

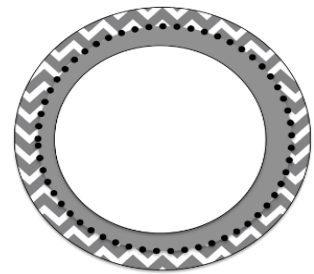
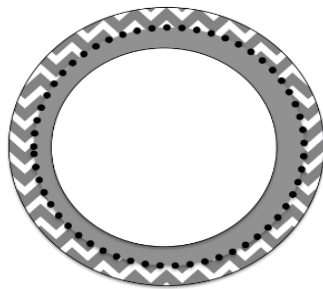
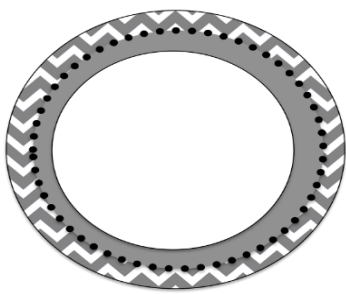
Στρεσογόνες ≠ Χαλαρωτικές Δραστηριότητες

ΣΚΕΨΟΥ κάποιες από τις καθημερινές σου δραστηριότητες!

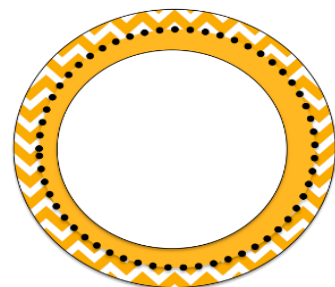
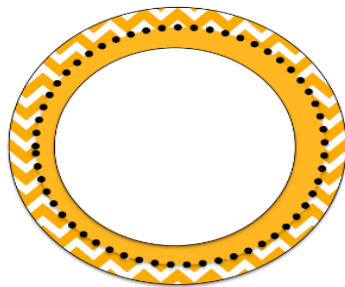
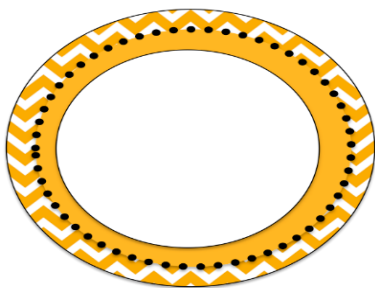
ΣΚΕΨΟΥ ποιες σου προκαλούν άγχος και ποιες σε χαλαρώνουν!

Άσκηση → Γράψε

Μου προκαλούν άγχος



Με χαλαρώνουν



Ποιες είναι περισσότερες? Οι στρεσογόνες ή οι χαλαρωτικές σου δραστηριότητές?.....

Τι χρειάζεται να κάνεις για να εξισορροπήσεις καλύτερα αυτά που σε αγχώνουν?