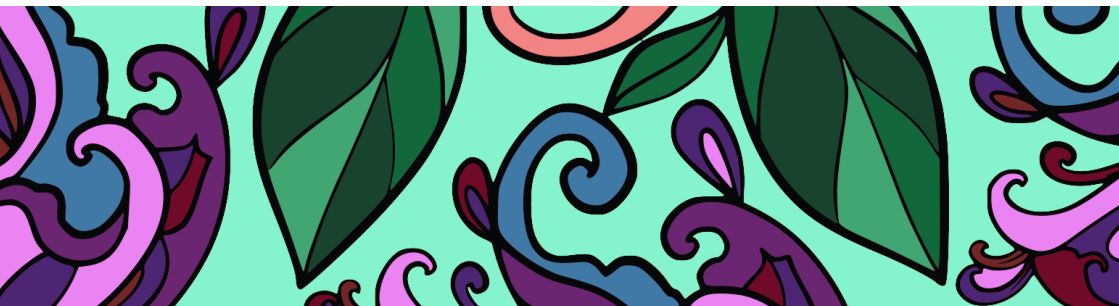
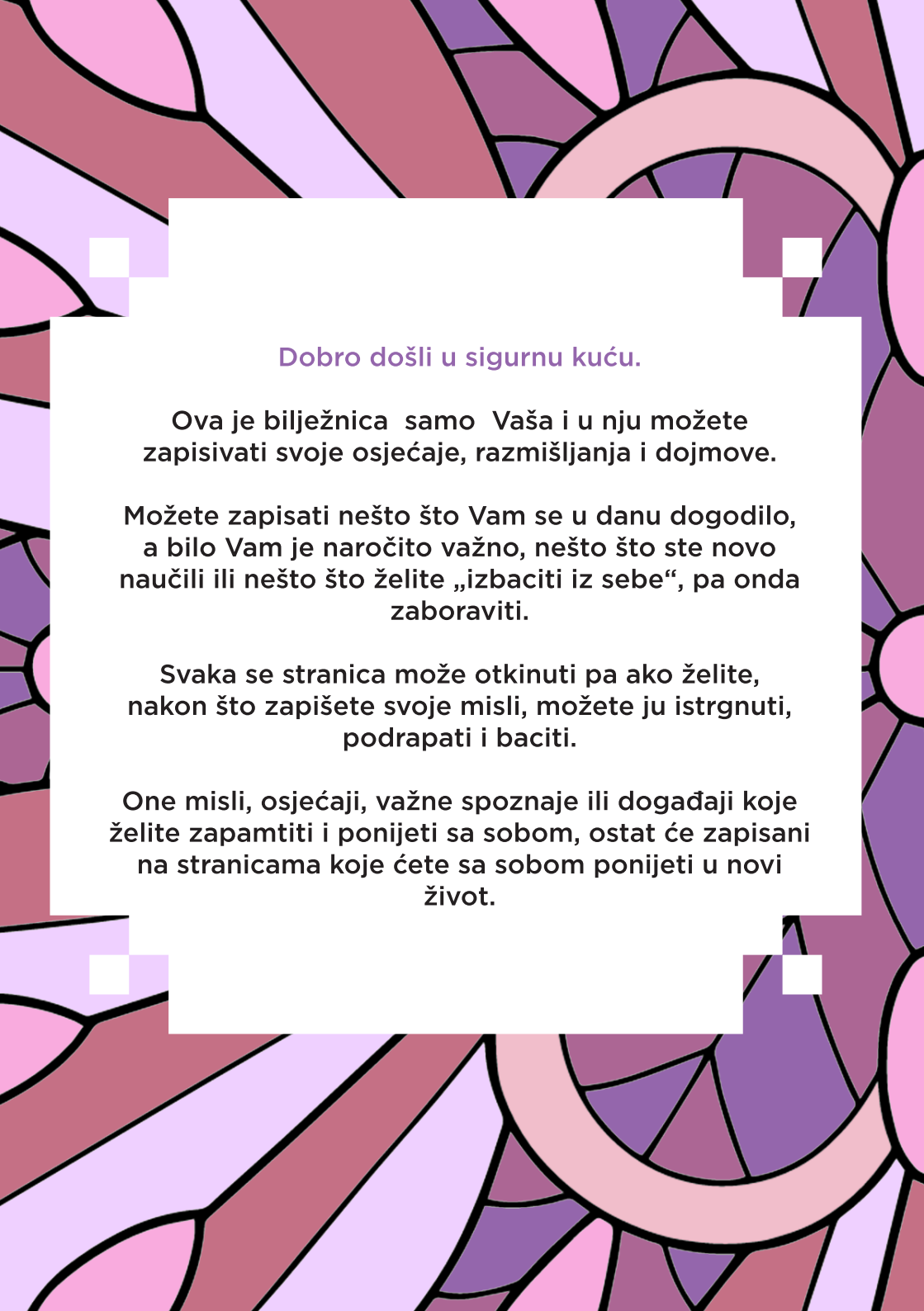




VAŠA SIGURNA BILJEŽNICA





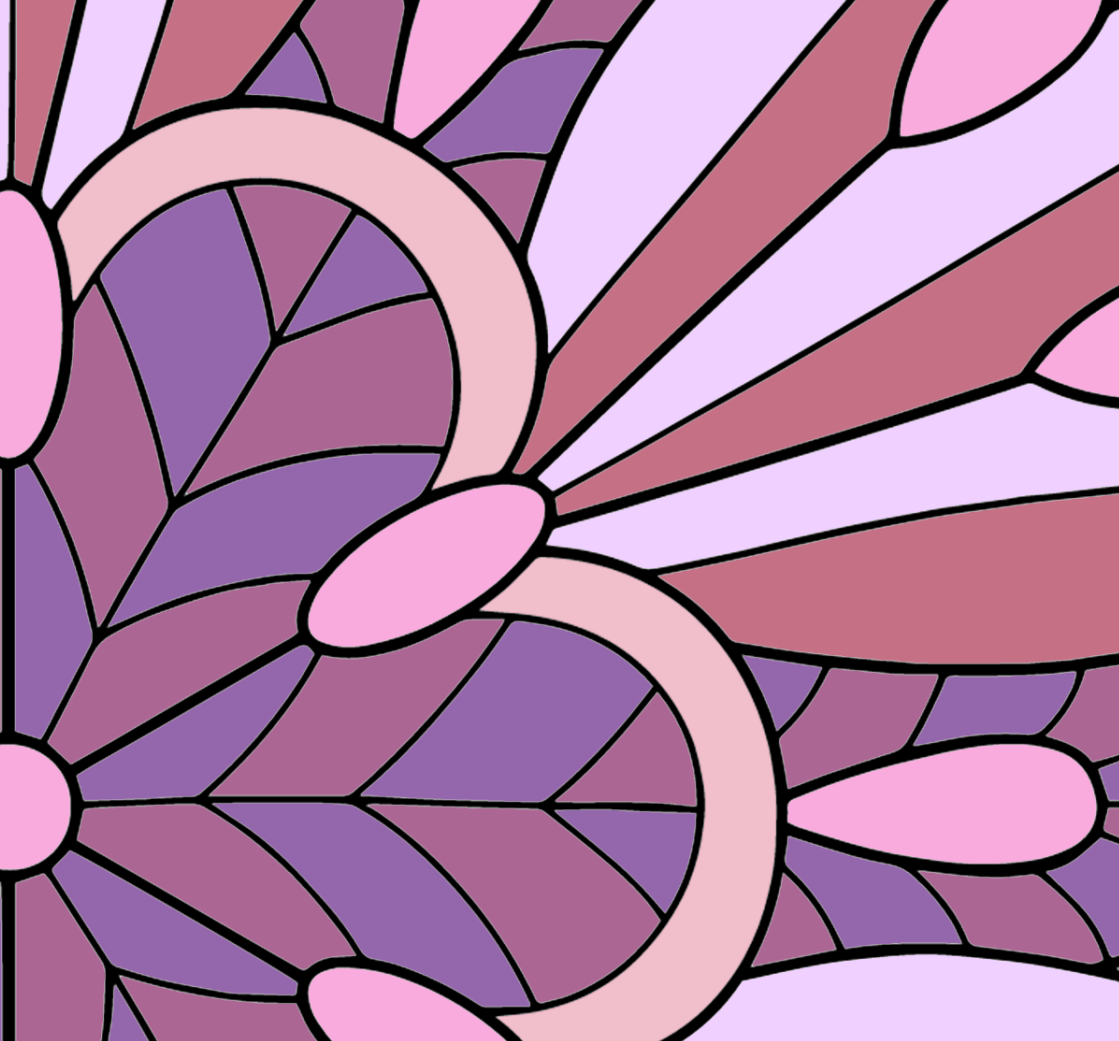
Dobro došli u sigurnu kuću.

