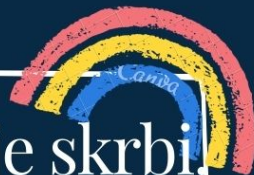


# KO ME SKRBI

#1

Napišem ali narišem svoje skrbi.



#2

Naredim načrt.



#3

Poslušam glasbo, uporabim tehniko sproščanja.



#4

Osredotočim se na to, kar lahko nadzorujem.



#5

Razmišljam o tem, kar me skrbi, na drugačen (pozitiven) način.



# KO ME SKRBI

#6 Grem na sprehod, telovadim.



#7 Vzamem si čas za stvari, ki me veselijo.

#8 Stiskam žogico za sproščanje.



#9 Povem svoje skrbi nekemu, ki mu zaupam.

#10 Na družabnih omrežjih spremljam pozitivne novice



Kaj me  
skrbi?

Kako se  
počutim?



Kaj lahko  
naredim?

