



Zabavite se!

Bavite se aktivnostima koje vas vesele,

uljepšajte si dan!

Pon Uto Sri Čet Pet Sub Ned

1 2 3 4

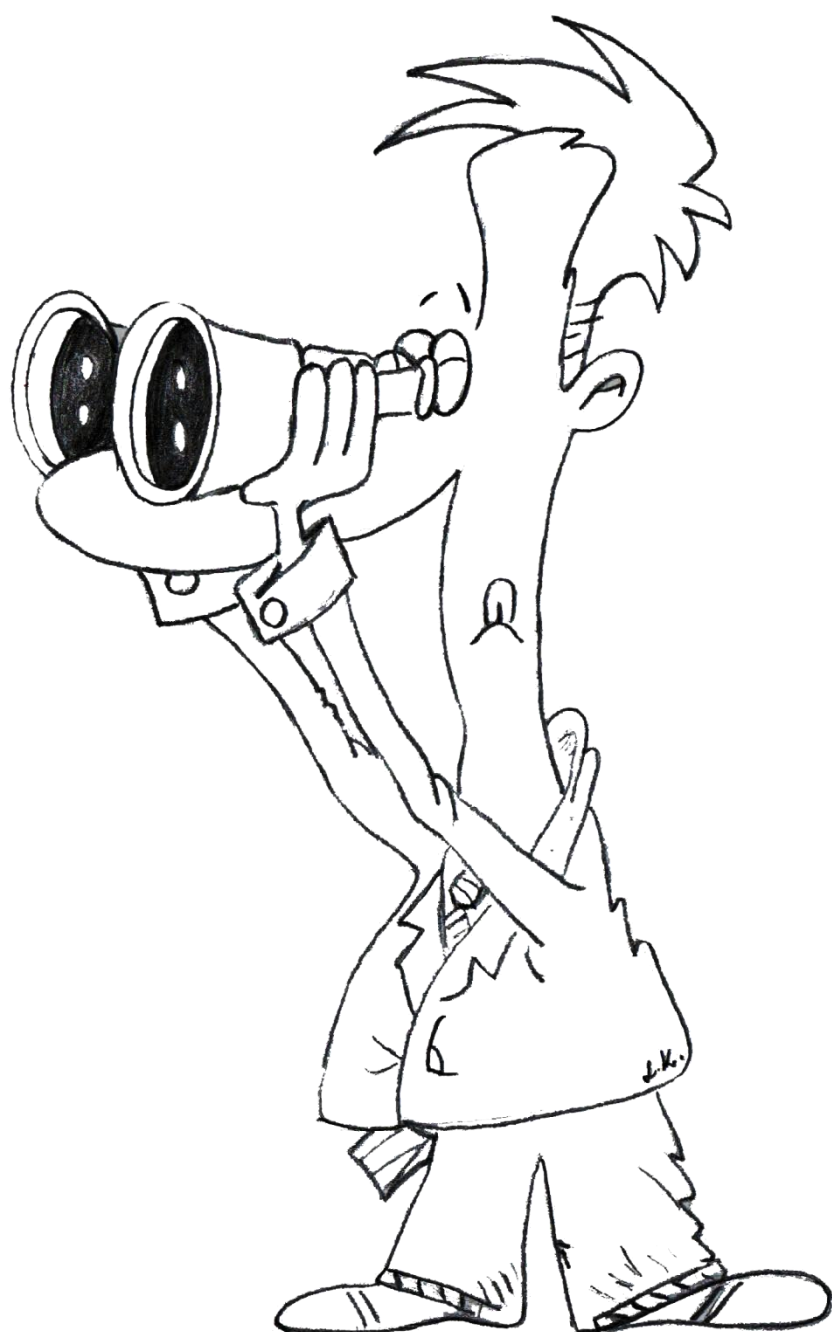
5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30 31

SIJEČANJ / 2015.



Sagledajte širu sliku.
Promijenite kut gledanja
i razmotrite stvari
na nov način.

Pon Uto Sri Čet Pet Sub Ned

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

VELJAČA / 2015.



