

Як зрозуміти, що менталочці краще



Ви **пишаєтеся** маленькими перемогами

Не ігноруєте свої почуття

Дослухаєтеся до потреб організму

Ви у спокої. А навіть якщо стає тривожно, знаєте, як приборкати емоції



Усвідомлюєте, що погані дні трапляються, але минають

Ви **приймаєте і любите** себе такими, які ви є

Навіть у складних ситуаціях **помічаєте** позитивні сторони



*Пам'ятаймо: ментальне здоров'я — це не лише відсутність розладів чи стресу, а й відчуття задоволення від життя попри обставини, змога жити повноцінно 🍀
Скільки «плюсиків» проставили?*