

KARTICE REZILIJENTNOSTI

ZA MLADE

30 PRAKTIČNIH VJEŽBI ZA
SVAKODNEVNU BRIGU O
MENTALNOM ZDRAVLJU



Finansira
Evropska unija



GRAD TUZLA





SKENIRAJ ZA ONLINE
VERZIJU KARTICA



SKENIRAJ ZA PRIRUČNIK
O MENTALNOM ZDRAVLJU

#ReLOaD

Regionalni program lokalne demokratije na Zapadnom Balkanu 3 - ReLOaD3 finansira Evropska unija (EU), a provodi Razvojni program Ujedinjenih nacija (UNDP) u partnerstvu sa 14 općina i gradova u Bosni i Hercegovini. Grad Tuzla sufinansira projekat.

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Udruženja Amica Educa i ni na koji način ne odražava stavove Evropske unije niti Razvojnog programa Ujedinjenih nacija.

KAKO KORISTITI KARTICE

OVE KARTICE NUDE KRATKE,
PRAKTIČNE VJEŽBE KOJE TI MOGU
POMOĆI DA BOLJE RAZUMIJEŠ SEBE,
UMIRIŠ TIJELO, POTRAŽIŠ PODRŠKU
I NAPRAVIŠ KORAK PREMA ONOME
ŠTO TI JE VAŽNO.

NE MORAŠ IH KORISTITI REDOM.
IZABERI KARTICU KOJA TI
TRENUTNO ODGOVARA, IZVUCI
JEDNU NASUMIČNO ILI SE VRATI
ONOJ KOJA TI JE RANIJE BILA
KORISNA.

SVAKU VJEŽBU MOŽEŠ PRILAGODITI,
PREKINUTI ILI PRESKOČITI AKO TI
NE PRIJA.

PET OBLASTI REZILIJENTNOSTI



SAMOREGULACIJA - za trenutke kada želiš umiriti tijelo, smanjiti napetost i vratiti pažnju na sadašnji trenutak.



EMOCIONALNA PISMENOST - za bolje prepoznavanje, razumijevanje i izražavanje osjećaja i potreba.



FLEKSIBILNO RAZMIŠLJANJE - za sagledavanje situacije iz više uglova, provjeravanje misli i pronalaženje novih mogućnosti.



POVEZANOST - za njegovanje odnosa, traženje podrške, jasno izražavanje potreba i postavljanje granica.



LIČNI RAZVOJ - za prepoznavanje vrijednosti, snaga i napretka te pravljenje koraka prema onome što ti je važno.

KARTICE SU ALAT ZA BRIGU O SEBI I RAZVOJ
SVAKODNEVNIH VJEŠTINA. NE ZAMJENJUJU
STRUČNU PSIHOLOŠKU ILI MEDICINSKU
POMOĆ. AKO TEŠKOĆE TRAJU, POJAČAVAJU SE
ILI SE NE OSJEĆAŠ SIGURNO, OBRATI SE
OSOBI OD POVJERENJA ILI STRUČNJAKU ZA
MENTALNO ZDRAVLJE.



UDAHNI I IZDAHNI



NEKOLIKO SPORIH UDAHA MOŽE
POMOĆI TVOM TIJELU DA USPORI.



✧✧ PROBAJ OVAKO

1. Udahni polako kroz nos brojeći do 4.
2. Zadrži dah kratko, samo ako ti je ugodno.
3. Izdahni polako kroz usta brojeći do 6.
4. Ponovi 3-5 puta.

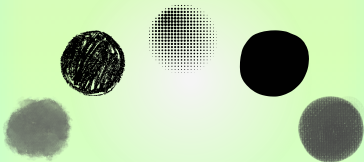
☆ MALI KORAK ZA DANAS

Kada osjetiš napetost, napravi tri spora udaha i izdaha.

