DIECI CONSIGLI PER SORRIDERE

RICORDATI CHE SORRIDERE FA BENE A TE E A CHI HAI INTORNO

FAI RIDERE IL TUO BAMBINO: RIDERAI ANCHE TU!

PRENDITI CURA DI TE STESSA

CONCENTRATI SU UN PENSIERO FELICE

SE TI SENTI TRISTE, CHIAMA UN'AMICA!

RITAGLIATI UNO SPAZIO PER QUALCOSA CHE AMI

ABBRACCIA E LASCIATI ABBRACCIARE

PROVA A VEDERE CON UN PO' DI IRONIA E DISTACCO QUELLO CHE STAI VIVENDO

CONCEDITI QUALCHE PIACERE

PROVA A DISTRARTI ANCHE USCENDO DALL'AMBIENTE IN CUI VIVI

10 consigli per sorridere

Non è sempre facile sorridere, ma vogliamo suggerirti alcuni motivi per farlo ogni giorno.
Scarica e ritaglia queste card per averle sempre con te, per ricordarti di sorridere sempre!

WWW.DEPRESSIONEPOSTPARTUM.IT