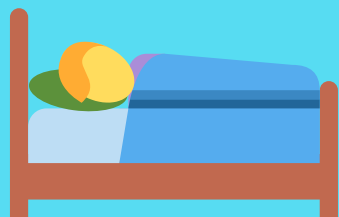


# Higiena Psychiczna

JAK MOŻEMY ZADBAĆ O SWOJE SAMOPOCZUCIE



**1. DBAJ O RELACJE Z INNYMI**

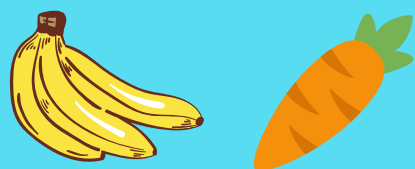


**2. ZADBAJ O RELAKS I SEN**

**3. ZADBAJ O SWOJE POTRZEBY**



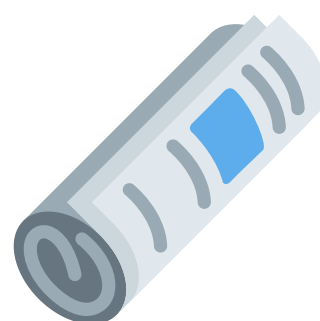
**4. USTAL PLAN DNIA**



**5. PAMIĘTAJ O OWOCACH I WARZYWACH**

**6. SZUKAJ MAŁYCH SATYSFAKCJI**

**7. NIE WPADAJ W WIR INFORMACJI**



**8. DOCENIAJ DROBIAZGI**

**9. UPRAWIAJ SPORT**

**10. CZYTAJ KSIĄŻKI**



**11. UŚMIECHAJ SIĘ**

