

FIMM LEIÐIR AÐ VELLÍÐAN



Myndaðu tengsl

Við fólkid í kringum þig, fjölskyldu þína, vini, samstarfsfólk og nágbranna. 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 byggja upp þessi tengsl styrkir þig og auðgar líf þitt á hverjum degi.



Hreyfðu þig

Farðu út að ganga eða í sund. Njóttu útivistar. Hjólaðu. Farðu í leiki. Ræktaðu garðinn. Dansaðu. Hreyfing færir þér vellíðan. Það mikilvægasta er að finna hreyfingu sem þú hefur gaman af og hentar líkamlegu ástandi þínu og getu.



Taktu eftir

Haltu í forvitnina. Taktu eftir hinu óvenjulega. Veittu árstíðabreytingum athygli. Njóttu augnabliksins, hvort sem þú ert úti að ganga, að borða hádegismat eða tala við vini þína. Vertu vakandi fyrir veröldinni í kringum þig og hvernig þér líður. Að leiða hugann að því sem þú upplifir hjálpar þér að meta það sem skiptir þig máli.



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 og eykur sjálfsstraustið.



Gefðu af þér

Gerðu eitthvað fallett fyrir vin þinn eða ókunnuga manneskju. Sýndu þakklæti. Brustu. Gefðu af tíma þínum. Taktu þátt í félags- eða sjálfbodastarfi. Horfðu út á við og líka inn á við. Að líta á sig og hamingju sína sem hluta af stærra samhengi getur verið einstaklega gefandi og eflir tengslin við fólkid í kringum þig.



Fræðsluefni: <http://www.heilsuhegdun.is/>

Ókeypis styrkleika próf: <https://www.viacharacter.org>

Smáforrit í tengslum við slöku og streitustjórnun

<http://www.happapp.is>

<https://www.headspace.com>

Höfundur bækling: Bóas Valdórsson 2016

LEIÐIR AÐ BETRI LÍÐAN

Don't let
the behavior
of others
destroy your
inner peace.

Dalai Lama

you are
so much
stronger
than you
think.

Happiness is not
out there,
it's in you.

Happiness is when what you think,
what you say, and what you do are
in harmony.

Mahatma Gandhi

Í þessum bæklingi eru verkefni sem hjálpa til við að meta styrkleika og heilsuhegðun. Einnig er farið yfir almennar ráðleggingar, hugmyndir og verkfæri sem hægt er að prófa sig áfram með.

Gott er að hafa í huga að þegar við ætlum að breyta til í lífinu eða lífstíl þá hefur það reynst mörgum vel að setja sér **skýr markmið**, leggja áherslu á **eitt í einu** og taka lítil en **skýr skref í átt að markmiðunum okkar**.

Til að auka lífsgæði og vellíðan er mikilvægt að við séum meðvituðu um styrkleikana okkar og að við styðjumst við uppbyggilegar leiðir þegar við þurfum að takast á við krefjandi verkefni.

Hverjir eru þínir styrkleikar og hvernig nýtir þú þér þá?

Mikilvægt er að hafa í huga að góð heilsa felst í því að okkur líði vel líkamlega, andlega og félagslega.

Þeir sem eru hamingjusamir eiga það sameiginlegt að takast á við erfiðleika með uppbyggilegum, markvissum og gagnlegum leiðum. Hamingjusamt fólk leggur oft áherslu á að rækta sambönd sín við aðra, gefa af sér til samfélagsins og huga vel að eigin heilsu og lífstíl.

Hér á eftir koma nokkur verkefni sem geta hjálpað þér við að leggja mat á eigin heilsu og kortleggja hvað þú getur gert til að efla heilsuna þína en frekar.

Hvernig líður þér?

	Mjög vel	Vel	Í meðallagi	Illa	Mjög illa
Líkamlega	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andlega	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Félagsleg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HVAÐ GERI ÉG TIL AÐ EFLA OG STYRKJA MIG?

LÍKAMLEGA	
HVAÐ ER ÉG AÐ GERA?	HVAÐ GÆTI ÉG GERT Í VIÐBÓT?
ANDLEGA	
HVAÐ ER ÉG AÐ GERA?	HVAÐ GÆTI ÉG GERT Í VIÐBÓT?
FÉLAGSLEGA	
HVAÐ ER ÉG AÐ GERA?	HVAÐ GÆTI ÉG GERT Í VIÐBÓT?

Þegar á heildina er litið, hversu vel hefur mér liði í dag?

	mán	þrið	mið	fim	föst	lau	sun
mjög vel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
í meðallagi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
illa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mjög illa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Til umhugsunar:

Hvaða þættir í umhverfinu mínu höfðu áhrif á hvernig mér leið? _____

Hvað var það sem ég gerði sem hafði áhrif á það hvernig mér leið? _____
