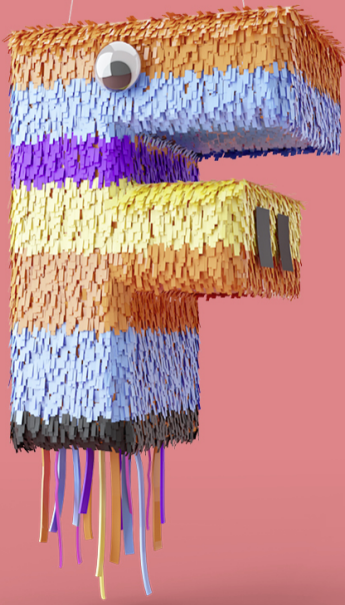


Wie
geht's
dir?



wie «FRÖHLICH»

Emotionen-Alphabet

F wie «Fröhlich»

Geht's dir heute sensationell? Bist du positiv gestimmt, blickst sorglos auf den Tag und freust dich auf alles, was er bringen wird? Bist du gerade verliebt, hast du etwas Verrücktes geplant oder fühlst dich, ganz ohne Grund, einfach glücklich?

Ein tolles Gefühl, das viel Energie spendet – und das du deshalb nicht nur feiern, sondern auch pflegen solltest!

Freude teilen

Geteilte Freude ist doppelte Freude. Teile deine Freude und beschenke damit andere Menschen. Freue dich auch mit anderen, denn das bereichert dich selbst.

Freundschaften pflegen

Melde dich bei alten Freunden und schicke ihnen eine gemeinsame Erinnerung, wie z.B. ein altes Foto von euch, um ins Gespräch zu kommen.

Fitness stärken

Sportliche Betätigung hält dich nicht nur körperlich, sondern auch geistig und emotional topfit.

Mehr über die Kampagne «Wie geht's dir?» und Tipps zur psychischen Gesundheit unter www.wie-gehts-dir.ch