

# 5 vie verso il benessere

Ricerche internazionali dimostrano che puoi migliorare i tuoi livelli di benessere psicofisico e di felicità facendo cinque cose semplici nella tua giornata: creare contatti, mantenersi attivi, continuare a imparare, essere consapevoli e aiutare gli altri.

Queste cinque attività possono aiutarti ad affrontare meglio lo stress, a vivere più a lungo, più felice e più sano/a, in modi che fanno bene a te e agli altri! Quindi, a prescindere dallo stato di salute o dall'età, tutti possono trarre beneficio dal provare queste 5 vie verso il benessere. Fallo al lavoro, a casa, o a scuola. Non costa nulla ed è più facile di quanto pensi! Ecco qualche idea con cui cominciare:



## Creare contatti



Crea contatti con chi ti è intorno; con la famiglia, con gli amici, coi vicini o con le persone che incontri al lavoro o a scuola. Considera questi contatti sociali come cose importanti nella tua vita, e passa il tempo a svilupparli. Costruire queste relazioni ti sosterrà e ti renderà ogni giorno più robusto/a.



## Mantenersi attivi



Mantieni attivi il corpo e la mente. Esci di casa o vai a farti una passeggiata o una corsa. Fai uno sport, vai a ballare o in bicicletta, o fai un po' di giardinaggio. Trova qualcosa che ti piace fare e fallo regolarmente. Fare esercizio ti fa sentire bene e ti aiuta a liberare la mente.



## Continuare a imparare



Prova qualcosa di nuovo o riscopri un vecchio interesse. Impara a cucire, leggi un libro nuovo, ascolta la radio o assumi un nuovo ruolo al lavoro. Impara a suonare uno strumento musicale o fai un corso di informatica. Imparare può essere divertente. Può farti sentire di aver raggiunto un obiettivo e farti acquisire più fiducia in te stesso/a.



## Essere consapevoli



Sii consapevole del mondo che ti circonda; durante le tue attività quotidiane fai caso alle stagioni che cambiano, alle belle viste, agli odori e ai suoni. Fai caso a come ti senti. Prova a farlo mentre cammini o pranzi o aspetti un treno. Fare caso al "qui e ora" può aiutarti a sentirti calmo/a e a ridurre lo stress.



## Aiutare gli altri



Fai una gentilezza a un amico o a uno sconosciuto. Ringrazia qualcuno, sorridigli o salutalo. Dona il tuo tempo ad un gruppo comunitario o aiuta un vicino. Aiutare gli altri può darti un senso di scopo e di far parte della comunità, può costruire amicizie e migliorare la tua comunità.