

# 5 om dagen for et godt liv

Forskning viser at det vi gjør er av stor betydning for hvordan vi trives.  
Her får du fem tips til en bedre hverdag.



## Vær oppmerksom

Å være oppmerksom kan redusere stress og gi bedre immunforsvar.

## Vær aktiv

Å være fysisk aktiv utløser stoffer som øker velvære og kan gi bedre hukommelse og søvn.



## Fortsett å lære

Læring utvider perspektivene våre, gir nye muligheter og styrker selvtilliten.



## Knytt bånd

Sosiale relasjoner fungerer som en buffer mot psykisk uhelse.

## Gi

Å gi til andre aktiverer områder i hjernen som er ansvarlig for lykke.



Rådet for psykisk helse

Les mer:



Gå på kurs:



  
HVERDAGSGLEDE®