

PODRŠKA

Društvena podrška i interakcija pozitivno utječu na naše fizičko i mentalno zdravlje. Istraživanja pokazauju da snažni sustav potpore ima mnogo pozitivnih prednosti, poput veće razine blagostanja, boljih vještina suočavanja i duljeg te zdravijeg života. Podrška može smanjiti depresiju i tjeskobu, a snažni sustav potpore često može pomoći i u smanjenju stresa.

PRUŽIT ĆU PODRŠKU...

Popišite 3 ljudi iz svog krugu kojima smatrate da je vaša podrška potrebna i kojima ćete je pružiti.

1.
2.
3.

JAVIT ĆU IM KAKO IH CIJENIM...

Zašto ih cijenite, koliko vam znače, na čemu ste im sve zahvalni.

1.
2.
3.

POKAZAT ĆU PODRŠKU NA DRUŠTVENIM MREŽAMA...

Kome ćete pokazati podršku kroz share na društvenim mrežama, komentarima i spremanjem objava.

1.
2.
3.