*Tvoj dah je uvijek
uz tebe - samo ga uspori.*



5—4—3—2—1



KADA TE MISLI PREDLAVE,
VRATI PAŽNJU NA ONO ŠTO SE DOGAĐA
UPRAVO SADA.



✧ PROBAJ OVAKO

1. Imenuj 5 stvari koje vidiš.
2. Dodirni 4 stvari i primijeti njihov oblik i teksturu.
3. Oslušni 3 zvuka.
4. Prepoznaj 2 mirisa.
5. Primijeti 1 okus.

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Isprobaj ovu vježbu kada primijetiš da te misli odvođe predaleko.

*Vrati se sebi, korak
po korak - čula te uvijek mogu
vratiti u sadašnji trenutak.*



OPUSTI TIJELO



TVOJE TIJELO ČESTO
ZNA DA SI POD STRESOM
PRIJE NEGO ŠTO TO PRIMIJETIŠ.



✧✧ PROBAJ OVAKO

1. Stisni šake dok polako udišeš.
2. Opusti ih uz izdah i primijeti razliku.
3. Podigni ramena prema ušima, pa ih polako spusti.
4. Primijeti šta se promijenilo u tijelu.

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Mir počinje u tvom tijelu — opuštanje mišića otpušta i napetost koju nosiš.

*Tvoj dah je uvijek uz tebe -
samo ga uspori.*



POKRENI TIJELO



NEKAD JE DOVOLJNO MALO POKRETA
DA SE I MISLI POČNU SMIRIVATI.



✧✧ PROBAJ OVAKO

1. Ustani i protegni ruke iznad glave.
2. Lagano razgibaj ramena i vrat.
3. Prošetaj nekoliko koraka.
4. Primijeti kako se tvoje tijelo sada osjeća.

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Kad dugo sjediš, napravi kratku pauzu i pokreni tijelo.

*Svaki pokret vraća
ravnotežu - kratka pauza je
ponekad sve što ti treba.*



MOJE SIGURNO MJESTO



U MISLIMA MOŽEŠ STVORITI
MJESTO NA KOJEM SE OSJEĆAŠ
MIRNO, SIGURNO I OPUSTENO.



✧ ✧ PROBAJ OVAKO

1. Zatvori oči ako ti je ugodno.
2. Zamisli mjesto koje ti djeluje mirno i prijatno.
3. Primijeti boje, zvukove i detalje.
4. Ostani uz tu sliku onoliko dugo koliko ti prija.

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Posjeti svoje sigurno mjesto kad god ti zatreba predah. Ako ti ova vježba ne prija, preskoči je.

*Sigurnost možeš nositi
u sebi - vrati se svom mirnom
mjestu kad god ti zatreba.*



PAUZA OD JEDNE MINUTE



JEDNA SVJESNA MINUTA MOŽE
BITI DOVOLJNA DA PROMIJENI
TOK TVOG DANA.



✧ DROBAJ OVAKO

1. Zastani i usmjeri pažnju na ovaj trenutak.
2. Udahni polako, onoliko duboko koliko ti je ugodno.
3. Izdahni i pogledaj oko sebe.
4. Ostani tako nekoliko trenutaka, bez potrebe da bilo šta analiziraš.

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Pokloni sebi jednu mirnu minutu prije sljedeće obaveze.

*Ponekad je dovoljno
samo zastati - jedna minuta
može promijeniti tok dana.*



KAKO SE OSJEĆAM?



SVAKA EMOCIJA NOSI VAŽNU PORUKU.
PRVI KORAK JE DA JE PREPOZNAŠ.



✧ PROBAJ OVAKO

1. Udahni i izdahni polako.
2. Primijeti gdje u tijelu osjećaš neku emociju.
3. Pokušaj je imenovati.
4. Ostani uz taj osjećaj, bez potrebe da ga mijenjaš.

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Danas se barem jednom zapitaj: 'Kako se sada osjećam?'

