“PRIČA JEDNOG KAMENA”

“METAFORAMA DO MENTALNOG ZDRAVLJA”

Katarina Čolak Jurić, prof. psihologije

NZJZ SDŽ

Služba za mentalno zdravlje

Impressum:
Publikacija: Priča jednog kamena
Metaforama do mentalnog zdravlja
Izdavač:
Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za mentalno zdravlje
Za izdavača:
Prim. dr. sc. Željka Karin, dr. med., ravnateljica Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
dr. sc. Željko Ključević, dr. med., specijalist psihijatrije, voditelj Službe za mentalno zdravlje

Urednik: dr. sc. Željko Ključević, dr. med., specijalist psihijatrije

Autorica teksta i fotografija: Katarina Čolak Jurić, profesor psiholog, stručna suradnica
Lektorica: Katja Matešan, prof. engleskog i talijanskog jezika

ISBN: 978-953-8171-09-3
Split, studeni 2020.

E-publikacija
Sva prava pridržana. Nijedan dio ove publikacije ne može biti objavljen ili umnožen u bilo kojem obliku na bilo koji način.
Elektronički ili mehanički bez prethodne suglasnosti izdavača ili vlasnika prava.

PRIČA JEDNOG KAMENA

"Kažu, kamen je čvrst,

ali kad se prepustim valovima mora i bujici rijeke postajem oblutak i pijesak. Isti sam kamen, samo drugog oblika."

Priča jednog kamena

U odluci o mijenjanju ponašanja budi čvrst kao kamen.
Poboljšavaj, oblikuj svoja ponašanja da budu glatka kao oblutak.
Budi mekan poput pijeska, prilagođavaj se.
Ne boj se promjena!
Mijenjaj se!

PRIČA JEDNOG KAMENA

“Kažu, kamen nije živ,

ali iz mene niknu travka, cvijet i stablo.”

Priča jednog kamena

Svaki čovjek u sebi nosi različite potencijale, darove.
Mijenjaj se, otkrit ćeš ih!

PRIČA JEDNOG KAMENA

"Kažu, što će ti kamen,

ali zar ja nisam utkan u najljepše građevine i spomenike?"

Priča jednog kamena

Svatko ima svoju svrhu u životu. Otkrij svoje prioritete, ciljeve. Radi na njihovom ostvarivanju.

Mijenjaj se!

PRIČA JEDNOG KAMENA

”Kažu, kamen je hladan,

ali zrake sunca brzo me zagriju.”

Priča jednog kamena

Pronađi svoje mjesto pod suncem, smanjit će se hladnoća u tebi, nestat će.

Mijenjaj se!

PRIČA JEDNOG KAMENA

"Kažu, kamenje na putu smeta, zapreka je,

ali ja sam često putokaz i štit od provalija."

