Stare de bine 1

Bucuria eliberează hormoni pozitivi care îmbunătățesc bunăstarea fizică.

Stare de bine 1

Bucuria eliberează hormoni pozitivi care îmbunătățesc bunăstarea fizică.

Stare de bine 1

Bucuria eliberează hormoni pozitivi care îmbunătățesc bunăstarea fizică.

Stare de bine 1

Bucuria eliberează hormoni pozitivi care îmbunătățesc bunăstarea fizică.

Stare de bine 1

Bucuria eliberează hormoni pozitivi care îmbunătățesc bunăstarea fizică.

Stare de bine 1

Un nivel ridicat de satisfacție profesională duce la o stare de bine, oferind un sentiment de împlinire, scop și angajament la locul de muncă.

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Stare de bine 1

Un nivel ridicat de satisfacție profesională duce la o stare de bine, oferind un sentiment de împlinire, scop și angajament la locul de muncă.

Stare de bine 1

Un nivel ridicat de satisfacție profesională duce la o stare de bine, oferind un sentiment de împlinire, scop și angajament la locul de muncă.

Stare de bine 1

Un nivel ridicat de satisfacție profesională duce la o stare de bine, oferind un sentiment de împlinire, scop și angajament la locul de muncă.

Stare de bine 1

Un nivel ridicat de satisfacție profesională duce la o stare de bine, oferind un sentiment de împlinire, scop și angajament la locul de muncă.

Stare de bine 1

Bunăstarea socială se referă la relațiile bune cu ceilalți.

Stare de bine 1

Bunăstarea socială se referă la relațiile bune cu ceilalți.

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Stare de bine 1

Bunăstarea socială se referă la relațiile bune cu ceilalți.

Stare de bine 1

Bunăstarea socială se referă la relațiile bune cu ceilalți.

Stare de bine 1

Bunăstarea socială se referă la relațiile bune cu ceilalți.

Stare de bine 1

Atunci când aveți grijă de propria bunăstare, aveți grijă și de ceilalți.

Stare de bine 1

Atunci când aveți grijă de propria bunăstare, aveți grijă și de ceilalți.

Stare de bine 1

Atunci când aveți grijă de propria bunăstare, aveți grijă și de ceilalți.

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Stare de bine 1

Atunci când aveți grijă de propria bunăstare, aveți grijă și de ceilalți.

Stare de bine 1

Atunci când aveți grijă de propria bunăstare, aveți grijă și de ceilalți.

Stare de bine 1

Sănătatea este esențială pentru bunăstarea dumneavoastră, deoarece constituie fundamentul unei vieți active și împlinite, permițându-vă implicarea deplină în activitățile zilnice.

Stare de bine 1

Sănătatea este esențială pentru bunăstarea dumneavoastră, deoarece constituie fundamentul unei vieți active și împlinite, permițându-vă implicarea deplină în activitățile zilnice.

Stare de bine 1

Sănătatea este esențială pentru bunăstarea dumneavoastră, deoarece constituie fundamentul unei vieți active și împlinite, permițându-vă implicarea deplină în activitățile zilnice.

Stare de bine 1

Sănătatea este esențială pentru bunăstarea dumneavoastră, deoarece constituie fundamentul unei vieți active și împlinite, permițându-vă implicarea deplină în activitățile zilnice.

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Stare de bine 1

Sănătatea este esențială pentru bunăstarea dumneavoastră, deoarece constituie fundamentul unei vieți active și împlinite, permițându-vă implicarea deplină în activitățile zilnice.

Stare de bine 1

Cea mai bună abordare a vieții este menținerea unei atitudini pozitive, experimentarea regulată a bucuriei și satisfacției și gestionarea eficientă a emoțiilor negative prin reziliență și strategii sănătoase de adaptare.

Stare de bine 1

Cea mai bună abordare a vieții este menținerea unei atitudini pozitive, experimentarea regulată a bucuriei și satisfacției și gestionarea eficientă a emoțiilor negative prin reziliență și strategii sănătoase de adaptare.

Stare de bine 1

Cea mai bună abordare a vieții este menținerea unei atitudini pozitive, experimentarea regulată a bucuriei și satisfacției și gestionarea eficientă a emoțiilor negative prin reziliență și strategii sănătoase de adaptare.

Stare de bine 1

Cea mai bună abordare a vieții este menținerea unei atitudini pozitive, experimentarea regulată a bucuriei și satisfacției și gestionarea eficientă a emoțiilor negative prin reziliență și strategii sănătoase de adaptare.

Stare de bine 1

Cea mai bună abordare a vieții este menținerea unei atitudini pozitive, experimentarea regulată a bucuriei și satisfacției și gestionarea eficientă a emoțiilor negative prin reziliență și strategii sănătoase de adaptare.

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Stare de bine 1

A avea relații puternice, de susținere, a te simți conectat la ceilalți și a experimenta un sentiment de apartenență la propria comunitate îți îmbunătățește calitatea vieții.

