



10 способів відновити рівновагу

1. Здорове харчування
2. Заняття спортом.
3. Достатньо відпочинку.
4. Все в міру.
5. Насолоджуйтесь хобі.
6. Проведіть час з іншими людьми.
7. Розвійтеся від рутини.
8. Плани на майбутнє.
9. Уникайте негативних думок.
10. Слухайте і допомагайте іншим.

