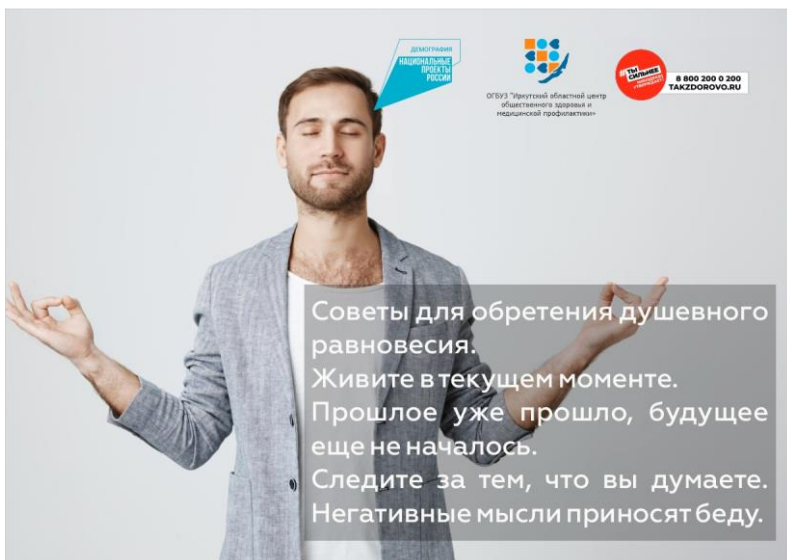








ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Советы для обретения душевного
равновесия.
 Живите в текущем моменте.
 Прошлое уже прошло, будущее
еще не началось.
 Следите за тем, что вы думаете.
 Негативные мысли приносят беду.



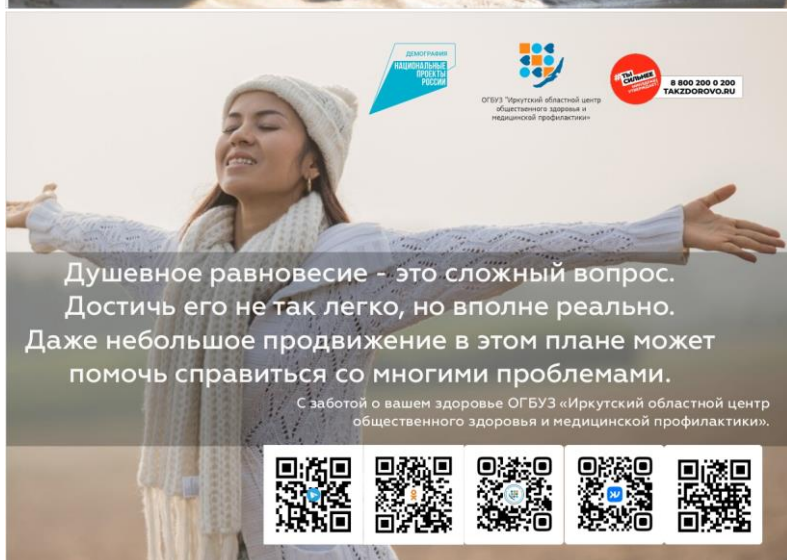




ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ - это особое
состояние, которое позволяет человеку
находиться в гармонии с самим собой, сохранять
спокойствие и невозмутимость в самых разных
ситуациях. В расстроенных чувствах и будучи
постоянно на нервах, невозможно продуктивно
работать, сохранять здоровье.







ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

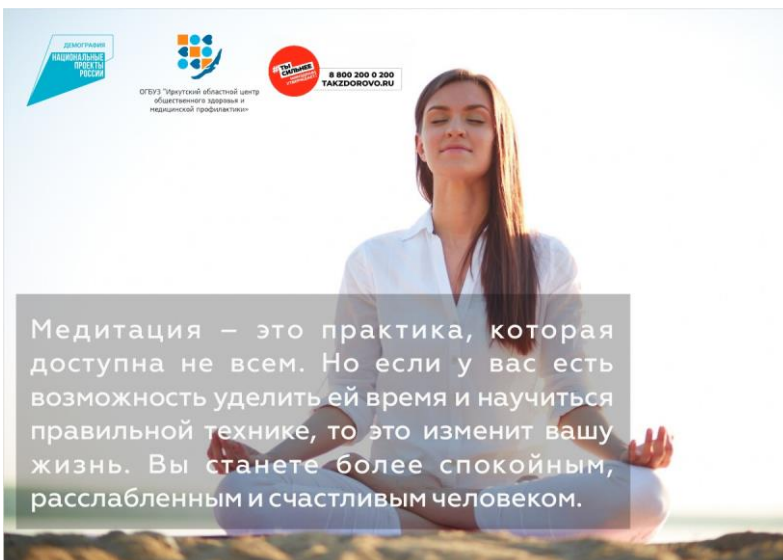
Душевное равновесие - это сложный вопрос.
 Достичь его не так легко, но вполне реально.
 Даже небольшое продвижение в этом плане может
помочь справиться со многими проблемами.

