



**Tenir un bon estat de salut mental no només consisteix a no patir malalties o trastorns, sinó en gaudir d'una sèrie de recursos i capacitats que permeten resistir adversitats. Per què no sabem viure cada moment?**



## CLAUS DEL BENESTAR PSICOLÒGIC

- > **AUTOACCEPTACIÓ.** Aprendre a sentir-nos bé amb nosaltres mateixos fins i tot sent conscients de les nostres pròpies limitacions.
- > **RELACIONS POSITIVES AMB ELS ALTRES.** Desenvolupar i mantenir relacions càlides amb els altres.
- > **BENESTAR PSICOLÒGIC.** Desenvolupament de les capacitats i del creixement personal, de l'autèntic potencial d'un mateix.
- > **AUTONOMIA.** Desenvolupar un perceptible sentit d'individualitat i de llibertat personal.
- > **PROPÒSIT EN LA VIDA.** Descobrir un propòsit que unifique els nostres esforços i reptes.
- > **CREIXEMENT PERSONAL.** Mantenir una dinàmica d'aprenentatge i de desenvolupament continu de les nostres capacitats.

## 10 CONSELLS SOBRE BENESTAR EMOCIONAL

- 1 TINGUES UNA ACTITUD POSITIVA.** El bon humor genera sensació de benestar.
- 2 SIGUES AGRAÏT.** Dona gràcies per totes les coses bones que tens i que et passen.
- 3 GESTIONA EL TEMPS.** Estableix una rutina i centra't en objectius. Planifica els teus deures.
- 4 MANTINGUES L'EQUILIBRI.** Gestiona correctament les teues emocions i períodes de sobrecàrrega.
- 5 COMPARTEIX.** Interaccionar amb els companys i treballar en equip contribueix a crear un bon ambient.
- 6 MOU-TE.** L'esport és bo per a la salut física i emocional.
- 7 DORM BÉ.** Dormir entre 7 i 8 hores ajuda a mantenir-te amb energia cada dia.
- 8 DESCONNECTA.** Dedicat un moment al dia per oblidar-te de les preocupacions i dona-li un descans a la teua ment.
- 9 APRÉN A SENTIR-TE BÉ,** fins i tot, sent conscient de les teues pròpies limitacions.
- 10 DEMANA AJUDA** quan la necessites.