



Investi in rapporti interpersonali sani!

3

Segreti del Benessere

Hai mai sentito il termine „psi-co-neuro-immunologia“? Questo termine sta ad indicare il fatto che la tua psiche e i tuoi nervi hanno un impatto significativo sul tuo sistema immunitario ! L'80%

delle malattie ha un background mentale. Quali sono i presupposti per una psiche sana? Un elemento importante consiste nell'aver rapporti interpersonali sani ! Noi esseri umani siamo focalizzati sui rapporti interpersonali : con il partner, con i genitori, al lavoro e nella vita quotidiana. Intrattenere rapporti interpersonali malsani può causare disturbi fisici ed emozionali. Avere dei rapporti interpersonali sani ha un impatto positivo sul nostro sistema

immunitario attraverso la mente. Un buon rapporto interpersonale si basa sulla comunicazione sincera, sulla fiducia e sul rispetto. Desideri migliorare la tua salute ? **Costruire dei buoni rapporti interpersonali rappresenta un buon inizio** ♥

Puoi iniziare oggi !

www.secretsofwellness.org

