

DESEAL

Deaf Senior Education For Active Living



2020-1-IT02-KA204-079227

TESTI IN LINGUAGGIO SEMPLICE

1



Contenuti

Accessibilità.....	3
Leadership	6
Allenamento mentale	9
Networks internazionali.....	12
Cultura	15
Servizi online.....	18
Banca online	22
Social Media.....	25
Tourismo	27
Benessere.....	30



Accessibilità

Qualcosa che può essere usato bene dalle persone con disabilità.

Peter spesso è frustrato.

In quanto sordo anziano a volte è escluso dalla società.

Lui domanda:

Cos'è l'accessibilità?

Quali Convenzioni internazionali ci sono sull'accessibilità?

Non ti preoccupare, Peter!

Ci daremo uno sguardo insieme!

Esiste la Convenzione sui Diritti delle Persone con Disabilità.

Una Convenzione è un accordo tra molti paesi.

I paesi firmano la convenzione.

Dopo hanno dei doveri.

Un dovere è creare accessibilità per le persone con disabilità.

Per accessibilità si intendono varie cose.

Dipende dalla disabilità.

Per esempio:

Le persone su sedia a rotelle hanno bisogno di una rampa.

Le persone sorde hanno bisogno di interpreti nella lingua dei segni.

Le persone cieche hanno bisogno del Braille.

Braille è un carattere.

Le persone cieche leggono il Braille con le loro dita.

C'è anche la Carta dei Diritti Fondamentali dell'Unione europea

Una Carta è un contratto tra molti paesi.

I Diritti fondamentali sono per esempio: il diritto alla vita, il diritto alla libertà.

Una Carta ha molti articoli.

L'articolo 25 prevede:

Gli anziani hanno questi diritti:

Ad una vita vissuta con dignità ed indipendenza

Di partecipare alla vita sociale e culturale

Questo significa per esempio: poter visitare musei o teatri

Gli anziani sordi possono partecipare nella società,

Se ci sono servizi ed informazioni nella lingua dei segni.

Alcuni anziani sordi vivono in case di riposo.

Per loro è importante:

Poter utilizzare la lingua dei segni nella casa di riposo.

Quindi possono fare amicizia nella casa di riposo.

Possano ricevere informazioni in lingua dei segni.

Quindi possono prendere delle decisioni utili.

Quindi possono partecipare ad eventi nella casa di riposo.

La lingua dei segni rafforza l'identità degli anziani sordi.

La lingua dei segni è di sostegno per la salute degli anziani sordi.

Quando gli anziani sordi possono utilizzare la lingua dei segni,

Si sentono meglio.

La lingua dei segni è importante.

Gli anziani sordi necessitano di ricevere le informazioni in lingua dei segni.

E' importante essere in grado di comunicare tra pari.

L'uso della lingua dei segni è un diritto umano.

Questo è scritto nella Convenzione dei Diritti delle Persone con Disabilità e nella Carta dei Diritti Fondamentali dell'Unione Europea.

Questo è perchè abbiamo bisogno di più interpreti di lingua dei segni.

Gli interpreti di lingua dei segni permettono ai sordi anziani di partecipare nella società ed alla vita pubblica.

Peter pensa:

È fantastico.

Esistono convenzioni internazionali per l'accessibilità per gli anziani sordi.

Peter sa:

Molte convenzioni non vengono applicate.

Peter vuole:

Le convenzioni vengano applicate.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/7/-1/218b51d0-bea6-4bdc-abec-b05504bf1fbf>



Leadership

Anna è andata in pensione di recente.

Vuole fare di più nella sua associazione di sordi.

L'associazione sta cercando un responsabile per il gruppo degli anziani.

Anna non lo sa:

Un ruolo di leadership è adatto a me?

Non preoccuparti, Anna!

Diamo un'occhiata insieme a:

Cosa significa leadership?

Come possono gli anziani sordi assumere un ruolo di leadership?

La leadership è importante.

Una persona può influenzare positivamente un gruppo.

Ad esempio, un gruppo di anziani sordi.

Se c'è un buon leader:

Allora un'organizzazione lavora più rapidamente.

Allora gli obiettivi vengono raggiunti con successo.

Fate attenzione:

Un ruolo di leadership non significa:

Essere il capo.

Un ruolo di leadership significa:

Guidare altre persone.

Essere un buon esempio.

Come si può fare?

Ad esempio:

Fornite informazioni sulle esigenze degli anziani sordi ai politici.

Lei è un relatore per gli anziani sordi di tutta Europa.