Ova je bilježnica samo Vaša i u nju možete zapisivati svoje osjećaje, razmišljanja i dojmove.

Možete zapisati nešto što Vam se u danu dogodilo, a bilo Vam je naročito važno, nešto što ste novo naučili ili nešto što želite „izbaciti iz sebe“, pa onda zaboraviti.

Svaka se stranica može otkinuti pa ako želite, nakon što zapišete svoje misli, možete ju istrgnuti, podrapati i baciti.

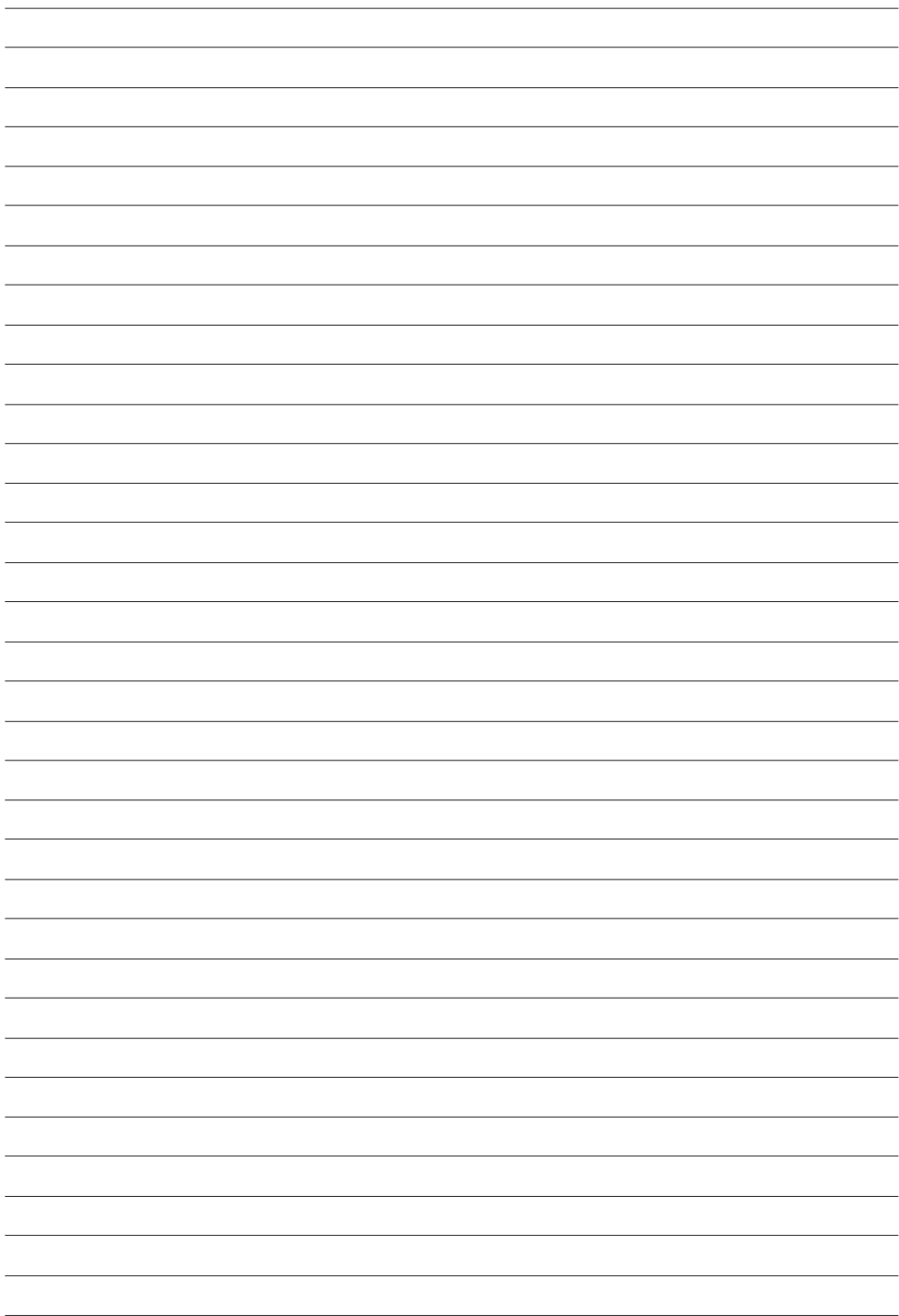
One misli, osjećaji, važne spoznaje ili događaji koje želite zapamtiti i ponijeti sa sobom, ostat će zapisani na stranicama koje ćete sa sobom ponijeti u novi život.



