

# 10 TIPPS FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

1

## SELBSTAKZEPTANZ ÜBEN

Akzeptiere und schätze dich selbst.

## EMOTIONEN AUSDRÜCKEN

Erlaube dir, Gefühle zu erkennen und auszudrücken.

2

3

## STRESSMANAGEMENT

Finde effektive Wege, wie Yoga oder Meditation, um mit Stress umzugehen.

## SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN

Verbringe Zeit mit Menschen, die dich unterstützen.

4

5

## HOBBYS NACHGEHEN

Engagiere dich in Aktivitäten, die Freude bereiten.

## ACHTSAMKEIT UND MEDITATION

Nutze diese Praktiken zur Beruhigung des Geistes.

6

7

## POSITIVE ROUTINEN ETABLIEREN

Schaffe positive Gewohnheiten für den Alltag.

## HILFE SUCHEN

Zögere nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

8

9

## SCHLAFQUALITÄT VERBESSERN

Sorge für ausreichend und erholsamen Schlaf.

## DIGITALE DETOX

Reduziere Bildschirmzeiten, um geistige Gesundheit zu fördern.

10