

ПАМЯТКА ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

- 1 Принимайте свои чувства. Гнев, радость, трагедия рухнувших идеалов. Каждое переживание нормально. Не запрещайте себе быть живым человеком.
- 2 Знайте свои слабые места. Умейте различать ситуации, которые вас расстраивают и старайтесь их избегать.
- 3 Развивайте свои таланты и интересы.
- 4 Учитесь обращать внимание на хорошее.
- 5 Цените тех, кто вас любит и старайтесь почаще бывать в их обществе.