*Svaka emocija zaslužuje
da bude saslušana - imenovanje
je prvi korak do razumijevanja.*



EMOCIJE U TIJELU



EMOCIJE OSJEĆAMO I U TIJELU.



✧✧ PROBAJ OVAKO

1. Usmjeri pažnju na svoje tijelo, dio po dio.
2. Primijeti gdje osjećaš emociju i kako se ona osjeća.
3. Napravi jedan duboki udisaj.
4. Zapiši gdje osjećaš napetost, lakoću, toplinu ili težinu.

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Obrati pažnju kako tijelo reaguje danas.

*Tvoje tijelo govori - poslušaj ga
prije nego što ti misli sve objasne.*



LISTA OSJEĆANJA



DONEKAD NIJE LAKO PRONAĆI
PRAVU RIJEČ ZA ONO ŠTO OSJEĆAŠ.
OVA LISTA MOŽE TI POMOCI DA
BOLJE RAZUMIJEŠ SEBE.



✧✧ PROBAJ OVAKO

Odaberi riječ koja najbolje opisuje kako se sada osjećaš.

UGODNA OSJEĆANJA: mirno, zadovoljno, zahvalno, radosno, sretno, ponosno, voljeno, zainteresovano, ispunjeno, opušteno, sigurno.

NEUGODNA OSJEĆANJA: zabrinuto, uplašeno, tužno, usamljeno, razočarano, povrijeđeno, frustrirano, ljuto, nesigurno, posramljeno, zbunjeno, napeto.

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Obrati pažnju kako tijelo reaguje danas.

*Prava riječ često donese više
jasnoće nego 'dobro' ili 'loše'.*



SVE EMOCIJE SU DOBRODOŠLE



SVE EMOCIJE IMAJU SVOJU ULOGU.



✧ PROBAJ OVAKO

1. Primijeti šta osjećaš upravo sada.
2. Izgovori: 'Osjećam ____.'
3. Udahni i izdahni polako.
4. Ostani uz tu emociju, bez potrebe da je mijenjaš ili potiskuješ.

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Kada danas primijetiš neugodan osjećaj, reci sebi: 'U redu je da je ovo sada tu.'

*Sve emocije imaju
svoje mjesto - prihvatanje
smanjuje unutrašnju borbu.*



ŠTA MI TREBA?



IZA SVAKE EMOCIJE ČESTO STOJI
NEKA POTREBA.



✧ PROBAJ OVAKO

1. Primijeti svoju emociju.
2. Zapitaj se: šta mi je potrebno u ovom trenutku?
3. Mogu li sebi to dati?
4. Ako ne mogu, kome se mogu obratiti?

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Zapitaj se šta ti je danas potrebno i napravi jedan mali korak da to i dobiješ.

*Briga o sebi počinje slušanjem
svojih potreba.*



DAJ OSJEĆAJU OBLIK



DONEKAD JE OSJEĆAJ LAKŠE NACRTATI
NEGO OBJASNITI RIJEČIMA.



✧ PROBAJ OVAKO

1. Uzmi papir i pribor koji imaš pri ruci.
2. Primijeti kako se sada osjećaš.
3. Odaberi boju, liniju ili oblik koji tom osjećaju odgovara.
4. Crtaj nekoliko trenutaka, bez brige da crtež izgleda lijepo.

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Nacrtaj jednu liniju ili odaberi jednu boju koja opisuje kako se danas osjećaš.

*Ne postoji pogrešan osjećaj ni
pogrešan način da ga izraziš.*



ZASTANI I PROVJERI MISAO



PRVA MISAO NIJE UVIJEK NAJTAČNIJA.



✧ DROBAJ OVAKO

1. Primijeti misao koja ti se vrti po glavi.
2. Zapitaj se: je li ovo činjenica ili moja pretpostavka?
3. Razmisli postoji li još neko moguće objašnjenje.
4. Odaberi misao koja je realnija i korisnija.

