

# 5 ciest k duševnej pohode!



Spojte sa s... ľuďmi okolo seba: priateľmi, rodinou, kolegami alebo susedmi. Posilňovanie týchto väzieb vám pomôže a každý deň bude pre vás krajší.



Buďte aktívny/a... nájdite si činnosť, ktorá vás baví: choďte na prechádzku, do záhradky, zatancujte si alebo si len tak vyjdite von. Vďaka cvičeniu na takej úrovni, ktorá vám vyhovuje, sa budete cítiť lepšie.



Všímajte si... vychutnávajte si chvíle, či už idete do práce, obedujete alebo sa rozprávate s priateľmi. Premýšľanie o zážitkoch vám pomôže oceniť to, čo je pre vás dôležité.



Vzdelávajte sa... vyskúšajte niečo nové alebo znovu objavte to, čo vás kedysi bavilo. Dajte si výzvu, napríklad uvariť obľúbené jedlo, opraviť bicykel alebo sa prihlásiť na kurz.



Dávajte... urobte niečo pekné pre priateľa alebo neznámeho človeka: usmievajte sa, pracujte ako dobrovoľník, d'akujte. Byť súčasťou širšej komunity môže byť veľmi obohacujúce.

 mind Buckinghamshire

Počujeme vás.  
A sme tu, aby sme  
vám pomohli.



Bezplatná podpora duševného zdravia:

Zavolajte na: 01494 463364

Email: [info@bucksmind.org.uk](mailto:info@bucksmind.org.uk)

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