

5 căi ca să fii bine cu tine!



Conectează-te... cu cei din jur: prieteni, familie, colegi sau vecini. Consolidarea acestor conexiuni te va susține și te va îmbogăți în fiecare zi.



Fii activ(ă)... găsește o activitate care să îți placă: mergi la plimbare, grădinărește, dansează sau ieși pur și simplu din casă. Exercițiile fizice la un nivel care să îți se potrivească te vor face să te simți bine.



Fii prezent(ă)... bucură-te de clipa prezentă, fie că mergi la serviciu, iei masa ori vorbești cu prietenii. Reflectarea asupra experiențelor te va ajuta să apreciezi ceea ce contează pentru tine.



Continuă să înveți lucruri noi... încearcă ceva nou sau redescoperă ce îți plăcea mai demult. Stabilește-ți o provocare, cum ar fi să gătești o mâncare preferată, să îți repara bicicleta sau să te înscrii la un curs.



Oferă... fă un gest frumos pentru un prieten sau un necunoscut: zâmbeste, fă voluntariat, spune „mulțumesc”. Poate fi foarte satisfăcător să te percepi drept fiind conectat la comunitatea mai largă în care te afli.

Oxfordshire  mind

Te înțelegem.
Și suntem aici
pentru a te
ajuta.



Sprijin gratuit pentru sănătate mintală:

Apelează la: 01865 247788

Trimite SMS la: 07451 277973

E-mail: info@oxfordshiremind.org.uk

Online: www.oxfordshiremind.org.uk