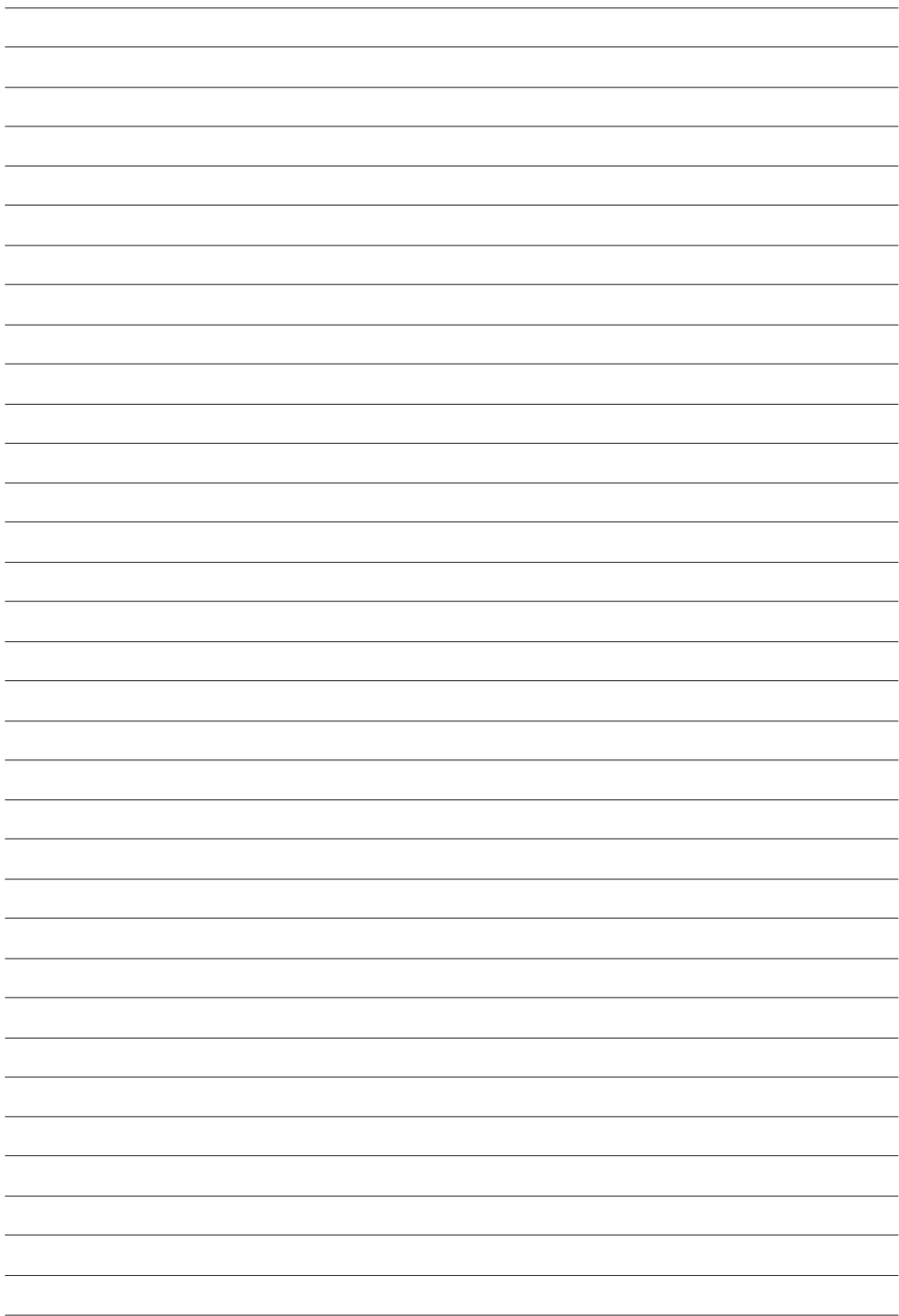
Pisanje je blagotvorno, iscjeljujuće.

Kako suze iz nas iznose tugu, tako i papir guta teške riječi, a ponekad nam pomaže i da produljimo život nekim svojim sjećanjima, idejama i životnim spoznajama, naročito kada smo na velikim prekretnicama.

