

Mentale Gesundheit

Wer sich um sein mentales Wohl kümmert, tut seiner Gesundheit Gutes:

- besserer Schlaf
- niedrigerer Blutdruck
- bessere Herzgesundheit
- Ausgeglichenheit
- mehr Leichtigkeit im Leben
- höhere Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit – Stärkung der Resilienz und Umsetzung eines gesünderen Lebensstils (mehr Bewegung, weniger Suchtmittelkonsum, gesündere Ernährung).

Freundlich zu sich selbst sein

Selbstwertschätzung beginnt – wie der Name schon sagt – bei einem selbst. Wie das geht? Setzen Sie sich auf der Prioritätenliste auch ab und zu mal selbst an die erste Stelle und stärken Sie sich mit guten Gedanken (sogenannten positiven Affirmationen). Dabei hilft, sich auch körperlich nicht selbst „kleiner“ zu machen.

