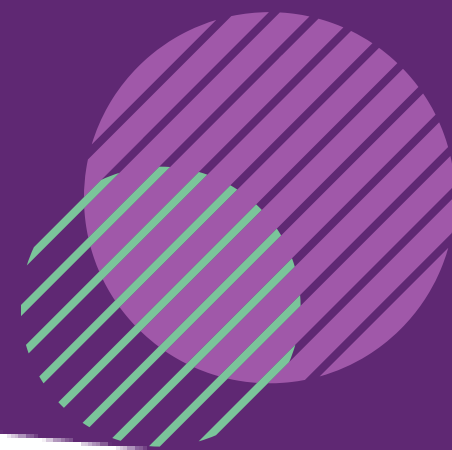


7. INFOGRAFIKA



Új Év, Új Stressz

Az új év gyakran izgalmasnak tűnik, de új kihívásokat is hozhat. A 2026-os év nagy célokat, nagy elvárásokat és azt az érzést jelentheti, hogy mindent a legelejétől fogva jól kell csinálnod. A közösségi média csak ronthat a helyzeten azzal, hogy mindenki más „**tökéletes**” elhatározásait és sikereit mutatja.

Azonban nem kell mindent egyszerre megtenned. A nagy célok kisebb lépésekre bontása megkönnyíti az elérésüket és segít nyomon követni a haladást. A mozgás egy másik hatékony eszköz. Már egy rövid séta vagy egy kis nyújtás is **kitisztíthatja az elméd** és javíthatja a hangulatodat.



A legfontosabb, hogy ne tarts mindent magadban! Egy baráttal, családtaggal vagy mentorral való őszinte beszélgetés enyhítheti a stresszt és segíthet új perspektívákat találni. **A stressz az élet veljárója**, de nem kell, hogy irányítson téged. Kezdd a 2026-os évet egyensúlyban, kedvességgel magad iránt és azzal a magabiztossággal, hogy lépésről lépésre haladsz előre.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

#EmergeYouth