

SAVJETI I STRATEGIJE ZA BRIGU O SEBI

Ovo su neki fundamentalni savjeti i strategije za brigu o sebi koji se često zanemaruju kada ovisnost utječe na vaš život. Šta od ovoga već ugrađujete u svoj život i za koje od navedenih ste zainteresovani da počnete primijenjivati?

Ja trenutno	Volio/voljela bih	LISTA AKTIVNOSTI
		Šetajte prirodom
		Naučite reći NE
		Razgovarajte sa prijateljem ili osobama kojima vjerujete
		Odvojite vrijeme za sebe
		Vježbajte duboko disanje
		Dajte sebi dozvolu da osjećate
		Planirajte druženje sa osobama koje vas podržavaju
		Odmorite se, odspavajte
		Meditirajte, preuzmite vježbe za meditaciju i opuštanje
		Birajte zdravu hranu, to može poboljšati vaše raspoloženje
		Otkrijte šta volite raditi. Uradite to!
		Udahnite svježeg zraka, izađite vani čak i na nekoliko minuta
		DODAJTE SVOJE AKTIVNOSTI ISPOD!

Prevedeno i prilagođeno prema © SHATTERPROOF

0800 - 28 000 / ONLINE
 besplatno i anonimno www.biramoporavak.ba

**SAVJETOVALIŠTE ZA PROBLEMATIKU
 ZLOUPOTREBE DROGA**

**Potraži
 POMOĆ**