

Fimm leiðir að vellíðan

# Ræktaðu samskipti...

Myndaðu tengsl við fólk í kringum þig, við fjölskylduna, vini þína, samstarfsfólk og nágretta. Ræktaðu tengslin heima hjá þér, í vinnunni, í 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 .

Fimm leiðir að vellíðan

# Hreyfðu þig...

Farðu út að ganga eða hlaupa. Njóttu útiveru. Hjól-aðu. Farðu í leiki. Ræktaðu garðinn þinn. Dansaðu. Hreyfing færir þér vellíðan. Það mikilvægasta er að finna þá hreyfingu sem þú hefur gaman af að stunda og hentar líkamlegu ástandi þínu og getu.

## Fimm leiðir að vellíðan

# Taktu eftir...

Vertu forvitin(n). Taktu eftir hinu óvenjulega. Taktu eftir árstíðabreytingum. Njóttu augna blikisins, hvort sem þú ert úti að ganga, 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.

Fimm leiðir að vellíðan

# 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 auk þess sem það eykur sjálfstraustið.

Fimm leiðir að vellíðan

# 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.

# Fimm leiðir að vellíðan

Árið 2008 fól vinnuhópur á vegum bresku ríkisstjórnarinnar (*Foresight's Mental Capital and Wellbeing Project*) samtökum sem nefnast *New Economic Foundation* að fara yfir rannsóknir yfir 400 rannsakenda víða um heim í von um að finna gagnreyndar aðgerðir til þess að bæta líðan og auka hamingju fólks í daglegu lífi.

*Fimm leiðir að vellíðan* er afrakstur þessarar vinnu, en þær byggja á niðurstöðum vandaðra rannsókna víða að úr veröldinni, og fela í sér einföld skref til þess að efla lífsánægju og vellíðan alla ævina.

Rannsóknir sýna að jafnvel lítilsháttar aukning vellíðanar og lífshamingju getur átt þátt í að draga úr ákveðnum geðrænum vandamálum og hjálpað fólki til þess að blómstra í lífinu.

Nánar má lesa um verkefnið og uppruna þess hér:

[www.neweconomics.org/projects/five-ways-well-being](http://www.neweconomics.org/projects/five-ways-well-being)