

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

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