

🌸 1. Sănătatea fizică

Se referă la starea corpului tău.

- Alimentație echilibrată
- Activitate fizică regulată
- Somn suficient
- Prevenție (controale medicale)
 - 👉 Este baza energiei și funcționării zilnice.

🌸 3. Sănătatea mentală

Se referă la procesele cognitive și gândire.

- Claritate mentală
- Capacitate de concentrare
- Gândire pozitivă și flexibilă

Învățare continuă

👉 Influențează deciziile și modul în care percepi lumea.

🌸 5. Sănătatea socială

Se referă la relațiile cu ceilalți.

- Prietenii și relații de familie sănătoase
- Comunicare eficientă

Sprijin social

👉 O rețea socială bună contribuie la starea de bine.

🌸 2. Sănătatea emoțională

Ține de modul în care îți gestionezi emoțiile.

- Conștientizarea și exprimarea emoțiilor
- Gestionarea stresului și anxietății
- Reziliență în fața dificultăților
 - 👉 O sănătate emoțională bună te ajută să faci față provocărilor vieții.

🌸 4. Sănătatea ocupațională

Legată de viața profesională sau activitățile zilnice.

- Satisfacție în muncă
- Echilibru între viața personală și profesională

Sentiment de scop și realizare

👉 Munca ar trebui să aducă sens, nu doar venit.

🌸 6. Sănătatea spirituală

Nu ține neapărat de religie, ci de sensul vieții.

- Valori și principii personale
- Conectare cu sinele interior

Sentiment de scop și direcție

👉 Oferă liniște interioară și echilibru.

FLOAREA SĂNĂTĂȚII



🌸 „Sănătatea ta depinde de tine!”

Toate aceste componente sunt interconectate.

Dacă una este neglijată, întregul echilibru poate fi afectat.