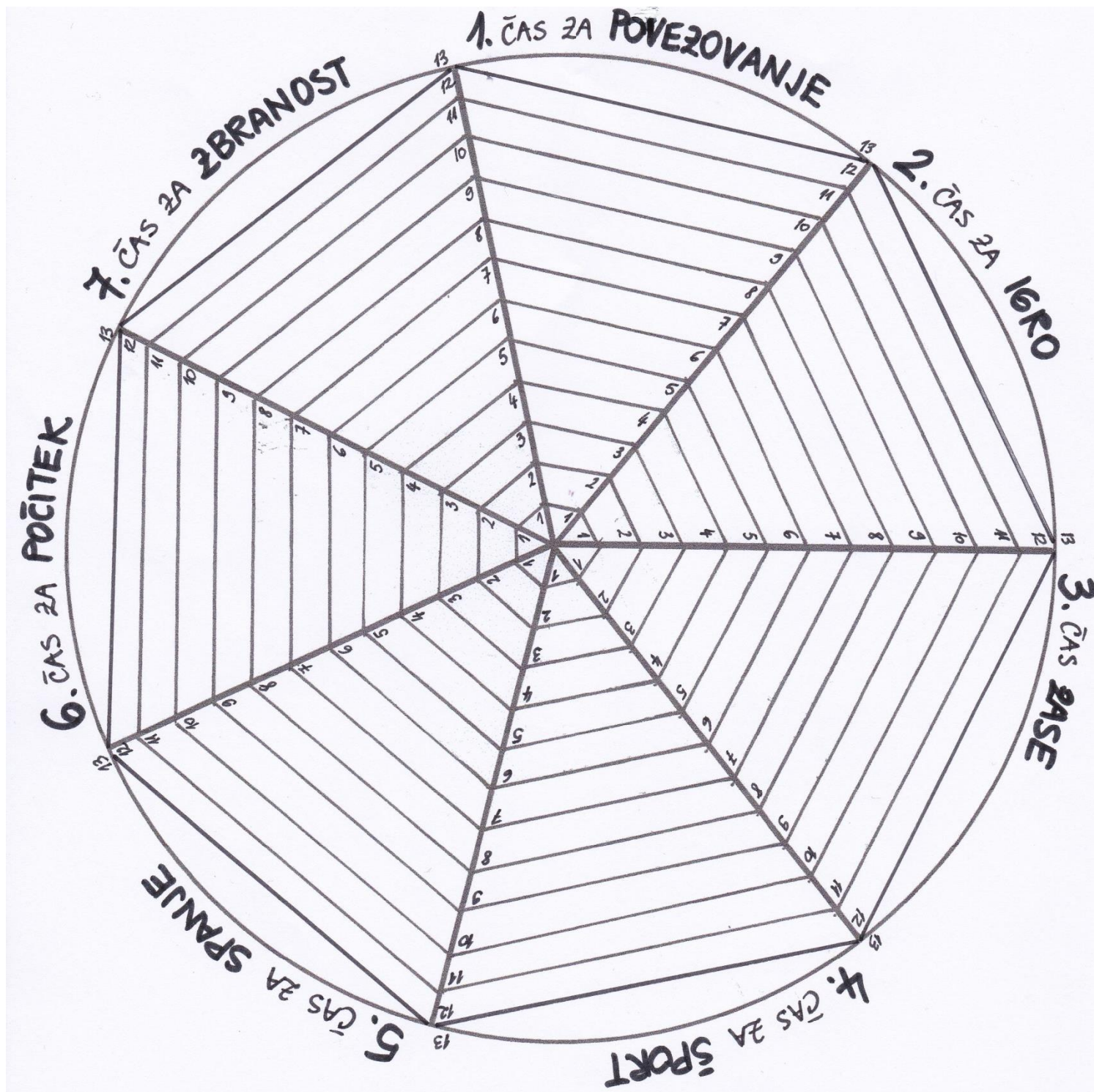


Seštevke posamezne sestavine vnesi/pobarvaj na svojem krožniku.



- Kaj opaziš na svojem krožniku – je poln ali prazen?
- Katerih sestavin zdrave duševne hrane »uživaš« dovolj? (to so tiste, ki so nad 7)
- Katerih sestavin ti primanjkuje? (to so tiste, ki so pod 7)
- Kaj to pove o tebi?
- Imaš predlog, kako lahko izboljšaš skrb za svoje duševno zdravje? Kaj lahko narediš vsak dan, da si boš vzel čas za vseh 7 sestavin?

"Zdravja ne dobite v trgovini, temveč z načinom življenja."

Sebastian Kneipp