

MindWell

Soyez bon envers
votre esprit



MindWell - le site web santé
mentale des habitants de Leeds

#MentalHealthAwarenessWeek
#KindnessMatters

@MindWellLeeds

Faites quelque chose qui vous détend ou vous revigore

Aujourd'hui, prenez au
moins 10 minutes pour
une boisson chaude et
ne pensez plus à rien
dans votre fauteuil
préfééré.



Prenez le temps de
discuter avec quelqu'un
qui vous soutient et qui se
soucie de vous.



Aujourd'hui, notez quand vous vous sentez
stressé. Prenez un moment pour respirer et
évacuez toute tension que vous ressentez.



Prenez du temps pour
une activité que vous
aimez. Planter des graines,
faire du pain, lire un livre ou
faire de l'artisanat. Notez
vraiment vos sensations.



Qui vous fait rire ?
Un ami, un comédien,
quelqu'un sur les médias
sociaux ? Accordez-vous
quelques minutes pour
bien rire :
Vous le méritez !