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Preispitaj jednu uznemirujuću misao koja ti se danas javi.

Misli nisu činjenice - one su samo misli, i uvijek ih možeš preispitati.



POGLED IZ DRUGOG UGLA



SVAKA SITUACIJA MOŽE IMATI VIŠE
PERSPEKTIVA.



PROBAJ OVAKO

1. Prisjeti se izazova s kojim se trenutno nosiš.
2. Primijeti šta sebi govoriš o tome, npr. 'Ne mogu.'
3. Dodaj riječ 'još uvijek': 'Ovo mi još uvijek ne ide.'
4. Primijeti kako zvuči ta nova rečenica.



MALI KORAK ZA DANAS

Kada uhvatiš sebe da kažeš 'ne mogu', dodaj riječ 'još uvijek'.

Rast počinje riječju 'još uvijek'.



JOŠ UVIJEK UČIM



'JOŠ' OTVARA PROSTOR ZA UČENJE.



✧ DROBAJ OVAKO

1. Prisjeti se situacije koja ti je ostala u mislima.
2. Primijeti kako je ti vidiš, bez procjenjivanja.
3. Zamisli kako bi je vidjela osoba kojoj vjeruješ.
4. Primijeti šta se mijenja kad situaciju pogledaš iz drugog ugla.

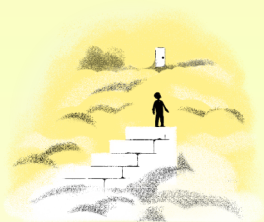
☆ MALI KORAK ZA DANAS

Potraži još jedno moguće objašnjenje za nešto što te danas muči.

*Nova perspektiva
otvara nove mogućnosti - pogledaj
istu stvar iz drugog ugla.*



NA ŠTA MOGU UTICATI?



UVIJEK MOŽEŠ IZABRATI SVOJ
SLJEDEĆI KORAK.



✧✧ PROBAJ OVAKO

1. Prisjeti se situacije koja te trenutno brine ili opterećuje.
2. Zapitaj se: šta u ovoj situaciji ne mogu promijeniti?
3. Zapitaj se: na šta mogu uticati?

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Usmjeri energiju na ono što danas možeš promijeniti - i napravi jedan mali korak.

*Ne možeš kontrolisati
sve, ali uvijek možeš izabrati
svoj sljedeći korak.*



GREŠKA KAO UČITELJ



GREŠKE MOGU BITI
PRILIKA ZA UČENJE.



✧ DROBAJ OVAKO

1. Prisjeti se neke svoje greške.
2. Zapitaj se šta iz toga možeš naučiti.
3. Odaberi šta ćeš sljedeći put pokušati drugačije.

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Jednu grešku danas pogledaj kao lekciju,
ne kao presudu.

*Jedna greška ne određuje
tvoju vrijednost - iz svakog iskustva
možeš nešto naučiti.*



PUSTI MISAO DA OTPLOVI



MISLI DOLAZE I PROLAZE – NE MORAŠ
VJEROVATI SVAKOJ.



✧✧ PROBAJ OVAKO

1. Primijeti misao koja se pojavila.
2. Dodaj joj ispred: 'Primjećujem da imam misao da...'
3. Zamisli kako ta misao plovi niz rijeku na listu i polako nestaje iz vida.

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Sljedeći put kad te uhvati uporna misao, nazovi je 'mislima', ne činjenicom.

*Ti nisi svoje misli - samo
ih promatraš kako prolaze.*



BUDI OSŁONAC NEKOME



DODRՏKA IDE U OBA PRAWCA
I DAWANJE JACZA VEZU.



✧ ✧ PROBAJ OVAKO

1. Razmisli ko bi danas mogao imati koristi od tvoje pažnje.
2. Javi se - pitaj kako je, ili samo budi prisutan/na.
3. Slušaj bez žurbe da ponudiš rješenje.

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Pošalji poruku nekome samo da mu/joj kažeš da misliš na njega/nju.

