



Wie
geht's
dir?



wie «**OPTIMISTISCH**»

Emotionen-Alphabet

O wie «Optimistisch»

Spürst du eine Zuversicht, die dich erdet und dir ein Lächeln aufs Gesicht zaubert? Findest du das Leben unglaublich schön? Findest du immer für alles eine Lösung? Bist du voller Hoffnung? Das zu wissen, gibt dir eine unerschütterliche Ruhe und gleichzeitig Lust, die Dinge so richtig anzugehen.

Das Schöne an Optimismus – er wird stärker, wenn man ihn teilt!

Obacht

Schenke Jemandem, den du kennst oder in deiner Nähe wohnt, Beachtung und Aufmerksamkeit. Höre dabei aufmerksam zu und unterstütze bei Bedarf.

Oase finden

Gestalte deine persönliche Oase, egal wo du bist und geniesse kleine Glücklich-Macher. Farben wirken aufs Gemüt, Pflanzen spenden ein gesundes Raumklima und Achtsamkeit ist der Schlüssel zum Wohlfühlen.

Obst oder ähnliches...

Ernähre dich bewusst – denn ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung tut Körper, Geist und Seele gut. Gemeinsames Kochen und Essen macht Freude und spricht alle Sinne an.

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