

ウェルビーイングを実現する5つの方法

FIVE WAYS TO WELLBEING

人に捧げよう

人のために何かいいことをしましたよう。人に感謝したり、ボランティアをしたりしましたよう。

アクティブになろう

活動的になりましょう。ウォーキングやランニングをしましょう。外に出ましょう。ガーデニングやスポーツを楽しみましょう。

学び続けよう

学び続けましょう。新しいこととに挑戦するのもいいし、昔興味を持っていたことを再開したり。

人とつながろう

家族、友達、同僚、近所の人など、周囲の人々とつながりましょう。

変化に気づこう

季節の移り変わりに気づきましょう。今この瞬間をじっくり味わいましょう。