

10 WAYS



Talk about
your feelings



Keep
Active



Eat Well



Drink
Sensibly



Keep in
Touch



Ask for
Help



Take a
Break



Do Something
You're Good at



Accept Who
You Are



Care for
Others

10 MANIÈRES



Parler de ses
sentiments



Rester
actif



Bien se nourrir



Boire
raisonnablement



Garder le
contact



Demander de
l'aide



Faire une
pause



Faire une chose à
laquelle on est
doué



S'accepter



Prendre soin
des autres

10 FAÇONS



Parler de ses
sentiments



Demeurer
actif



Bien se nourrir



Boire
raisonnablement



Garder le
contact



Demander de
l'aide



Faire une
pause



Faire quelque
chose en quoi l'on
excelle



Accepter qui
l'on est



Se préoccuper
des autres

TIO SÄTT



Prata om dina
känslor



Håll dig
aktiv



Ät ordentligt



Drink med
förmuft



Håll
kontakten



Be om
hjälp



Ta en
paus



Gör något du
är bra på



Acceptera
den du är



Bry dig
om andra

十種方法



說出您的感受



保持活躍



吃得好



理智飲酒



保持聯絡



尋求協助



休息一下



做您擅長的事



接受您自己



關愛他人

10 MANERAS



Hable sobre sus
sentimientos



Manténgase
activo



Coma bien



Beba
moderadamente



Manténgase
en contacto



Pida
ayuda



Tómese un
recreo



Haga cosas en las
que sea bueno



Acéptese tal
cual es



Cuide a los
demás

10 MANERAS



Habla sobre lo que sientes



Mantente activo



Come bien



Bebe de forma responsable



Mantén los contactos



Pide ayuda



Tómate un descanso



Haz algo que se te da bien



Acepta quién eres



Demuestra interés por los demás