

STRATEGIJE ZA SAMOPOMOĆ

Briga o sebi

Briga o sebi je aktivnost koju radimo s namjerom da brinemo o našem mentalnom, emocionalnom i fizičkom zdravlju. Iako je to vrlo jednostavan koncept u teoriji, vrlo često ne provodimo u stvarnosti...



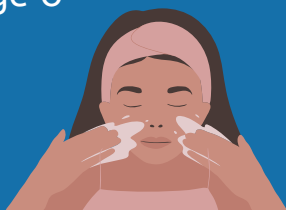
Briga o sebi

Dobra briga o sebi ključna je za poboljšanje raspoloženja i smanjenja anksioznosti. Također je ključna za dobre odnose sa sobom i ostalima.



Vrste brige o sebi

Razlikujemo pet vrsta brige o sebi koje se odnose na različite razine zdravlja i dobrobiti.



Vrste brige o sebi

- Fizička briga o sebi
- Društvena briga o sebi
- Mentalna briga o sebi
- Emocionalna briga o sebi
- Spritualna briga o sebi