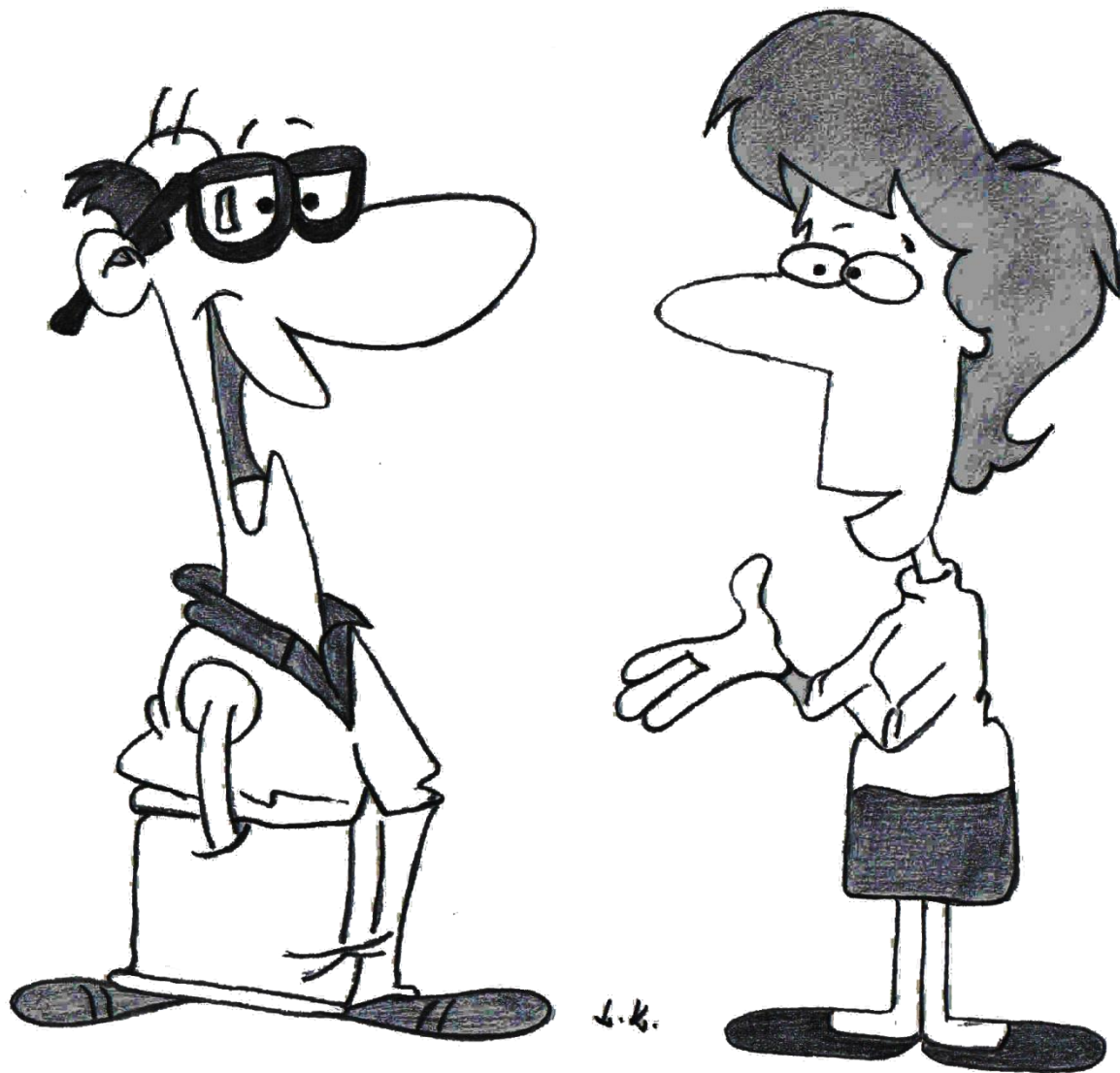
Zatražite pomoć.

Nemojte se bojati tražiti pomoć,
lakše je kad niste sami.

Pon Uto Sri Čet Pet Sub Ned

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

OŽUJAK / 2015.



Razgovarajte.

Podijelite iskustva s bliskom osobom
potražite potporu...

<i>Pon</i>	<i>Uto</i>	<i>Sri</i>	<i>Čet</i>	<i>Pet</i>	<i>Sub</i>	<i>Ned</i>
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

TRAVANJ / 2015.

