



Investi in relazioni interpersonali sane!

3

Segreti del Benessere

Hai mai sentito il termine "psi-co-neuro-immunologia"? Questo termine indica il fatto che la tua psiche e i tuoi nervi hanno un impatto significativo sul tuo sistema immunitario! L'80% delle

malattie è collegato a processi mentali. Quali sono i presupposti per una psiche sana? Un elemento importante consiste nell'avere rapporti interpersonali sani! Noi esseri umani siamo orientati alle relazioni sociali: con il partner, i genitori, al lavoro e nella vita quotidiana. Intrattenere rapporti interpersonali malsani può causare disturbi fisici ed emozionali. Avere rapporti sani, invece, ha un impatto positivo sul nostro sistema

immunitario attraverso la mente. Un buon rapporto si basa sulla comunicazione sincera, sulla fiducia e sul rispetto. Desideri migliorare la tua salute? **Costruire buoni rapporti con gli altri rappresenta una buona partenza** 🍀

Puoi iniziare oggi!

www.secretsofwellness.org

