

Wie  
geht's  
dir?



wie «YAY»

Emotionen-Alphabet

## Y wie «Yay»

Juhuuuu! Gibt es einen Grund zu feiern? Ist dir oder deinen Liebsten etwas Wunderbares widerfahren oder hast du selbst heute so richtig brilliert? Fühlst du dich ohne Grund einfach supergut? So oder so, herzliche Gratulation. Feier das Gefühl, deinen Erfolg, dich und deine Liebsten.

Denk auch in Zukunft immer mal wieder an diesen schönen Moment zurück!

### Yin und Yang

Wohl nirgendwo nehmen wir Yin und Yang so eindrücklich wahr, wie bei den Gefühlen. Es gibt keine Liebe ohne Hass, keine Freude ohne Trauer.

Die gute Nachricht: Wir können nicht nur lernen, Gefühle zu kontrollieren sondern auch, negative Emotionen in positive umzuwandeln.

Das Zauberwort heisst Achtsamkeit! Beobachte und reflektiere dich selbst und nimm so bewusst deine eigenen Gefühle wahr. Wenn du dir bewusst bist, was in dir vorgeht, kannst du mit deinen Gefühlen besser umgehen.

### Yoga

...hat positive Wirkungen, unter anderem auf die Beweglichkeit, Kräftigung der Stützmuskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden! Yoga wirkt sich auch positiv auf die Stimmung aus. Probiere es aus!

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)