

FIMM LEIÐIR AÐ VELLÍÐAN



Myndaðu tengsl

Við fólkið í kringum þig, fjölskyldu þína, vini, samstarfsfólk og nágretta. Ræktaðu tengslin heima hjá þér, í vinnunni, í skólanum og nánasta umhverfi þínu. Líttu á þessi tengsl sem hornsteina lífs þíns og gefðu þér tíma til að hlúa að þeim. Að byggja upp þessi tengsl styrkir þig og auðgar líf þitt á hverjum degi.



Hreyfðu þig

Farðu út að ganga eða í sund. Njóttu útivistar. Hjólaðu. Farðu í leiki. Ræktaðu garðinn. Dansaðu. Hreyfing færir þér vellíðan. Það mikilvægasta er að finna hreyfingu sem þú hefur gaman af og hentar líkamlegu ástandi þínu og getu.



Taktu eftir

Haltu í forvitnina. Taktu eftir hinu óvenjulega. Veittu árstíðabreytingum athygli. Njóttu augnabliksins, hvort sem þú ert úti að ganga, að borða hádegismat eða tala við vini þína. Vertu vakandi fyrir veröldinni í kringum þig og hvernig þér líður. Að leiða hugann að því sem þú upplifir hjálpar þér að meta það sem skiptir þig máli.



Haltu áfram að læra

Prófaðu eitthvað nýtt. Rifjaðu upp gamalt áhugamál. Skráðu þig á námskeið. Taktu að þér ný verkefni. Lærðu að spila á hljóðfæri eða elda uppáhaldsmatinn þinn. Settu þér markmið sem þú munt hafa gaman af að ná. Það er skemmtilegt að læra nýja hluti og eykur sjálfstraustið.



Gefðu af þér

Gerðu eitthvað fallett fyrir vin þinn eða ókunnuga manneskju. Sýndu þakklæti. Brostu. Gefðu af tíma þínum. Taktu þátt í félags- eða sjálfböðastarfi. Horfðu út á við og líka inn á við. Að líta á sig og hamingju sína sem hluta af stærra samhengi getur verið einstaklega gefandi og eflir tengslin við fólkið í kringum þig.