*Podrška raste kada
je dijelimo - u oba pravca.*



SLUŠAJ DA RAZUMIJEŠ



SLUŠANJE JE OBLIK PODRŠKE.



✧✧ PROBAJ OVAKO

1. Saslušaj osobu koja želi nešto podijeliti s tobom, bez prekidanja.
2. Usmjeri pažnju na to da je razumiješ, a ne da odmah ponudiš savjet.
3. Zahvali joj što je s tobom podijelila ono što joj je važno.

☆ MALI KORAK ZA DANAS

U jednom razgovoru danas pokušaj saslušati osobu bez prekidanja.

*Razumijevanje
počinje slušanjem.*



RECI ŠTA TI TREBA



LJUDI NE MOGU POGODITI
TVOJE POTREBE.



✧ PROBAJ OVAKO

1. Razmisli šta ti je potrebno u ovoj situaciji.
2. Obrati se drugoj osobi 'ja' porukom, npr.: 'Kada se dogodi ____, osjećam ____ i potrebno mi je ____.'
3. Saslušaj odgovor druge osobe.
4. Zahvali joj što te je saslušala, bez obzira na to da li može ispuniti tvoju potrebu.

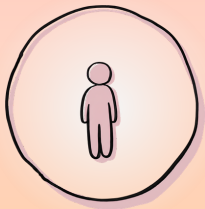
☆ MALI KORAK ZA DANAS

Izgovori jednu svoju potrebu jasno i mirno.

*Tvoje potrebe su
važne - izgovori ih jasno i mirno.*



GRANICE SU BRIGA O SEBI



REČI 'NE' MOŽE BITI ČIN
BRIGE O SEBI.



✧ DROBAJ OVAKO

1. Primijeti kad ti nešto ne odgovara ili prelazi tvoju granicu.
2. Udahni i izdahni polako.
3. Mirno reci: 'Ne.'
4. Objašnjenje je opcionalno — ne moraš se opravdavati.

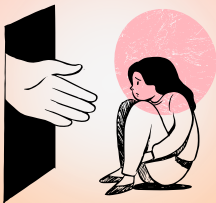
☆ MALI KORAK ZA DANAS

Vježbaj jednu rečenicu: 'Ne odgovara mi.'

*Granice stvaraju prostor
za dobre odnose.*



TRAŽENJE POMOĆI JE SNAGA



TRAŽENJE POMOĆI JE ZNAK SNAGE.



✧ DROBAJ OVAKO

1. Primijeti šta ti je potrebno i u čemu bi ti podrška mogla pomoći.
2. Odaberi osobu kojoj vjeruješ.
3. Jasno reci šta ti treba.
4. Dopusti sebi da primiš podršku.

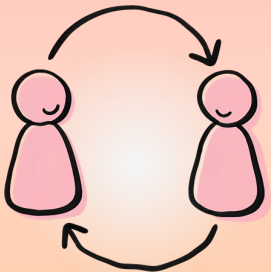
☆ MALI KORAK ZA DANAS

Obrati se osobi od povjerenja.

*Traženje pomoći je dio snage,
a ne njena suprotnost.*



NJEGUJ ODNOSI



DOBRI ODNOSI RASTU UZ PAŽNJU.



✧ PROBAJ OVAKO

1. Prisjeti se osobe s kojom želiš provesti više vremena ili se ponovo povezati.
2. Javi joj se porukom ili pozivom.
3. Predloži neku zajedničku aktivnost ili razgovor.

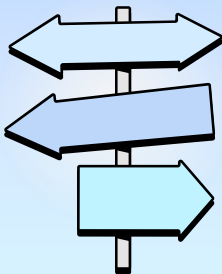
☆ MALI KORAK ZA DANAS

Reci nekome da ti je važan/na.

*Odnosi rastu
kada ih negujemo.*



ŠTA MI JE VAŽNO?



