



Govorite o
svojih čustvih



Sprejmite
samega sebe



Vzemite si
čas za počitek



Prehranjujte
se zdravo



Bodite telesno
aktivni

10 KORAKOV



DO BOLJŠEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA



Družite se z
osebami, ki
dobro vplivajo
na vaše počutje



Ohranite stike



Zaprosite
za pomoč



Skrbite za druge



Počnite stvari,
ki vas veselijo



ŠENT — SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE, BELOKRANJSKA ULICA 2, 1000 LJUBLJANA WWW.SENT.SI, T: 01 230 78 30