Stare de bine 1

A avea relații puternice, de susținere, a te simți conectat la ceilalți și a experimenta un sentiment de apartenență la propria comunitate îți îmbunătățește calitatea vieții.

Stare de bine 1

A avea relații puternice, de susținere, a te simți conectat la ceilalți și a experimenta un sentiment de apartenență la propria comunitate îți îmbunătățește calitatea vieții.

Stare de bine 1

A avea relații puternice, de susținere, a te simți conectat la ceilalți și a experimenta un sentiment de apartenență la propria comunitate îți îmbunătățește calitatea vieții.

Stare de bine 1

A avea relații puternice, de susținere, a te simți conectat la ceilalți și a experimenta un sentiment de apartenență la propria comunitate îți îmbunătățește calitatea vieții.

Gândire pozitivă 1

Cercetările au descoperit că gândirea pozitivă poate ajuta la gestionarea stresului și chiar joacă un rol important în sănătatea și bunăstarea generală.

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Gândire pozitivă 1

Cercetările au descoperit că gândirea pozitivă poate ajuta la gestionarea stresului și chiar joacă un rol important în sănătatea și bunăstarea generală.

Gândire pozitivă 1

Cercetările au descoperit că gândirea pozitivă poate ajuta la gestionarea stresului și chiar joacă un rol important în sănătatea și bunăstarea generală.

Gândire pozitivă 1

Cercetările au descoperit că gândirea pozitivă poate ajuta la gestionarea stresului și chiar joacă un rol important în sănătatea și bunăstarea generală.

Gândire pozitivă 1

Cercetările au descoperit că gândirea pozitivă poate ajuta la gestionarea stresului și chiar joacă un rol important în sănătatea și bunăstarea generală.

Gândire pozitivă 1

Gândirea pozitivă nu înseamnă evitarea situațiilor dificile. Înseamnă să profiți la maximum de obstacolele potențiale, să încerci să vezi ce este mai bun în ceilalți oameni și să te privești pe tine și capacitățile tale într-o lumină pozitivă.

Gândire pozitivă 1

Gândirea pozitivă nu înseamnă evitarea situațiilor dificile. Înseamnă să profiți la maximum de obstacolele potențiale, să încerci să vezi ce este mai bun în ceilalți oameni și să te privești pe tine și capacitățile tale într-o lumină pozitivă.

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Gândire pozitivă 1

Gândirea pozitivă nu înseamnă evitarea situațiilor dificile. Înseamnă să profiți la maximum de obstacolele potențiale, să încerci să vezi ce este mai bun în ceilalți oameni și să te privești pe tine și capacitățile tale într-o lumină pozitivă.

Gândire pozitivă 1

Gândirea pozitivă nu înseamnă evitarea situațiilor dificile. Înseamnă să profiți la maximum de obstacolele potențiale, să încerci să vezi ce este mai bun în ceilalți oameni și să te privești pe tine și capacitățile tale într-o lumină pozitivă.

Gândire pozitivă 1

Gândirea pozitivă nu înseamnă evitarea situațiilor dificile. Înseamnă să profiți la maximum de obstacolele potențiale, să încerci să vezi ce este mai bun în ceilalți oameni și să te privești pe tine și capacitățile tale într-o lumină pozitivă.

Gândire pozitivă 1

Concentrarea pe aspectele pozitive ale oricărei situații și menținerea unei atitudini optimiste pot îmbunătăți bunăstarea mentală și reziliența.

Gândire pozitivă 1

Concentrarea pe aspectele pozitive ale oricărei situații și menținerea unei atitudini optimiste pot îmbunătăți bunăstarea mentală și reziliența.

Gândire pozitivă 1

Concentrarea pe aspectele pozitive ale oricărei situații și menținerea unei atitudini optimiste pot îmbunătăți bunăstarea mentală și reziliența.

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Gândire pozitivă 1

Concentrarea pe aspectele pozitive ale oricărei situații și menținerea unei atitudini optimiste pot îmbunătăți bunăstarea mentală și reziliența.

Gândire pozitivă 1

Concentrarea pe aspectele pozitive ale oricărei situații și menținerea unei atitudini optimiste pot îmbunătăți bunăstarea mentală și reziliența.

Scânteie de Bucurie 2

În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Bucurie.

Bucuria eliberează hormoni pozitivi care îmbunătățesc bunăstarea fizică.

2

Scânteie de Bucurie 2

În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Bucurie.

A te bucura de lucrurile mărunte din viață te ajută să le dai un sens și să trăiești astfel încât să vrei să te trezești a doua zi.

2

Scânteie de Bucurie 2

Empatie
În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Bucurie.

Oricine își propune să găsească o mică scânteie de bucurie în tot ceea ce face, va trăi cu mai mult entuziasm.

2

Scânteie de Bucurie 2

Empatie
În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Bucurie.

Bucuria eliberează hormoni pozitivi care îmbunătățesc bunăstarea fizică.

