

# Dimenzije Vlastitog Wellnessa

## Duhovna

Duhovni wellness je proces razumijevanja vjerovanja, vrijednosti i etičkih načela kojima se vodimo u životu. Bez obzira koja metodologija nam odgovara, posvećivanje vremena istraživanju svojeg duhovnog života može doprinijeti općem blagostanju.

## Emocionalna

Postizanje i zadržavanje zdravog emocionalnog stanja važno je za sveopće zdravlje. Neki od načina kako zadržati zdravo emocionalno stanje su kontroliranje razine stresa, biti u toku sa zadacima, osigurati 8 sati sna, tražiti pomoć i/ili obratiti se stručnjaku mentalnog zdravlja kada trebamo.

## Intelektualna

Intelektualni wellness uključuje znatiželju i učenje novih stvari. Uključite se u kreativne aktivnosti. Čitajte zbog zadovoljstva, ne zbog potrebe. Budite u toku s društvenim i političkim aktualnostima ili se uključite u klub koji se fokusira na jačanje intelektualnih interesa.

## Fizička

Fizički wellness uključuje fizičko kretanje (tjelovježba), uravnoteženu prehranu, dovoljno sna, upravljanje stresom, preventivnu medicinsku i dentalnu brigu te brigu o spolnom zdravlju kada postanete seksualno aktivni.

## Socijalna

Postojanje snažne socijalne mreže važno je za dobivanje podrške i vođenja kada ste pod stresom i potrebno vam je oslobođenje od stresa. Dodatno, ti odnosi mogu doprinijeti razvitku daljnjih zdravih odnosa.

## Okolišna

Okolišni wellness podrazumijeva brigu o globalnom okolišu, kao i o osobnom okruženju. Raspremanjem svoje sobe, recikliranjem smeća ili volontiranjem u ekološkim akcijama možete doprinijeti zdravlju svih.

## Financijska

Financijski wellness podrazumijeva življenje unutar vlastitih finansijskih okvira, kao i planiranje buduće finansijske stabilnosti. To možete učiniti planiranjem finansijskih, kreiranjem i/ili limitiranjem budžeta te osvještavanjem kako biti učinkovit potrošač.