

VELIKE MISLI MALE ŽABE

KAKO DA SE
BRINETE O SEBI



MEJBEL IKVEJ

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Naziv originala:
Maybell Eequay
THE LITTLE FROG'S GUIDE TO SELF-CARE
Copyright © Maybell Eequay, 2023
All illustrations © Maybell Eequay
All rights reserved.

Published by arrangement with Summersdale Publishers, part of Octopus
Publishing Group via Illustrata Agency, Barcelona, Spain
Translation Copyright © 2024 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

Izdavač: Vulkan izdavaštvo, Beograd
Za izdavača: Miroslav Josipović, Nenad Atanasković i Saša Petković
Izvršni urednik: Tamara Pavlović
Priredile: Nevena Mladenović, Jovana Maletić i Svetlana Babović
Tekst i ilustracije: Mejbel Ikvej
Prevele i prilagodile: Nevena Mladenović i Jovana Maletić
Lektura: Vulkan izdavaštvo
Prelom: Vulkan izdavaštvo
Štampa: Vulkan štamparija, Vojvode Stepe 643a, Beograd

Tiraž: 1.000
ISBN 978-86-10-05390-6
COBISS.SR-ID 159555081



ZA MAMU I DŽUDŽU,
HVALA VAM ŠTO STE MI POMOGLE
DA PREGURAM TEŠKA VREMENA I ŠTO
MI UVEK POMAŽETE DA NADEM IZLAZ.
VAŠA LJUBAV I POUKE ZAUVEK ĆE BITI
UZ MENE I INSPIRISATI ME.

I MOJ SLATKI DRU,
OVA ŽABICA NE BI POSTOJALA DA NIJE TEBE.
VOLIM TE. VOLIM TE. VOLIM TE.

BRIGA O SEBI U
TEŠKIM PERIODIMA

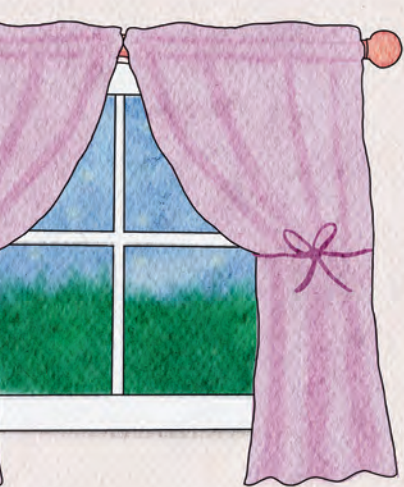


AKO KUĆNI POSLOVI ILI BRIGA
O SEBI DELUJU KAO PREVELIKI
ZALOGAJ, PROBAJ DA IH
URADIŠ DOPOLA.

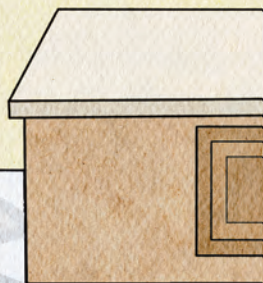
PONEKAD, KADA NAM JE ZAISTA TEŠKO,
NEŠTO JEDNOSTAVNO,
KAO ŠTO JE NAMEŠTANJE KREVETA,
MOŽE PREDSTAVLJATI VELIKI IZAZOV.

KAKO BI PRITISAK BIO MANJI,
A OSEĆAJ POSTIGNUĆA I DALJE PRISUTAN,
PROBAJ DA SAMO ZATEGNEŠ ČARŠAVE,
UMESTO DA SKROZ NAMESTIŠ KREVET.





AKO TI JE KUĆA U NEREDU I
OSEĆAŠ SE PREOPTEREĆENO,
POČNI TAKO ŠTO ĆEŠ URADITI
SAMO JEDNU STVAR. TO MOŽE
BITI POSPREMANJE SOBE, ILI
NEŠTO JOŠ SITNIJE, KAO ŠTO
JE SREĐIVANJE STOLA. MALA
POSTIGNUĆA SE SABIRAJU, PA
KADA TVOJE MENTALNO ZDRAVLJE
NIJE BAŠ NAJBOLJE, PROBAJ DA SE
USREDSREDIŠ NA JEDAN, MALI
CILJ, ŠTO ĆE POMOĆI DA TI U
GLAVI BUDE BOLJE.