2

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Scânteie de Bucurie 2

Empatie
În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Bucurie.

Chiar și cea mai mică scânteie de bucurie vă permite să faceți față mai bine stresului și să nu cedați stresului la fel de ușor ca fără ea.

2

Scânteie de Bucurie 2

Empatie
În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Bucurie.

A te bucura de lucrurile mărunte din viață te ajută să le dai un sens și să trăiești astfel încât să vrei să te trezești a doua zi.

2

Scânteie de Bucurie 2

Empatie
În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Bucurie.

A te bucura de ceea ce faci transformă munca într-un hobby.

2

Scânteie de Bucurie 2

În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Bucurie.

Oricine își propune să găsească o mică scânteie de bucurie în tot ceea ce face, va trăi cu mai mult entuziasm.

2

Scânteie de Bucurie 2

În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Bucurie.

Chiar și cea mai mică scânteie de bucurie vă permite să faceți față mai bine stresului și să nu cedați stresului la fel de ușor ca fără ea.

2

Scânteie de Bucurie 2

În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Bucurie.

A te bucura de ceea ce faci transformă munca într-un hobby.

2

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

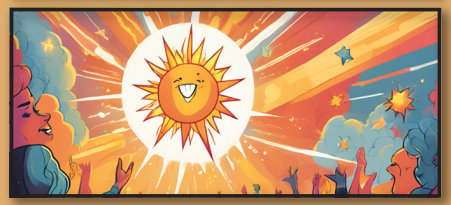
Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Scânteie de Pozivitate 2

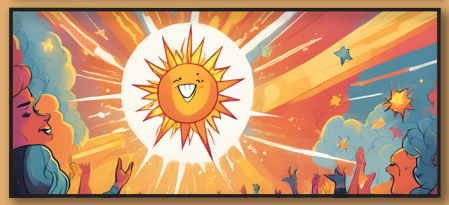


În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Pozitivitate.

Percepând lumea cu scântei de pozitivitate, puteți funcționa mai bine și puteți avea grijă de bunăstarea dumneavoastră fizică.

2

Scânteie de Pozivitate 2

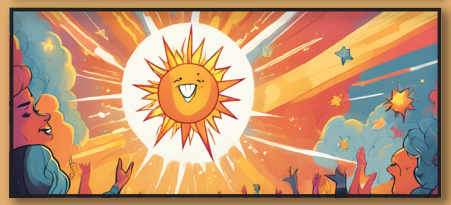


În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Pozitivitate.

Adoptarea unei atitudini pline de speranță face posibil să vedem lumea în culori pozitive.

2

Scânteie de Pozivitate 2

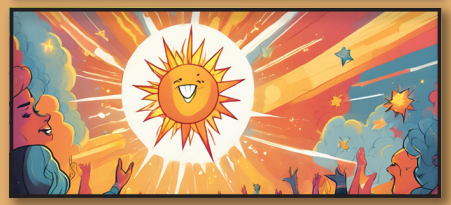


Empatie
În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Pozitivitate.

Pozitivitatea este energia radiantă a unei inimi pline de speranță, sclipirea din ochii care văd oportunități în fața adversității și credința neclintită că, chiar și în cele mai întunecate nori, există o fâșie de lumină.

2

Scânteie de Pozivitate 2

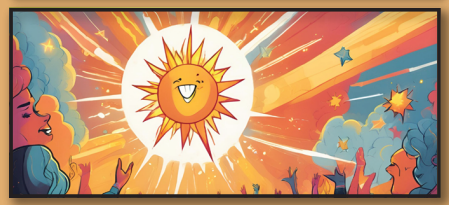


Empatie
În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Pozitivitate.

Percepând lumea cu scântei de pozitivitate, puteți funcționa mai bine și puteți avea grijă de bunăstarea dumneavoastră fizică.

2

Scânteie de Pozivitate 2

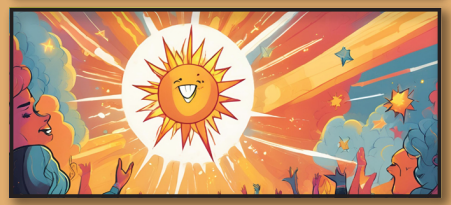


Empatie
În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Pozitivitate.

A fi pozitiv reduce nivelul de stres și ne ajută să găsim o cale de ieșire din situațiile dificile.

2

Scânteie de Pozivitate 2



Empatie
În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Pozitivitate.

Adoptarea unei atitudini pline de speranță face posibil să vedem lumea în culori pozitive.

2

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

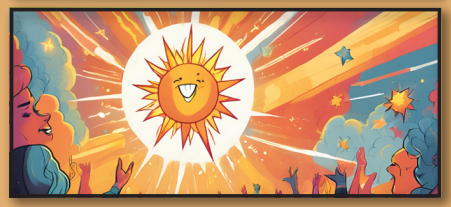
Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Scânteie de Pozivitate 2

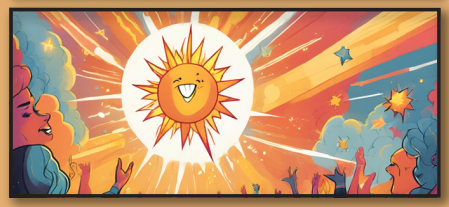


Empatie
În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Pozitivitate.

