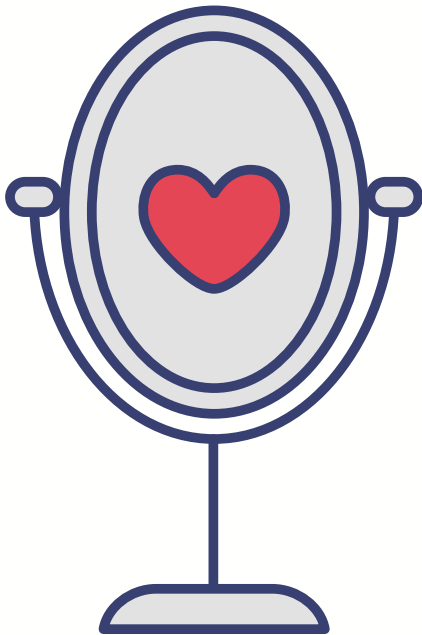


# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?



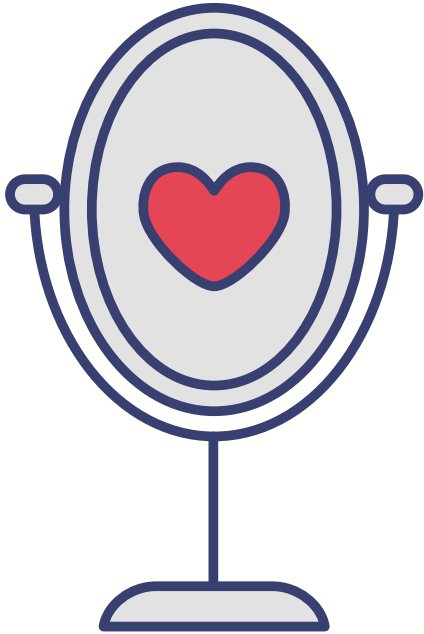
O caminho do auto-conhecimento permite potenciar as **qualidades** e aceitar com compaixão as **fragilidades**.

**Auto-conhecimento**

1/6

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

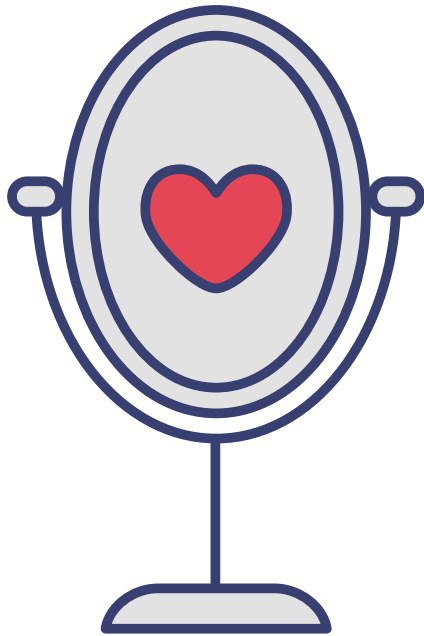
## Como a podemos promover?



O auto- conhecimento permite tomar as **rédeas das nossas escolhas**, e assumir as consequências.

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?



Perante as dificuldades que a vida nos impõe, é o auto-conhecimento que nos permite **rever as nossas atitudes, pensamentos, e potenciar capacidades.**

**Auto-conhecimento**

3/6

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?



São as adversidades que nos mobilizam para procurar uma **versão melhorada de nós mesmos.**

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

## Como a podemos promover?



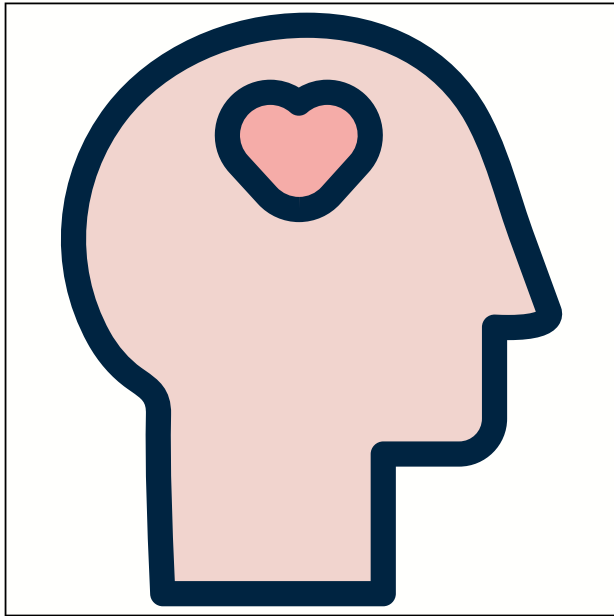
Aprenda a gerir o que pode,  
e o que não pode, mudar  
acerca de si próprio!

**Auto-conhecimento**

5/6

# SAÚDE MENTAL POSITIVA

Como a podemos promover?



Perceba quem é,  
e o que o faz feliz!

Auto-conhecimento

6/6