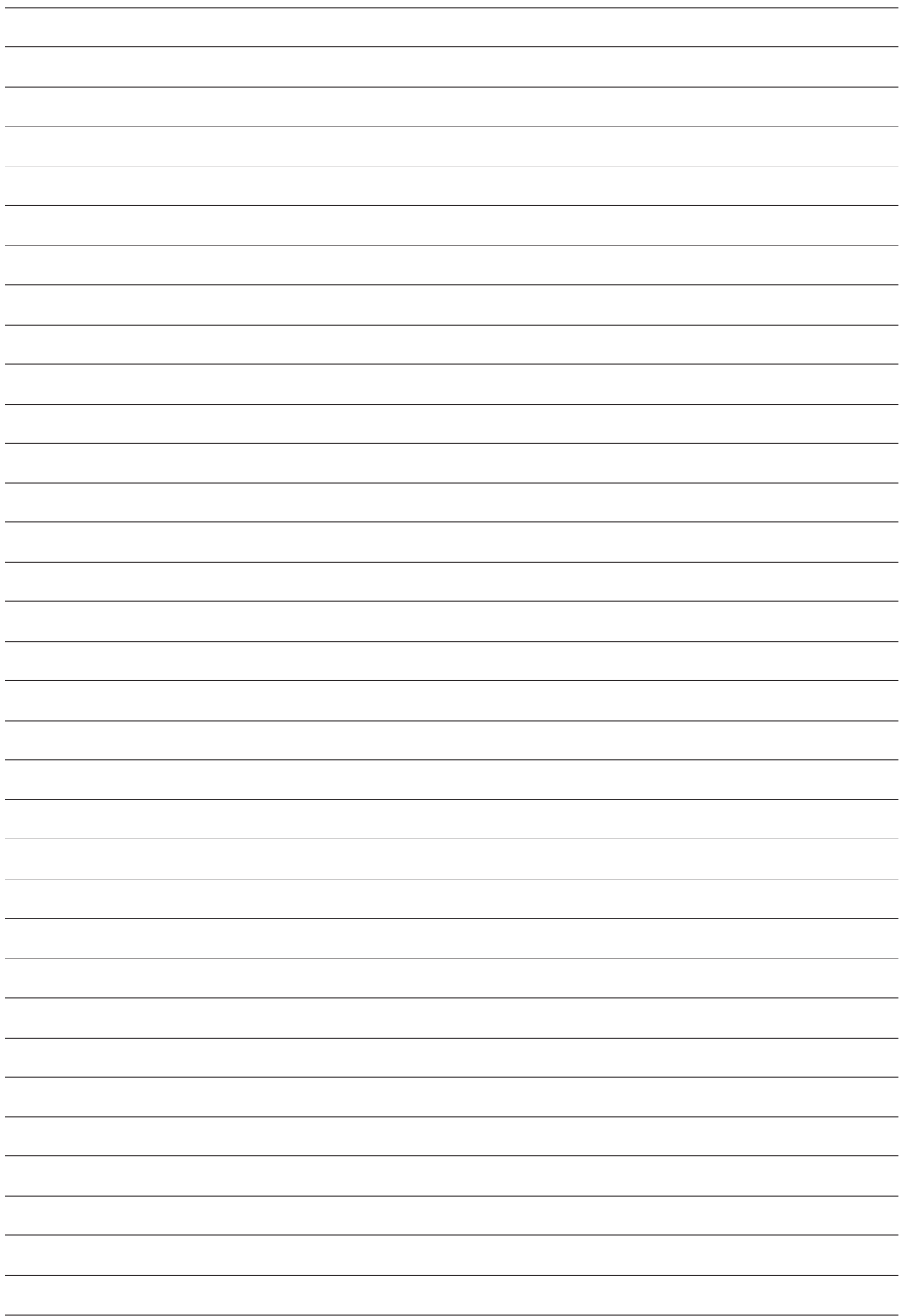












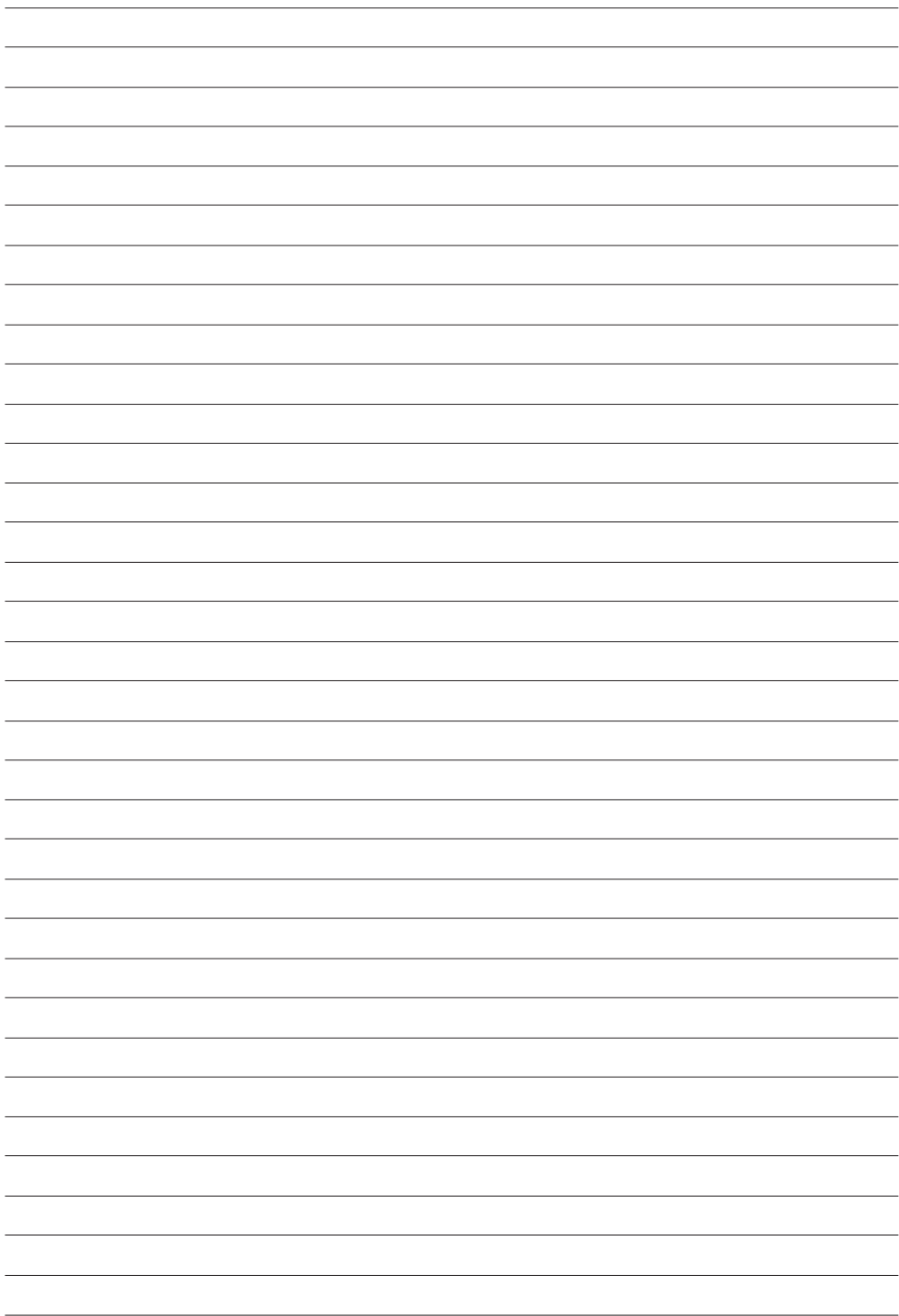




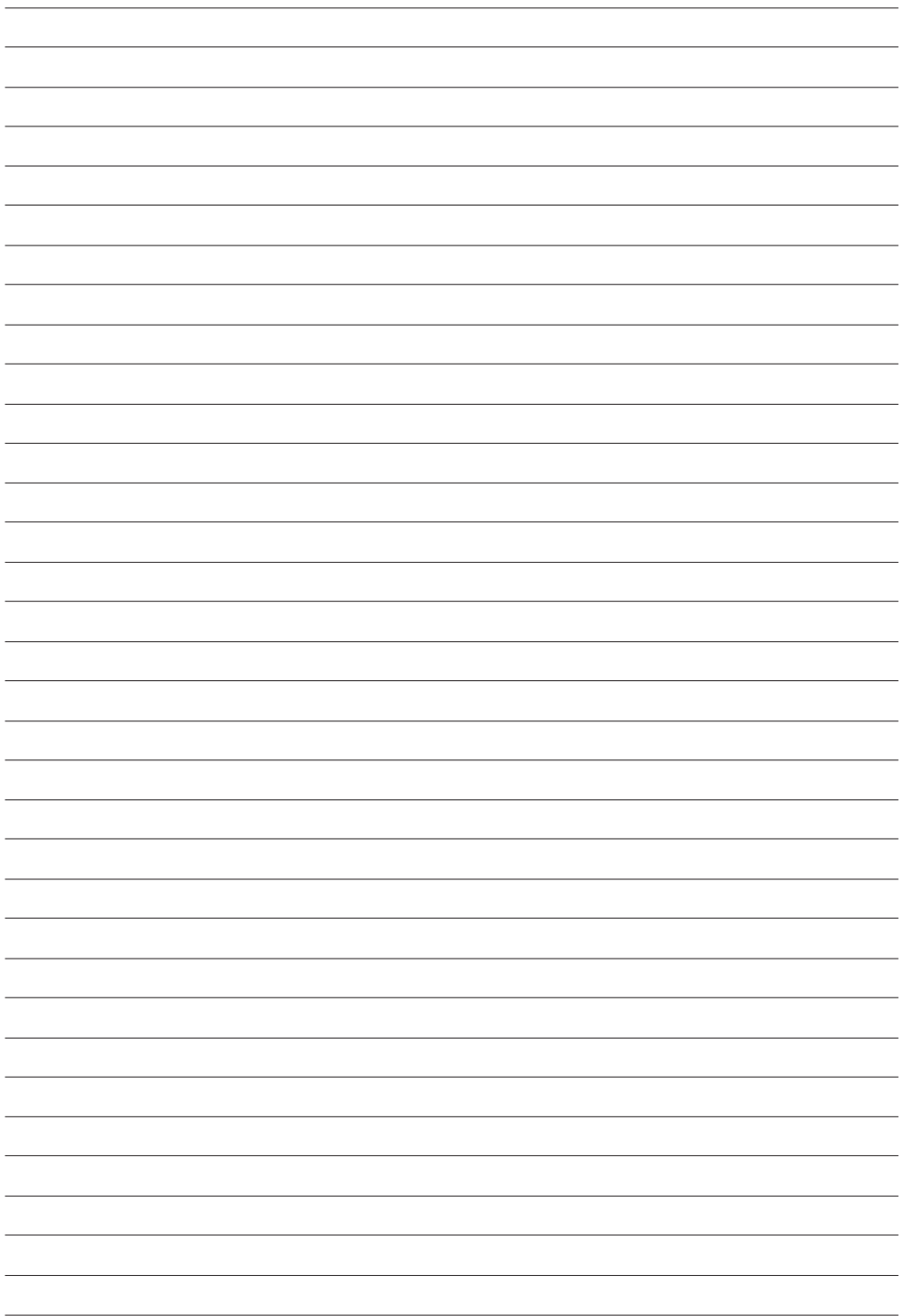
“Emocije se ne mogu ignorirati, bez obzira koliko nepoštene ili nezahvalne izgledale.”- Anne Frank.

