

Take5

dobrego samopoczucia



**Making life better,
together**
Belfast Strategic Partnership

Dawanie



Aktywność



Kontakt



Uczenie się



Uważność



Większość ludzi wie, kiedy ich stan psychiczny i fizyczny jest dobry, ale czasem potrzebne jest niewielkie wsparcie, aby utrzymać dobrą formę.

Stosowanie pięciu prostych zasad w życiu codziennym pomoże ci utrzymywać dobry stan psychiczny. Spróbuj wcielić te zasady w życie. Stosowanie ich jest podobne do zasady zawierania w diecie 5 porcji warzyw i owoców dziennie.

Take5

dobrego samopoczucia



Kontakt

Utrzymuj kontakty z ludźmi wokół ciebie, z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi i sąsiadami, w domu, w pracy, szkole i lokalnej społeczności. Pomyśl o tym jako o podstawowej potrzebie życiowej i zainwestuj czas w nawiązywanie kontaktu. Budowanie takich relacji będzie pomocne w codziennym życiu i wzbogaci je.



Aktywność

Pójdź na spacer lub pobiegaj, wyjdź na zewnątrz, pojeżdź rowerem, zagraj w grę, zrób coś w ogrodzie lub idź potańczyć. Ruch fizyczny poprawia nastrój. Najważniejsze, żeby znaleźć sobie formę ruchu, która sprawia ci przyjemność oraz jest odpowiednia do twojego poziomu mobilności i sprawności.



Uważność

Bądź ciekawy, zauważaj piękno oraz rzeczy niezwykłe, zwracaj uwagę na zmieniające się pory roku. Doceniaj każdą chwilę; czy jesteś w autobusie czy w taksówce, jesz lunch lub rozmawiasz ze znajomymi, bądź świadomy/a świata, który cię otacza oraz swoich odczuć. Refleksja nad swoimi doświadczeniami pomoże ci uświadomić sobie, co jest dla ciebie ważne.



Uczenie się

Nie bój się próbować nowych rzeczy, odkrywać na nowo starego hobby czy zainteresowań lub zapisać się na jakiś kurs. Zobowiąż się czegoś nowego, napraw rower, naucz się grać na instrumencie lub jak ugotować swoją ulubioną potrawę. Wyznacz sobie cel, którego spełnianie sprawi ci przyjemność. Uczenie się nowych rzeczy doda ci wiary w siebie oraz będzie dobrą zabawą.



Dawanie

Zrób coś miłego dla przyjaciela lub nieznajomego, podziękuj komuś, uśmiechaj się, zgłoś się na wolontariusza lub pomyśl, czy możesz dołączyć do jakiejś grupy w społeczności. Oprócz kontaktu z samym/samą sobą, zauważ też, że na ciebie i twoje szczęście wpływa też szersza społeczność, co może być bardzo pozytywne i stworzy relacje z ludźmi wokół ciebie.

5 czynników dobrego samopoczucia zostało opracowanych przez New Economics Foundation.