

vær sosial



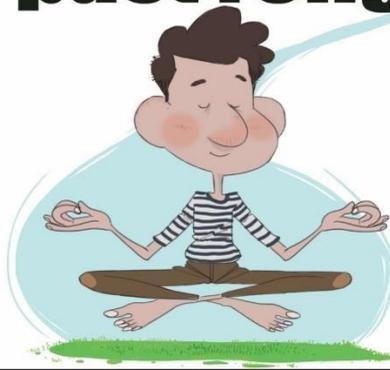
SOV godt



tren og vær aktiv



pust rolig



- Ложись в одно и то же время каждый день
- Не меньше 6-8 часов
- Избегай синий цвет
- Дыхательные упражнения
- Встречайся с друзьями
- Звони членам семьи
- Участвуй в волонтерской деятельности
- Языковые кафе

- Дыши животом
- Успокойся
- Дыши медленнее
- Будь внимателен к тому, что тебя окружает
- Медитация
- Ходи на прогулки
- Плавай
- Играй в футбол/гандбол/волейбол
- Занимайся домашними делами
- Танцуй

**snakk med
noen**



tid til bønn



spis sunt og

variert



**finn
et pusterom**



- Медитация
- Ходи в сакральное здание, например, в церковь, мечеть, храм, синагогу
- Читай книгу
- Слушай музыку
- Играй

- Звони друзьям/семье
- Пригласи в гости
- Участвуй в разных курсах
- Волонтерская работа
- Найди друзей через социальные сети

- Гора
- Библиотека
- Душ
- пляж
- Парк
- Дом

- Избегай готовую еду, обработанную еду, сладкие напитки
- Ешь пять раз в день
- Пей воду

