



10

CONSIGLI

PER

IL BEN-

ESSERE

INTERIORE



1 Fai del movimento



2 Dedicati a qualcosa di nuovo



3 Dai sfogo alla tua creatività



4 Prenditi il tempo per rilassarti



5 Coltiva le tue amicizie



6 Partecipa ad attività sociali



7 Parla con qualcuno



8 Accettati così come sei



9 Le tue potenzialità non sono da sottovalutare



10 Coraggio – puoi chiedere aiuto

www.nonseidasolo.it

📍 [forump_bz](#)

📍 Forum Prävention – Prevenzione

Un'iniziativa del Forum Prevenzione in collaborazione con l'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Adattato dalla World Health Organization