Take5

5 passi per star bene

Muoviti

Dona

Stai connesso

Impara

Sii consapevole

Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ATS Bergamo

Anche se ti senti bene, per mantenerti in pieno benessere mentale e fisico puoi compiere 5 semplici passi.

Prova a metterli in pratica tutti i giorni. "Take 5" può aiutarti!

Take5

5 passi per star bene

Stai connesso

Rimani connesso alle persone intorno a te: familiari, amici, colleghi, vicini di casa, compagni di scuola o membri della tua comunità. Pensa a queste relazioni come ai pilastri della tua vita e dedica tempo a svilupparle. Costruire questi legami ti sosterrà e arricchirà ogni giorno.

Muoviti

Cammina, corri, pedala, gioca, fai giardinaggio, balla. Il movimento ti fa sentire bene. Scopri l'attività fisica che più ti piace, quella che più si adatta alle tue capacità di movimento e alla tua forma fisica.

Sii consapevole

Fermati, fai una pausa e prenditi dei momenti per guardarti intorno. Cosa vedi, senti, odori o gusti? Osserva la bellezza, le cose nuove, inusuali o straordinarie nella tua vita quotidiana e scopri come ti fanno sentire.

Impara

Fai qualcosa di nuovo, riscopri un vecchio hobby, iscriviti ad un corso. Prenditi un nuovo impegno, leggi un libro, impara a suonare uno strumento o a cucinare il tuo cibo preferito o a riparare una bici. Fissati un traguardo che ti può dare soddisfazione. Imparare nuove cose ti renderà più fiducioso e sarà anche divertente.

Dona

Rivolgi il tuo sguardo anche fuori da te. È molto gratificante sentire te stesso e la tua felicità legati ad una comunità: ciò permetterà di creare relazioni con le persone intorno a te. Fai qualcosa di bello per un amico o per qualcuno che non conosci. Ringrazia, sorridi, dona il tuo tempo, fai volontariato, partecipa ad un gruppo della tua comunità.

Questa versione italiana è un adattamento autorizzato di un progetto della Belfast Strategic Partnership e della Public Health Agency. È basata su dati e informazioni della New Economics Foundation, parte dell'UK Government Foresight Project.