
5 NAVIKA

ZA BOLJE MENTALNO ZDRAVLJE



**EUROPEAN
SOLIDARITY
CORPS**



1

ZAPOČNI SVOJ DAN SVJESNO



Izbjegavaj provjeravati
mobitel čim se probudiš.



MOVE FOR
WELL-BEING



EUROPEAN
SOLIDARITY
CORPS

BUDI TJELESNO AKTIVAN/NA.



Blage vježbe, poput jutarnjih šetnji ili istezanja, mogu poboljšati raspoloženje i smanjiti stres.



ODRŽAVAJ HIDRATACIJU I REDOVITU PREHRANU



Pijenje dovoljno vode i redoviti obroci pomažu održati energiju i emocionalnu ravnotežu.



PAUZA OD EKRANA



Odmakni se od ekrana svakih
nekoliko sati.



EUROPEAN
SOLIDARITY
CORPS

5

RAZMISLI PRIJE SPAVANJA



Posveti 5 minuta prije spavanja
zapisivanju 3 stvari na kojima si danas
zahvalan/zahvalna.

