



### GEÐRÆKTARKASSINN

Safnað er í kassa hlutum sem vekja gleði og góðar minningar. Þetta geta verið myndir af ástvinum, tónlist, kvikmynd, ljóð, sögur, ástarbréf, hárlokkur, klútur með uppáhalds ilmi, slakandi tónlist eða eitthvað annað sem vekur jákvæðar hugsanir. Leita má í kassann þegar neikvæðar hugsanir skjóta upp kollinum, t.d. eftir erfiðan dag, rifrildi eða skammir, þegar okkur leiðist, finnst við einmana eða vanta stuðning.



# Geðrækt

ÞAÐ ER ENGIN HEILSA ÁN GEÐHEILSU



## GEÐORÐIN 10

1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara
2. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir
4. Lærðu af mistökum þínum
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina
6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu
7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig
8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup
9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína
10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast



LÝÐHEILSUSTÖÐ  
- lífið heil

Lýðheilsustöð · Laugavegi 116 · 105 Reykjavík  
[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)