Svakom teškoćom s kojom se suočite
postajete snažniji.

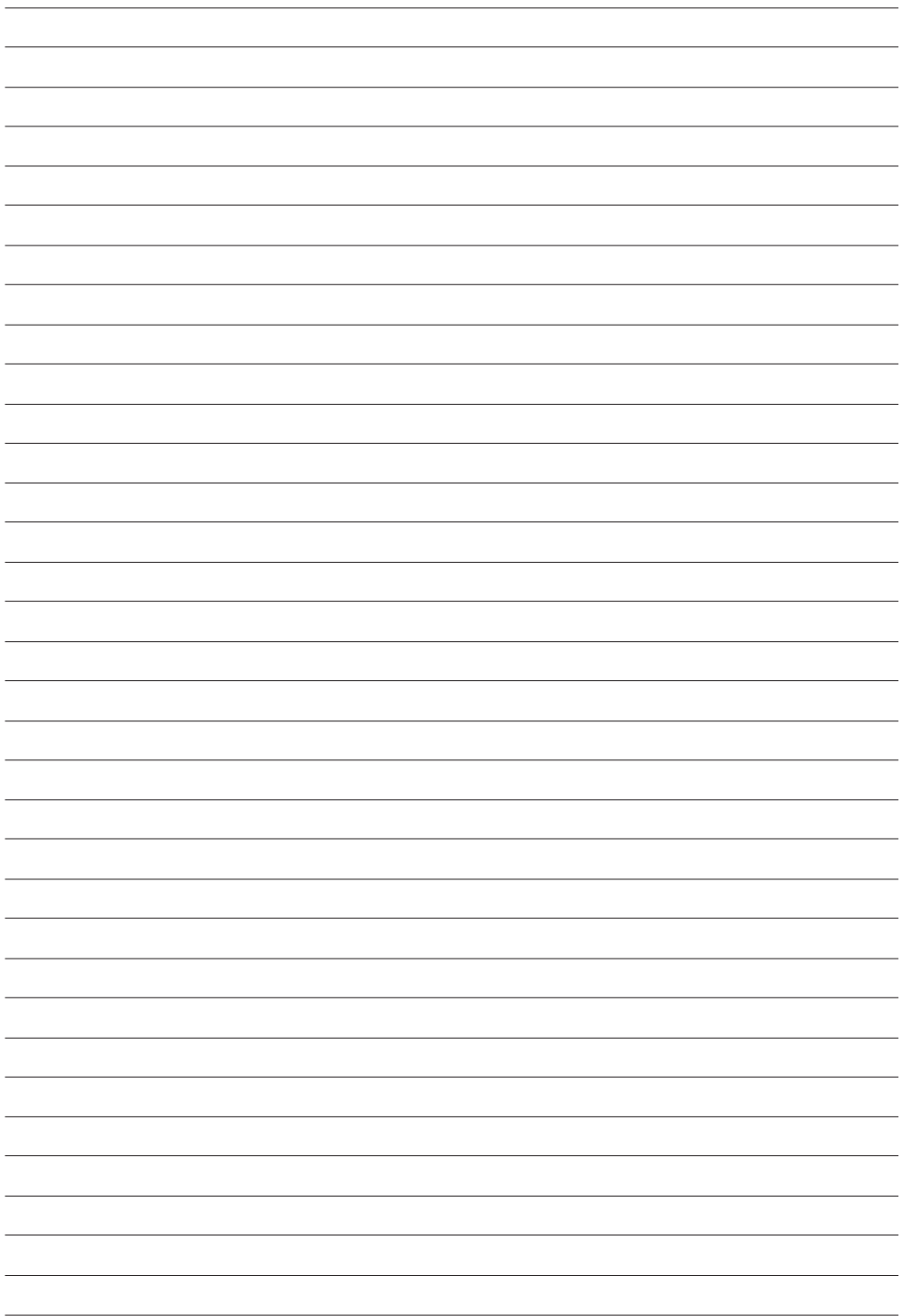








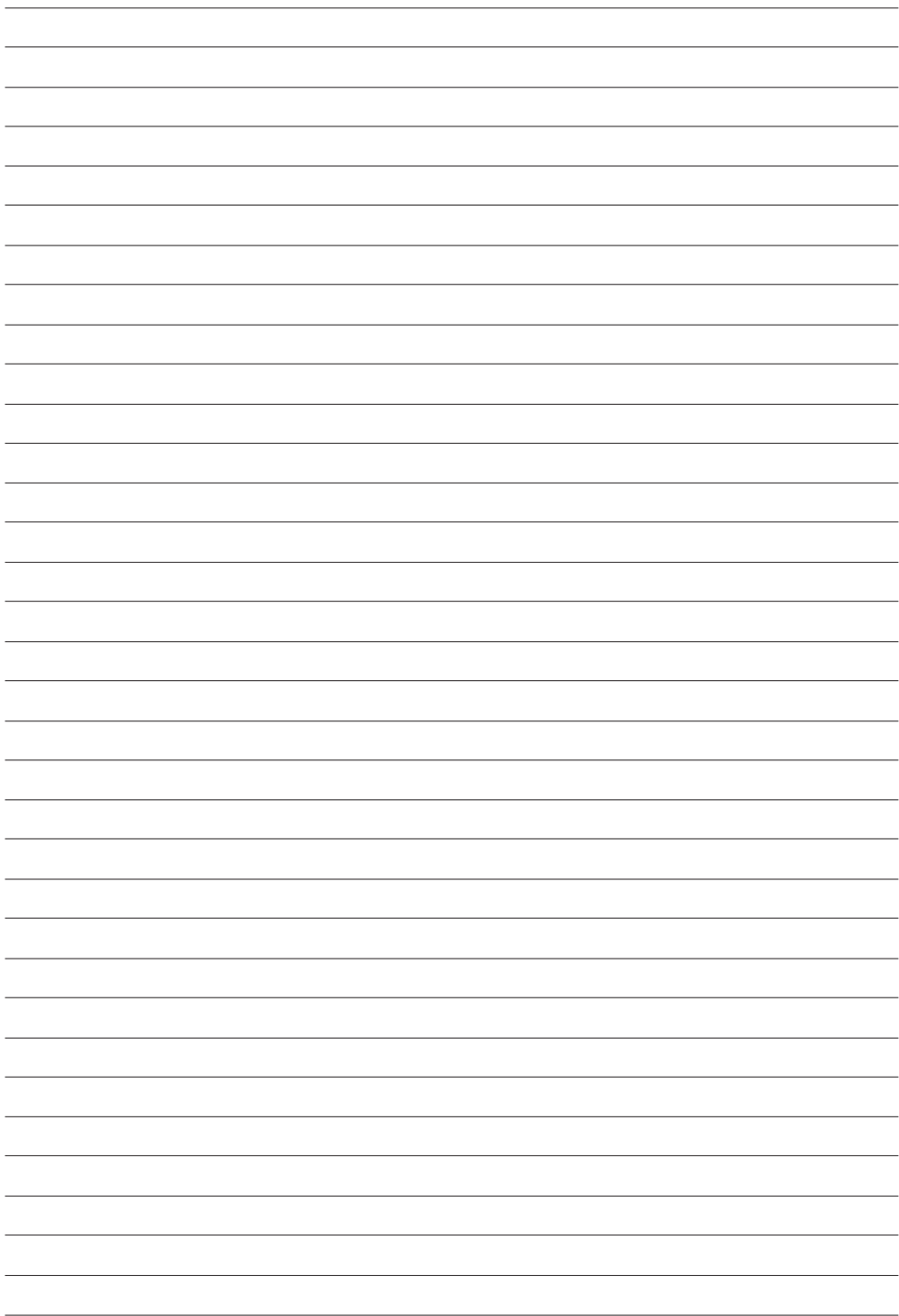




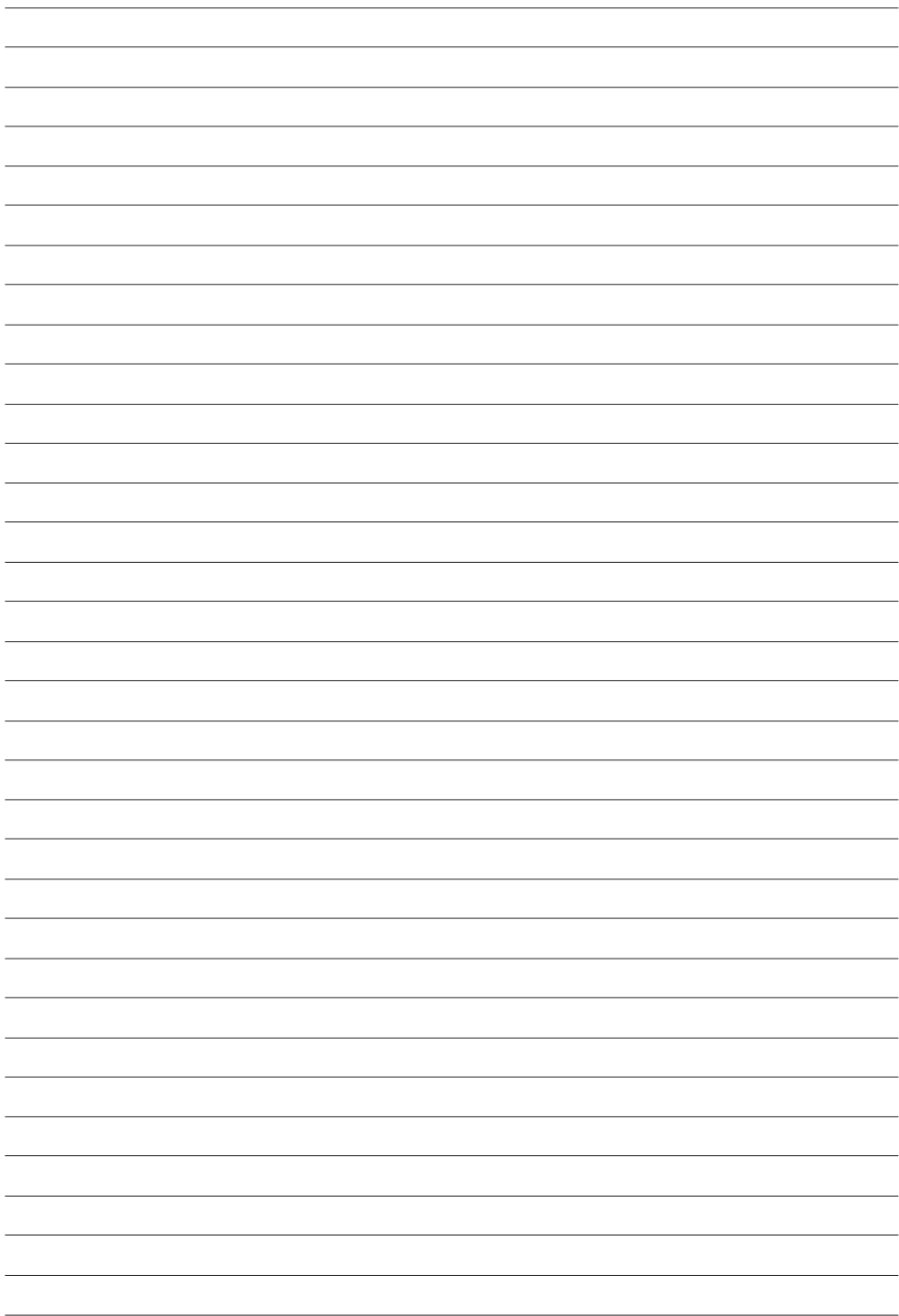


“Tvoje emocije su ono što te čini
čovjekom. Čak i neugodne imaju svrhu.
Nemoj ih zaključavati. Ako ih ignoriraš,
one samo postanu glasnije i ljuće.” –
Sabaa Tahir