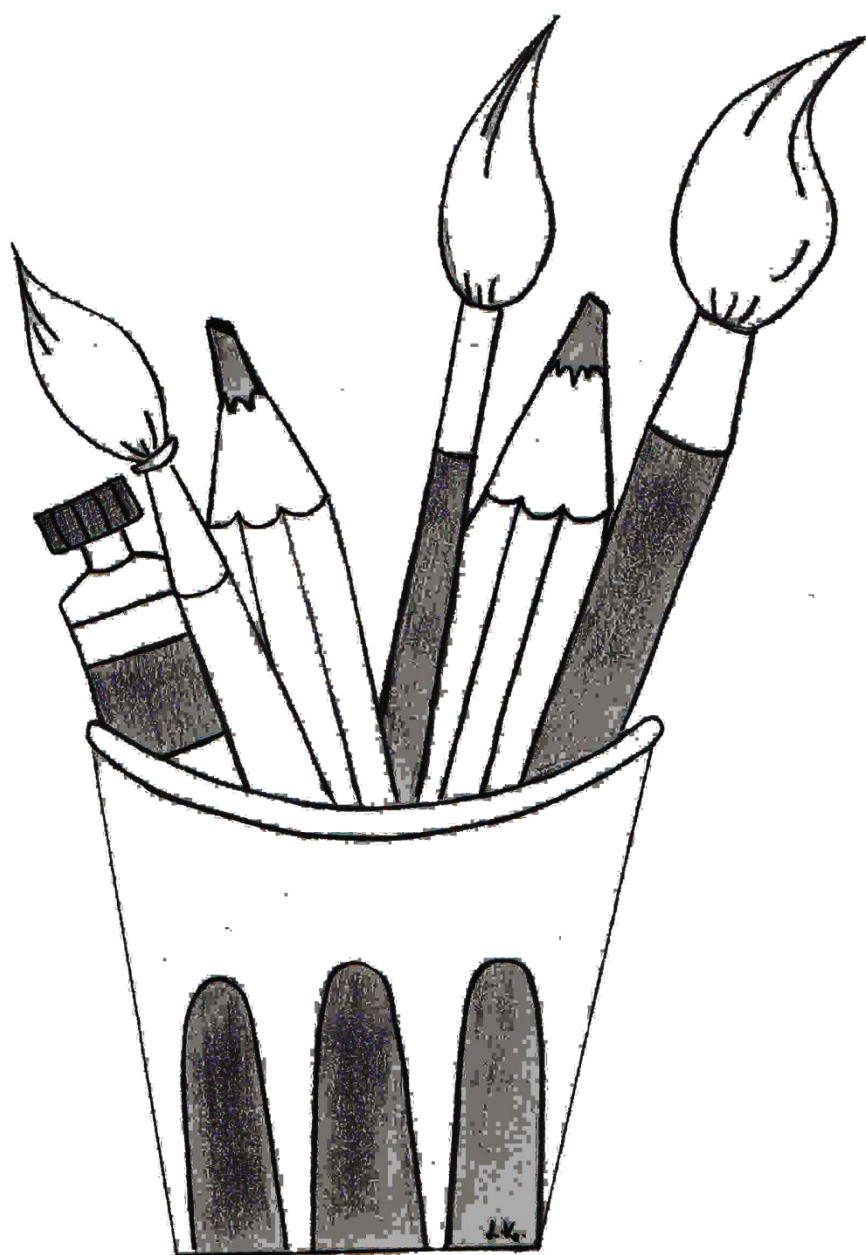


Prihvatite sami sebe.
Prvi korak ka poboljšanju
jest prihvaćanje
sebe kakvi jesmo.

Pon Uto Sri Čet Pet Sub Ned

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SVIBANJ / 2015.



Radite nešto kreativno.

Izazovite svoje

stvaralačke

sposobnosti

i budite

kreativni.

