

Take5

5 lépés a jóléthez



Hungarian
Health and
Social Care

Legyen adakozó



Legyen aktív



Ápolja kapcsolatait



Tanuljon folyamatosan



Figyelje meg környezetét



A legtöbben tudjuk, hogy szellemileg és fizikailag mikor vagyunk jól, de néha szükség van egy kis támogatásra. Öt egyszerű lépés segít közérzetünk ápolásában és javításában. Próbáljuk meg hasznosítani ezeket a mindennapokban - ez a „napi öt adag” a szellemi jóléthez.

Take5

5 lépés a jóléthez



Ápolja kapcsolatait

Ápolja kapcsolatait a környezetében élőkkel: a családdal, barátokkal, kollégákkal és a szomszédokkal, otthon, a munkahelyén, az iskolában vagy a helyi közösségben. Gondoljon ezekre a kapcsolatokra úgy, mint az élete sarokköveire, és ápolja ezeket. A kapcsolatok kiépítése és ápolása tartalmasabbá teszi a mindennapokat.



Legyen aktív

Sétáljon vagy fusson, biciklizzen, játsszon, kertészkedjen vagy táncoljon. A testmozgástól jól fogja érezni magát. A legfontosabb az, hogy olyan fizikai tevékenységet találjon, amely örömeire szolgál, és amely megfelel mobilitásának és kondíciójának.



Figyelje meg környezetét

Álljon meg, tartson szünetet, vagy szánjon rá egy percet, hogy körülnézzen. Mit lát, érez, szagol vagy ízlel? Keressen szép, új, szokatlan vagy rendkívüli dolgokat mindennapi életében és figyelje meg, milyen érzést váltanak ki Önből.



Tanuljon folyamatosan

Bátran próbáljon ki új dolgokat, fedezze fel újra régi hobbjait vagy iratkozzon be tanfolyamra. Vállaljon új feladatokat, szereljen biciklit, tanuljon meg új hangszeren játszani vagy főzni. Olyan kihívást válasszon, ami örömeire szolgál. Az új készségek elsajátítása jó szórakozás és növeli a magabiztosságot.



Legyen adakozó

Tegyen jót egy barátjának vagy egy idegennek, mondjon köszönetet, mosolyogjon, végezzen önkéntes munkát vagy csatlakozzon egy csoporthoz a közösségben. Kifelé is nézzen, ne csak befelé. Hihetetlenül kielégítő érzés, amikor viszontláthatja a saját boldogságát a szélesebb közösségben, és ezáltal kapcsolatokat teremt az Önt körülvevő emberekkel.

A jólét 5 lépését a New Economics Foundation fejlesztette ki.
Az illusztrációt a Belfast Strategic Partnership készítette.