

MEJORA TU AUTOESTIMA

La base de una buena salud mental es la mejora
de tu autoestima

EL AMOR PROPIO

VALES TANTO!!!!!! QUE NO
HAY DINERO DEL MUNDO
QUE PUEDA COMPRARTE



LA SALUD MENTAL

HAZ EJERCICIOS
MENTALES!!!!!! TU CABEZA
LO CONTROLA TODO

LAS RELACIONES

UNA ACTITUD DE APRECIO
HACIA OTROS , ES UNA DE
LAS COSAS MÁS BUENAS
DEL MUNDO



CONSEJOS ÚTILES

NO DEJES DE SONREIR
COMO EN TUS AÑOS DE
JUVENTUD, SI LO LOGRAS,
SERÁS ETERNAMENTE
JOVEN

Ama lo que haces

Dedícate tiempo

Sé positivo

Haz ejercicio

Cuida las relaciones



PIDE AYUDA

SI APRENDES A PEDIR
AYUDA , SABRÁS
CUANDO ALGUIEN
NECESITE DE LA TUYA