

19 SPOSOBÓW NA TO JAK PRZESTAĆ SIĘ MARTWIĆ I BYĆ SZCZĘŚLIWYM

1 OBCUJ Z PRZYRODĄ

Usiądź i otwórz oczy na piękno otaczającego Cię świata.



2 WALCZ

Pokaż innym, że jesteś wojownikiem w walce ze stresem.



3 MIEJ SWEGO IDOLA

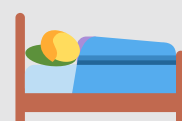
Znajdź sobie wzór do naśladowania, mentora.



4 WYBACZAJ

Wybaczaj nie tyle innym ile również samemu sobie

5 WYSYPIAJ SIĘ



6 PRZYJMUJ RZECZY TAKIMI JAKIE SĄ

7 NAUCZ SIĘ ODPOCZYWAĆ

Odoczynek to również przerwa od technologii.



8 ZNAJDŹ SOBIE HOBBY

9 BĄDŹ WDZIĘCZNY

Dziękuj innym jak i sobie za dobroci dnia codziennego.



10 MYŚL O PRZYSZŁOŚCI

Zastanów się kim chcesz być za 5, 10 lub 20 lat i dąż do tego!



11 DZIEL SIĘ DOBREM

Dawaj dobro, a ono do Ciebie wróci.



12 SZACUNEK

Szanuj siebie jak i również otaczaj się ludźmi, którzy Ciebie szanują.



13 WYZNACZAJ CELE

Wyznaczaj sobie cele krótkoterminowe i realizuj je.



14 PRZYTULAJ SIĘ

Przytulaj się do innych i daj się przytulać.



15 UŚMIECHAJ SIĘ



16 BĄDŹ ASERTYWNY

Dbaj o siebie bo jesteś ważny.



17 ĆWICZ

Ruch to zdrowie i polepsza samopoczucie.

18 CELEBRUJ SUKCESY

Nagradzaj się za osiągnięcie własnych sukcesów.



19 POŻEGNAJ PRZESZŁOŚĆ

Pozwól odejść przeszłości i zostaw ją za sobą.