Ciò significa che:

Voi rappresentate gli anziani sordi nella vostra città, nel vostro Paese, in tutta Europa.

Ecco un esempio pratico:

Si svolge l'assemblea generale dell'EUD.

Assemblea generale significa:

Tutti i membri di un'associazione si incontrano.

Prendono decisioni importanti.

EUD è l'abbreviazione del nome inglese European Union of the Deaf.

L'EUD rappresenta le associazioni di sordi in Europa.

All'assemblea generale dell'EUD, un'associazione di sordi propone una mozione.

Le altre associazioni di sordi sono d'accordo.

Per questo motivo i rappresentanti dell'EUD partecipano a eventi sulle esigenze degli anziani sordi.

Lavorano a progetti sulle esigenze degli anziani sordi.

Ad esempio, il progetto DESEAL.

Vedete:

All'inizio c'è una piccola azione.

Questo produce risultati concreti.

Anche voi potete avere un'influenza del genere!

Cosa non si deve fare in un ruolo di leadership:

Non è sempre necessario avere delle idee.

Non è sempre necessario fare cose estenuanti e difficili.

È sufficiente per dimostrare:

Quali sono le esigenze?

Quali sono le opportunità di azione?

Rendete visibile il vostro gruppo e voi stessi!

Anna è motivata!

Vuole candidarsi per diventare leader del gruppo anziani sordi della sua associazione.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/7/-1/267a98e8-1180-47da-a83b-30e7de8652be>



Allenamento mentale

Leopold si è accorto:

La memoria non è più buona come una volta.

Leopold va regolarmente a fare delle passeggiate.

Per questo motivo il suo corpo è ancora in forma.

Leopold vuole che anche il suo cervello sia in forma.

Cosa può fare Leopold?

Con un allenamento mentale, gli anziani possono migliorare le prestazioni dei loro cervelli.

Puoi allenare il tuo cervello:

Così che il tuo cervello funzionerà bene e velocemente per un tempo maggiore.

Cosa puoi migliorare con l'allenamento del tuo cervello?

- la capacità di pianificare ed agire
- la creatività
- la memoria
- la concentrazione
- il pensiero logico
- la comprensione della lingua e dei numeri
- il senso dell'orientamento

9

Esempi di esercizi divertenti per allenare la mente sono:

- i Sudoku.
- Giocare a memory
- Giochi che ti fanno calcolare
- Giochi che ti fanno ricordare qualcosa

Su internet, ci sono molti siti ed app con degli esercizi gratuiti per allenare la mente.

Come li puoi utilizzare?

Hai bisogno di un computer, un cellulare o un tablet con l'accesso ad internet.

Inserisci "allenamento del cervello" in un motore di ricerca o in un app store.

Cos'è una app?

App è l'abbreviazione di "application".

L'app è un programma per il computer.

Ci sono vari tipi di app.

Come per esempio le app per l'allenamento del cervello.

In un app store puoi acquistare e scaricare una app.

Prova le app suggerite!

Fai attenzione:

L'app è gratuita o devi pagarla?

Ti consigliamo di farlo:

Fai diversi esercizi.

Perchè?

Con gli esercizi nuovi, puoi allenare meglio il tuo cervello.

Se alleni il cervello con l'esercizio,

Hai dei vantaggi nella vita di tutti i giorni:

Ti puoi concentrare meglio.

Puoi reagire più velocemente.

Quando è importante questo?

Per esempio, quando sei alla guida di una auto o di una bici.

Anche il movimento è importante per il tuo cervello.

Quale tipo di movimento?

Per esempio:

Fare una passeggiata

Praticare sport

Fare allenamento online

Usare una app di sport

Leopold è sollevato.

Ora sa:

Come poter allenare il suo cervello.

Leopold vuole provare le app per l'allenamento mentale.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/7/-1/be89a6f7-2ba6-4791-9796-671b66fa290b>



Networks internazionali

Elisabeth sa:

La comunità dei sordi austriaci è piccola.

Ci sono pochi anziani sordi.

Elisabeth vorrebbe:

Conoscere gli anziani sordi di altri paesi

Ma Elisabeth non sa:

Come poter conoscere anziani sordi di altri paesi.

Qui c'è una spiegazione:

Quali network internazionali per sordi ci sono?

Le reti internazionali sono sempre state importanti per le persone sorde.

Nel 1985 delle persone sorde provenienti da vari paesi hanno fondato l' EUD.

EUD è una abbreviazione del nome European Union of the Deaf.

