

## VAJA ZA RAZMISLEK

### Akcijski načrt skrbi za duševno zdravje

*Izdelajte akcijski načrt dejavnosti za vaše dobro duševno zdravje v naslednjem mesecu.*

1. Dejavnosti, obveznosti, ki jih moram opraviti v naslednjem mesecu:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. Razmislite, katere od teh dejavnosti, obveznosti so še posebej stresne in kako se nanje lahko že sedaj najbolje pripravite.

3. Prijetne dejavnosti, ki jih bom v naslednjem mesecu naredil/-a samo zase:

- Fizično (npr. kopel, telovadba, masaža, itd.)

---

- Mentalno (npr. meditacija, branje, sprehod, itd.)
- 

- Čustveno (npr. pisanje, hišni ljubljencek, itd.)
- 

- Odnosno (npr. pogovor, srečanje, zabava, itd.)
- 

- Duhovno (npr. molitev, pomoč drugim, itd.)
- 

4. Kdaj bom opravil/-a te prijetne dejavnosti (npr. vsak torek, trikrat tedensko, ob nedeljah):

5. Kako si bom pomagal/-a, če bom imel/-a odpor in se mi ne bo ljubilo:

6. Kaj bom naredil/-a z negativnimi mislimi:

7. S kom se bom pogovoril/-a, če bom imel/-a težave: