

# Take5

Wykonaj 5 kroków w stronę  
dobrego samopoczucia



Polish  
Health and  
Social Care

Bądź hojny



Bądź aktywny



Buduj więzi



Ucz się  
bezustannie



Zwracaj uwagę



Większość z nas wie, kiedy jest w dobrej formie psychicznej i fizycznej, lecz czasami każdy potrzebuje trochę pomocy, aby dobrze się poczuć. Istnieje pięć prostych kroków, które pomogą utrzymać i poprawić dobre samopoczucie. Spróbuj włączyć je w życie codzienne – myśl o nich jako o „pięciu na dzień” (five a day) dla dobrego samopoczucia.

# Take5

Wykonaj 5 kroków w stronę dobrego samopoczucia



## Buduj więzi

Buduj więzi z ludźmi wokół Ciebie: rodziną, znajomymi, współpracownikami i sąsiadami w domu, pracy, szkole lub lokalnej społeczności. Niech te związki tworzą podstawę Twojego życia i poświęcaj im dużo czasu na rozwijanie. Budowanie więzi zapewni Ci wsparcie i wzbogaci Cię każdego dnia.



## Bądź aktywny

Spacer, rower, bieg, gry, ogród, taniec... Aktywność fizyczna zapewnia dobre samopoczucie. Najważniejsze jest to, aby znaleźć taką, która odpowiada Twojemu poziomowi mobilności i sprawności fizycznej.



## Zwracaj uwagę

Zatrzymaj się, zrób przerwę i rozejrzyj się dookoła. Co widzisz i czujesz? Jakie zapachy i smaki? Szukaj pięknych, nowych i niezwykłych rzeczy w życiu codziennym i zastanów się, jakie będą one w Tobie uczucia.



## Ucz się bezustannie

Nie bój się nowych doświadczeń, odkryj na nowo stare hobby lub zapisz się na kurs. Przejmij nową odpowiedzialność, napraw rower, naucz się grać na instrumencie lub gotować ulubione danie. Podejmij się przyjemnego wyzwania. Uczenie się nowych rzeczy doda Ci pewności siebie i będzie ciekawe.



## Bądź hojny

Zrób coś miłego dla przyjaciela lub nieznajomego, podziękuj, uśmiechnij się, zostań wolontariuszem lub udziel się w grupie społecznej. Szukaj na zewnątrz jak i w sobie. Szukanie szczęścia w szerszej społeczności może być niezwykle wynagradzające i stworzy więzi z ludźmi wokół Ciebie.

„Pięć kroków w stronę dobrego samopoczucia” zostały stworzone przez New Economics Foundation.  
Grafika zaprojektowana we współpracy z Belfast Strategic Partnership.