

Polecamy: „Poradnik zdrowia psychicznego dla dorosłych”

Dobrostan psychiczny jest tak samo ważny jak zdrowie fizyczne, a ten poradnik pomoże Ci lepiej o siebie zadbać. W przejrzysty sposób opisuje, jak rozpoznawać sygnały przeciążenia, stresu czy wypalenia, a także jak radzić sobie w trudnych momentach życia.

Znajdziesz w nim praktyczne porady dotyczące m.in.:

- dbania o równowagę między pracą a odpoczynkiem,
- redukcji stresu i napięcia,
- wzmacniania poczucia własnej wartości,
- budowania zdrowych relacji z innymi,
- prostych ćwiczeń relaksacyjnych i uważności (mindfulness).

To wartościowa [lektura](#) dla każdego dorosłego, kto chce lepiej rozumieć siebie, swoje emocje i świadomie wspierać swój dobrostan psychiczny.