Pon Uto Sri Čet Pet Sub Ned

1 2 3 4 5 6 7

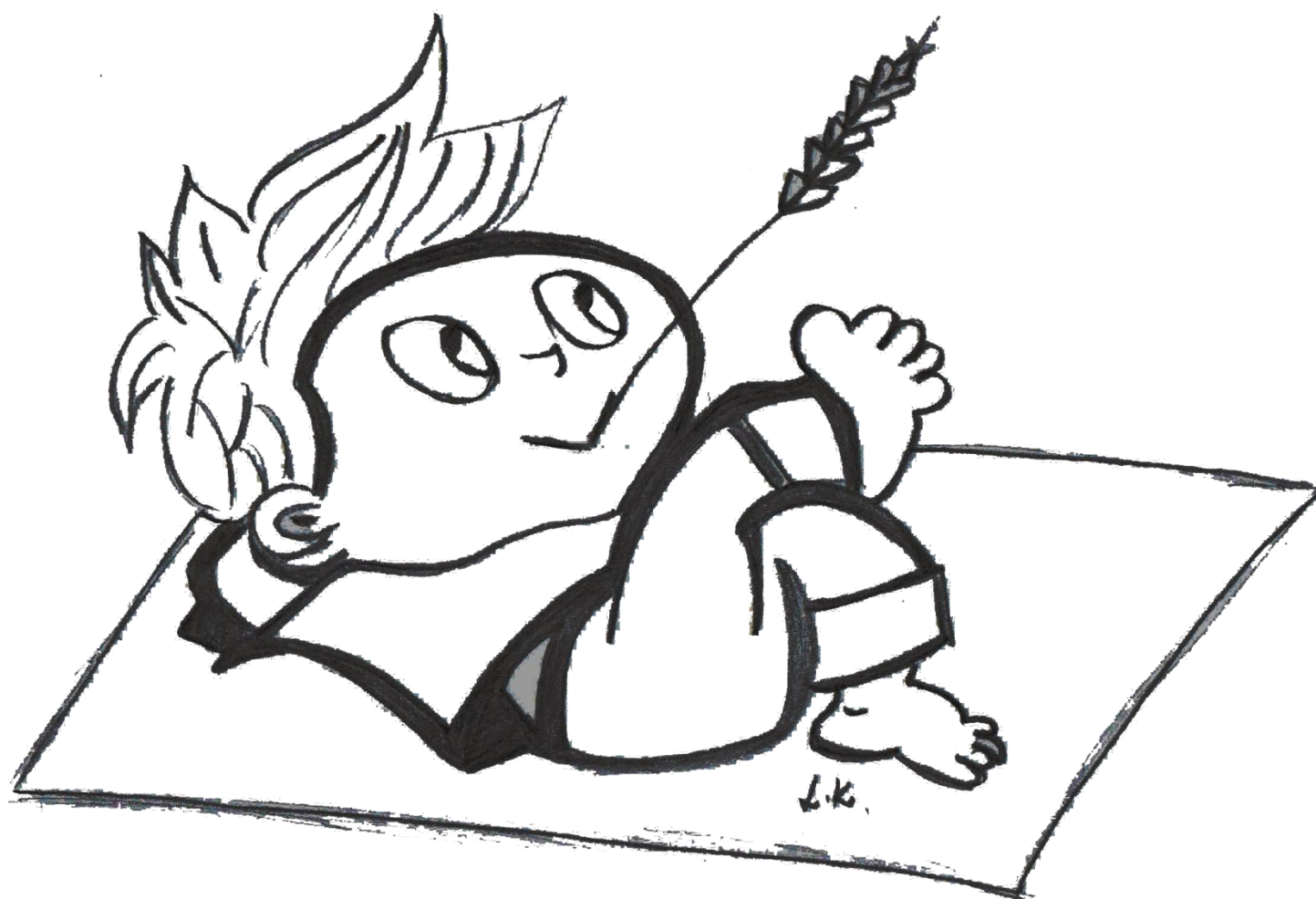
8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30

LIPANJ / 2015.



