

Основой психологического здоровья является:

- осознание своих желаний, ценностей, смысла жизни,
- саморегуляция,
- самоактуализация,
- гармония с собой и с окружающей средой.



Здоровое питание

Медицинская грамотность



Регулярная физическая активность

Удовлетворенность жизнью, работой, физический и духовный комфорт



НАШЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Смысл жизни

Полноценный отдых

Позитивные гармоничные взаимоотношения

Оптимизм, вера в себя и окружающих



Самореализация



Ценить прекрасное в мире

Экономическая и материальная независимость

