



www.MoreThanMyMood.org

I AM MORE
THAN MY
MOOD



SOY MÁS
QUE MI
EMOCIONES

WRITE YOUR OWN AFFIRMATIONS
ESCRIBE TUS PROPIAS AFIRMACIONES

I Am More Than My Mood. Soy Más Que Mi Emociones

I Am / Soy

I Am / Soy

LEARN MORE:
APRENDE MÁS:



www.MoreThanMyMood.org



[@413beattheodds](https://www.instagram.com/413beattheodds)



[@SpringfieldYMHC](https://www.facebook.com/SpringfieldYMHC)

Our mission is to raise awareness about mental health while encouraging youth to talk about how they feel with their peers and supportive adults.

Nuestra misión es crear conciencia sobre la salud mental mientras animamos a los jóvenes a hablar sobre cómo se sienten con sus compañeros y adultos que los apoyan.





www.MoreThanMyMood.org

I AM MORE
THAN MY
MOOD



SOY MÁS
QUE MI
EMOCIONES

WRITE YOUR OWN AFFIRMATIONS
ESCRIBE TUS PROPIAS AFIRMACIONES

I Am More Than My Mood. Soy Más Que Mi Emociones

I Am / Soy

I Am / Soy

LEARN MORE:
APRENDE MÁS:



www.MoreThanMyMood.org



[@413beattheodds](https://www.instagram.com/413beattheodds)



[@SpringfieldYMHC](https://www.facebook.com/SpringfieldYMHC)

Our mission is to raise awareness about mental health while encouraging youth to talk about how they feel with their peers and supportive adults.

Nuestra misión es crear conciencia sobre la salud mental mientras animamos a los jóvenes a hablar sobre cómo se sienten con sus compañeros y adultos que los apoyan.





www.MoreThanMyMood.org

I AM MORE
THAN MY
MOOD



SOY MÁS
QUE MI
EMOCIONES

WRITE YOUR OWN AFFIRMATIONS
ESCRIBE TUS PROPIAS AFIRMACIONES

I Am More Than My Mood. Soy Más Que Mi Emociones

I Am / Soy

I Am / Soy

LEARN MORE:
APRENDE MÁS:



www.MoreThanMyMood.org



[@413beattheodds](https://www.instagram.com/413beattheodds)



[@SpringfieldYMHC](https://www.facebook.com/SpringfieldYMHC)

Our mission is to raise awareness about mental health while encouraging youth to talk about how they feel with their peers and supportive adults.

Nuestra misión es crear conciencia sobre la salud mental mientras animamos a los jóvenes a hablar sobre cómo se sienten con sus compañeros y adultos que los apoyan.



STRESS

Depression

ANXIETY



www.MoreThanMyMood.org

I AM MORE
THAN MY
MOOD



SOY MÁS
QUE MI
EMOCIONES

WRITE YOUR OWN AFFIRMATIONS
ESCRIBE TUS PROPIAS AFIRMACIONES

I Am More Than My Mood. Soy Más Que Mi Emociones

I Am / Soy

I Am / Soy

LEARN MORE:
APRENDE MÁS:



www.MoreThanMyMood.org



[@413beattheodds](https://www.instagram.com/413beattheodds)



[@SpringfieldYMHC](https://www.facebook.com/SpringfieldYMHC)

Our mission is to raise awareness about mental health while encouraging youth to talk about how they feel with their peers and supportive adults.

Nuestra misión es crear conciencia sobre la salud mental mientras animamos a los jóvenes a hablar sobre cómo se sienten con sus compañeros y adultos que los apoyan.





www.MoreThanMyMood.org

I AM MORE
THAN MY
MOOD



SOY MÁS
QUE MI
EMOCIONES

WRITE YOUR OWN AFFIRMATIONS
ESCRIBE TUS PROPIAS AFIRMACIONES

I Am More Than My Mood. Soy Más Que Mi Emociones

I Am / Soy

I Am / Soy

LEARN MORE:
APRENDE MÁS:



www.MoreThanMyMood.org



[@413beattheodds](https://www.instagram.com/413beattheodds)



[@SpringfieldYMHC](https://www.facebook.com/SpringfieldYMHC)

Our mission is to raise awareness about mental health while encouraging youth to talk about how they feel with their peers and supportive adults.

Nuestra misión es crear conciencia sobre la salud mental mientras animamos a los jóvenes a hablar sobre cómo se sienten con sus compañeros y adultos que los apoyan.





www.MoreThanMyMood.org

I AM MORE
THAN MY
MOOD



SOY MÁS
QUE MI
EMOCIONES

WRITE YOUR OWN AFFIRMATIONS
ESCRIBE TUS PROPIAS AFIRMACIONES

I Am More Than My Mood. Soy Más Que Mi Emociones

I Am / Soy

I Am / Soy

LEARN MORE:
APRENDE MÁS:



www.MoreThanMyMood.org



[@413beattheodds](https://www.instagram.com/413beattheodds)



[@SpringfieldYMHC](https://www.facebook.com/SpringfieldYMHC)

Our mission is to raise awareness about mental health while encouraging youth to talk about how they feel with their peers and supportive adults.

Nuestra misión es crear conciencia sobre la salud mental mientras animamos a los jóvenes a hablar sobre cómo se sienten con sus compañeros y adultos que los apoyan.





www.MoreThanMyMood.org

I AM MORE
THAN MY
MOOD



SOY MÁS
QUE MI
EMOCIONES

WRITE YOUR OWN AFFIRMATIONS
ESCRIBE TUS PROPIAS AFIRMACIONES

I Am More Than My Mood. Soy Más Que Mi Emociones

I Am / Soy

I Am / Soy

LEARN MORE:
APRENDE MÁS:



www.MoreThanMyMood.org



[@413beattheodds](https://www.instagram.com/413beattheodds)



[@SpringfieldYMHC](https://www.facebook.com/SpringfieldYMHC)

Our mission is to raise awareness about mental health while encouraging youth to talk about how they feel with their peers and supportive adults.

Nuestra misión es crear conciencia sobre la salud mental mientras animamos a los jóvenes a hablar sobre cómo se sienten con sus compañeros y adultos que los apoyan.

