

# Fimm leiðir að vellíðan



## MYNDUM TENGSL

Myndum tengsl við fjölskyldu, vini, samstarfsfólk og nágranna og gefum okkur tíma til að hlúa að þeim. Jákvæð sambönd við aðra eru einn mikilvægasti þáttur hamingju og vellíðanar.



## HREYFUM OKKUR

Dönsum, göngum eða förum í sund. Njótum þess að vera úti. Hreyfing veitir vellíðan. Mikilvægt er að finna hreyfingu sem við höfum gaman af og hentar ástandi okkar og getu.



## TÖKUM EFTIR

Höldum í forvitnina og tökum eftir hinu óvenjulega. Verum í núinu. Tökum eftir veröldinni í kringum okkur og hvernig okkur líður. Að veita því sem við upplifum athygli hjálpar okkur að meta það sem skiptir okkur máli.



## HÖLDUM ÁFRAM AÐ LÆRA

Prófum eitthvað nýtt. Rifjum upp gamalt áhugamál. Setjum upp áskorun sem við gætum haft gaman af að takast á við. Það er skemmtilegt að læra nýja hluti og hefur jákvæð áhrif á sjálfsmyndina.



## GEFUM AF OKKUR

Gerum eitthvað fallett fyrir vin eða ókunnuga manneskju. Sýnum þakklæti. Brosum. Gefum öðrum af tíma okkar. Að sjá okkur sem hluta af stærra samhengi veitir lífsfyllingu og eflir tengsl við aðra.