

# Dbanie o siebie

Rozmowy o dbaniu o siebie są modne, ale mają również zasadnicze znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia. W tym miesiącu dowiesz się, dlaczego dbanie o siebie jest tak ważne i jakie proaktywne działania można podjąć, aby ten cel osiągnąć.

## W tym miesiącu we wstępnym zestawie pomocnych narzędzi znajdziesz:

Jak stworzyć listę rzeczy, których nie należy robić i dzięki niej wyznaczyć sobie zdrowe granice.

Szkolenie dotyczące dbania o siebie, które pokaże, że małe zmiany dają pozytywne rezultaty

5-minutowy film z ćwiczeniami rozciągającymi, ułatwiającymi pozbycie się stresu

Artykuł dla opiekunów zawierający wskazówki, jak dbać o siebie

[Przyjrzyj się zestawowi narzędzi](#)

## Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:



**Najnowsze tematy** – zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na nowym temacie



**Dodatkowe zasoby** – uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy



**Biblioteka treści** — stały dostęp do ulubionych treści



**Wsparcie dla wszystkich** — udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne

\* WHO, "Adolescent Mental Health." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Accessed Nov. 3, 2022.