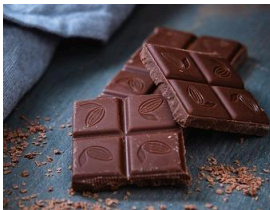


**Tegyél egy X-et amellé a tevékenység mellé,
amit gyakran használsz arra,
hogyan kezeld a stresszt.**

		Jellemző rám	Ebben szeretnék fejlődni
	SÍROK		
	KIABÁLOK		
	MEGBESZÉLEM A TÖRTÉNETEKET		
	ZENÉT HALLGATOK		
	SÉTÁLOK VAGY SPORTOLOK		

Készült a FOF2024-A-4461 kódszámú, a „Fogyatékos személyek helyi regionális és országos szervezeteinek szakmai programjainak támogatása” megnevezésű pályázat keretén belül, a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával.

A kiadvány nem tükrözi a BM és az NSZI hivatalos álláspontját, elkészítésének és megjelenésének támogatása nem jelenti a tartalom NSZI általi jóváhagyását, a kiadvány kizárólag a szerzők szakmai álláspontját tükrözi.

	(ÉDESSÉGET) ESZEK		
	MÉRGELŐDÖK MAGAMBAN		
	OKOSTELEFONÓZOK		
	STRESSZKEZELŐ TECHNIKÁT HASZNÁLOK		
	EGYEDÜLLÉTRE VÁGYOK		
	IDŐT TÖLTÖK A BARÁTOKKAL		

Készült a FOF2024-A-4461 kódszámú, a „Fogyatékos személyek helyi regionális és országos szervezeteinek szakmai programjainak támogatása” megnevezésű pályázat keretén belül, a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával.

A kiadvány nem tükrözi a BM és az NSZI hivatalos álláspontját, elkészítésének és megjelenésének támogatása nem jelenti a tartalom NSZI általi jóváhagyását, a kiadvány kizárólag a szerzők szakmai álláspontját tükrözi.

Képek forrásai:

<https://pixabay.com/hu/illustrations/ai-gener%C3%A1lt-harag-robban%C3%A1s-m%C3%A9rges-8807075/>

<https://pixabay.com/hu/photos/strand-f%C3%A9rfi-%C3%B3ce%C3%A1n-szabadban-homok-1836597/>

<https://pixabay.com/hu/photos/f%C3%A1k-bajor-erd%C5%91-n%C3%A9metorsz%C3%A1g-lassul%C3%A1s-8062668/>

<https://pixabay.com/hu/photos/iphone-k%C3%A9z-l%C3%A1ny-okostelefon-500291/>

<https://pixabay.com/hu/photos/csokol%C3%A1d%C3%A9-%C3%A9des-desszert-kaka%C3%B3-4455840/>

<https://pixabay.com/hu/photos/fiatalok-csoport-bar%C3%A1tok-bar%C3%A1ts%C3%A1g-3575167/>

<https://pixabay.com/hu/vectors/emberek-besz%C3%A9l-intett-besz%C3%A9lget%C3%A9s-4498458/>

<https://pixabay.com/hu/illustrations/n%C5%91-avatar-%C3%A9rzelmek-ki%C3%A1lt%C3%A1s-s%C3%ADr%C3%B3-5752924/>

<https://pixabay.com/hu/photos/n%C5%91-kutya-p%C3%A1lya-s%C3%A9ta-7009477/>

<https://pixabay.com/hu/vectors/l%C3%A1ny-depresszi%C3%B3-szorong%C3%A1s-szomor%C3%BA-6082561/>

