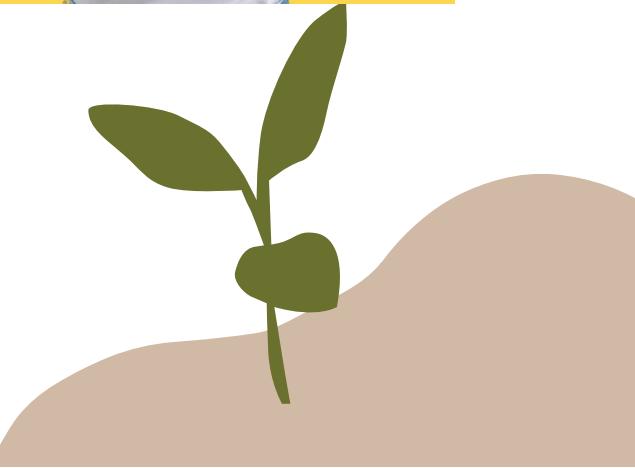




# *Kratki vodič za brigu o sebi*





# Uvod

Ovaj kratki vodič, a zapravo radna bilježnica, prvenstveno je ispunjen zadacima za vježbanje, s nešto prostora za upisivanje odgovora izravno u knjižicu.

Kao što znate po svojoj djeci, radne bilježnice služe za rješavanje dodatnih problema i primjenu koncepata naučenih u udžbenicima. Tako i ovdje ova radna bilježnica sadrži važne informacije, ali i zadatke kako biste si osvijestili pojedine načine funkcioniranja i življenja.

# Naučite nešto novo o brizi za sebe

**Briga o sebi znači poduzimanje koraka kako biste zadovoljili svoje fizičke, emocionalne i zdravstvene potrebe najbolje što možete.**

Brinuti o sebi ne znači biti sebičan ili udovoljavati sebi. Briga o sebi znači brinuti o sebi kako biste mogli živjeti zdrav i ispunjen život, raditi svoj posao, pomagati drugima i postići sve što želite ostvariti u jednom danu.

Možete se brinuti o sebi radeći stvari u kojima uživate kako biste ostali fizički, mentalno i emocionalno zdravi do kraja života. Korisno je na mnoge načine, uključujući bolje zdravlje i dobrobit.

Postizanje brige o sebi uključuje Vaše vlastito fizičko blagostanje, poput prehrane, higijene i traženja liječničke pomoći kada je to potrebno. To uključuje sve korake koje možete poduzeti kako biste upravljali stresom u svom životu i brinuli o vlastitom zdravlju.



# Plan brige o sebi



## CILJEVI ZA UM

- ▶ .....  
▶ .....  
▶ .....  
▶ .....

## • UM

### Mentalno zdravlje

Mindfulness i samospoznanja

### Duša

Stimulacija i ispunjenje

## CILJEVI ZA TIJELO

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

## • TIJELO

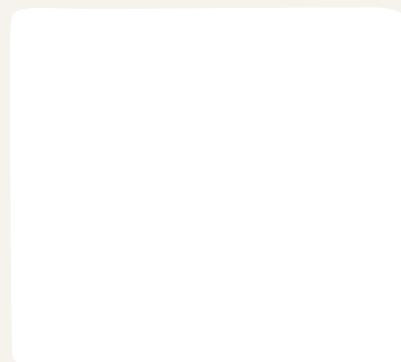
### Briga o sebi

Osnovna higijena i njega tijela

### Poboljšanje

Vježbanje, spavanje i uravnotežena prehrana

## DOBRA PRAVILA I NAVIKE PREMA KOJIMA ŽELIM ŽIVJETI...





# Vježbanje brige o sebi

Ponovimo, briga o sebi je sve što činite kako biste se brinuli o sebi da biste bili fizički, mentalno i emocionalno zdravi. Prednosti su bolje fizičko, mentalno i emocionalno zdravlje te dobrobit koju ona dugoročno nosi.

Brinuti o sebi možete na mnoge načine, ali ta briga uvijek pozitivno utječe na Vas i Vaše zdravlje. Održavanje rasporeda spavanja, pravilna prehrana, provođenje vremena na otvorenom, bavljenje hobijem u kojem uživate i vođenje dnevnika zahvalnosti neki su od primjera kako to možete raditi.

Započnite odabirom jedne aktivnosti tjedno koju ćete uvesti u svoju dnevnu rutinu. Promatrajte sve pozitivne promjene i dodajte novu aktivnost kada se osjećate spremni.



# Kviz

Nema točnih i netočnih odgovora; jednostavno odgovorite kako smatrate da je prikladno i vidite što ćete otkriti o sebi.

- Osvojite 2 boda za svako "Da", 1 bod za svako "P"/ "Ponekad" i 0 bodova za "Ne".

	Da	P	Ne
1. Ne kasnim sa svojim zdravstvenim pregledima.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Zadovoljan/na sam svojom fizičkom spremom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Pravilno se hranim većinu vremena.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Dovoljno spavam i osjećam se odmorno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Uzimam redovite pauze od posla/obaveza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Kažem "NE" drugima kad je potrebno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Oprostio/la sam si greške iz prošlosti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Znam što volim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Imam se čemu radovati u životu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ukupan rezultat: \_\_\_\_\_

Što ste naučili o sebi?

**SVIDJELO VAM SE?**

# Pridružite nam se na sljedećim radionicama!



Do tada pratite zanimljivosti i obavijesti na našoj Web i Facebook stranici.

## **WEB STRANICA:**

<https://www.vukovarski-leptirici.hr/>

## **FACEBOOK STRANICA:**

<https://www.facebook.com/vukovarskileptirici>



Projekt "Roditeljstvo nije lako - podrška je potrebna svakako 2!" financiran je sredstvima Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.