

# 5 claves para el bienestar!



Conecta... con las personas que te rodean: amigos, familia, compañeros o vecinos. Reforzar estas conexiones te servirá de ayuda y enriquecerá tu día a día.



Permanece activo/a... Encuentra una actividad que te guste: sal a pasear, haz algo de jardinería, baila o simplemente sal a la calle. Hacer ejercicio a un nivel adecuado para ti te hará sentir bien.



Presta atención... Saborea el momento, tanto si vas andando al trabajo como si comes o hablas con amigos. Reflexionar sobre tus experiencias te ayudará a apreciar lo que te importa.



Sigue aprendiendo... Prueba algo nuevo o redescubre un antiguo interés. Márcate un reto, como cocinar tu plato favorito, arreglar la bicicleta o apuntarte a un curso.



Contribuye... Haz algo bueno por un amigo o un desconocido: sonríe, hazte voluntario/a, da las gracias. Verte vinculado/a a la comunidad en general puede ser muy gratificante.

Oxfordshire  mind

Te escuchamos.  
Y estamos aquí  
para ayudarte.



Asesoramiento gratuito para salud mental:

Teléfono: 01865 247788

Mensaje de texto: 07451 277973

Correo electrónico: [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)

Página web: [www.oxfordshiremind.org.uk](http://www.oxfordshiremind.org.uk)