

Wie  
geht's  
dir?



wie «ZUFRIEDEN»

Emotionen-Alphabet

## Z wie «Zufrieden»

Ist es gerade still um dich herum – oder es herrscht Trubel? Für dich egal? Bist du gerade bewusst bei dir selbst und spürst du: So ist alles in Ordnung? Bist du ausgeglichen und dein Leben ist es auch? Am einen oder anderen könnte man noch etwas schleifen, aber generell schätzt du dich glücklich.

Wenn es mal anders läuft, denk dran: ohne Yin kein Yang!

### **Zeit sinnvoll nutzen**

Zeit ist eines der kostbarsten und wertvollsten Dinge, die wir haben. Und meistens haben wir zu wenig davon...! Finde heraus, was dich erfüllt und lebe danach. Lebe jetzt – verschiebe deine Träume nicht in die Zukunft.

### **Zuversicht bewahren**

In dieser Zeit eine grosse Herausforderung! Unsere innere Einstellung ist das A und O, um zuversichtlich zu bleiben. Bleib ruhig, behalte den Blick auf die positiven Dinge und erkenne und nutze Chancen und Möglichkeiten.

### **Zaubere – für dich und andere**

Abrakadabra... Zaubere dir, und auch anderen, ein Lächeln ins Gesicht. Zaubere gesunde Mahlzeiten auf den Tisch. Zaubere mit deinem Verhalten gute Gefühle in die Herzen der Menschen. Hokuspokus – versuch es!

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)