


Теория “СчастливыЙ человек”

*Для применения на
практике*

© Штейнгарт Сергей, 2017 (СПб)





ПОГРУЖЕННОСТЬ В ЖИЗНЬ
(занятие делами, общение, игры)

Полноценный
сон

Правильное
питание

ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ
(бодрость, оптимизм, продуктивность)

Физическая
активность

Отсутствие
переживаний









Спасибо за внимание!