

Sağlıklı Olmanın 5 Yolu!



Etrafınızdaki insanlarla...bağ kurun: arkadaşlarınız, aileniz, iş arkadaşlarınız veya komşularınız. Bu bağların güçlendirilmesi sizi her gün destekleyecek ve zenginleştirecektir.



Aktif olun...keyif aldığınız bir aktivite bulun: yürüyüşe çıkın, bahçeyle ilgilenin, dans edin ve hatta sadece evden dışarı çıkın. Kendinize uygun seviyede egzersiz yapmak kendinizi iyi hissetmenizi sağlar.



Etrafınızın farkına varın...anın tadını çıkarın; işe yürüyerek giderken, öğle yemeğini yerken ya da arkadaşlarınızla konuşurken. Deneyimleriniz üzerine düşünmek sizin için önemli olan şeyleri takdir etmenize yardımcı olur.



Öğrenmeye devam edin...yeni bir şeyler deneyin ya da eski bir ilgi alanınızı yeniden keşfedin. En sevdiğiniz yemeği pişirme, bisikletinizi tamir etme ya da bir kursa kaydolma gibi kendinize bir uğraş oluşturun.



Verici olun...bir arkadaşınız ya da bir yabancı için iyilik yapın: gülümseyin, gönüllü hizmetinde bulunun, teşekkür edin. Kendinizi daha büyük bir topluluğun parçası olarak görmek çok tatmin edici olabilir.

 Mind Buckinghamshire

Sizi dinliyoruz.
Ve size yardım
için buradayız.



Ücretsiz ruh sağlığı desteği:

Tel: 01494 463364

E-posta: info@bucksmind.org.uk

Web: www.bucksmind.org.uk