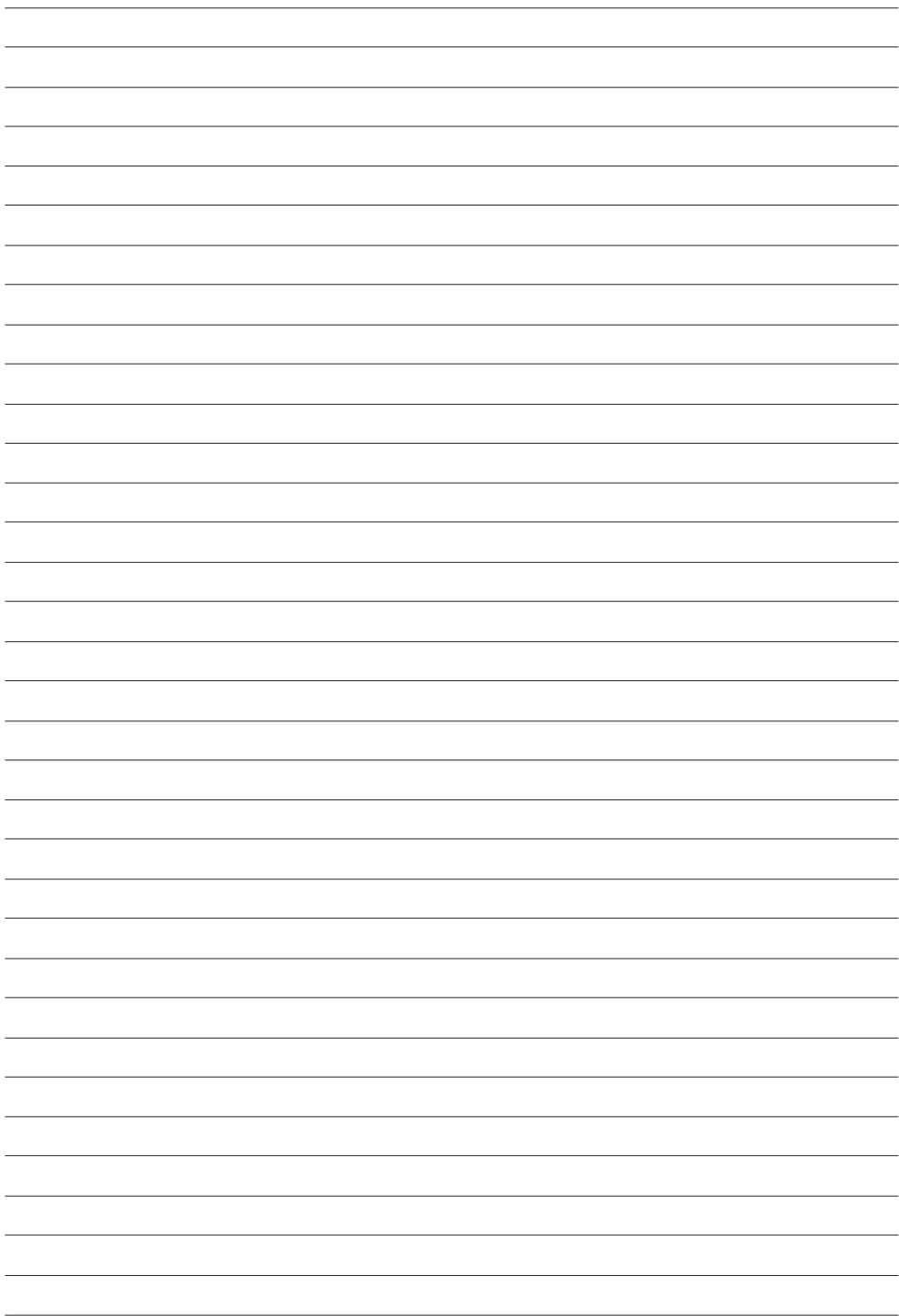
**Vaše je iskustvo Vaša mudrost.
Vaša mudrost Vaš je putokaz.**















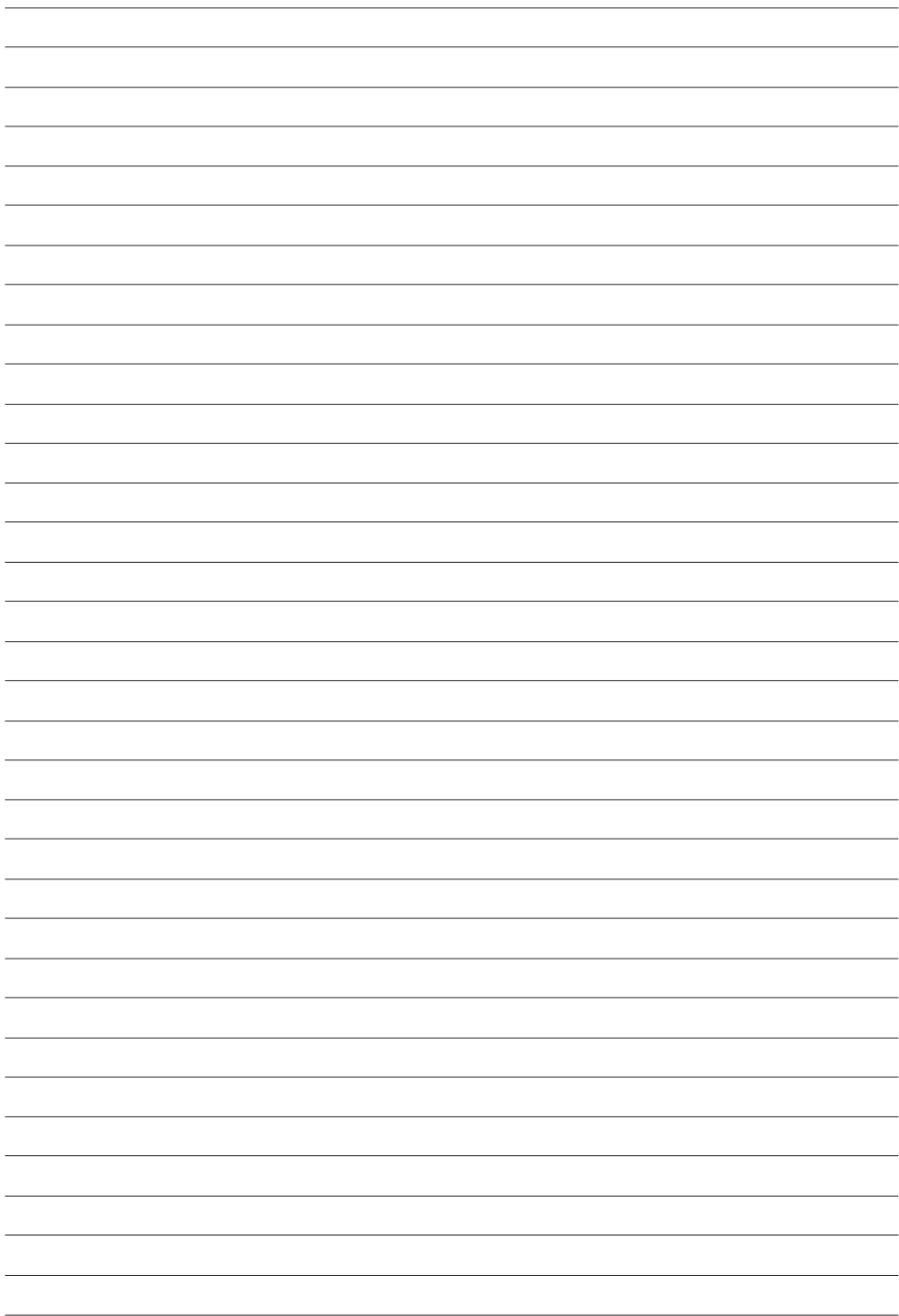
Bez obzira na to koliko se loše osjećate i kroz koju
fazu sada prolazite, zapamtite dvije stvari:

Moglo je biti gore.

