

# 5 sposobów na dobre samopoczucie!



Nawiązuj relacje... z ludźmi wokół siebie: przyjaciółmi, rodziną, współpracownikami lub sąsiadami. Dobre relacje będą dla Ciebie nie tylko źródłem wsparcia, ale również będą Cię wzbogacać każdego dnia.



Bądź aktywny(-a)... znajdź zajęcie, która sprawia Ci przyjemność: spacer, ogrodnictwo, taniec lub po prostu wyjście z domu. Aktywność fizyczna na miarę Twoich możliwości z pewnością sprawi, że poczujesz się lepiej.



Zwracaj uwagę na drobiazgi... ciesz się każdą chwilą, niezależnie od tego, czy idziesz do pracy, jesz lunch, czy rozmawiasz z przyjaciółmi. Refleksja nad swoimi doświadczeniami pomoże Ci docenić to, co jest dla Ciebie ważne.



Nie przestawaj się uczyć... spróbuj czegoś nowego lub odkryj na nowo dawne zainteresowania. Postaw sobie wyzwanie, takie jak przyrządzenie ulubionego dania, naprawienie roweru lub zapisanie się na kurs.



Daj coś od siebie... zrób coś miłego dla znajomego lub nieznanego: uśmiechnij się, wyjdź z inicjatywą, podziękuj. Poczucie, że jest się związanym z szerszą społecznością może być bardzo satysfakcjonujące.

 mind Buckinghamshire

Słyszemy Was.  
I jesteśmy tu,  
aby pomóc.



Bezpłatne wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego:

Infolinia: 01494 463364

E-mail: [info@bucksmind.org.uk](mailto:info@bucksmind.org.uk)

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