# 5 mënyra drejt mirëqenies!

Lidhuni... me njerëzit përreth jush: miqtë, familjen, kolegët ose fqinjët. Forcimi i këtyre lidhjeve do t'ju mbështesë dhe pasurojë çdo ditë.

Jini aktiv... gjeni një aktivitet që ju pëlqen: shkoni për një shëtitje, merruni me kopshtari, kërceni, apo edhe thjesht dilni nga shtëpia. Nëse ushtroheni në një nivel që ju përshtatet do t'ju bëjë të ndiheni mirë.

Kini parasysh... shijoni momentin, nëse jeni duke ecur për në punë, duke ngrënë drekë ose duke folur me miqtë. Reflektimi mbi përvojat tuaja do t'ju ndihmojë të vlerësoni atë që ka rëndësi për ju.

Vazhdoni të mësoni... provoni diçka të re ose rizbuloni një interes të vjetër. Vendosini vetes një sfidë si për shembull të gatuani një vakt të preferuar, të rregulloni biçikletën ose të regjistroheni në një kurs.

Dhuroni... bëni diçka të mirë për një mik apo për një të huaj: buzëqeshni, bëhuni vullnetarë, thoni faleminderit. Nëse e shihni veten të lidhur me komunitetin e gjerë mund të jetë shumë shpërblyese.

Bamirësi e regjistruar: 261476

Oxfordshire Mind

Oxfordshire mind

# Ju dëgjojmë. dhe jemi këtu për t'ju ndihmuar.

Mbështetje falas për shëndetin mendor:

Telefononi: 01865 247788

Tekst: 07451 277973

Email: info@oxfordshiremind.org.uk

Online: www.oxfordshiremind.org.uk