5 veje til et godt liv

Styrk dit netværk ...

Lær noget nyt ...

Lev dit liv aktivt ...

Vær til stede i nuet ...

Giv af dig selv ...

RUDERSDAL
KOMMUNE

5 VEJE TIL ET GODT LIV

Styrk dit netværk ... | Lær noget nyt ... | Lev dit liv aktivt ... | Vær til stede i nuet ... | Giv af dig selv ...

Her kan du læse om at ha´ det godt – og få inspiration til de små ting, du selv kan gøre for at få mere glæde i hverdagen.

Glæde i hverdagen er blandt andet at opleve samhørighed, mening, tilfredshed, nysgerrighed og engagement. Forskning viser, at jo mere glæde, du oplever i hverdagen, des sundere og længere et liv får du. Forskningen viser også, at glæde, og det at være positiv, smitter. Du kan altså bidrage til andres glæde, i familie og venskaber og til bedre arbejdspladser.

Vi møder alle udfordringer i livet af mange forskellige slags – og i forskelligt omfang, og måden, som vi håndterer udfordringer og modgang på, er heller ikke ens. Det kommer til udtryk i de valg, vi træffer hver dag. Valg, vi ofte slet ikke tænker nærmere over. Når du er opmærksom på at styrke dit netværk, lære noget nyt, leve aktivt, være til stede i nuet og give af dig selv, kan du tage bevidste valg, som kan øge glæden i din hverdag og forbedre dine muligheder for et godt liv.

De 5 veje til et godt liv er enkle, der er intet nyt eller overraskende. Det vigtige er, at du ovevejer, hvad de betyder for dig, og om du kan bruge dem til at øge glæden i din hverdag. Her præsenterer vi 5 veje til et godt liv som en invitation til, at du nærmere overvejer de valg, du træffer til hverdag.

STYRK DIT NETVÆRK

Et godt netværk giver større glæde i hverdagen.

Ved at du bruger tid på at opbygge og udvikle dit netværk, kan du få et rigere hverdagsliv. Her skal netværk forstås meget bredt. Det kan være familie, venner, arbejdskolleger og andre mennesker. Men du kan også være knyttet til dyr, til naturen eller til en grundlæggende livsanskuelse.

Vi har ikke altid samme behov for kontakt med vores netværk. Som med så meget andet her i livet er en god balance vigtig. Blot vil det være givende, at du får positive kontakter og oplevelser gennem dine netværk og tilknytninger. Når du aktivt vælger at styrke dit netværk, vil du øge glæden i din hverdag.

INSPIRATION

- Hvilke netværk er de mest betydningsfulde for dig?
- Hvordan kan du styrke dit netværk?

LÆR NOGET NYT

At lære livet igennem er også med til at forøge glæden i hverdagen.

At lære nyt livet igennem kan øge dit selvværd. Styrket selvværd giver lyst til at være sammen med andre og leve et mere aktivt liv. Ved at du får nye færdigheder eller bliver bedre til dem, du allerede har, kan du få mulighed for personlig og faglig udvikling.

Læring kan være alt fra at lære at spille på et nyt instrument til at følge en ny madopskrift eller at udfordre sig selv i en ny sportsgren. At følge en uddannelse eller et kursus er ikke en betingelse for at lære noget nyt. Du kan lære nyt af mange af dagligdagens gøremål og ved at gøre noget, som du ikke plejer at gøre.

INSPIRATION

- Har du lært noget nyt i dag?
- Hvad kunne du tænke dig at lære noget om? – Hvad interesserer dig?

LEV DIT LIV AKTIVT

At være fysisk aktiv styrker din sundhed og kan øge glæden i hverdagen.

Selv små forandringer i hverdagen, der øger dit aktivitetsniveau, gør en stor forskel. Bare 10 minutters fysisk aktivitet har vist sig at fremme mental og fysisk velvære. Så prøv at skabe plads til mere aktivitet og bevægelse til daglig. Du kan gå en tur, tage en løbetur, cykle ned og handle eller tage en tørn i haven. Det vigtigste er, at du finder nogle aktiviteter, som du kan lide, hvor du bruger kroppen, og som passer til din fysiske form.

Hvis du tænker på din dag, vil du måske opdage, at din hjerne har været meget aktiv, mens du ikke har været særlig fysisk aktiv. Du kan føle dig udkørt eller drænet for energi. Et fysisk aktivt liv kan mindske mental træthed.