A păstra o privire binevoitoare ne ajută să vedem ce e mai bun în ceilalți.

2

Scânteie de Pozivitate 2

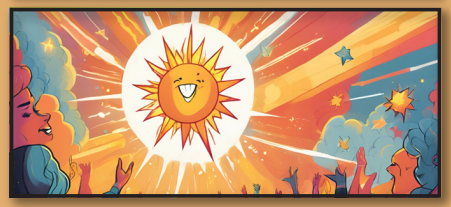


În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Pozitivitate.

Pozitivitatea este energia radiantă a unei inimi pline de speranță, sclipirea din ochii care văd oportunități în fața adversității și credința neclintită că, chiar și în cele mai întunecate nori, există o fâșie de lumină.

2

Scânteie de Pozivitate 2

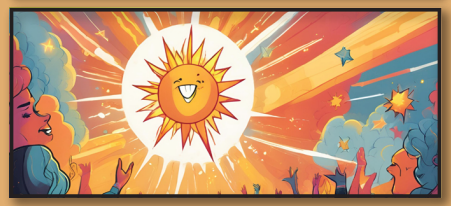


În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Pozitivitate.

A fi pozitiv reduce nivelul de stres și ne ajută să găsim o cale de ieșire din situațiile dificile.

2

Scânteie de Pozivitate 2



În timpul fazei de curățare, returnați cartea în teancul Scânteie de Pozitivitate.

A păstra o privire binevoitoare ne ajută să vedem ce e mai bun în ceilalți.

2

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Somn liniștit 2 2

Empatie

Un somn bun de noapte reglează emoțiile, îmbunătățește starea de spirit și facilitează activitățile zilnice.

7

Învățați noi abilități 3

Nu vă fie teamă să încercați lucruri care vă trezesc interesul. Spuneți da experiențelor noi.

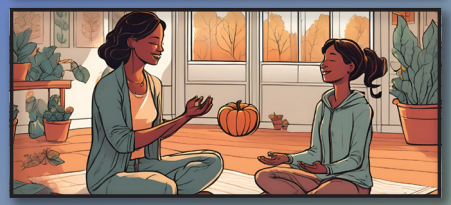
5

Învățați noi abilități 3

Implicarea în procesul de învățare continuă oferă numeroase beneficii pentru dezvoltarea personală.

5

Practicați recunoștința 2



Creșteți cu 1.

Romantizează-ți viața. Bucurați-vă de momentele mici, cum ar fi un apus de soare, un prieten bun, o cafea bună sau o ținută în care vă simțiți foarte bine.

4

Practicați recunoștința 2

Creșteți cu 1.

Scrierea lucrurilor pentru care sunteți recunoscător în fiecare zi are un impact asupra conștientizării și concentrării asupra pozitivității.

4

Ascultați muzică +*

Obțineți +* egal cu cel mai mic domeniu.

Muzica poate stimula starea de spirit și poate stârni bucurie.

8

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Viață cu scop 2

Puteți întoarce în cutie una dintre celelalte cărți de creștere jucate.

O viață orientată către un scop oferă motivație pentru a trăi, conducând la satisfacție și auto-realizare și la un sentiment de fericire.

4

Viață cu scop 2

Puteți întoarce în cutie una dintre celelalte cărți de creștere jucate.

Creați momente care să vă permită să fiți impresionați. Permiteți-vă să visați.

4

Viață cu scop 2

Puteți întoarce în cutie una dintre celelalte cărți de creștere jucate.

Presupune alegerea și urmărirea anumitor atitudini față de viață care decurg din nevoile, valorile și aspirațiile individului.

4

Energia pozitivă de a acționa 2

Empatie

Este extrem de important să abordați totul în viață cu optimism și o viziune pozitivă.

4

Energia pozitivă de a acționa 2

Empatie

Energia pozitivă atrage spre noi lucruri, oameni și situații bune.

4

Energia pozitivă de a acționa 2

Empatie

Atunci când suntem într-o stare de energie pozitivă, ne simțim motivați, fericiți și plini de viață.

4

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Echilibru între viața profesională și cea privată 1 2

Empatie

Tabiliți limite între viața personală și cea profesională, acordați prioritate îngrijirii de sine și participați la activități care vă fac fericiți și împliniți în afara serviciului.

6

Echilibru între viața profesională și cea privată 1 2

Empatie

Stabiliți limite clare între viața profesională și cea personală.

6

Echilibru între viața profesională și cea privată 1 2

Empatie

Încercați să ajungeți la un echilibru sănătos între viața profesională și cea privată pentru a preveni epuizarea și a menține starea generală de bine.

