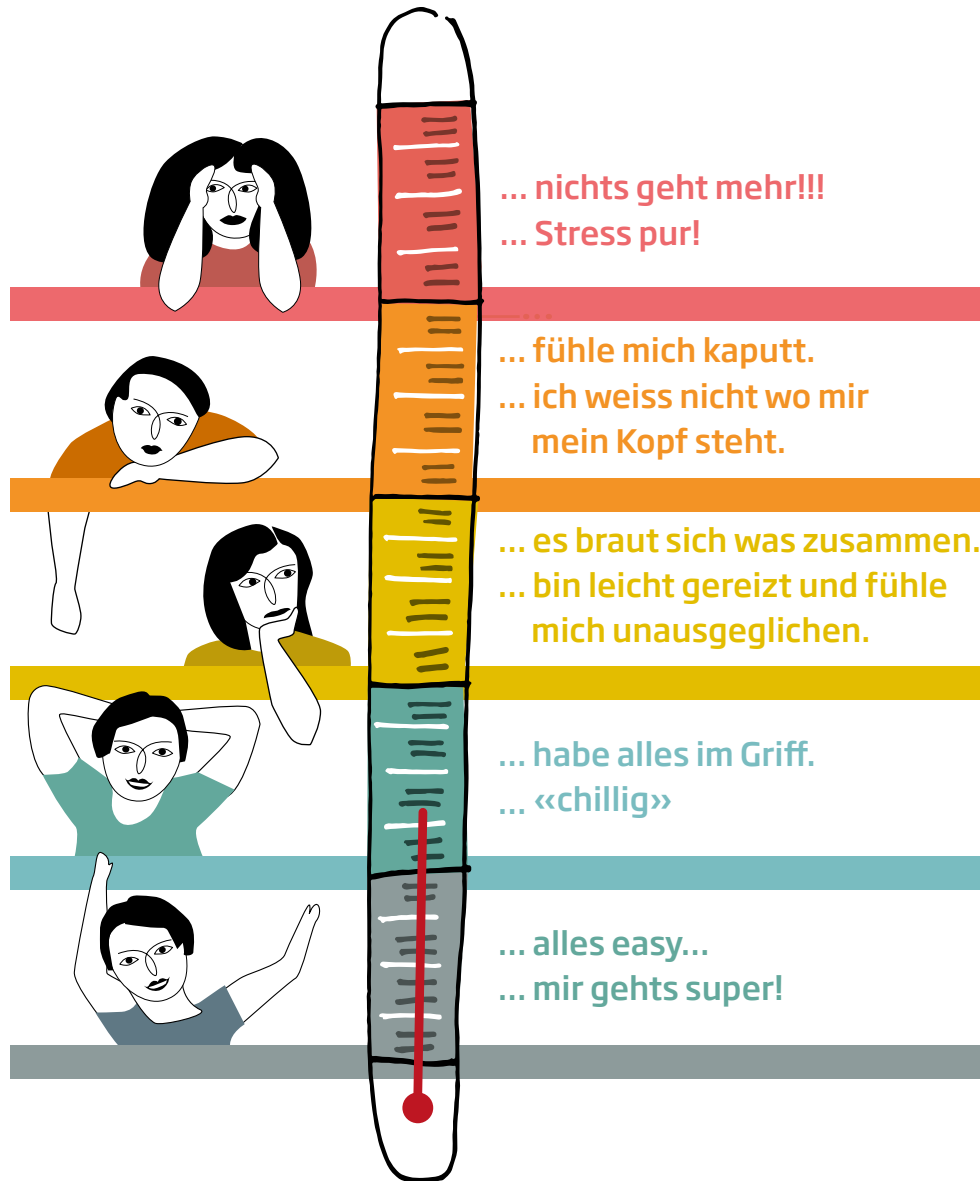


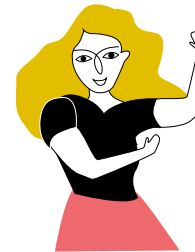
STRESSOMETER

Stress, gestresst!! no-stress, easy-stress :-)...
Und wie siehst bei dir aus?
Auf welcher Stressstufe bist du?



ANTI-STRESS TIPPS

Runterfahren
Grenz dich ab und tu einfach nur das, worauf du wirklich Lust hast. Stell dein Handy einmal auf lautlos und das Leben geht morgen trotzdem weiter ;-).



Bewegung
Steh auf, geh raus, tob dich aus! Bewegung beflügelt nicht nur Geist und Seele, sondern hält auch fit und gesund.



www.feel-ok.ch
Bewegung & Sport,
Alkohol, Rauchen, Cannabis,
Stress, Selbstvertrauen,
Liebe & Sexualität, Ernährung,
Arbeit, Suizid



Freunde treffen

Schnapp dir deine besten Freunde, geht ins Kino, macht zusammen Sport und genießt die gemeinsame Zeit.

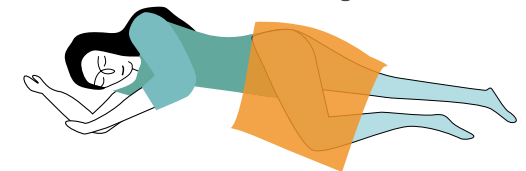


Musik
Stöpsel dich an und tanz durch die Wohnung.



Schlaf

Wenn du wieder einmal richtig ausgeschlafen bist, fühlst du dich wie neugeboren.



147 | Sorgentelefon
Rund um die Uhr hilft dir bei Problemen die anonyme Beratung der Lazarusgemeinschaft oder Pro Juventute.
Bitte keine Jux-Anrufe!