

1. POHYB



2. PRÍJMI
SÁM SEBA



3. KOMUNIKUJ
O SVOJICH POTREBÁCH



Pravidlá psychohygiény

5. NEBOJ SA POŽIADAŤ
O POMOC



4. ŽI PRÍTOMNOSŤ



7. VEDIEŤ KTO SOM



6. ZAPOJ SA
V KOMUNITE



8. NADHLAD



9. ČAS PRE SEBA

