



Ciò che pensi è importante!

7

Segreti del Benessere

La salute mentale rappresenta una parte vitale della nostra salute globale, in quanto influenza il nostro modo di pensare, percepire e agire. Essa è determinante per gestire lo

stress, relazionarci agli altri e per la nostra produttività. In che modo posso sviluppare la mia salute mentale? Una nutrizione adeguata, il sonno regolare e l'esercizio fisico producono un impatto positivo sulle nostre funzioni mentali. La nostra intelligenza emotiva è fortemente collegata alle nostre convinzioni religiose. Ciò in cui crediamo influenza le nostre emozioni e reazioni agli eventi della vita. Un altro modo per migliorare la no-

stra salute mentale è quello di avere un'attitudine positiva nei confronti della vita. Coloro che pensano positivamente sperimentano numerosi benefici per la salute, anche quella mentale. Perché non lo sperimenti tu stesso? Pensa positivo! ❤️

Puoi iniziare oggi !