EUD rappresenta le associazioni dei sordi in Europa.

Perchè le associazioni dei sordi in Europa lavorano insieme,

Ed hanno fatto molti progressi nei diritti umani.

EUD collabora con altri network internazionali:

- European Disability Forum.

Il Forum è una piattaforma o una rete.

- EUDY.

E' una abbreviazione del nome European Union of Deaf Youth.

- efsil

E' una abbreviazione del nome European Forum of Sign Language Interpreters.

- EDBU

E' una abbreviazione del nome European Deafblind Union.

Attraverso la coeprazione, si creano progetti.

Per esempio: il progetto DESEAL.

É possibile che in futuro ci sarà una rete per il sordi anziani?

Il networking internazioale è anche:

Uno scambio tra persone di stati differenti.

- esperienze
- informazioni
- culture
- lingue dei segni differenti

Per esempio, 2 associazioni di sordi di stati differenti fanno uno scambio.

È interessante.

Lo scambio può essere in uno stato.

Lo scambio può essere online.

Attraverso lo scambio, le associazioni possono imparare le une dalle altre.

Condividono una bella esperienza.

Si sviluppano nuove idee.

Per esempio:

Una associazione ha un problema.

Le altre associazioni suggeriscono una soluzione.

In questo modo il problema è risolto.

In un network si possono anche sviluppare le amicizie.

Questo collega le persone.

Elisabeth è felice.

Esistono reti internazionali per sordi.

Chiederà all'associazione nazionale per sordi del luogo:

Possiamo organizzare uno scambio con un'associazione di un altro paese?



<https://tools.equalizent.eu/files/play/7/-1/9b7228db-cc90-434e-84d5-914f14d41621>



Cultura

Anna è spesso annoiata.

Lei fa le stesse cose tutti i giorni.

Non fa nulla di nuovo o interessante.

Abbiamo un consiglio per Anna:

Può partecipare ad eventi culturali.

Vivrà delle nuove esperienze.

E la sua vità diventerà più interessante.

La cultura rappresenta dei valori positivi.

La cultura aiuta gli anziani ad invecchiare meglio.

La cultura è collegata: alla curiosità, al divertimento mentale ed alla condivisione dell'esperienza.

Il 69 % degli anziani dice:

La cultura è importante nella mia vita quotidiana.

Su internet si trovano informazioni sugli eventi culturali.

Ogni museo e ogni teatro ha un sito internet.

Sul sito ci sono informazioni in merito a:

Quali spettacoli, mostre e concerti ci sono.

Come Anna può comprare i biglietti?

Quali sono le offerte per i visitatori sordi e con problemi di udito?

Per esempio:

Visite guidate in lingua dei segni

Videoguida in lingua dei segni

Induzione magnetica



Su internet si trovano video di performance artistiche.

Per esempio su YouTube.

Ci sono video di performance, in cui gli attori sono sordi.

Per esempio: Visual Vernacular, poesie in lingua dei segni e canzoni segnate.

A volte gli anziani sono soli.

Questo è un male.

Per questo le associazioni organizzano viaggi di gruppo per anziani.

Gli anziani possono visitare insieme una città o un museo.

I viaggi spesso sono organizzati vicino a dove vivono gli anziani.

Chiedi alla tua associazione per sordi:

Organizzate eventi culturali?

Organizzate eventi per anziani?

Cosa è importante per la cultura?

Essere curiosi.

Sapere quali possibilità ci sono nelle vicinanze.

Auguriamo ad Anna buon divertimento agli eventi culturali.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/7/-1/9456d199-9751-421f-96e0-3f13b1d80a71>



Servizi online

Peter vuole comprare un regalo per suo nipote.

Per fare questo, Peter vuole guidare fino al centro commerciale.

L'auto di Peter è rotta.

Non c'è l'autobus.

Per questo motivo Peter non può andare al centro commerciale.

Peter non sa:

Come posso comprare un regalo per mio nipote?

Non ti preoccupare, Peter!

Conosci lo shopping online?

Te lo spiegheremo noi:

Cos'è lo shopping online?

Oggi puoi fare molte cose online.

Ti fa risparmiare tempo e fatica:

Per esempio:

- Puoi pagare il biglietto del parcheggio online.
- Puoi controllare la bolletta del telefono online..
- È possibile firmare documenti online..
- Puoi fare la tua dichiarazione dei redditi online.
- È possibile acquistare i biglietti per l'aereo, il treno o l'autobus.
- È possibile trovare un percorso escursionistico.
- Puoi guardare le previsioni del tempo.

