



**RICORDATI CHE SORRIDERE
FA BENE A TE E A CHI
HAI INTORNO**



**FAI RIDERE IL TUO BAMBINO:
RIDERAI ANCHE TU!**



PRENDITI CURA DI TE STESSA



**CONCENTRATI SU
UN PENSIERO FELICE**



**SE TI SENTI TRISTE,
CHIAMA UN'AMICA!**



**RITAGLIATI UNO SPAZIO
PER QUALCOSA CHE AMI**



**ABBRACCIA E LASCIATI
ABBRACCIARE**



**PROVA A VEDERE CON UN PO'
DI IRONIA E DISTACCO
QUELLO CHE STAI VIVENDO**



CONCEDITI QUALCHE PIACERE



**PROVA A DISTRARTI ANCHE
USCENDO DALL'AMBIENTE
IN CUI VIVI**



10 consigli per sorridere

Non è sempre facile sorridere, ma vogliamo suggerirti alcuni motivi per farlo ogni giorno.

Scarica e ritaglia queste card per averle sempre con te, per ricordarti di sorridere sempre!

WWW.DEPRESSIONEPOSTPARTUM.IT