



*Tehdään
yhdessä*
**HYVINVOIVA
ESPOO**

www.espoo.fi/hyvinvointi

 Hyvinvointia Espoossa

 @EspooEsbo

[#hyvinvoivaesboo](https://twitter.com/EspooEsbo)



**HYVINVOIVA
ESPOO**



Läheiset ihmissuhteet vaikuttavat terveyteen jopa enemmän kuin elintavat. Rakkaus, kiintymys ja sosiaaliset suhteet tukevat hyvää elämää.

Tee asioita, jotka tuntuvat mukavilta ja tuottavat hyvää mieltä. Tekojen ei tarvitse olla suuria. Pienetkin arkiset teot voivat muuttaa elämäsi myönteisesti ja auttavat sinua voimaan hyvin.

VIISI KEINOAA ELÄÄ PAREMMIN JA PIDEMPÄÄN

Näin saat lisää laatua ja vuosia elämäsi:

OLEN OSA YHTEISÖÄ

Yhteys toisiin ihmisiin on yksi hyvän elämän kulmakivi. Luo ja ylläpidä yhteyksiä kotona, töissä, koulussa ja lähiyhteisössä. Jaa ilot ja surut päivittäin toisten kanssa, se keventää mieltä. Hyviin ihmissuhteisiin kannattaa panostaa päivittäin.

NAUTIN LIIKKUMISESTA

Lähde luontoon haukkaamaan ulkoilmaa, ota ystävä mukaan kävelylenkille tai hyppää pyörän selkään. Tapaile tanssiaskelia, pelaa kaveriporukassa tai sukella pinnan alle. Valitse itsellesi sopiva liikummamuoto ja nauti sen tuomasta hyvästä olosta.

OLEN LÄSNÄ

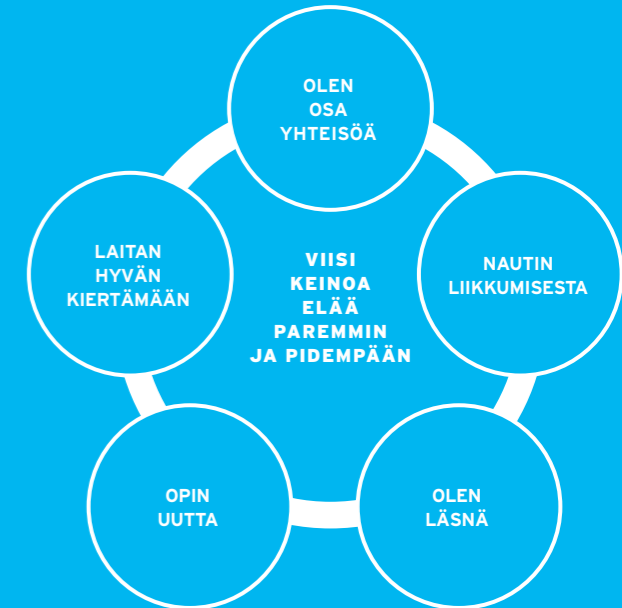
Ole utelias ja tee havaintoja kaikilla aisteilla. Huomaa vuodenaikojen vaihtelu, auringonlasku ja puistossa loikkiva jänis. Havahdu hetkeen, missä tahansa oletkin. Ole tietoinen omista tunteistasi ja opettele elämään niiden kanssa. Jaa kokemuksesi muiden kanssa.

OPIN UUTTA

Kokeile jotakin uutta - koskaan ei ole liian myöhäistä! Kudo, korjaa, soita tai kokkaa. Löydä vanha harrastus uudelleen tai tee käsilläsi jotain täysin uutta. Aseta itsellesi haaste ja nauti sen saavuttamisesta. Uuden oppiminen virkistää ja antaa itseluottamusta.

LAITAN HYVÄN KIERTÄMÄÄN

Kiitos ja hymy piristävät jokaisen päivää. Tee hyvä teko ystävälle tai ventovieraalle. Anna aikaa läheisille ja vapaaehtoistyöhön. Katso ympärillesi: hyvillä teoilla lisää onnellisuutta ja saat myös itsellesi hyvän olon.



ONNI LÖYTYY ARJESTA

Elämä on suureksi osaksi arkea: samanlaisina toistuvia aamuja ja rutii- nintäyteisiä päiviä. Siksi on tärkeää, että löydämme ilon arjen pienistä hetkistä. Päivän paras hetki on tässä ja nyt!