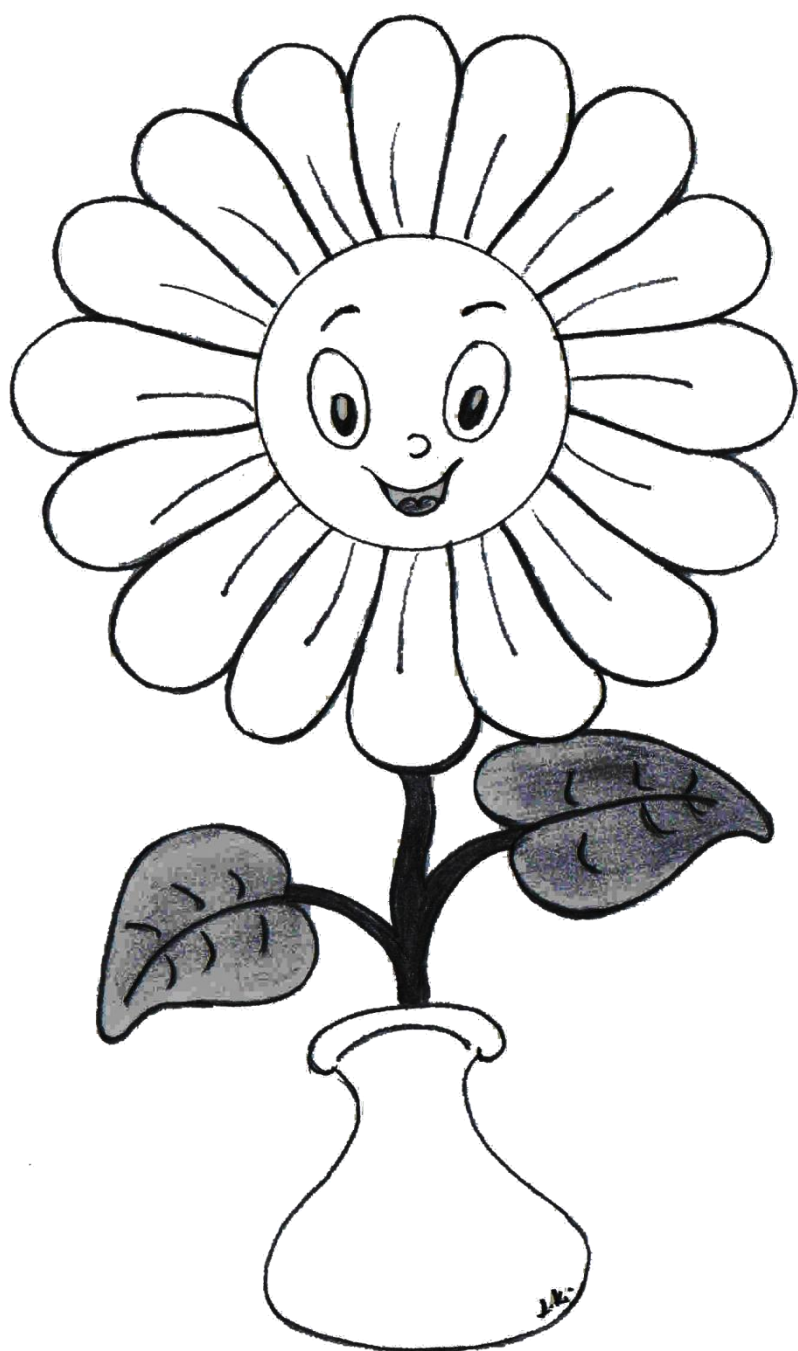
Opustite se!

Nadite vremena za sebe i radite

ono što vas opušta.

<i>Pon</i>	<i>Uto</i>	<i>Sri</i>	<i>Čet</i>	<i>Pet</i>	<i>Sub</i>	<i>Ned</i>
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

