

# ABITUDINI POSITIVE PER UNA MENTE POSITIVA

LIVELLO AVANZATO



# TAMUS

## PARLARNE CI RENDE PIÙ FORTI

<https://tamusproject.eu/>

Rivista interattiva

### Abitudini positive per una mente positiva



**Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.**  
Germany(Parchim)  
[www.jfv-pch.de](http://www.jfv-pch.de)



**CO&SO - Consorzio Per  
La Cooperazione E La Solidarieta**  
Italy (Firenze)  
<https://coeso.org/>



**Enoros Consulting Limited**  
Cyprus (Nicosia)  
[www.enoros.com.cy](http://www.enoros.com.cy)



**INFODEF**  
Spain (Valladolid)  
[www.infodef.es](http://www.infodef.es)



**La compagnie du nouveau monde**  
France (Vernon)  
[www.lezardnormand.com](http://www.lezardnormand.com)



**KMOP - Education and Innovation Hub**  
Greece (Kifisia)  
[www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)



**Storytellme**  
Portugal (Charneca da Caparica)  
[www.storytellme.pt](http://www.storytellme.pt)



**The Rural Hub**  
Ireland (Carrickmacross)  
[www.theruralhub.ie](http://www.theruralhub.ie)



## LIVELLO

Avanzato

## FASCIA DI ETÀ

17-20 anni

## ARGOMENTO

Abitudini positive per una mente positiva



Salve e benvenuti al video di oggi sulla salute mentale positiva. In questo video parleremo delle buone abitudini che possono aiutarti a migliorare la tua salute mentale, delle diverse strategie di pensiero che puoi praticare e della creazione di un kit di strumenti di auto-aiuto per aiutarti a costruire abitudini positive per una buona salute mentale.

Link: <https://youtu.be/6pzVjc7Hxqo?feature=shared>



# QUIZ DI CHECK-IN

Grazie per aver guardato questo breve video!

Puoi dedicare 2 minuti per riflettere e rispondere ad alcune domande sul video? Per questo, dovrai prendere carta e penna e rispondere alle seguenti domande:

1. Hai trovato interessante quel breve video?
2. Hai imparato qualcosa di nuovo dal video?
  - i. Se sì, cosa hai imparato?
3. Hai mai considerato l'impatto del tuo punto di vista sulla tua salute mentale?
4. Hai mai considerato l'importanza delle abitudini sul tuo benessere mentale?
5. Ora che ne conosci l'importanza, pensi che avrai più tempo per dedicarti alla cura di te stesso?
  - i. Prenditi 2 minuti per scrivere perché lo pensi. Spiega qui la tua risposta:

# RISULTATI ATTESI DI APPRENDIMENTO

## CONOSCENZE

- Conoscenza delle buone abitudini per una salute mentale positiva.

## COMPETENZE

- Pratica diverse strategie di pensiero per una salute mentale positiva.
- Creare un toolkit di auto-aiuto per aiutare a costruire abitudini positive per una buona salute mentale..

## ABILITÀ

- Disposti a praticare l'auto-cura per una salute mentale positiva.



# **L'IMPORTANZA DI SVILUPPARE BUONE ABITUDINI**

# L'IMPORTANZA DI SVILUPPARE BUONE ABITUDINI

Prendersi cura della propria salute mentale è importante tanto quanto prendersi cura della propria salute fisica. Ma nel mondo frenetico e in continua evoluzione di oggi, può essere difficile dare priorità alla tua salute mentale. Ecco perché lo sviluppo di buone abitudini e la pratica di diverse strategie di pensiero è fondamentale per raggiungere una salute mentale positiva.

Sebbene possa richiedere tempo e pratica, incorporare tecniche come il pensiero positivo, la consapevolezza e la gratitudine può migliorare significativamente la tua salute mentale. Praticare la gratitudine può aiutarti a concentrarti sulle cose belle della tua vita e ad apprezzare ciò che hai. Praticare la consapevolezza può aiutarti a essere presente nel momento e ridurre lo stress e l'ansia, e riformulando i pensieri negativi, puoi coltivare una visione più ottimista e raggiungere uno stato d'animo più positivo.

La cura di sé è anche una componente fondamentale della salute mentale positiva. Nutrire il tuo corpo e la tua mente con una dieta sana, un sonno adeguato e un regolare esercizio fisico può ridurre significativamente lo stress e migliorare la tua salute mentale. Inoltre, impegnarsi in attività che ti piacciono, come leggere un libro, fare un bagno rilassante o passare del tempo con i tuoi cari, può aiutarti a sentirti più felice e soddisfatto.

Ricorda, costruire abitudini di salute mentale positive richiede tempo e va bene se non vedi un miglioramento immediato. È essenziale essere pazienti con sé stessi e praticare costantemente queste strategie per ottenere risultati positivi. Quindi, prenditi del tempo per dare priorità alla tua salute mentale e iniziare a costruire abitudini positive oggi!



# **ATTIVITÀ DI AUTOAIUTO 1**

# ATTIVITÀ DI AUTOAIUTO 1

Aiuta a sviluppare buone abitudini e strategie di pensiero per una salute mentale positiva creando il tuo kit di strumenti di auto-aiuto!

Costruire una salute mentale positiva richiede uno sforzo costante e un modo efficace per farlo è creare un kit di strumenti di auto-aiuto personalizzato. Questa è una scatola o una borsa che contiene cose che puoi usare per migliorare la tua salute mentale in questo momento. Potrebbe includere un taccuino, fotografie preferite, citazioni ispiratrici, palla antistress o un suggerimento di cose da fare per farti sentire meglio come playlist di film o musica. Tieni il tuo kit di strumenti di auto-aiuto da qualche parte nelle vicinanze e dedica del tempo per usarlo regolarmente. Trova il tempo per impegnarti in attività che promuovono una salute mentale positiva, come scrivere un diario, praticare la consapevolezza o ascoltare musica.

Rifletti sull'impatto del tuo kit di strumenti di auto-aiuto e su come ti aiuta nei momenti difficili.

Regola o aggiungi attività al toolkit se necessario per supportare il tuo benessere continuo.

Attraverso la creazione di un toolkit di auto-aiuto e con impegno e pratica costanti, puoi creare un toolkit che

supporti il tuo benessere e ti aiuti a superare le sfide della vita un po' più facilmente!

Link a Video/Risorse:

Creating a self-care toolkit: <https://zfcphp.arizona.edu/self-care-toolkit>



## VIDEOTECA

Come le abitudini possono cambiare la tua vita

<https://www.youtube.com/watch?v=vN1aRN5bQQ0>

Cosa puoi fare per mettere in pratica la cura di te stesso?

<https://www.youtube.com/watch?v=4tTWLOpYsMI>

Come creare un'abitudine.

<https://www.youtube.com/watch?v=kCaulDb43M>





# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

CO&SO  
VICINI ALLE PERSONE

JUGENDFÖRDERVEREIN  
Parchim / Lütz e.V.

story  
tellme

ENOROSCONSULTING Ltd

Info-def  
INSTITUTO PARA  
EL FOMENTO DEL  
DESARROLLO Y  
LA FORMACIÓN

The Rural  
Hub

kmop

CNM  
La Compagnie du Nouveau Monde  
Théâtre - Audiovisuel



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.  
Numero del progetto: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693