

**MindWell**

Parlez-vous  
avec  
bonté

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

#MentalHealthAwarenessWeek  
#KindnessMatters

@MindWellLeeds

Prenez note de vos pensées

Que vous dites-vous à vous-même quand les choses tournent mal ? Comment parler à un ami dans la même situation ? Soyez plus aimable dans la façon dont vous vous parlez à vous-même aujourd'hui.



À la fin de la journée, rappelez-vous trois choses que vous avez appréciées aujourd'hui. Pourquoi vous ont-elles fait du bien ?

Dites-vous - à voix haute - à quel point vous vous en sortez bien :

« Super, tu as fait toute cette vaisselle ! »

« Bravo, tu as envoyé ce courriel difficile ! »

« Fantastique, tu as fait un kilomètre sur ton vélo d'appartement »

Soyez votre propre pom-pom girl aujourd'hui !

