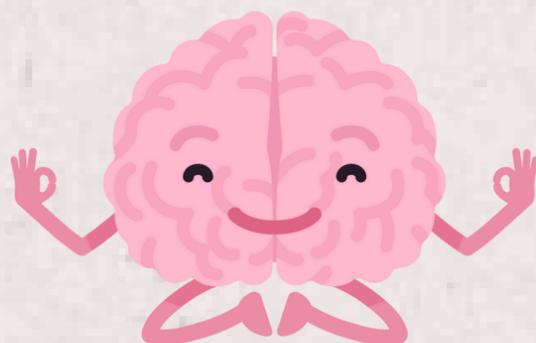




10 CONSIGLI PER GESTIRE LA TUA ANSIA



1. ALLENTA LA TENSIONE CON LE TECNICHE DI RILASSAMENTO



2. ADOTTA UNO STILE DI VITA SANO

3. GESTISCI IL TUO TEMPO E STABILISCI LE TUE PRIORITA'



4. NON RICERCARE LA PERFEZIONE

5. AUMENTA LA TUA AUTOSTIMA E LA FIDUCIA NELLE TUE CAPACITA'

6. NON RESTARE SOLO

7. AFFRONTA E GESTISCI I PENSIERI NEGATIVI



8. RIDUCI LO STRESS

9. ACCETTA L'ANSIA E SII PAZIENTE CON TE STESSO



10. CHIEDI AIUTO A UN PROFESSIONISTA