

# 5 шляхів до добробуту!



Спілкуйтеся... з людьми навколо вас: друзями, членами родини, колегами або сусідами. Зміцнення цих зв'язків підтримуватиме вас і збагачуватиме щодня.



Будьте активними... знайдіть заняття, яке вам подобається: підіть на прогулянку, попрацюйте в саду, потанцюйте або навіть просто вийдіть на вулицю. Ви будете почувати себе краще, займаючись справами за власним бажанням і потребами.



Будьте уважними... насолоджуйтеся моментами життя, незалежно від того, чи йдете ви на роботу, обідаєте або розмовляєте з друзями. Аналізуючи свої почуття, вам буде легше оцінити те, що для вас важливо.



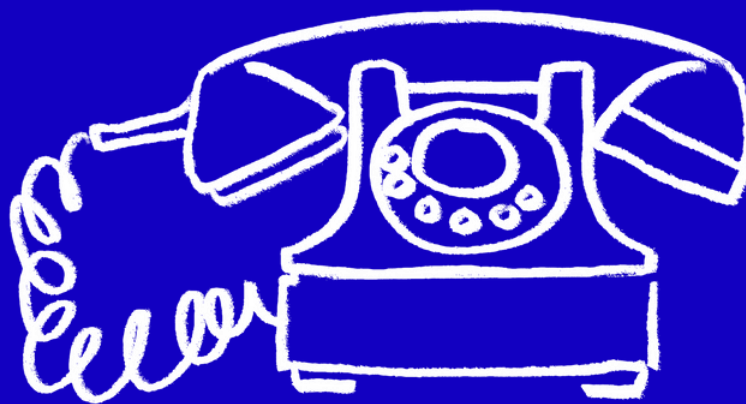
Навчайтеся... спробуйте щось нове чи заново відкрийте для себе колишні захоплення. Поставте собі якесь завдання, як-от приготувати улюблену страву, полагодити велосипед або записатися на курси.



Діліться... зробіть щось приємне другові чи незнайомцю: усміхніться, запропонуйте свою допомогу, подякуйте. Відчувати себе частиною суспільства – вкрай корисно.

Oxfordshire  mind

Ми чуємо вас.  
І ми завжди  
ГОТОВІ  
ДОПОМОГТИ.



Безкоштовна психологічна підтримка:

Телефон: 01865 247788

Служба текстових повідомлень: 07451 277973

Електронна пошта:

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

Вебсайт:

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