

Take5

Urobte 5 krokov k pocitu pohody



Slovak
Health and
Social Care

Dávajte



Buďte aktívny



Posilňujte vzťahy



Učte sa



Všímajte si



Väčšina z nás vie rozlíšiť, či sme psychicky a fyzicky v poriadku, ale niekedy potrebujeme trochu pomôcť, aby sme sa cítili skutočne dobre. Týchto päť jednoduchých krokov vám pomôže udržať a posilniť pocit osobnej pohody. Skúste ich uplatniť v svojom každodennom živote - berte ich ako „vitamíny“ duševnej pohody.

Take5

Urobte 5 krokov k pocitu pohody



Posilňujte vzťahy

Utužujte vzťahy s ľuďmi okolo vás: rodinou, priateľmi, kolegami a susedmi, či už doma, v práci, škole alebo vo vašej miestnej komunite. Považujte tieto vzťahy za základné kamene vášho života a vedome ich zveľaďujte. Budovanie týchto vzťahov obohatí a zlepší každý váš deň.



Buďte aktívny

Choďte na prechádzku, zabehajte si, bicyklujte sa, zahrajte sa, pracujte v záhrade, tancujte. Vďaka cvičeniu sa budete cítiť lepšie. Ale najdôležitejšie je, aby ste si našli fyzickú aktivitu, ktorá vás baví a ktorú zvládnete aj z hľadiska vašej kondície a pohyblivosti.



Všímajte si

Zastavte sa a na okamih sa rozhlídnite okolo seba. Čo vidíte, čoho sa dotýkate, akú vôňu alebo chuť cítite? Hľadajte krásne, nové, nezvyčajné alebo výnimočné veci v svojom každodennom živote a pouvažujte nad tým, aký z toho máte pocit.



Učte sa

Nebojte sa skúsiť niečo nové, znovu sa venovať starým záľubám, alebo začať s nejakým kurzom. Vezmite si niečo nové na zodpovednosť, opravte bicykel, naučte sa hrať na hudobnom nástroji alebo ako uvariť vaše obľúbené jedlo. Dajte si výzvu, ktorú budete chcieť splniť. Ak sa budete učiť nové veci, zlepši sa vám sebavedomie a zažijete popritom aj veľa zábavy.



Dávajte

Urobte niečo pekné pre priateľa(ku) alebo niekoho neznámeho, poďakujte sa, usmievajte sa, pracujte ako dobrovoľník alebo pouvažujte o prihlásení sa do komunitnej skupiny. Snažte sa vidieť to, čo je na povrchu, ale aj to čo je vo vnútri. Ak si uvedomíte, že vy aj vaše šťastie súvisí so širšou komunitou, môže vám to priniesť neuveriteľné uspokojenie, a posilní to vzťahy s ľuďmi vo vašom okolí.

Týchto päť krokov k pocitu pohody bolo vypracovaných New Economics Foundation. Grafický návrh v spolupráci s Belfast Strategic Partnership.