

Take5

Faceți 5 pași spre bunăstare



Romanian
Health and
Social Care

Oferă



Fii activ



Interacționează



Continuă să înveți



Observă



Majoritatea dintre noi știm când suntem bine mental și fizic, dar uneori avem nevoie de puțin ajutor suplimentar pentru a ne simți bine în continuare. Există cinci pași simpli care ne pot ajuta să ne păstrăm și să ne îmbunătățim starea de bine. Încercați să îi încorporați în viața dvs. de zi cu zi - gândiți-vă la ei ca la „5 pe zi” (5 porții de legume, fructe sau suc de fructe pe zi) pentru bunăstarea dvs.

Take5

Faceți 5 pași spre bunăstare



Interacționează

Interacționați cu persoanele din jurul dvs: familia, prietenii, colegii și vecinii de acasă, de la serviciu, de la școală sau din comunitatea locală. Gândiți-vă la aceste relații ca la piatra de temelie a vieții dvs. și petreceți timp dezvoltând-o. Construirea acestor relații vă va ajuta și vă va îmbogăți fiecare zi.



Fii activ

Faceți o plimbare sau alergați, mergeți cu bicicleta, jucați un joc, grădiniți sau dansați. Mișcarea vă face să vă simțiți bine. Și mai important, descoperiți o activitate fizică care să vă facă plăcere; una care să se potrivească nivelului dvs. de mobilitate și condiției fizice.



Observă

Opriți-vă, faceți o pauză sau acordați-vă timp să priviți în jurul dvs. Ce puteți vedea, simți, mirosi sau chiar gusta? Căutați lucruri frumoase, noi, neobișnuite sau extraordinare în viața dvs. de zi cu zi și gândiți-vă la cum vă fac acestea să vă simțiți.



Continuă să înveți

Nu vă fie teamă să încercați ceva nou, să redescoperiți o pasiune veche sau să vă înscrieți la un curs. Asumați-vă o responsabilitate diferită, reparați o bicicletă, învățați să cântați la un instrument sau să gătiți mâncarea preferată. Stabiliți-vă o provocare care să vă facă plăcere. Învățând lucruri noi veți deveni mai încrezător în dvs., plus că va fi amuzant.



Oferă

Faceți ceva draguț pentru un prieten sau un străin, mulțumiți cuiva, zâmbiți, faceți voluntariat sau gândiți-vă să vă înrolați într-un grup comunitar. Gândiți-vă la dvs., dar și la ceilalți. Să vedeți că dvs. și fericirea dvs. sunteți conectați la comunitate poate fi foarte plăcut, iar acest lucru va crea legături cu oamenii din jurul dvs.

Cele cinci metode pentru a obține și păstra starea de bine au fost concepute de New Economics Foundation.

Grafica a fost concepută împreună cu Belfast Strategic Partnership.