

# 3.

## Pišite dnevnik



»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.«

**Pisanje dnevnika** svojih občutkov, načrtov in doživetij nam je lahko **v pomoč pri obvladovanju stresa** in **pri osebnostni rasti**.

Zapišite si dogodke in kako ste se nanje odzvali. **Analizirajte in razmišljajte.**

Kasneje se lahko vračate na situacije, ki so se vam zdele stresne, in jih pogledate z nove perspektive. Spoznali boste, da je bila skrb velikokrat prevelika ali sploh odveč in da se je **mного situacij razpletlo** drugače in **bolj ugodno**, kot ste pričakovali.

### Nasvet

Izkoristimo dragoceno možnost učenja iz lastnih izkušenj.

## 10 priporočil za duševno zdravje

Bodite telesno aktivni



Prehranjujte se koristno



Pogovorite se



Spretno s čustvi



Dihajte umirjeno



Poskusite sprostitveno tehniko



Pišite dnevnik



Družite se



Dobro razmislite



Pritisnite pavzo



Več atraktivnih in koristnih vsebin na [www.zapp.si](http://www.zapp.si).