



# БАЛАНС ВСЕМУ ГОЛОВА

**В НЫНЕШНЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ МНОГИХ ЛЮДЕЙ ВОЛНИТЕЛЬНЫХ СОБЫТИЙ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО. НАШ МОЗГ ЗАМЕЧАЕТ И РЕГИСТРИРУЕТ ИХ АВТОМАТИЧЕСКИ. ВАЖНО СОЗНАТЕЛЬНО ТРЕНИРОВАТЬ СВОЙ МОЗГ ЗАМЕЧАТЬ ПОЗИТИВНОЕ, ТЕМ БОЛЕЕ ВО ВРЕМЯ СТРЕССА. ЭТО ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ДУШЕВНЫЙ БАЛАНС ИЛИ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВОССТАНОВИТЬ ЕГО, ПОДНИМАЯ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ, ТВОРЧЕСТВА И ПРОДУКТИВНОСТИ. ПО ПРОШЕСТВИИ ДНЯ, СПРОСИТЕ СЕБЯ О ТРЕХ ПОЗИТИВНЫХ ВЕЩАХ, КОТОРЫЕ ВЫ ЗАМЕТИЛИ – В ОТНОШЕНИИ СЕБЯ, ДРУЗЕЙ/ КОЛЛЕГ ИЛИ В МИРЕ ВОКРУГ НАС.**

**ПРОЙДИ ТЕСТ НА ВИТАМИНЫ ДУШЕВНОГО  
ЗДОРОВЬЯ И ПОСМОТРИ РЕКОМЕНДАЦИИ НА  
[peaasi.ee](http://peaasi.ee)**



**peaasi.ee**

**TERVISEKASSA** 