

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

ЯК ПРОВОДИТИ ВІЛЬНИЙ
ЧАС БЕЗ ІНТЕРНЕТУ

НАЛАШТУЙТЕСЯ НА ПОЗИТИВ



БІЛЬШЕ РУХАЙТЕСЯ



ВЧІТЬСЯ РОЗСЛАБЛЯТИСЯ



ЗАЙМАЙТЕСЯ ТВОРЧІСТЮ



ЧАСТІШЕ ПОСМІХАЙТЕСЯ



БАЛУЙТЕ СЕБЕ ТА РІДНИХ ПРИЄМНИМИ ДРІВНИЦЯМИ



ПІЗНАВАЙТЕ НОВЕ



МРІЙТЕ



СТВОРИЙТЕ ЗАТИШОК НАВКОЛО СЕБЕ



ЗАВЕДІТЬ ЩОДЕННИК



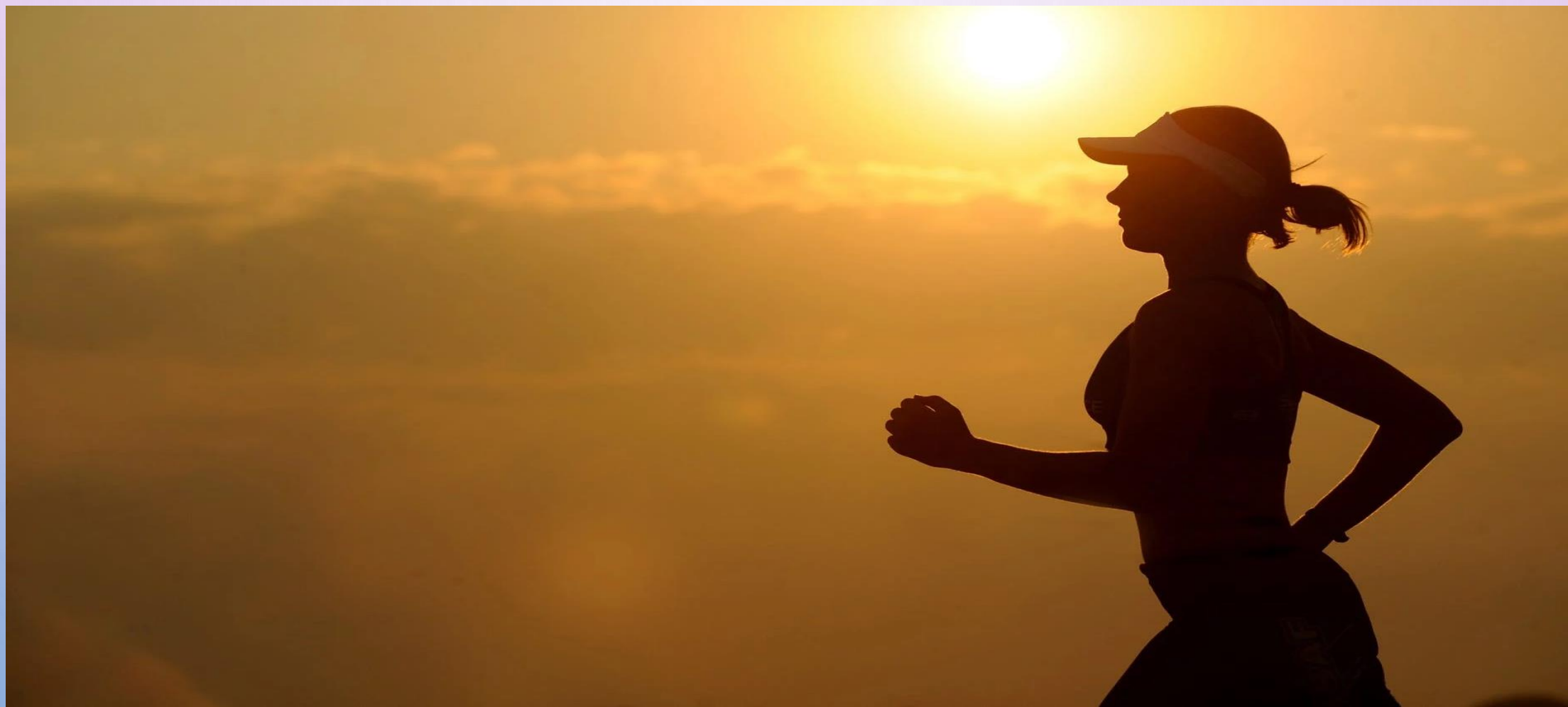
ДОТРИМУЙТЕСЯ РЕЖИМУ СНУ



РОБІТЬ ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ



ПІДТРИМКА БАТЬКІВ

