Dragi naši!

Kao što smo prošli utorak najavili ovaj mjesec pišemo o potrebama. Danas smo za vas pripremili vježbu povezanu s potrebama koje nisu toliko vidljive, ali su itekako bitne. To su psihološke potrebe.

Kada ste gladni, žedni, umorni vaše tijelo vam šalje „signale“ koje prepoznajete i krećete u potragu za hranom, pićem, odmorom. Kada se osjećate nezadovoljno, nelagodno, frustrirano… i nije vam jasno koji je uzrok tim osjećajima, usporite i provjerite postoji li neka psihološka potreba koju ne zadovoljavate.

Kako bismo vas potaknuli na promišljanje o ovoj temi za vas smo pripremili kratku vježbu koja je primjerena i za djecu i za odrasle.

Mislimo na vas i nadamo se da ste nam dobri, zdravi i veseli. Čuvajte sebe i druge. 😊

Program MPPI financijski podržavaju Ministarstvo zdravstva, Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, Grad Zaprešić i Općina Brdovec.