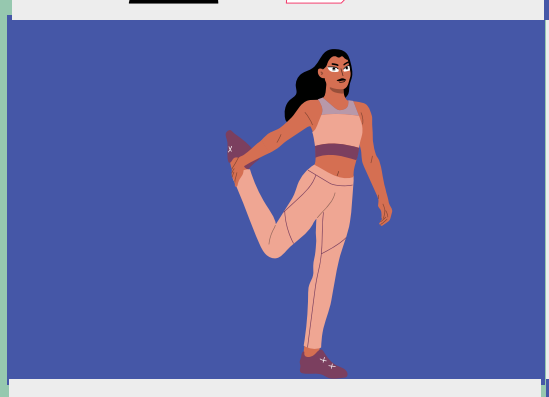
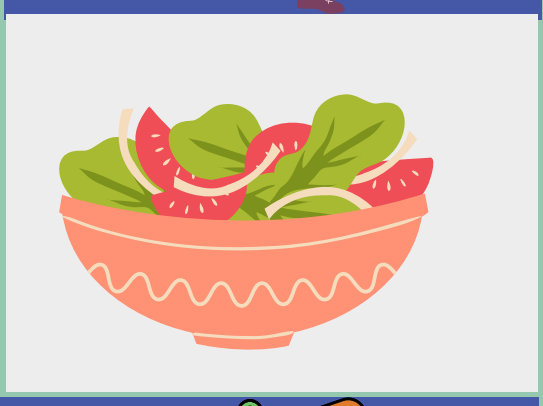
Jak radzić sobie ze stresem?

Utrzymuj dobre relacje z innymi



Dbaj o aktywność fizyczną

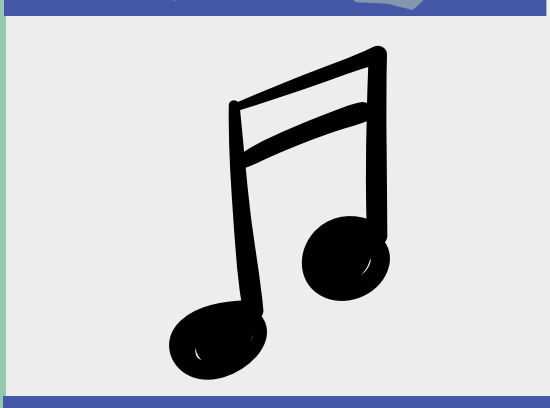


Staraj się dobrze odżywiać

Planuj swoje działania

Dbaj o odpoczynek i sen

Myśl pozytywnie



Słuchaj muzyki, jeśli lubisz możesz tańczyć

Porozmawiaj z kimś zaufanym

Rozwijaj swoje zainteresowania