

# 5 روش برای رفاه!

با افراد اطرافتان ارتباط برقرار کنید: دوستان، خانواده، همکاران یا همسایگان. تقویت این ارتباطات هر روز شما را پشتیبانی و غنی می‌کند.



فعال باشید... فعالیتی را پیدا کنید که از آن لذت می‌برید: پیاده‌روی کنید، باغبانی کنید، برقصید یا حتی فقط بیرون بروید. ورزش کردن در سطحی که مناسب شما باشد، احساس خوبی به شما می‌دهد.



توجه کنید... از فرصت نهایت استفاده را ببرید، چه در حال رفتن به محل کار، چه در حال خوردن ناهار یا صحبت با دوستانتان باشید. تأمل در تجربیات خود به شما کمک می‌کند تا نسبت به آنچه برای شما مهم است درک بهتری داشته باشید.



به یادگیری ادامه دهید... چیز جدیدی را امتحان کنید یا یک علاقه قدیمی را دوباره احیا کنید. برای خود چالشی مانند پختن یک غذای مورد علاقه، تعمیر دوچرخه یا ثبت‌نام در یک دوره قرار دهید.



بدهید... برای یک دوست یا غریبه کار خوبی را انجام بدهید: لبخند بزنید، داوطلب شوید، تشکر کنید. یافتن جایگاه خود در ارتباط با جامعه گسترده‌تر می‌تواند بسیار ارزشمند باشد.



Oxfordshire  mind

ما نظرات شما را می  
شنویم.

و ما این جا هستیم تا  
به شما کمک کنیم.



حمایت رایگان درباره سلامت روان:

تماس بگیرید 01865 247788

پیامک بزنید: 07451 277973

ایمیل: [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)

آنلاین: [www.oxfordshiremind.org.uk](http://www.oxfordshiremind.org.uk)