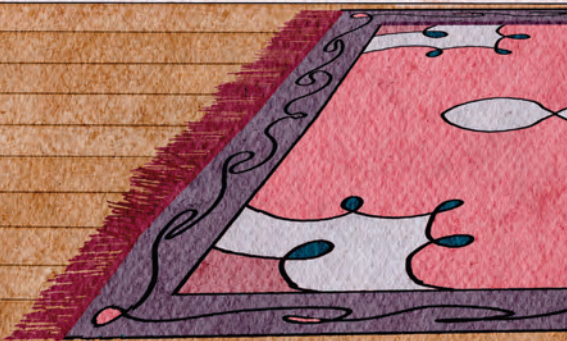


AKO SE POSUDE NAGOMILALO
I NEMAŠ ENERGIJE DA GA OPEREŠ,
POTOPI GA U SAPUNJAVU VODU
DOK NE SKUPIŠ VREMENA I VOLJE.
TO ĆE KASNIJE UČINITI ČIŠĆENJE
MNOGO LAKŠIM.



AKO SE OSEĆAŠ USAMLJENO,
POKUŠAJ DA NAPIŠEŠ PISMO NEKOME
KO JE IMAO POZITIVAN UTICAJ NA
TVOJ ŽIVOT. TO MOŽE BITI RODAK, PRIJATELJ,
NASTAVNIK, KOLEGA ILI VOLJENA
OSOBA KOJE VIŠE NEMA (NE MORASH DA
POŠALJEŠ PISMO - ALI MOŽEŠ, AKO HOĆEŠ).

TO ŠTO ĆEŠ ODVOJITI VREME DA SEDNEŠ
I KAŽEŠ NEKOME KOLIKO TI ZNAČI LAK JE
NAČIN DA UNESEŠ MALO NEŽNOSTI
I UTEHE U SVOJ DAN.





AKO ŽELIŠ DA UČINIŠ DAN
POSEBNIM, UBERI CVEĆE I STAVI
GA U VAZU, ILI NAPRAVI SEBI
TOPLU KUPKU U KOJU ĆEŠ
DODATI NEKOLIKO LATICA.





AKO ŽELIŠ DA IZGRADIŠ
BOLJI ODNOS SA SVOJIM
TELOM, POKUŠAJ DA MU
ZAHVALIŠ.

ZAHVALI DELOVIMA
TELA KOJE NAJVIŠE
KORISTIŠ, ILI ONIMA
KOJE NAJMANJE VOLIŠ.

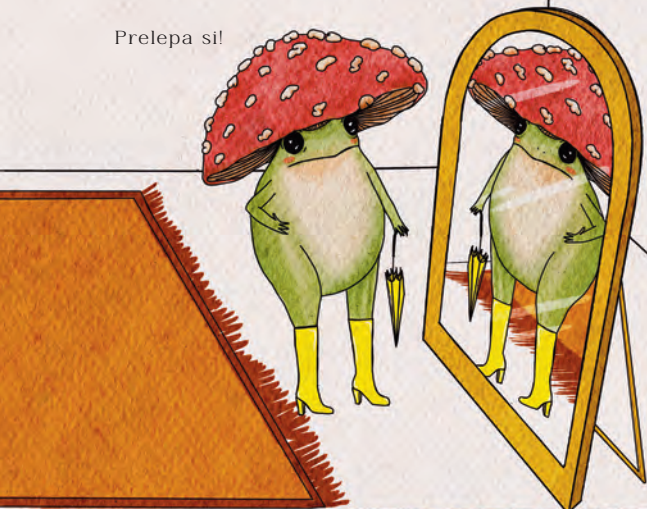
MOŽDA MOŽEŠ DA
PROBAŠ I DA ZAGRLIŠ
SEBE.



AKO ŽELIŠ DA IZGRADIŠ
BOLJI ODNOS SA SVOJIM
UMOM, PROBAJ DA
PROMENIŠ NAČIN NA
KOJI SE OBRAĆAŠ SEBI.

ČAK I AKO U POČETKU
OSEĆAJ BUDE ČUDAN I
NEISKREN, S VREMENOM ĆEŠ
POČETI DA UVIĐAŠ RAZLIKU
U NAČINU NA KOJI TRETIRAŠ
SEBE I U NAČINU NA KOJI
DOZVOLJAVAŠ DA TE
DRUGI TRETIRAJU.

Prelepa si!



Mnogo mi znači kada ti to kažeš!

AKO MISLIŠ DA JE
NEMOGUĆE DA SE PONAŠAŠ
LJUBAZNO PREMA SEBI,
POKUŠAJ DA PRONADEŠ
LJUBAV I SAOSEĆANJE ZA
MLADU VERZIJU SEBE.

PONEKAD RAZMIŠLJANJE O
„MALOM TEBI“ S LJUBAVLJU
I SAOSEĆANJEM MOŽE BITI
LAKŠE NEGO DA ISTO TO
OSEĆAŠ PREMA TRENUTNOJ
VERZIJU SEBE.