

TRENING POZYTYWNEGO MYŚLENIA

BĄDŹ WDZIĘCZNY ZA TO KIM JESTEŚ

SPĘDZAJ CZAS Z RODZINĄ

WSPIERAJ INNYCH

RUSZAJ SIĘ

OGRANICZ ROZPRASZACZE – TV, KOMPUTER,
TELEFON

CZYTAJ KSIĄŻKI

SPRAWIAJ SOBIE MAŁE PRZYJEMNOŚCI

UŚMIECHAJ SIĘ!

PAMIĘTAJ, ŻE ŚWIAT JEST W DUŻEJ MIERZE TAKIM, JAKIM TY GO
POSTRZEGASZ.