

MindWell



**Soyez aimable
chaque jour**

MindWell - le site web santé
mentale des habitants de Leeds

#MentalHealthAwarenessWeek
#KindnessMatters

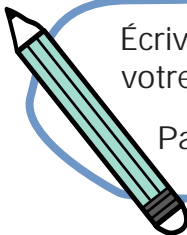
@MindWellLeeds

Quelles activités avez-vous essayées cette semaine ? Comment vous êtes-vous senti ? Choisissez une ou deux activités que vous pourriez intégrer dans votre vie quotidienne - et continuez à les faire !



Écrivez, tweetez, partagez avec un ami ou dites à votre famille ce que vous avez fait cette semaine.

Partagez les nouvelles sur le fait d'être bon.



Programmez votre téléphone portable pour vous rappeler de faire un acte de bonté par jour - pour vous-même.
Que ferez-vous ?

