

Take5

5 žingsniai puikios savijautos link



Lithuanian
Health and
Social Care

Duokite



Būkite aktyvūs



Bendraukite



Nenustokite mokytis



Atkreipkite dėmesį



Paprastai žinome, kai su mūsų fizine ir psichine sveikata viskas gerai, tačiau kartais tam, kad ji tokia ir liktų, mums reikia pagalbos. Yra penki paprasti dalykai, kurie gali padėti išlaikyti gerą savijautą ir net ją pagerinti. Pasistenkite, kad jie prigyūt jūsų kasdieniniame gyvenime - tegul jie tampa jūsų geros savijautos garantu.

Take5

5 žingsniai puikios savijautos link



Bendraukite

Bendraukite su jus supančiais žmonėmis - šeima, draugais, bendradarbiais ir kaimynais; darykite tai namuose, darbe, mokykloje ir savo vietinėje bendruomenėje. Į šiuos santykius žiūrėkite kaip į savo gyvenimo kertinius akmenis ir negailėkite jiems laiko. Šių santykių formavimas praturtins kiekvieną jūsų gyvenimo dieną.



Būkite aktyvūs

Eikite pasivaikščioti arba pabėgioti, pasivažinėkite dviračiu, pažaiskite, pasikapstykite darže ar pašokite. Fizinė veikla padeda pasijusti geriau. Svarbiausia išsiaiškinti, kokia fizinė veikla teikia jums malonumą ir atitinka jūsų fizinio pasirengimo bei judrumo lygį.



Atkreipkite dėmesį

Sustokite, luktelėkite ir leiskite sau apsidaityti aplinkui. Ką matote, jaučiate, užuodžiate, o gal net ragaujate? Gyvenimo kasdienybėje ieškokite gražių, naujų, neįprastų ar nepaprastų dalykų, o juos pastebėję pamąstykite, kaip jaučiatės.



Nenustokite mokytis

Nebijokite išbandyti ką nors nauja, prisiminti senus pomėgius ar užsirašyti į kokius nors kursus. Imkitės naujų pareigų, sutaisykite dviračį, išmokite groti koku nors instrumentu arba pagaminti savo mėgiamą patiekalą. Imkitės kokio nors išbandymo, kuris suteiktų jums malonumo. Išmokę ko nors naujo, įgausite daugiau saviklivos, be to, tai bus nepaprastai smagu.



Duokite

Padarykite ką nors malonaus draugui arba nepažįstamam žmogui, kam nors padėkokite, nusišypsokite, imkitės savanoriškos veiklos arba pradėkite dalyvauti bendruomenės grupės veikloje. Žvelkite ne tik išorėn, bet ir vidun. Suvokę, kad jūsų laimė yra susijusi su platesne bendruomene, pajusite didelį pasitenkinimą, be to, užmegsite santykius su jus supančiais žmonėmis.

Penkis žingsnius puikios savijautos link sukūrė New Economics Foundation. Ilustracijos buvo sukurtos kartu su Belfast Strategic Partnership.