

برای بهبود سلامت روان چه کنیم؟

راهکارهایی برای غلبه بر
مشکلات ذهنی و تقویت روان

پارمیدا مطلبی نژاد

1. بدون ناراحتی از شکست هدف تعیین کنید



2. بیرون بروید



3. مدینیشن انجام دهید



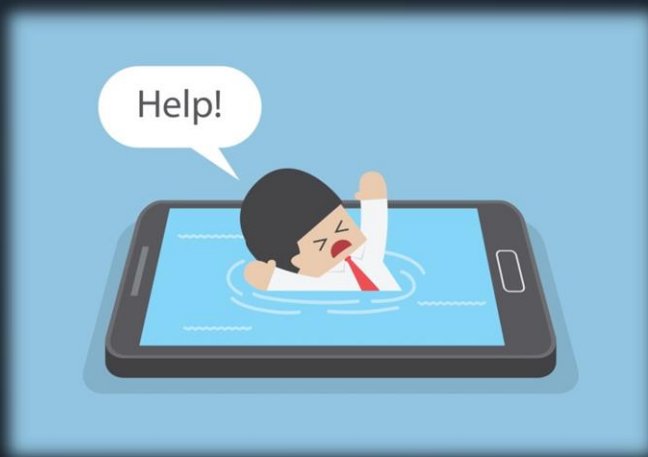
4. اعتماد به نفس داشته باشید



5. ورزش کنید



6. از رسانه های اجتماعی، عاقلانه استفاده کنید



7. به دنبال معنویات باشید



8. نگذارید مشکلات شما را از پای درآورد

