

# 5 formas de alcançar o bem-estar!



Ligue-se... às pessoas à sua volta: amigos, familiares, colegas ou vizinhos. O fortalecimento destas ligações proporciona-lhe apoio e enriquecimento todos os dias.



Seja ativo... encontre uma atividade de que goste: dê um passeio, faça jardinagem, dance ou saia simplesmente de casa. Praticar exercício físico adequado a si fará com que se sintam bem.



Esteja presente... aproveite o momento, quer seja a caminhar para o trabalho, a almoçar ou a conversar com amigos. Refletir acerca das suas experiências vai ajudar a valorizar o que é importante para si.



Continue a aprender... experimente algo novo ou redescubra um interesse antigo. Defina um desafio como preparar a sua refeição favorita, consertar a bicicleta ou inscrever-se num curso.



Dê... faça algo de bom para um amigo ou um estranho: sorria, voluntarie-se, agradeça. Perceber que estabeleceu uma ligação com a comunidade em geral pode ser muito gratificante.

Oxfordshire  Mind

Ouvimos o que  
precisa de dizer.  
E estamos aqui para  
ajudar.



Apoio gratuito à saúde mental:

Chamadas: 01865 247788

SMS: 07451 277973

E-mail: [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)

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