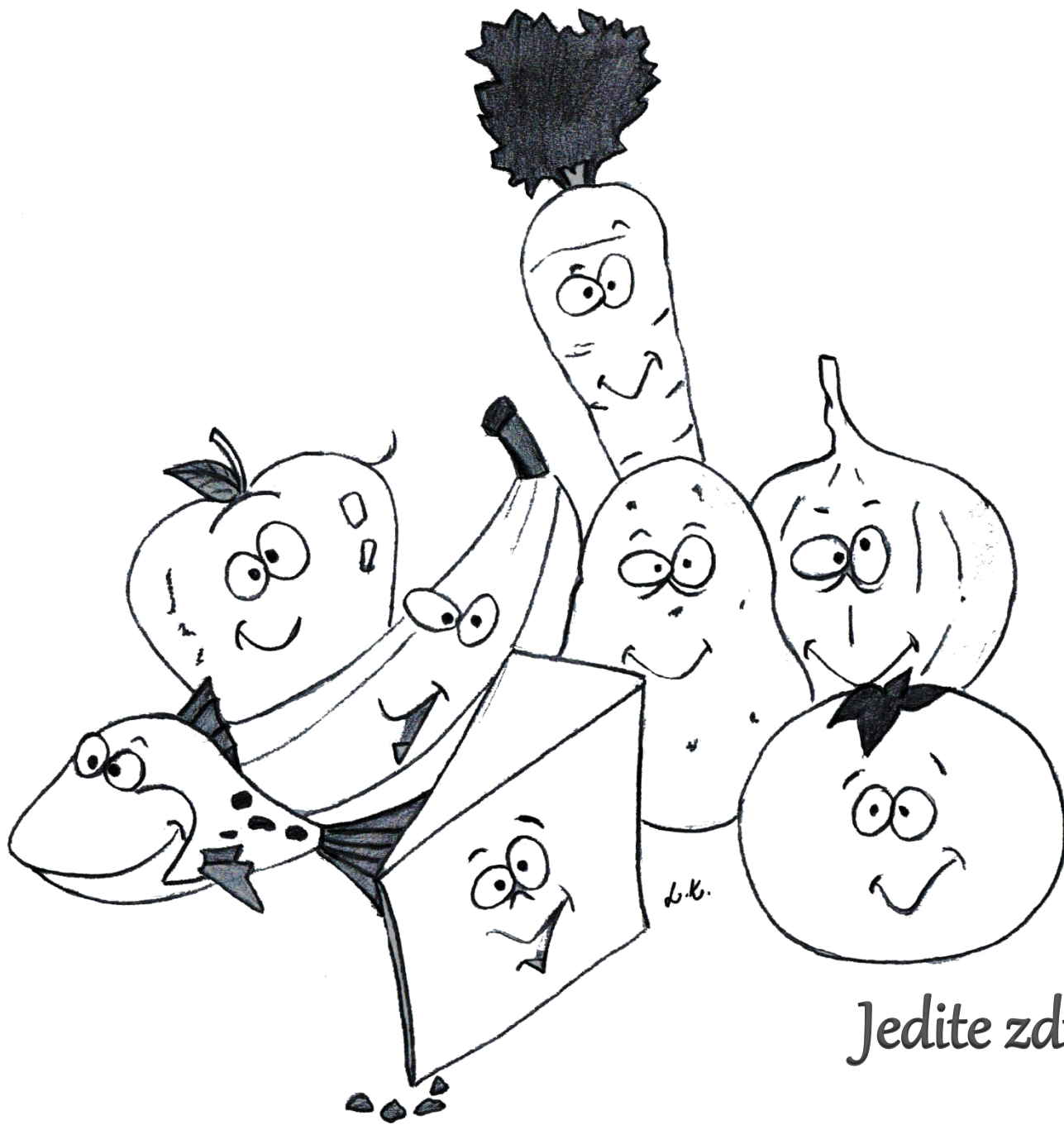
SRPANJ / 2015.



Okružite se
lijepim stvarima.
Uljepšajte si dan –
šetajte parkom,
obidite muzej, ukrasite
svoj prostor.

<i>Pon</i>	<i>Uto</i>	<i>Sri</i>	<i>Čet</i>	<i>Pet</i>	<i>Sub</i>	<i>Ned</i>
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

KOLOVOZ /
2015.



Jedite zdravo, jedite redovito

i uravnoteženo;

pijte dovoljno vode.

Pon	Uto	Sri	Čet	Pet	Sub	Ned
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

RUJAN / 2015.



Izbjegavajte alkohol i droge!

Ne pomažu riješiti
problem – stvaraju
dodatni.

<i>Pon</i>	<i>Uto</i>	<i>Sri</i>	<i>Čet</i>	<i>Pet</i>	<i>Sub</i>	<i>Ned</i>
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LISTOPAD /

2015.



Uključite se - pridružite se
aktivnostima
u svojoj zajednici.

<i>Pon</i>	<i>Uto</i>	<i>Sri</i>	<i>Čet</i>	<i>Pet</i>	<i>Sub</i>	<i>Ned</i>
2	3	4	5	6	7	1
9	10	11	12	13	14	8
16	17	18	19	20	21	15
23	24	25	26	27	28	22
30						



Dovoljno spavajte!
Uspostavite zdravu rutinu
spavanja i dajte si
vremena za odmor.

<i>Pon</i>	<i>Uto</i>	<i>Sri</i>	<i>Čet</i>	<i>Pet</i>	<i>Sub</i>	<i>Ned</i>
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

PROSINAC /

2015.



**Centar za promicanje
mentalnog zdravlja**

