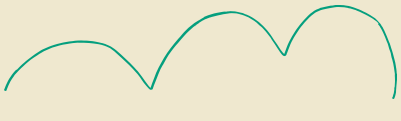
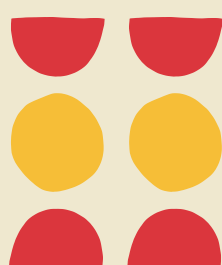




OČUVAJTE MENTALNO ZDRAVLJE

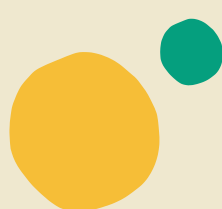


Dobro mentalno zdravlje puno je više od odsutnosti psihičkih bolesti i teškoća.



RAZGOVARAJTE

Razgovor s osobom od povjerenja ili stručnom osobom može biti zaista lijek.



BUDITE EMPATIČNI

Uživljavajte se u emocionalna stanja, mišljenje i ponašanje drugih ljudi.



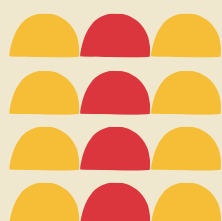
UČITE NOVE STVARI

Stjecanje novih znanja i vještina može povećati vaše samopouzdanje i biti zabavno.



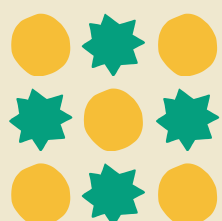
POVEŽITE SE

Podržavajući odnosi mogu dovesti do veće sreće i poboljšati vaše samopouzdanje. Uložite vrijeme i trud u razvijanje odnosa s ljudima oko vas.



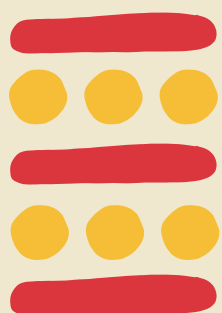
OBRATITE PAŽNJVU

Postanite svjesni svoje okoline i svojih iskustava. Usporite tempo življenja.



BUDITE AKTIVNI

Smanjite stres, dignite energiju, radite na imunološkom sustavu.



UZVRATITE

Pomaganje, dijeljenje i općenito ljubaznost prema drugima promiče osjećaj vlastite vrijednosti, emocionalno je ispunjavajuće, jača zajednicu i pomaže u održavanju pozitivnog stava.



MIJENJAJTE SEBE

Znam da ne mogu promijeniti druge i zato uvijek preispitujem vlastite postupke.