

Siga as recomendações da Direção-Geral da Saúde. Cuide de si e de todos.

A FELICIDADE DENTRO DE CASA. [COVID-19]

3 DICAS PARA CUIDAR BEM DA SUA SAÚDE MENTAL.

RELATION

Psicologia, Terapia Familiar e de Casal

www.psicologiarelaction.com

CONSULTA PSICOLÓGICA ONLINE

Contacte-nos: 910 830 806 | info@psicologiarelaction.com

Quer ser feliz dentro de casa?

DICA 1. SORRIR E RIR

- Envolver-se em atividades que o(a) façam sorrir e rir. Mesmo em situações de pandemia, beneficiará em encontrar momentos que o(a) façam acolher as emoções positivas. Não se sinta culpado(a) por isso. Está a cuidar da sua saúde mental.



CONSULTA PSICOLÓGICA ONLINE

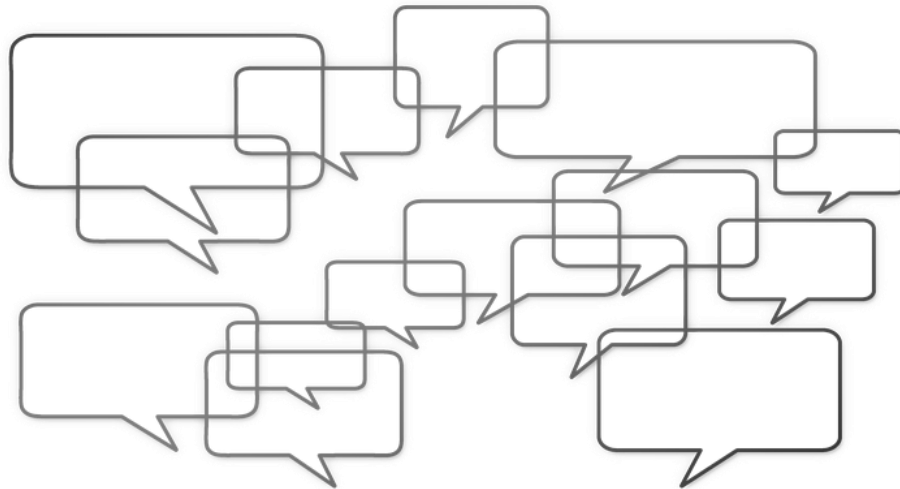
Contacte-nos: 910 830 806 | info@psicologiarelaction.com

www.psicologiarelaction.com
RELACTION
Psicologia, Terapia Familiar e de Casal

Quer ser feliz dentro de casa?

DICA 2. DIALOGUE.

- Crie e mantenha boas conversas. Nalguns momentos vai querer falar sobre a situação nacional e mundial face ao novo coronavírus, mas não se esqueça de criar diálogos sobre um livro que leu ou sobre outros assuntos da atualidade.



CONSULTA PSICOLÓGICA ONLINE

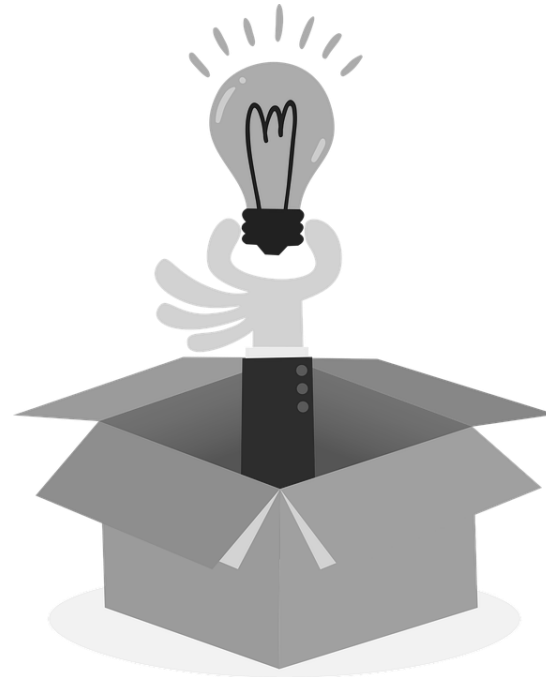
Contacte-nos: 910 830 806 | info@psicologiarelaction.com

www.psicologiarelaction.com
RELATION
Psicologia, Terapia Familiar e de Casal

Quer ser feliz dentro de casa?

DICA 3. SEJA INVENTIVO(A).

- Dê uso à sua imaginação. As crises também servem para criarmos mundos novos para a nossa vida e para os outros. O mundo precisa da sua capacidade inventiva.



CONSULTA PSICOLÓGICA ONLINE

Contacte-nos: 910 830 806 | info@psicologiarelaction.com

www.psicologiarelaction.com
RELACTION
Psicologia, Terapia Familiar e de Casal