

# JAK PODPOROVAT SVÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

**Pokuste se zaměřit na to dobré ve svém životě.**

**Věnujte se činnostem, které vám přinášejí radost a naplnění.**

**Nezapomínejte na péči o sebe (včetně cvičení a zdravé stravy).**

**Připomínejte si, že je pořádku, že se občas necítíte dobře.**

**Obklopujte se lidmi, se kterými se cítíte dobře.**

**Naučte se říkat ne a hlídejte si své hranice, abyste předešli přetížení.**

**Nastavte si cíle, které vás motivují.**

