



Wie  
geht's  
dir?

wie «JUBELND»

Emotionen-Alphabet

## J wie «Jubelnd»

Könntest du heute platzen vor Euphorie? Hast du gerade eine Prüfung bestanden oder sonst ein Erfolgserlebnis gehabt? Hast du das beste Wochenende deines Lebens vor dir – oder freust dich so richtig über ein Ereignis in deinem Leben?

Nimm diese Energie unbedingt mit in die nächsten Tage!

### **Ja zu mir**

...heisst Ja zu meinem Leben. Freie Entscheidungen erfüllen das Leben mit Sinn. Übernimm Verantwortung für deine Entscheidungen, dein Handeln und dein Tun.

### **Jänusädènu\***

Annehmen was ist. Nimm deine Emotionen als Wegweiser und konzentriere dich auf das, was du ändern kannst.

Und was wäre, wenn alles genauso richtig ist wie es ist?

### **Jassen, Jodeln, Joggen, Jazz...**

Was auch immer dein Hobby ist, achte darauf, dass du regelmässig Zeit dafür findest. Deinen eigenen Interessen nachgehen spendet Energie.

Mehr über die Kampagne «Wie geht's dir?» und Tipps zur psychischen Gesundheit unter [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

\*Jänusädènu: Urner Mundart für «ja nun; wie dem auch sei»