

Let's Talk



Poznaj sposoby na dobre samopoczucie

Weź udział w kursie i poznaj jak:

- relaksować się, być dla siebie dobrym;
- poprawić sen;
- czerpać satysfakcję z kontaktów z ludźmi;
- być aktywnym fizycznie;
- radzić sobie ze stresem;
- poprawić nastrój;
- rozwiązywać problemy.

Kurs rozpocznie się:

07 Listopada 2017

Godzina: 17:30-19:00

Cheltenham

5 kroków do dobrego samopoczucia

Jesteś zmartwiony, smutny, samotny, trudno jest Ci sprostać wymaganiom życia codziennego?

Utrzymywanie pozytywnych emocji może być prawdziwym wyzwaniem. Jednak wszyscy możemy podjąć kroki, aby poprawić własne zdrowie.

Pielęgnowanie dobrego samopoczucia jest równie ważne jak trzymanie fizycznej formy - chodzi o drobne zmiany w sposobie myślenia i zachowania.

Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji na temat kursu, zadzwoń i **poproś o polskiego terapeutę.**

0800 073 2200

Więcej informacji o kursie
znajdziesz na stronie internetowej:
www.talk2gether.nhs.uk

Krok 1
Dbaj o siebie

Krok 2
Polub siebie,
najlepiej
pokochoj

Krok 3
Szukaj
szczęścia

Krok 4
Spotykaj się
z ludźmi

Krok 5
Pokonaj
trudne chwile