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики».







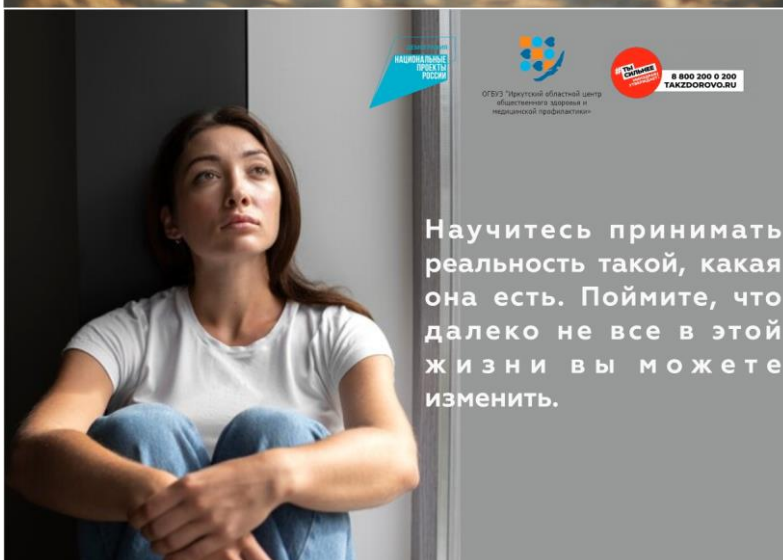


Медитация – это практика, которая доступна не всем. Но если у вас есть возможность уделить ей время и научиться правильной технике, то это изменит вашу жизнь. Вы станете более спокойным, расслабленным и счастливым человеком.

департамент
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

8 800 300 0 200
TAKZDOROVU.RU

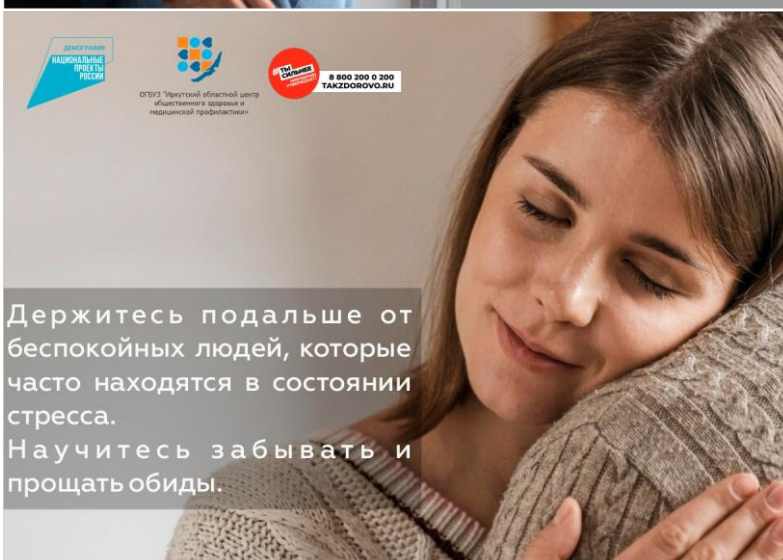


Научитесь принимать реальность такой, какая она есть. Поймите, что далеко не все в этой жизни вы можете изменить.

департамент
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

8 800 300 0 200
TAKZDOROVU.RU



Держитесь подальше от беспокойных людей, которые часто находятся в состоянии стресса. Научитесь забывать и прощать обиды.

департамент
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

8 800 300 0 200
TAKZDOROVU.RU