***Mentalno zdravlje*** je stanje blagostanja u kojem svaka osoba ostvaruje svoj potencijal, nosi se sa svakodnevnim stresom života, može produktivno raditi i u mogućnosti je da doprinosi svojoj zajednici. Šta je to što doprinosi očuvanju mentalnog zdravlja i kako izgleda osoba koja vodi računa o svom mentalnom zdravlju?

**Priroda**. Boravak u prirodi, kontakt sa prirodom, kada ste rasterećeni neudobne odjeće, šminke i obaveza. Kada imate vremena da u prirodi oslušnete svoje potrebe, svoje želje, parče mira u kom mozete da se regenerisete. Osoba koja se ponaša prirodno ☺ Nije napadna, nije izvještačena, prihvata druge kakvi jesu, ima spontan i iskren osmjeh i prijateljski pristup. To je onaj osjećaj koji imate kada kazete, dopada mi se ova osoba, baš je prirodna. Dakle u skladu je sama sa sobom.

**Ljubav.** Kada imate u sebi sposobnost da volite , da osjecate emociju koja vas inspiriše, podstiče, grije tada i vodite računa o svom mentalnom zdravlju. Kada razmjenjujete ljubav i iskrenu emociju koja i drugu osobu podstiče da bude bolja. Ali takođe i sposobnost da kada osjetite da vas neko ograničava, škodi vam, prisiljava vas na nesto a sve to navodno u ime ljubavi, tada ako imate sposobnost da stavite granice i kazete da ne zelite takav destruktivan odnos, to je takođe mentalno zdravlje. Jer uviđate šta je dobro a šta ne .

**Fizičko stanje organizma**. Vaš um i vaše tijelo su jedno. Sjećate li se primjera kada ste trebali da zamislite limun, kako ga grizete i zvacete. Lučila vam se pljuvačka naglo, neko se namrstio a neko je osjetio i gorak ukus u ustima. Sve to samo zbog misli. Vase tijelo je reagovalo na vase misli iako limun uopste nije bio u vasim ustima.Tako je potrebno da osluskujete vase tijelo. Kada je umorno, koja hrana vam prija a koja ne, kada je najbolje vrijeme za vjezbanje i rekreaciju. Mentalno zdravlje je takodje kad ne zanemarujete tijelo.

**Drustveni odnosi.** Čovjek je socijalno biće i neophodni su mu ljudi radi prozivljavanja lijepih trenutaka, građenja vaznih veza, osjecaja povezanosti i pripadnosti, osjecaja svrhe i pomaganja. Mentalno zdravlje podrazumijeva pozitivan stav prema ljudima i druzenju.

**Edukacija.** Što više čitate, učite, upijate znanje, posjecujete radionice i edukacije o raznim temama,vaš stil razmišljanja, vase spremnosti i sposobnosti bivaju uspješniji. Lakše ćete riješiti neki problem, dati savjet sebi i drugima, necete paničiti bez potrebe, bicete stalozeniji jer ste obrazovaniji i znate istinite informacije.

**Vjezba:**

**Šta je nešto novo iz oblasti nauke što ćes nauciti u narednih 7 dana ? Sa kim ces provesti kvalitetno druzenje? Kako ces pomoci svom tijelu da se osjeca bolje ? Koliko vremena ces provesti u prirodi? Koliko ljudi koji se ponasaju prirodno u svojoj okolini primjecujes ? Šta ćeš uraditi a da podaris svom srcu lijepu emociju ? ☺**