6

Somn liniștit 2

Empatie

Un somn bun este esențial pentru funcțiile cognitive: concentrare, memorie și creativitate.

7

Gestionarea timpului 2

Când este jucat, crește orice domeniu cu +2. Amestecă această carte înapoi în pachetul de creștere în loc să o pui în fața ta.

Învățați să vă prioritizați sarcinile și să vă gestionați eficient timpul pentru a reduce stresul din viața dumneavoastră.

6

Fii asertiv 2

Puteți întoarce în cutie una dintre celelalte cărți de creștere jucate.

Dacă vă exprimați nevoile într-un mod atent față de dvs. și ceilalți, relațiile dvs. profesionale se îmbunătățesc semnificativ.

4

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Recunoaștere 2

Creșteți cu 1.

Recunoașterea muncii joacă un rol important în satisfacția profesională și în sentimentul de realizare.

4

Concentrați-vă asupra lucrurilor care trebuie făcute, dar evidențiați și realizările colegilor și ale dumneavoastră.

Siguranța locului de muncă 2

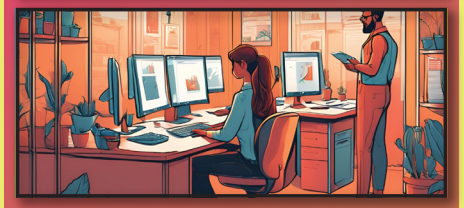
Creșteți cu 1.

O bună siguranță a locului de muncă îi face pe oameni mai fericiți la locul lor de muncă.

4

Nimănui nu-i place să fie îngrijorat de ceea ce îi rezervă viitorul apropiat.

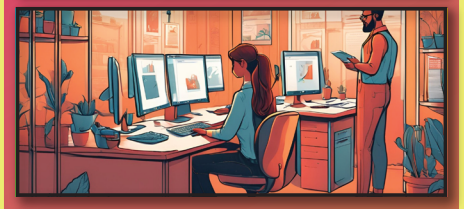
Acceptare 3



Uneori, relațiile de muncă sunt doar atât. Cooperare și comunicare între colegi, și nu prietenii. Fiți capabili să diferențiați și să acceptați energii diferite.

5

Acceptare 3



Acceptarea comentariilor fără judecată vă ajută să evitați conflictele.

5

Bun supervizor 3

Este întotdeauna de preferat să lucrezi într-un mediu în care conducerea recunoaște realizările și acordă credit cui se cuvine.

5

Bun supervizor 3

Un manager bun este capabil să creeze o echipă unită și o atmosferă de lucru motivantă, cu criterii de evaluare corecte.

5

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Somn optim 2

Un somn optim crește rezistența organismului la stres.

3

Somn optim 2

Somnul adecvat este un factor crucial în gestionarea nivelurilor de stres.

3

Mișcare 2

Activitatea fizică reduce stresul, vă face să dormiți mai bine și să vă odihniți mai eficient. Persoanele care întreprind activități fizice trăiesc mai mult și se bucură de o calitate mai bună a vieții.

3

Mișcare 2

Tehnicile de relaxare musculară ajută la eliberarea tensiunii, întrucât tensiunea musculară este aproape o reacție reflexă la stres.

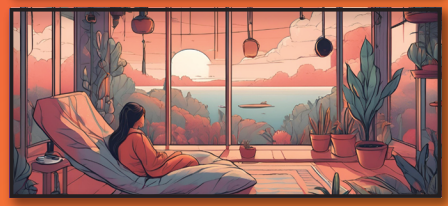
3

Mișcare 2

Mișcarea este un remediu natural împotriva stresului datorită eliberării de endorfine, ceea ce duce la scăderea tensiunii, anxietății și stresului.

3

Odihnă mentală 2



Creșteți cu 1.

De asemenea, puteți păstra un carnețel lângă pat pentru a nota orice gând care vă ține treaz.

4

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

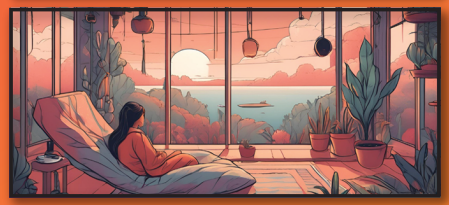
Gestionarea timpului 2

Când este jucat, crește orice domeniu cu +2. Amestecă această carte înapoi în pachetul de creștere în loc să o pui în fața ta.

Planificarea și prioritizarea activităților ajută la reducerea stresului și la controlul nivelului de cortizol.

6

Odihnă mentală 2



Creșteți cu 1.

Programați pauze scurte la fiecare două ore pe parcursul zilei de lucru; aceste pauze vă pot reaminti să încetiniți.

4

Odihnă creativă 2

Trageți o carte

Odihna creativă este deosebit de importantă pentru toți cei care trebuie să rezolve probleme sau să găsească idei noi prin brainstorming.

4

Odihnă creativă 2

Trageți o carte

Odihna creativă reactivează admirația și minunea din fiecare dintre noi.

