



ZA MENTALNO ZDRAVLJE

**Dobro mentalno zdravlje puno je više od
odsutnosti psihičkih bolesti i teškoća.**

Odvojite trenutak i razmislite!

Koliko ste zadovoljni? Koliko se smijete i zabavljate? Družite li se s drugima? Kada ste se posljednji puta nasmiješili nekom tko je prošao kraj Vas ili pomogli drugom? Kako se nosite sa stresom? Koji su Vaši interesi? Bavite li se aktivnostima u kojima uživete? Kada ste posljednji puta naučili nešto novo?

**DONESITE ODLUKU, MIJENJAJTE SEBE!
VJERUJTE – PROMJENE SU MOGUĆE!**

**S pet svakodnevnih
aktivnosti do veće
sreće i osobnog
zadovoljstva u životu.**



Uzvratite

ljubaznost,
pomozite, dijelite...



Povežite se

s prijateljima, obitelji,
zajednicom...



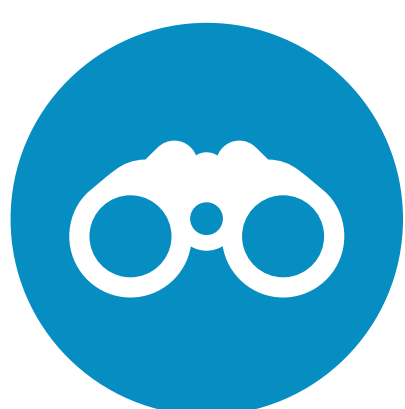
Budite aktivni

i uključite se u neku
zabavnu tjelesnu aktivnost



Učite nove stvari

i otkrijte stare ili nove interese



Obratite pažnju

odvojite trenutak za sebe,
za užitek i opuštanje



HZZJ



**Ministarstvo
zdravlja**

Za zdravlje. Zajedno.

Zahvala: Ovi savjeti preuzeti su iz projekta Foresight Mental Capital and Wellbeing prvotno objavljeni 2008. U sklopu projekta organizacija Center for Wellbeing pri NEF-u (New Economics Foundation) razvila je „Pet svakodnevnih aktivnosti do sreće i zadovoljstva“: skup znanstveno utemeljenih aktivnosti kojima možete uspriječiti osobnu sreću i zadovoljstvo. Organizacija Foresight pomaže vladi sustavno promišljati o budućnosti. Više o projektu te izvještaj projekta možete pronaći na <http://foresight.gov.uk> NEF (the New Economics Foundation) nezavisno je tijelo stručnjaka. Vjerujemo u ekonomiju u kojoj su ljudi i planet važni. Više o našem radu pronaći ćete na <http://www.neweconomics.org>