

# Kujdesemi per mireqenien personale

## Jini të mirë me veten

Kultura, gjenet, gjinia, edukimi, besimet, eksperiencat jëtësore na bëjnë ne. Jeni të mirë me veten tuaj dhe mos e kritikoni më shumë seç duhet. Jini dashamirës me veten!



## Bëni ushtrime

Ushtrimet ju japin më shumë energji, ju përmirësojnë humorin dhe ju ulin stresin.



## Praktikoni një hobi ose mësoni diçka të re

Praktikoni intereseat tuaja, takoni të tjerët, punoni

ose zhvilloni talentet.



## Bëni diçka të kendshme dhe kreative

Gjeni një aktivitet që ju pëlqen dhe bëjeni.



## Ndihmoni të tjerët

Përfshihuni në komunitet ose ndihmoni dikë që njihni personalisht. Sa më shumë të mira të bëni për të tjerët, aq më mirë do ndiheni me veten tuaj.



## Relaksohuni

Gjeni kohë për veten. Dilni jashtë, shëtisni, shijoni pamjen, imagjinoni.



## Ushqehuni shëndetshëm



## Balanconi gjumin

Ndërtoni një rutinë të shëndetshme gjumi



## Lidhuni më të tjerët

Qëndroni në kontakte dhe bëni vazhdimisht aktivitetet me miqtë dhe familjarët tuaj.



## Shmangni përdorimin e alkoolit/drograve/cigares



Shikoni një pikturë të madhe

Pranojini gjërat

Shikojini situatat që ju ndodhin nga një prespektivë me e gjerë,sesa thjesht momenti.



Disa gjëra nuk mund të ndryshohen.E rëndësishme është që ato të pranohen dhe të mos ndikojnë në mirëqënien tonë.

