

Janeiro Branco - Quem da Mente Cuida da Vida!



Pra que pensar em saúde mental e emocional?

Já parou pra pensar sobre sua saúde hoje? Não, não estou falando das batidas do coração ou da pressão arterial... já parou pra pensar em como você anda se sentindo?

A saúde mental é uma parte importante do nosso bem estar, é através do equilíbrio entre nossas emoções que somos capazes de nos cuidar, estabelecer relações de qualidade com os outros, ter auto-estima, em suma, o importante é entender que somos sujeitos subjetivos, e que por nossa subjetividade, temos que dar destaque a nossa saúde emocional e compreender que cuidando de si, estamos cuidando, na verdade, de todos nós. É a máxima que achamos em na internet : não se esqueça: beba água, tome sol e se puder, faça terapia. Você é tipo uma plantinha, mas com emoções complicadas.

E então, vamos falar sobre seus sentimentos? 😊

#janeirobranco #janeirobranco2019 #quemcuidadamentecuidadavida #saudemental
#porumaculturadasaudemental #IssoÉoJaneiroBranco #SaudeMentalParaTodos
#VemPraSaudeMental #TodosTemDireitoASaudeMental

<https://santacasaop.com.br/noticia/212/janeiro-branco-quem-da-mente-cuida-da-vida-2> em 23/11/2024 00:03