VRJEDNOSTI POKAZUJU SMJER.



✧ PROBAJ OVAKO

1. Razmisli šta ti je u životu zaista važno.
2. Odaberi dvije ili tri vrijednosti koje to najbolje opisuju (npr. prijateljstvo, iskrenost, sloboda, učenje).
3. Izgovori naglas: 'Važno mi je ____.'

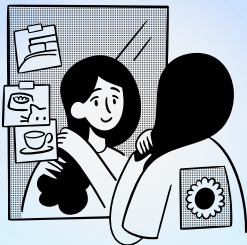
☆ MALI KORAK ZA DANAS

Odaberi jedan mali korak kojim danas možeš živjeti u skladu s tom vrijednošću.

*Vrijednosti
pokazuju put - živi danas
jedan mali korak u skladu s njima.*



BUDI PRIJATELJ SEBI



RAZGOVARAJ SA SOBOM NJEŽNO.



✧ DROBAJ OVAKO

1. Primijeti kritiku koju upućuješ sebi.
2. Zapitaj se: 'Da li bih ovo rekao/la nekome do koga mi je stalo?'
3. Preoblikuj tu misao u rečenicu koja je nježnija i realnija (npr. 'Pogriješio/la sam' → 'Pogriješio/la sam, ali mogu nešto naučiti iz ovoga.').

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Uputi sebi jednu rečenicu podrške.

*Zaslužuješ vlastitu
nježnost - pogotovo kad pogriješiš.*



PRISJETI SE SVOJIH SNAGA



U TEBI VEĆ POSTOJE SNAGE.



✧✧ PROBAJ OVAKO

1. Prisjeti se izazova kroz koji si prošao/la.
2. Razmisli šta ti je tada pomoglo da izdržiš ili pronađeš rješenje.
3. Prepoznaј koju si snagu tada koristio/la (npr. upornost, hrabrost, traženje podrške).

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Izaberi jednu svoju snagu i razmisli kako je možeš iskoristiti u nečemu što ti je danas važno.

*Snaga je već u tebi - samo
je treba prepoznati.*



TRI DOBRE STVARI



PRIMIJETI ONO ŠTO JE BILO DOBRO.



✧ ✧ PROBAJ OVAKO

1. Prisjeti se svog današnjeg dana.
2. Zapiši tri dobre, prijatne ili važne stvari koje su ti se dogodile — mogu biti i sasvim male.
3. Odvoji trenutak da ih cijeniš.

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Prije spavanja prisjeti se jedne male stvari koja ti je danas prijala.

*I mali dobri trenuci
zaslužuju da budu primijećeni.*



JEDAN KORAK JE DOVOLJAN



NE MORAŠ IMATI CIJELI PLAN DA BI
NAPRAVIO/LA PRVI KORAK.



✧ ✧ PROBAJ OVAKO

1. Izaberi jedan cilj koji ti je trenutno važan.
2. Podijeli ga na nekoliko manjih koraka.
3. Odaberi prvi korak koji možeš napraviti već danas.

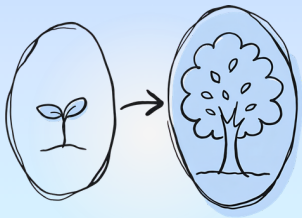
☆ MALI KORAK ZA DANAS

Odvoji deset minuta za prvi korak prema svom cilju.

*Velike promjene počinju
jednim korakom.*



VJERUJ PROCESU



RAST TRAŽI VRIJEME.



✧ DROBAJ OVAKO

1. Prisjeti se nečega u čemu si tokom vremena napredovao/la.
2. Primijeti male korake koji su te doveli do tog napretka.
3. Zahvali sebi na trudu i strpljenju koje si do sada uložio/la.

☆ MALI KORAK ZA DANAS

Priznaj sebi jedan napredak, koliko god mali.

*Rasteš svakim korakom
koji napraviš, koliko god mali bio.*