4

Odihnă creativă 2

Trageți o carte

Permiteți-vă să admirați frumusețea naturii – chiar dacă este vorba de un parc local sau de curtea din spate – vă oferă odihnă creativă.

4

Odihnă emoțională 2

Când este jucat, crește 2 Domenii cu +1 fiecare.

Odihna emoțională înseamnă să ai timp și spațiu pentru a-ți exprima liber sentimentele și să renunți la a face pe plac oamenilor.

7

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Somn optim 2

Somnul adecvat și neperturbat vă menține odihnit, concentrat și productiv.

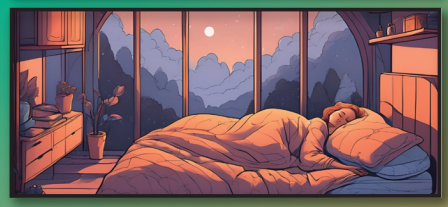
3

Somn optim 2

Un somn bun de noapte reglează emoțiile, îmbunătățește starea de spirit și facilitează activitățile zilnice.

3

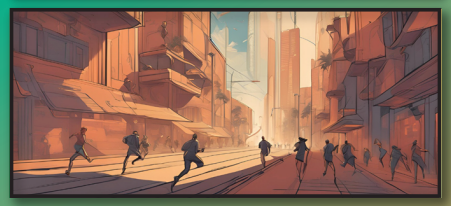
Somn optim 2



Cantitatea optimă de somn pentru un adult este între 7 și 9 ore pe noapte.

3

Mișcare 2



Activitatea fizică este extrem de importantă pentru dezvoltarea corespunzătoare a individului, în special atunci când societatea modernă este expusă unui stil de viață sedentar.

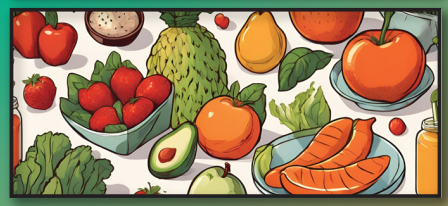
3

Mișcare 2

Implicarea în activități fizice precum alergarea, înotul sau yoga este benefică pentru sănătatea dumneavoastră generală și vă sprijină activitățile.

3

Mâncare sănătoasă 2



Creșteți cu 1.

În afară de somn și mișcare, alimentația sănătoasă este al treilea cel mai important lucru pentru sănătate și bunăstare.

4

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Moderație 1 2

Empatie

Creați un echilibru între alimentele reconfortante, care sunt uneori bogate în zaharuri procesate, și alimentele sănătoase, pentru a asigura o sănătate optimă a sistemelor organismului dumneavoastră.

6

Moderație 1 2

Empatie

Fiți conștient de mâncatul provocat de stres și fiți pe deplin prezent în timp ce mâncați pentru a savura experiența și a simți de fapt când ajungeți la sațietate.

6

Moderație 1 2

Empatie

Consumul moderat de alcool contribuie la promovarea bunăstării fizice.

6

Exerciții regulate 2

Crește ți cu 1.

Activitatea fizică regulată contribuie la o condiție fizică și mentală mai bună, precum și la o stare de bine mai bună.

4

Legume în dieta ta 3

Atunci când este jucat, crește orice Domeniu cu +1.

Legumele, împreună cu fructele, constituie baza unei diete sănătoase.

7

Odihna calitativă 2

Când este jucat, crește două Domenii cu +2 fiecare. Amestecă această carte înapoi în pachetul de creștere în loc să o pui în fața ta.

Cele 7 tipuri de odihnă de care are nevoie fiecare persoană: odihnă fizică, mentală, senzorială, creativă, emoțională și spirituală.

7

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Relații bune de familie 1

Trageți o carte

Relațiile de familie sunt extrem de importante pentru bunăstarea noastră emoțională și pentru dezvoltarea noastră generală.

4

Relații bune de familie 1

Trageți o carte

Familia este baza sprijinului nostru emoțional. Relațiile familiale apropiate ne dau un sentiment de siguranță și acceptare.

4

Relații bune de familie 1

Trageți o carte

Ne putem împărtăși bucuriile, tristețile și dificultățile, știind că avem alături de noi oameni care ne iubesc și ne susțin. Relațiile bune de familie ne ajută să facem față stresului și dificultăților vieții.

4

Conexiuni semnificative 1

Creșteți cu 1.

Exprimarea recunoștinței față de ceilalți prin aprecierea rolului pozitiv al prietenilor buni din viața ta va stimula spiritul lor și al tău, în egală măsură.

4

Conexiuni semnificative 1

Creșteți cu 1.

Construirea unei relații profunde și autentice cu ceilalți ne face fericiți.

4

Prieteni 2

Empatie

Prezența prieteniei în viața noastră este o condiție prealabilă pentru relații interpersonale corecte și, de asemenea, pentru o dezvoltare adecvată – personalitatea se formează prin relația cu o altă persoană.

