

# MindWell

Soyez bon et  
généreux envers  
les autres  
- ça vous fait  
du bien !

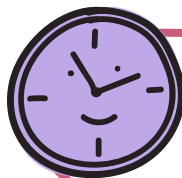
**MindWell** - le site web santé  
mentale des habitants de Leeds

#MentalHealthAwarenessWeek  
#KindnessMatters

@MindWellLeeds

## Prenez le temps de remercier et d'être bon envers les autres

Exprimez aujourd'hui à une personne qui vous  
est importante combien elle compte pour vous.



Aujourd'hui, prenez le temps de remercier des  
gens - s'ils vous ont cédé le passage, vous ont  
servi dans un magasin, ont livré votre courrier...  
il est bon de remarquer et d'apprécier les autres.

Pourriez-vous faire un petit geste de  
bonté pour faire sourire quelqu'un ?  
Avez-vous un voisin qui pourrait avoir  
besoin d'aide pour faire quelques courses  
(en respectant la distance sociale), ou  
pourriez-vous écrire une lettre à quelqu'un ?

