

# CONNETTITI...

Entra in contatto con le persone intorno a te. Crea relazioni con la famiglia, gli amici, i colleghi e vicini di casa. Al lavoro, a scuola, a casa o nella tua comunità. Sono elementi fondamentali della tua vita, quindi dedica del tempo per coltivare queste relazioni. Instaurare queste connessioni ti sosterrà e ti arricchirà ogni giorno.

# SII

# ATTIVO...

Fai una corsa o una passeggiata. Esci di casa. Vai in bicicletta. Gioca. Fai giardinaggio. Danza. L'esercizio ti fa sentire bene. Trova un'attività fisica che ti piaccia e che sia adatta a te.

# PRESTA ATTENZIONE...

Sii curioso. Accorgiti delle cose belle. Nota le cose insolite. Osserva il passare delle stagioni. Assapora il momento, che tu stia andando al lavoro, pranzando o parlando con gli amici. Sii consapevole del mondo che ti circonda e di cosa provi. Riflettere su quello che vivi ti aiuterà ad apprezzare le cose più importanti per te.

# NON SMETTERE DI IMPARARE...

Prova qualcosa di nuovo. Riscopri un vecchio interesse. Iscriviti a quel corso. Prenditi una responsabilità diversa a lavoro. Ripara una bicicletta. Impara a suonare uno strumento musicale o a cucinare il tuo piatto preferito. Prefissati una sfida che ti darà tanta soddisfazione una volta superata. Imparare cose nuove ti renderà una persona tanto più sicura di sé quanto divertente.

# DAI...

Fai qualcosa di carino per un amico o per uno sconosciuto. Ringrazia. Sorridi. Fai volontariato. Unisciti ad un gruppo sociale. Guarda fuori così come guardi dentro. Concepire te stesso e la tua felicità come un tutt'uno con la comunità può essere incredibilmente gratificante e porta a creare legami con le persone attorno a te.

# 5 PERCORSI

# VERSO IL BENESSERE

Il progetto Foresight's Mental Capital and Wellbeing ha attinto da ricerche all'avanguardia provenienti da tutto il mondo per riflettere su come migliorare il capitale mentale di tutti e il benessere mentale nel corso della vita.

I dati suggeriscono che un piccolo miglioramento del benessere può aiutare a ridurre alcuni problemi di salute mentale e anche aiutare le persone a crescere armonicamente.

Il progetto ha incaricato il centro per il benessere della NEF (New Economics Foundation) lo sviluppo di "5 percorsi verso il benessere": una serie di azioni che, sulla base di evidenze e dati concreti, possono essere suggerite per migliorare il benessere personale.

**Foresight** aiuta il Governo britannico a pensare in modo sistematico al futuro.  
Per saperne di più leggi la relazione completa su:  
[www.foresight.gov.uk](http://www.foresight.gov.uk)

**NEF** è un think tank indipendente. Noi crediamo in un'economia in cui l'uomo e il  
pianeta contano davvero.  
Scopri di più sul nostro lavoro:  
[www.neweconomics.org](http://www.neweconomics.org)