4

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Prieteni 2

Empatie

Păstrați legătura cu prietenii dvs. cât de des puteți, chiar dacă tot ce puteți face este să îi sunați sau să le trimiteți un mesaj frumos de susținere.

4

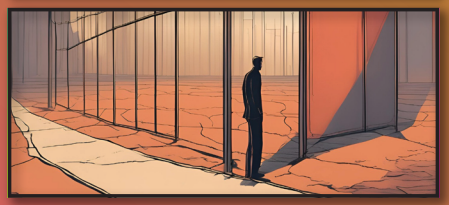
Prieteni 2

Empatie

Prietenia te ajută să înțelegi lumea din jurul tău, pe tine însuți și pe ceilalți oameni.

4

Limite proprii în relații 1

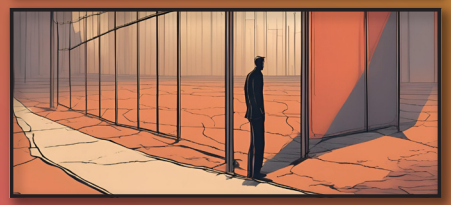


Puteți întoarce în cutie una dintre celelalte cărți de creștere jucate.

Oferiți-vă spațiu pentru a vă dezvolta individual și pentru a vă satisface reciproc nevoile.

4

Limite proprii în relații 1



Puteți întoarce în cutie una dintre celelalte cărți de creștere jucate.

În relațiile sociale, este important să se stabilească limite sănătoase și să se respecte intimitatea celuilalt.

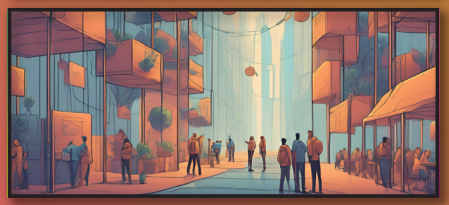
4

Acceptare 3

Diferențele dintre oameni sunt cele care îi fac unici și interesanți. Îmbrățișați diversitatea într-un mod pozitiv.

5

Acceptare 3



Acceptând cu bunăvoință comentariile celorlalți și răspunzând cu amabilitate, deschideți spațiul pentru prietenie.

5

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Obiceiuri Nesănătoase

Aruncați o carte Creștere din Potențial. În timp ce această carte se află în zona de Stres, după ce trageți cărți, aruncați o carte la întâmplare.
Depășire: Trageți cu o carte mai puțin în timpul Fazei de Curățare.

Fumatul, consumul excesiv de alcool și alte obiceiuri nesănătoase pot dăuna sănătății și bunăstării.

4

Lipsa de somn

În timp ce această carte se află în zona de Stres, scade cu 1 dacă există alte Domenii egale sau mai mici decât aceasta.

Privarea cronică de somn afectează starea de spirit, funcția cognitivă și sănătatea fizică.

3

Mișcare insuficientă

Scade cel mai înalt Domeniu cu 1. Cât timp această carte se află în Zona de Stres, cele mai mici Domenii nu pot fi crescute
Depășire: Crește un Domeniu cu 1.

Lipsa de activitate fizică poate contribui la obezitate, boli cardiovasculare și probleme de sănătate mentală.

5

Suprasolicitare

Aruncați o carte Creștere din Potențial. În timp ce această carte se află în Zona de stres, după ce trageți cărți, aruncați o carte la întâmplare.
Depășire: Trageți cu o carte mai puțin în timpul Fazei de Curățare.

Impactul cognitiv al sentimentului perpetuu de copleșire poate varia de la încetineală mentală, uitare, confuzie, dificultăți de concentrare sau gândire logică, până la o minte precipitată sau o capacitate diminuată de a rezolva probleme.

5

Suprasolicitare

Aruncați o carte Creștere din Potențial. În timp ce această carte se află în Zona de stres, după ce trageți cărți, aruncați o carte la întâmplare.
Depășire: Trageți cu o carte mai puțin în timpul Fazei de Curățare.

Hiperstimularea se manifestă atunci când o persoană este suprastimulată senzorial. Aceasta duce la stres și apoi la anxietate crescută. Deși o parte din stres poate fi pozitivă, în timp, acesta poate afecta sănătatea mentală și fizică a unei persoane.

5

Lipsă de recreere

În timp ce această carte se află în Zona de Stres, scădeți cu 1 dacă există alte Domenii egale sau mai mici decât aceasta.

Lipsa timpului sau a resurselor pentru activități de petrecere a timpului liber poate reduce fericirea generală.

3

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

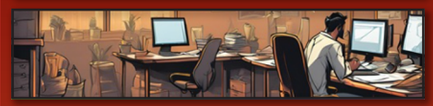
Modele negative de gândire

În timp ce această carte se află în Zona de Stres, scădeți cu 1 dacă există alte Domenii egale sau mai mici decât aceasta.

Gândirea negativă cronică poate duce la depresie și anxietate.

