


Dnevnik aktivnosti in počitka

Dan							
Spal (ur)							
Zbudil ob (ura)							
8–9h							
9–10h							
10–11h							
11–12h							
12–13h							
13–14h							
14–15h							
15–16h							
16–17h							
17–18h							
18–19h							
19–20h							
20–21h							
21–22h							
22–24h							
Zaspal ob							

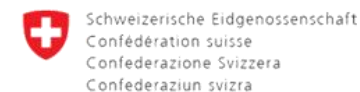
Posamezni koraki in celoten program za samopomoč je na voljo kot [brezplačen prenos_s te strani](#) 

Prevod in priredba z dovoljenjem avtorice **Carol Vivyan** www.getselfhelp.co.uk

- Prevod in priredba **Ana Šorc**
 - Recenzija **prof. dr. Mojca Z. Dernovšek**
 - Stavki in oblikovanje za splet: **Stanko Ivančič - HisTer**
-

Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji.

Swiss Contribution



Izvedba projekta:

DAM - Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami

www.nebojse.si