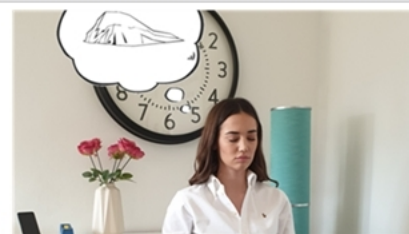


7 strategija za Rezilijentnost i wellbeing



1. Uzmi predah

- Prekini to što radiš i promijeni fizičku i mentalnu „lokaciju“
- Izađi na zrak
- Poslušaj omiljenu stvar
- Otiđi na kavu / po kavu sebi i kolegi/ci
- Popij čašu vode
- Protegni se – promijeni fiziologiju
- Digitalno se isključi



7. Vizualiziraj dobro stanje

- Opusti tijelo
- Aktiviraj osjetila
- Kreiraj sliku ili film

"Uđi" sliku i poveži se s dobrim stanjem



6. Poveži se s drugim ljudima i gradi zdrave odnose

- Potraži iskreno uho za slušanje
- Budi tu za druge – nađi pravu mjeru
- Volontiraj
- Traži i pokaži empatiju
- Odustani ako ti ne čini dobro
- Oprosti i otpusti

Reagiraj na sada, a ne na povijest i budućnost



5. Poveži se s prirodom

- Kad si u prirodi budi tamo i duhom
- Promatraj ljepotu prirode (drveće, ptice, zvukove, cvijeće)
- Kupi biljku
- Izađi van - odi u šetnju
- Odi na posao pješice – dio puta
- Provedi vrijeme s kućnim ljubimcem
- Unesi prirodu u svoj dom



2. Osnaži um

- Opusti se - obrati pažnju na disanje
- Napravi meditativnu vježbu
- Budi u trenutku prakticiraj **mindfulness***
- Vježbaj optimizam - izbjegavaj negativne misli i negativne ljude
- „Afirmiraj“ se - osmisli svoj moto
- O drugima i sebi govori pozitivno
- Smij se i nasmej druge
- Pronađi ljepotu - fokus na „lijepo i ugodno“
- Uči - HalPetov LPC nudi ti zdrav izvor znanja :)**



3. Pobrini se za svoje tijelo

- Pij dovoljno vode
- Jedi zdravo
- Izbjegavaj stimulanse & lijekove
- Ne liječi simptom nego uzrok
- Budi fizički aktivan/na – vježbaj! 10 min dnevno je bolje nego 60 x2 u 7
- Biraj vježbanje koje relaksira i um i tijelo
- Pospremi svoju „sobu“ – dovedi nešto u red!
- Spavaj dovoljno i idi u krevet u isto vrijeme
- Uspostavi zdrav ritual
- Hodaj uspravno – ramena spuštена



4. Radio ono što ti stvara ugodu

- Sviraj / pjevaj / pleši / čitaj / trči / spremaj, ...
- Budi kreativan/na - Slikaj / kuhaj / gradi/ sadi, ...
- Nauči nešto novo – uči, čitaj
- Upiši se na tečaj / u klub ...
- Poduči druge .. — ...