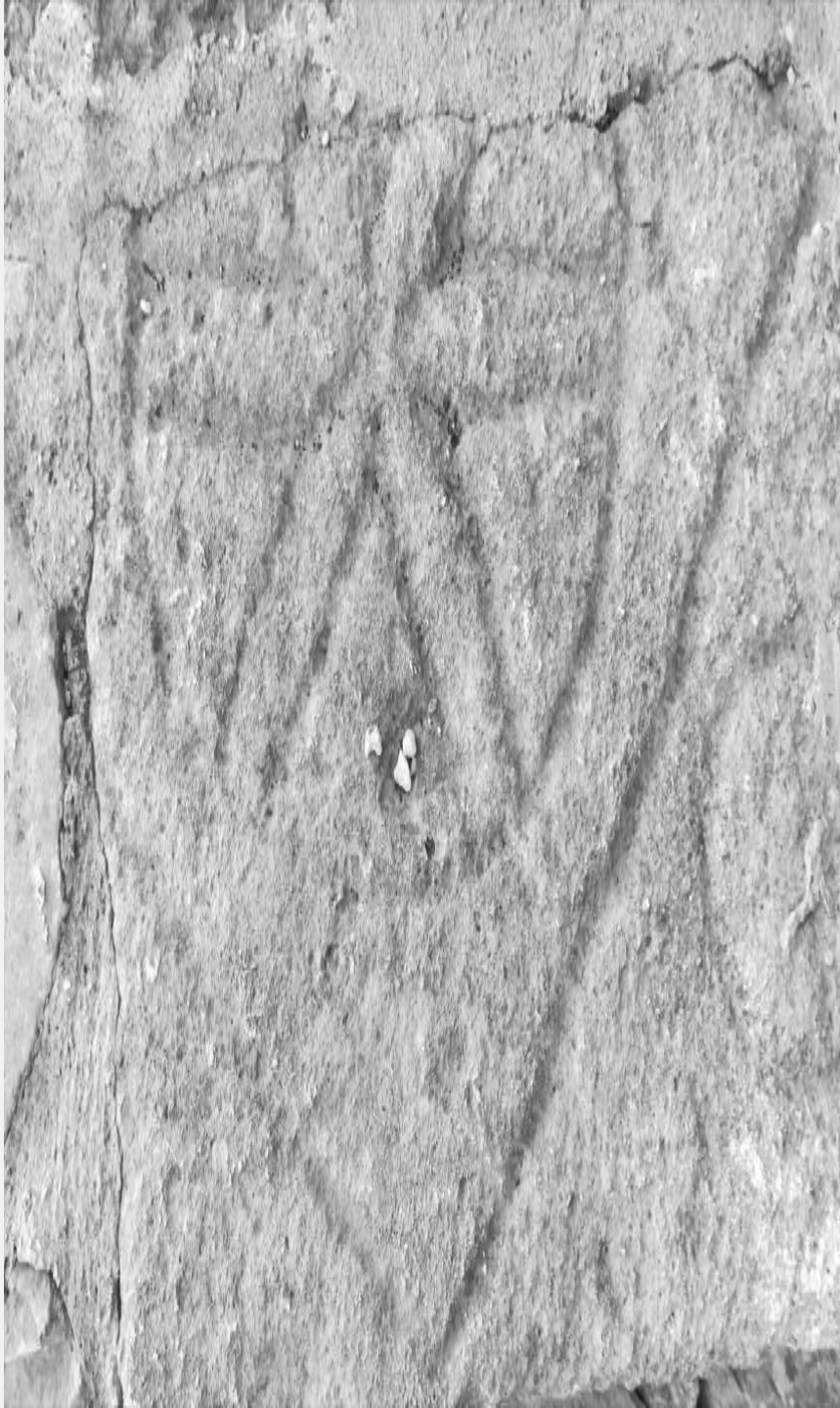
Priča jednog kamena

Sjeti se situacija za koje si mislio da su ti zapreke u životu, a zapravo su te štitile od različitih opasnosti. Mijenjaj se!

PRIČA JEDNOG KAMENA

"Kažu, kamenje ne govori,

ali zar u meni nisu utisnuti tragovi iz prošlosti koji pričaju priče?"



Priča jednog kamena

Uči iz svojih i tuđih iskustava. Jačaj snagu volje kako ne bi donosio loše, rizične odluke.

Mijenjaj se!

PRIČA JEDNOG KAMENA

„Kažu, kamenje ne plače,

no pod naletom oštrih vjetrova i leda i ja puknem na dva dijela.”

Priča jednog kamena

Ne zadržavaj u sebi neugodne osjećaje.
Podijeli ih s drugima, zatraži pomoć.
Ne plaši ih se, uči iz njih o sebi.
Mijenjaj se!

PRIČA JEDNOG KAMENA

“Kažu, kamen nije lijep,

ali u mojim oblicima ogleda se sva ljepota svijeta.”

Priča jednog kamena

Ljepota je ponekad skrivena.
Otkrivaj je u sebi i drugima.
Mijenjaj se!

PRIČA JEDNOG KAMENA

"Kažu, kamenje se ne smije,

pogledaj malo bolje, taj kamen u tvojoj ruci ti se smiješi."

Priča jednog kamena

Prepoznaj potrebe drugih i njihova osjećajna stanja.

Sreća je u malim stvarima.

Mijenjaj se!

PRIČA JEDNOG KAMENA

Budi kamen, oblutak, pijesak.

Mijenjaj se.

Budi ti.