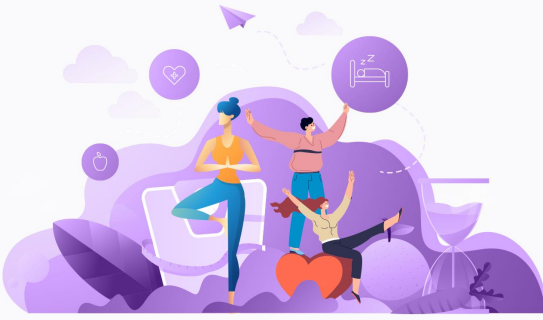


عادات صحية لتصفية الذهن

1. غير إلى نظام حياة صحي



- ☑ نمّ بشكل جيد
- ☑ تناول أغذية صحية
- ☑ مارس التمارين الرياضية
- ☑ تواصل مع أحبائك
- ☑ وازن بين العمل والحياة الشخصية
- ☑ حافظ على العلاقات الإيجابية

2. قم بتنظيم أوقاتك



- ☑ خذ قسطاً من الراحة بين ساعات العمل
- ☑ لا تنسى الإعتناء بنفسك
- ☑ تأمل

3. احترم حدودك



- ☑ لا تتجاهل مشاعرك السلبية
- ☑ شجع نفسك
- ☑ اطلب المساعدة من أحبائك
- ☑ أطلب المساعدة من طبيب مختص