



# 5 vinkkiä hyviin ihmissuhteisiin

Hyvät ihmissuhteet vaikuttavat elämänlaatuun. Myönteiset ja turvalliset suhteet mm. puolisoon, perheenjäseniin, ystäviin, työkavereihin tai naapureihin ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta.

1. Kunnioita ihmissuhteitasi.
2. Mieti millainen ystävä, kumppani, vanhempi tai työkaveri haluaisit olla. Pyri päivittäin tietoisesti toimimaan omien arvojesi suuntaisesti.
3. Positiivinen elämänasenne edesauttaa suhteiden hoitoa. Pyri vaalimaan myönteisiä mielikuvia ja toivo läheisillesi hyvää tapahtuvaksi.
4. Anna aikaa itsellesi. Ihmissuhteiden ylläpito vaatii myös omaa rauhaa.
5. Tunnista ja hyväksy, että ihmissuhteiden painopisteet muuttuvat elämän mukana.



**Lisää tietoa:  
yksielämä.fi**



**Yksi elämä**

Nautitaan päivittäin.



Yksi elämä



@ynksi\_elama



@ynksielama



Yksi elämä