

Livskvalitet og psykisk helse

Livskvalitet og trivsel styrker motstandskraften vår og kan være en buffer i møte med skader og belastninger. "Hverdagsglede" er fem aktiviteter alle kan gjøre for å fremme livskvalitet og helse, uavhengig av alder og livssituasjon.

1. **Vær oppmerksom** - Det handler om å være til stede, være oppmerksom på deg selv og det rundt deg.
2. **Vær aktiv** - Jo mer aktiv du er, jo større er helsegevinsten.
3. **Fortsett å lære** - Prøv noe nytt!
Nye erfaringer gir mestring og nye muligheter.
4. **Knytt bånd** - Det å være sosial og ha noen rundt seg er viktig for alle.
5. **Gi** - Vi har det bedre om vi gir bort noe; et smil, en oppmuntring eller kanskje en tjeneste - og det er gratis.

«Hverdagsglede» bygger på internasjonal forskning. Det handler om små steg som kan føre til store endringer.





Øvelse gjør mester

1. **Vær til stede i øyeblikket** - Legg merke til hva du tenker og føler, hva du hører, hva du ser og hvor tankene løper.
2. **Vær nysgjerrig** - Legg merke til noe spesielt, interessant, vakkert eller uvanlig, hver dag.
3. **Finn en fysisk aktivitet som du har glede av** - Som passer din form, utholdenhet og bevegelse.
4. **Ta en omvei til butikken** - Så får du mer tur og nye opplevelser.
5. **Prøv en ny oppskrift.**
6. **Ta opp en hobby eller interesse** - Kanskje kan du melde deg på et kurs?
7. **Ta opp kontakten med tidligere bekjente.**
8. **Hold kontakt med familie, venner og kollegaer.**
9. **Gi av din tid** - Et smil og en kort samtale gir glede til både deg og den du møter.
10. **Glem ikke å gi noe til deg selv!**
Lykke til og heia deg!

Informasjonen er utviklet av Rådet for psykisk helse:
www.psykiskhelse.no/hverdagsglede.



**Skadeforebyggende
forum**

www.skafor.org

Skadeforebyggende forum er en ideell organisasjon som arbeider for å forebygge skader og ulykker.