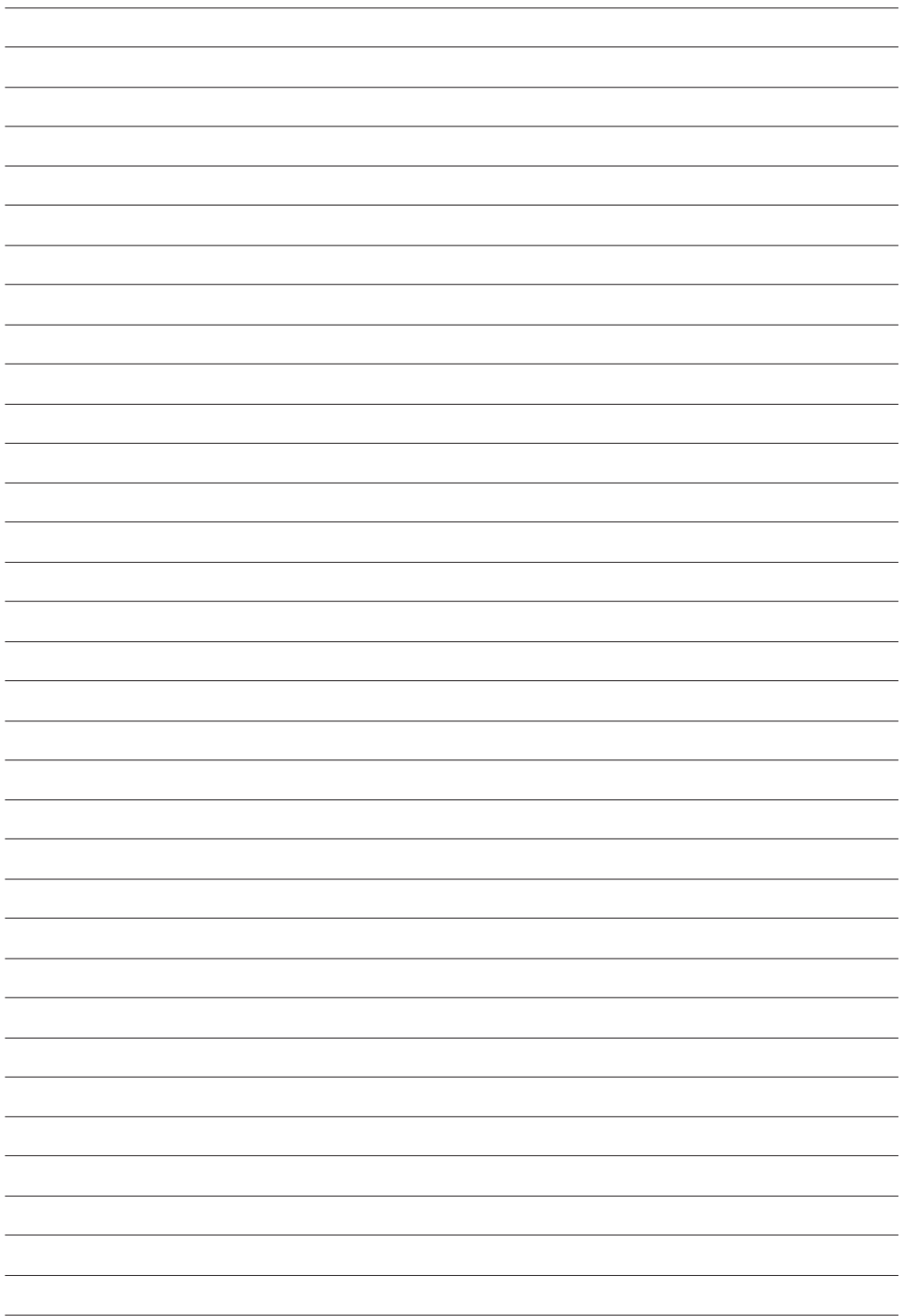
Sve je to privremeno.



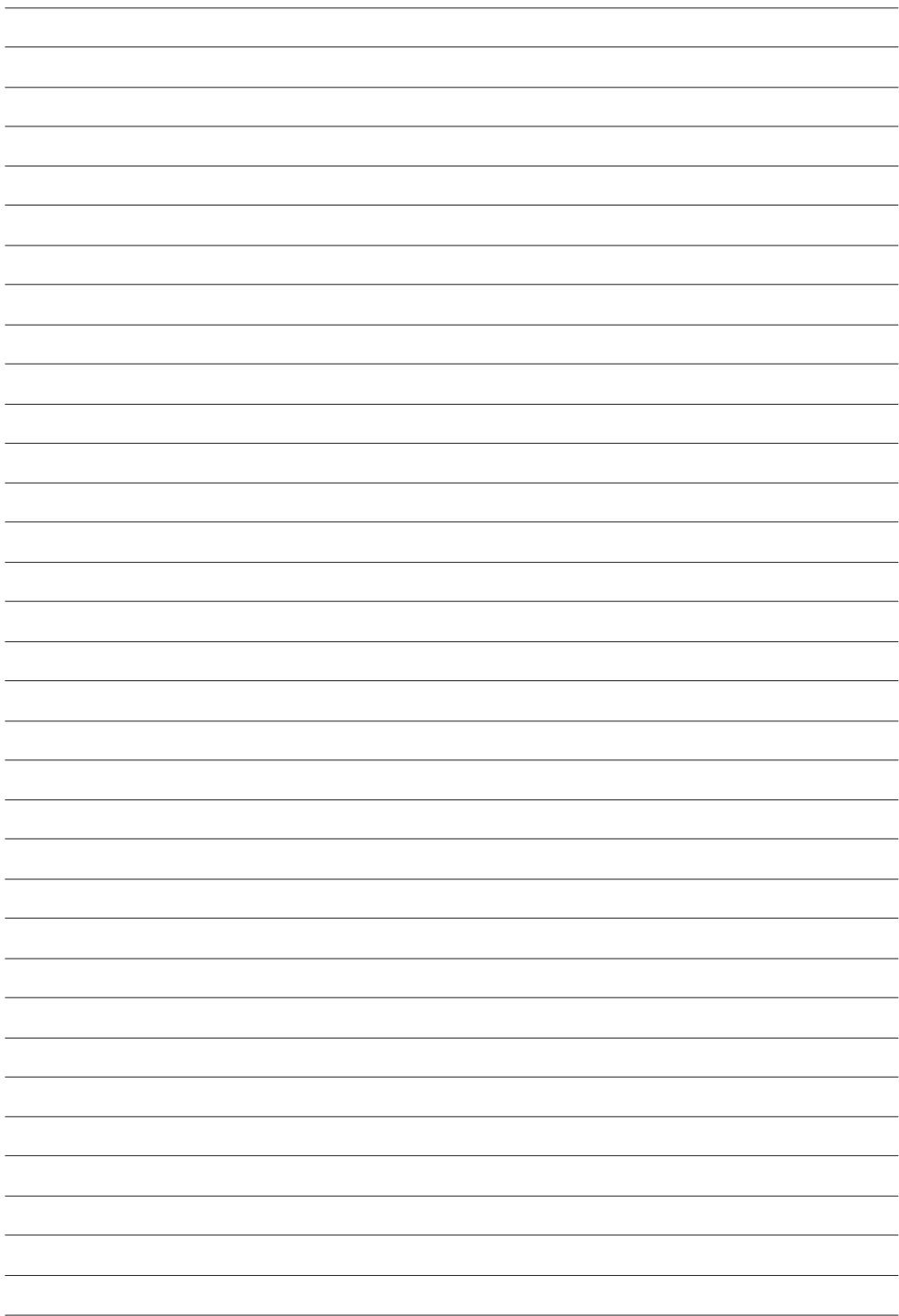












Radnu bilježnicu izradila: Senka Damjanović,
psihologinja u Domu „Duga-Zagreb“

Zagreb, 2022.





Sve sam to ja.

Zaslužujem biti sretna i živjeti
normalan život bez nasilja.