

Wie  
geht's  
dir?



wie «**CHILLIG**»

Emotionen-Alphabet

## C wie «Chillig»

Bist du gerade so richtig tiefenentspannt? Ganz egal, was passiert – dich bringt so schnell nichts aus der Ruhe? Du siehst der Zukunft sorglos und voller Vertrauen entgegen? Du lebst voll im Moment?

Nimm dieses Gefühl ganz bewusst wahr, damit es so lange wie möglich bleibt!

### **Chillen und sich entspannen**

Zeit zum Nichtstun ist wichtig. Versuche einen Gang herunter zu schalten und regelmässige Entspannungsphasen einzuschalten.

### **Charmant sein**

Zeige dein gewinnendes, liebenswürdiges Wesen und ziehe andere in deinen Bann. Verzaubere sie – mit deinem Lächeln, mit deinem Verhalten.

### **Cool und gelassen bleiben**

Lasse los, was du nicht beeinflussen kannst. Mache dir bewusst, dass das Leben seinen eigenen Weg geht. Lehne dich entspannt zurück und vertraue darauf, dass es gut kommt.

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)