



wie «**VERLIEBT**»

Emotionen-Alphabet

V wie «Verliebt»

Kannst du nicht aufhören zu lächeln, wenn du an diese eine Person denkst? Bist du aufgeregt – sogar nervös – wenn du sie siehst? Möchtest du am liebsten Luftsprünge machen, wenn ihr zusammen seid? Oder weiß diese Person nicht mal von deinen Gefühlen? Wann, wie und ob du ihr oder ihm deine Gefühle signalisieren willst, kannst du für dich entscheiden.

Wichtig ist es, die Gefühle der anderen Person zu respektieren und achten!

Verfeinere deine Wahrnehmung

Wenn die innere Unruhe steigt, kannst du gegensteuern. Halte einen Moment inne, besinne dich darauf, wo du gerade bist und nimm wahr, was du um dich herum siehst, hörst, riechst und spürst. Lebe im Hier und Jetzt!

Verwöhne dich – kümmere dich um deine Gesundheit

Frage dich, wie es dir geht. Nur wenn du das weißt, kannst du etwas unternehmen, um dich besser zu fühlen. Gönn dir eine Auszeit - für ein Bad, einen Spaziergang, eine Selbstmassage oder um ein Buch zu lesen.

Vitalität ist der Schlüssel für erfolgreiches Altern

Wie wir altern, können wir zu einem grossen Teil mitbeeinflussen. Einige Tipps: Ernähre dich ausgewogen und lustvoll, bewege dich täglich, bringe dich ein in eine Gemeinschaft und gehe achtsam mit deiner Psyche um!

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