

FIMM LEIÐIR AÐ VELLÍÐAN



Ræktaðu samskipti

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



Hreyfðu þig

Farðu út að ganga eða hlaupa. Njóttu útiveru. Hjólaðu. Farðu í leiki. Ræktaðu garðinn þinn. 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

Vertu forvitin(n). Taktu eftir hinu óvenjulega. Taktu eftir árstíða-breytingum. 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 veita því athygli sem þú upplifir hjálpar þér að meta það sem skiptir þig máll.



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 háfa gaman af að ná. Það er skemmtilegt að læra nýja hluti og eykur sjálfstraustið.



Gefðu af þér

Gerðu eitthvað fallegt fyrir vin eða ókunnuga manneskju. Þakkaðu einhverjum. Brostu. Gefðu öðrum af tíma þínum. Taktu þátt í félagsstörfum. Líttu út á við sem og inn á við. Að upplifa sig sem hluta af heild getur verið mjög gefandi og skapar tengsl við aðra.

FIMM LEIÐIR AÐ VELLÍÐAN



Ræktaðu samskipti

Myndaðu tengsl við fólkið í kringum þig, við fjölskylduna, vini þína, samstarfsfólk og nánanna. Ræktaðu tengslin heima hjá þér, í vinnunni, skólanum og nánasta umhverfi þínu. Líttu á þessi tengsl sem hornsteina lífs þíns og gefðu þér tíma til að hlúa að þeim. Að skapa þessi tengsl styrkir þig og auðgar líf þitt.



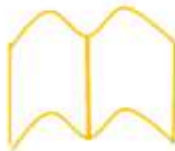
Hreyfðu þig

Farðu út að ganga eða hlaupa. Njóttu útiveru. Hjólaðu. Farðu í leiki. Ræktaðu garðinn þinn. 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

Vertu forvitin(n). Taktu eftir hinu óvenjulega. Taktu eftir árstíða-breytingum. 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 veita því athygli 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 eða ókunnuga manneskju. Þakkaðu einhverjum. Brostu. Gefðu öðrum af tíma þínum. Taktu þátt í félagsstörfum. Líttu út á við sem og inn á við. Að upplifa sig sem hluta af heild getur verið mjög gefandi og skapar tengsl við aðra.