INSPIRATION

- Hvad kan du gøre for at blive mere fysisk aktiv?
- Hvem vil du være aktiv sammen med og hvor ofte?

VÆR TIL STEDE I NUET

At være til stede i nuet og være nærværende er forbundet med større glæde i hverdagen.

At være til stede i nuet betyder, at du mærker efter, hvad der foregår i dig selv og omkring dig, og at du er nærværende på en mere bevidst måde. Mange af os har travlt. Vi fokuserer på deadlines, ubetalte regninger og opgaver, der bør løses.

Men det modsatte kan også være tilfældet. Vi foretager os måske ikke så meget, men vi kan være helt optaget af at tænke på alle de ting, som ikke fungerer i vores liv. Fælles for os er, at vi ofte glemmer at være nærværende.

Det kan du lave om på ved bevidst at tænke over de situationer, du kommer i, og lægge mærke til dine omgivelser og dig selv.

INSPIRATION

- I hvilke situationer kan du være mere til stede?
- Hvad vil du gerne være mere opmærksom på?

GIV AF DIG SELV

Styrk dit netværk ... Lær noget nyt ... Lev dit liv aktivt ... Vær til stede i nuet ... **Giv af dig selv ...**

At give af sig selv og være åben for at modtage fra andre mennesker skaber større glæde i hverdagen.

Når du giver til andre, bliver du også selv beriget. At give uden at forvente at få igen skaber positiv selvfølelse og livsglæde. Jo mere du giver, des mere får du selv. Du kan give en kompliment, sende et smil, lytte til en ven, give plads i trafikken eller give en hjælpende hånd til en, som har brug for det.

At give og modtage er gensidige handlinger. Når du tager imod den gavmildhed, en anden viser dig, skaber det glæde hos jer begge. Mange mennesker har svært ved at modtage. Ved at du bliver bedre til at give og modtage i hverdagen, styrker du dit selvværd og opnår større glæde i hverdagen. Det giver samtidig mulighed for, at andre mennesker omkring dig også får det.

INSPIRATION

- Hvad giver du til andre?
- Hvad giver andre til dig?

5 VEJE

Styrk dit netværk ... Lær noget nyt ... Lev dit liv aktivt ... Vær til stede i nuet ... Giv af dig selv ...

Rudersdal Kommune ønsker at være Danmarks bedste bokommune. For at understøtte denne vision vil kommunen øge sundhed og trivsel hos kommunens borgere ved at sætte fokus på glæde i hverdagen.

De 5 veje til et godt liv bygger på veldokumenteret viden, som kan bruges af alle mennesker, uanset alder, køn eller livssituation, og er frit oversat efter et forskningsprojekt fra England. Erfaringerne herfra viser, at selv små enkle ændringer kan gøre en stor forskel i hverdagen.

De fem veje til et godt liv kan bruges til egne overvejelser såvel som fælles samtaler om det gode liv, men også til at tale om, hvad vi sammen kan gøre for, at vi får det bedre – i lokalområdet, på arbejdet, i børnehaven, på plejehjemmet – alle de steder, hvor vi er til daglig.

LITTERATUR LISTE

- www.businessballs.com/freespecialresources/Five_Ways_to_Well-being-NEF.pdf
- Sundheds- og forebyggelsespolitik i Rudersdal Kommune

RIV UD OG GEM

Styrk dit netværk ... Lær noget nyt ... Lev dit liv aktivt ... Vær til stede i nuet ... Giv af dig selv ...

Klip langs den stiplede linje og hæng op.

Siden til højre kan klippes ud og hænges op for at minde dig om, hvordan du kan styrke det gode liv.

5 VEJE TIL ET GODT LIV

Styrk dit netværk ...
Et godt netværk giver større glæde i hverdagen.

Lær noget nyt ...
At lære livet igennem er også med til at forøge glæden i hverdagen.

Lev dit liv aktivt ...
At være fysisk aktiv styrker din sundhed og kan øge glæden i hverdagen.

Giv af dig selv ...
At give af sig selv og være åben for at modtage fra andre mennesker skaber større glæde i hverdagen.

Vær til stede i nuet ...
At være til stede i nuet og være nærværende er forbundet med større glæde i hverdagen.

RUDERSDAL
KOMMUNE

Øverødvej 2, 2840 Holte
Tlf. 46 11 00 00
Fax 46 11 00 11
rudersdal@rudersdal.dk
www.rudersdal.dk

NORDISK MILJØMÆRKNING
541 200
Hillerød Grafisk