

## Tedenski planer

Vsak dan si načrtujte aktivnosti. Glejte, da so uravnotežene in vključujejo delo, počitek in igro.

|                 |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>Dan</b>      |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Jutro</b>    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Popoldan</b> |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Večer</b>    |  |  |  |  |  |  |  |

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](http://www.getselfhelp.co.uk)

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

## Swiss Contribution

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

---

Izvedba projekta:

**DAM** - Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami

[www.nebojse.si](http://www.nebojse.si)