3

Mediu de lucru precar

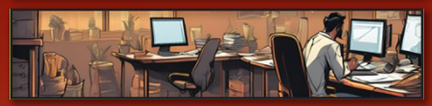


Adaugă această carte în teancul de aruncări în locul Zonei de Stres. La începutul turei tale, dacă această carte se află în mâna ta, scade Domeniul cel mai înalt cu 1 (tu alegi în caz de egalitate) și amestecă din nou cartea în pachetul de Creștere.

Abilitățile slabe de conducere ale superiorilor pot duce la frustrări și conflicte la locul de muncă.

4

Mediu de lucru precar



Adaugă această carte în teancul de aruncări în locul Zonei de Stres. La începutul turei tale, dacă această carte se află în mâna ta, scade Domeniul cel mai înalt cu 1 (tu alegi în caz de egalitate) și amestecă din nou cartea în pachetul de Creștere.

Un management incompetent sau lipsit de susținere poate crea un mediu de lucru toxic.

4

Mediu de lucru precar

Adaugă această carte în teancul de aruncări în locul Zonei de Stres. La începutul turei tale, dacă această carte se află în mâna ta, scade Domeniul cel mai înalt cu 1 (tu alegi în caz de egalitate) și amestecă din nou cartea în pachetul de Creștere.

Un mediu de lucru toxic la locul de muncă poate cauza stres și nemulțumire.

4

Lipsa posibilității de avansare în carieră

În timp ce această carte se află în Zona de Stres, scădeți cu 1 dacă există alte Domenii egale sau mai mici decât aceasta.

Puținele oportunități de promovare sau de creștere profesională pot duce la frustrare și la scăderea motivației.

3

Probleme de sănătate mentală

Dacă toate Domeniile sunt în poziția inițială sau mai jos, amestecați din nou această carte în pachetul de Creștere în loc să rezolvați restul textului. Scadeți fiecare Domeniu cu 1. În timp ce această carte se află în zona Potențial sau Stres, cărțile din mâinile jucătorilor cu simbolul sunt considerate a avea Empatie. În timp ce această carte se află în zona de Stres, micșorează cel mai înalt domeniu cu 2 (tu alegi în caz de egalitate).
Depășire: Fiecare jucător extrage o carte. Creșteți fiecare Domeniu cu 1.

Afecțiuni precum depresia, anxietatea și sindromul de stres posttraumatic pot reduce semnificativ bunăstarea generală.

7

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Conflicte

În timp ce această carte se află în Zona de Stres, scădeți cu 1 dacă există alte Domenii egale sau mai mici decât aceasta.

Conflictele continue din viața personală sau profesională pot afecta bunăstarea și sentimentul de a fi văzut, apreciat și înțeles.

3

Izolare Socială

Scade cel mai înalt domeniu cu 1. În timp ce această carte se află în Zona de Stres, cele mai mici Domenii nu pot fi crescute
Depășire: Crește un Domeniu cu 1.

Absența timpului necesar pentru a vă întâlni cu prietenii poate cauza un sentiment de deconectare.

5

Izolare Socială

Scade cel mai înalt domeniu cu 1. În timp ce această carte se află în Zona de Stres, cele mai mici Domenii nu pot fi crescute
Depășire: Crește un Domeniu cu 1.

Lipsa conexiunilor sociale poate duce la sentimente de singurătate și depresie.

5

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Joyful:
Co-funded by
the European Union

Pista de de

Atitudine pozitivă	1	2	3	4	5	6	7
Satisfacție profesională	1	2	3	4	5	6	7
Bunăstare socială	1	2	3	4	5	6	7

Co-funded by
the European Union

Zona: Stres

Spațiu pentru a plasa cărțile de stres

Spațiu pentru a plasa cărțile de stres

Spațiu pentru a plasa cărțile de stres

Pachet de cărți de Creștere așezat cu fața în jos.

Carte din pachet cu fața în sus

Carte din pachet cu fața în sus

Zona: Po

omeniu

Bunăstarea fizică	1	2	3	4	5	6	7
Armonie	1	2	3	4	5	6	7

8	9	10	11	12	13	14	15
8	9	10	11	12	13	14	15
8	9	10	11	12	13	14	15

Eliminat din joc

Joyful:

Spațiu pentru a plasa cărțile de stres

Spațiu pentru a plasa cărțile de stres

Scânteie de bucurie

Carte din pachet cu fața în sus

Carte din pachet cu fața în sus

Scânteie de pozitivitate

tențial

8	9	10	11	12	13	14	15
8	9	10	11	12	13	14	15

Co-funded by the European Union

Zona de joc

Pachet

Teanc de aruncat

Co-funded by the European Union

Zona de joc

Pachet

Teanc de aruncat

Co-funded by the European Union

Zona de joc

Pachet

Teanc de aruncat

Co-funded by the European Union

Zona de joc

Pachet

Teanc de aruncat

Co-funded by the European Union

Zona de joc

Pachet

Teanc de aruncat