

beati.dk

- Vejen til bedre trivsel

- Nyd en del af dagen - hver dag
- Fortæl andre, hvad du vil
- Stol på dine egne følelser
- Undgå at søge andres accept
- Vis omsorg med omtanke
- Bryd dit eget stressmønster
- Påtag dig kun ansvaret for det, du kan ændre på
- Lad være med at undskylde og forklare dig
- Lær at bekymre dig mindre
- Sæt dig et realistisk mål



Pia Kjeldstrøm Bruhn
Skolegade 5b, Hou
8300 Odder
Tlf. 71 72 91 72
pia@beati.dk

Følg mig på:

