

# 实现健康的 5 种方式！



联系……您身边的人：朋友、家人、同事或邻居。加强这些联系将为您提供支持，并让您的日常生活丰富多彩。



多运动……找到一项您喜欢的活动：散散步、做做园艺、跳跳舞，甚至只是走出家门。以适合自己水平的方式运动会让您感觉舒服。



保持注意……无论是步行上班、吃午饭，还是与朋友聊天，都要保持注意，认真体会这一时刻。反思自己的经历会让您重视对您来说重要的事物。



不断学习……尝试新事物或重新发现曾经的兴趣。给自己设定一个挑战，比如做一顿喜欢的饭菜、修理自行车或报名参加一个课程。



给予……为朋友或陌生人做点好事：微笑、做志愿者服务、说声谢谢。看到自己与更广泛的社区联系在一起，会让您受益匪浅。

 mind Buckinghamshire

注册慈善机构：261476

 mind Buckinghamshire

我们能够听到您  
的声音。  
我们在此为您提  
供帮助。



免费的心理健康支持：

致电： 01494 463364

电子邮件： [info@bucksmind.org.uk](mailto:info@bucksmind.org.uk)

网址： [www.bucksmind.org.uk](http://www.bucksmind.org.uk)