POZITIVNA PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

10 ZDRAVIH NAVAD ZA BOLJŠE PSIHOLOŠKO POČUTJE

1. **Delite svoje misli in občutke** z nekom, ki mu zaupate.
2. **Opazujte**, katere so tiste **stvari in situacije**, ki vplivajo na vaše slabo počutje.
3. Poiščite **aktivnosti**, ob katerih čutite mir, zadovoljstvo, ponos, smisel (hobiji, druženje, delovanje v skupnosti,...).
4. **Bodite fizično aktivni** - že sprehod je koristen.
5. **Zmanjšajte uporabo** telefona, tablice, računalnika in televizije.
6. Poskrbite za **dovolj spanca.**
7. Zagotovite, da je vaša **hrana čim bolj zdrava.** Izognite se slabim razvadam.
8. Prosite za **pomoč**, ko jo potrebujete.
9. Namenite čas **lastnemu razvoju** (branje, tehnike sproščanja, samorefleksija).
10. Trenirajte **prijaznost in sočutje** do sebe in drugih.