**Le cinque vie per il benessere**

(La *New Economics Foundation* ha sviluppato un set di cinque azioni fondate sull’evidenza, per una migliore gestione del benessere, che, se praticate regolarmente possono aumentare il benessere personale.)

Le 5 vie per il benessere

**Coltivare relazioni** – Ci sono chiari evidenze che dimostrano che stare vicino ad altre persone ed essere valorizzato da altri è un bisogno umano fondamentale che contribuisce allo “stare bene nel mondo

**Mantenersi attivi** – Praticare regolare attività fisica viene associate con livelli più bassi di depression e ansia in tutte le fasce di età.

**Essere curiosi** – Gli studi dimostrano che essere consapevoli di ciò che accade nel presente accresce direttamente il benessere psico-fisico e “assaporare il momento” può aiutarci a ristabilire le priorità della vita.

**Continuare ad imparare –**Imparare continuamente attraverso la vita contribuisce ad aumentare l’autostima e incoraggia l’interazione sociale ed una vita più attiva.

**Essere generosi** - La ricerca riguardo le azioni da intraprendere per promuovere la felicità ha dimostrato che compiere un atto di gentilezza una volta a settimana, in un periodo di 6 settimane, aiuta ad aumentare il proprio benessere psico-fisico.