

Nasveti za spopadanje s stresom

ENOTA 9 – Refleksija integracijskega procesa in obvladovanje stresa

	Razmislite, kje bi lahko načrtovali določen čas za polnjenje baterij.
	Katere stvari lahko spremenite VI? Naredite!
	Kje lahko VI rečete "ne" ali prenesete ali izročite stvari?
	Postavite jasne meje zase in za druge.
	Organizirajte svojo dnevno rutino.
	Vzemite si zavestne odmore.
	Naučite se prepoznati, kje pritiskate nase.
	Jasno obravnavajte stvari, poiščite pomoč ali podporo.
	V svojo dnevno rutino vključite redno sprostitev.
	Premaknite se, se ukvarjajte s športom, ki je dober za vas in zabaven za vas.
	Bodite pozorni na svojo prehrano. Zdravo telo se lahko bolje spopade s stresom.
	Gojite svoja prijateljstva, ta prinašajo pozitivne trenutke v vaše vsakdanje življenje.

www.kaleido-ostbelgien.be (od leta 2024)

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

Št. projekta: Št. projekta: 2022-1-DE02-KA220-VET-000088595

To delo je licencirano pod [Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share-Alike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

