



1. Merj a „tökéletes” helyett „elég jó” lenni!
2. Szánj időt magadra!
3. Vegyél részt közösségi kezdeményezésekben!
4. Minden nap légy aktív a lehető legtöbb módon!
5. Tölts időt olyan emberekkel,  
akikkel jól érzed magad!
6. Nevezz minden nap!
7. Aludj eleget!
8. Bátran fogadj el segítséget másoktól  
és kérj te magad is!
9. Jusson eszedbe, hogy a rossz sem tarthat örökké!
10. Beszélj a problémáidról!

1. Merj a „tökéletes” helyett „elég jó” lenni!
2. Szánj időt magadra!
3. Vegyél részt közösségi kezdeményezésekben!
4. Minden nap légy aktív a lehető legtöbb módon!
5. Tölts időt olyan emberekkel,  
akikkel jól érzed magad!
6. Nevezz minden nap!
7. Aludj eleget!
8. Bátran fogadj el segítséget másoktól  
és kérj te magad is!
9. Jusson eszedbe, hogy a rossz sem tarthat örökké!
10. Beszélj a problémáidról!