Oggi puoi comprare molte cose online.

Per esempio:

- alimenti
- capi d'abbigliamento
- equipaggiamento tecnico
- arredamento
- piante

Ci sono molte possibilità:

L'acquisto viene consegnato a casa tua.

Puoi riordinare l'acquisto.

Puoi ritirare l'acquisto in negozio.

Questo si chiama: click and collect.

Devi prestare attenzione a:

- il negozio online sia sicuro?
- Il metodo di pagamento è sicuro?
- La connessione internet è sicura?

Che cos'è una connessione internet sicura?

Il tuo internet dovrebbe essere sempre protetto da password.

Ciò significa che quando vuoi usare internet.

Devi inserire una password.

La tua connessione internet non è sicura.

Allora non acquistare nulla online.

Stai usando una rete WIFI pubblica?

Quindi non acquistare nulla online.

Come puoi garantirti una connessione internet più sicura?

Usando una VPN.

Questa è una connessione internet sicura.

Nasconde la tua identità online.

Come puoi pagare in un negozio online?

Con un bonifico bancario ad esempio tramite l'online banking.

Ricevi il pacco.

Dentro c'è uno scontrino

Tu paghi il conto.

È più facile pagare online con la tua carta di credito.

Non hai una carta di credito?

Non vuoi utilizzare la tua carta di credito online?

Cosa puoi fare?

Ci sono dei fornitori per il trasferimento del denaro online.

Per esempio: PayPal.

Puoi trasferire denaro online in tutta sicurezza.

Hai un problema:

Per esempio:

- Il tuo ordine non arriva.
- Il tuo ordine è rotto.

Ci sono programmi di protezione per gli acquirenti.

Puoi riavere i tuoi soldi.

Come funziona?

Devi aprire un conto.

Collega il conto alla tua carta di credito o al tuo conto bancario.

Puoi anche scaricare un'app per questo.

Cos'è un'app?

App è una abbreviazione di "application".

Una app è un programma per computer.

Ci sono molte app diverse.

Ad esempio app per servizi di pagamento online.

Ora puoi fare acquisti online.

Peter è affascinato dallo shopping online.

Visita il sito web di un negozio di giocattoli.

Sceglie un regalo per suo nipote.

Il regalo viene consegnato a casa sua.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/7/-1/1503638c-683e-45a0-a6ca-3322aca25aaa>



Banca online

Ad Elisabeth non piace andare in banca.

Perchè?

La banca è molto lontana da casa sua.

Elisabeth ha problem a camminare.

Elisabeth è preoccupata:

Se non andassi in banca,

Pagherei le bollette in ritardo.

Elisabeth chiede:

Cosa potrei fare?

Non preoccuparti, Elisabeth!

Hai già provato l'online banking?

Diamo un'occhiata insieme.

Cos'è l'online banking?

Quali sono i vantaggi dell'online banking?

Online banking significa:

You can use your bank account over the internet.

You can make transfers with a computer, smartphone or tablet.

Puoi utilizzare il tuo conto corrente bancario comodamente da casa.

L'online banking significa che puoi effettuare le transazioni bancarie da casa.

Hai sempre una idea generale delle tue finanze.

Hai sempre accesso al tuo conto corrente bancario.

Non importa se la banca è aperta o chiusa.

Non devi andare alla filiale della banca.

Non devi aspettare il tuo turno.

Hai delle domande in merito al tuo conto corrente bancario?

Puoi chiedere alla tua filiale.

Come faccio a registrare un account online?

Inizialmente, devi dirlo alla tua banca:

Voglio aprire un conto online.

Puoi farlo presso la tua filiale o dal sito della tua banca.

Ricevi i dati di accesso dalla tua banca o tramite e-mail.

Con i tuoi dati di accesso, puoi accedere al tuo account online.

I dati di accesso includono:

Il tuo nome utente ed un codice.

Con il nome utente ed il codice è possibile accedere per la prima volta.

Nelle impostazioni dell'account, puoi modificare il codice.

Scegli un nuovo codice di sicurezza.

Dopo la registrazione, puoi fare l'accesso al tuo account.

Ci sono anche delle app bancarie per cellulare e tablet.

Puoi scaricare l'app dalla tua banca.

Cos'è una app?

App è un'abbreviazione di "application".

Un'app è un programma per computer.

Ci sono tanti tipi di app.

Per esempio le app per la banca.

Effettua l'accesso alla tua app.

Online banking ti consente di:

- vedere il saldo del tuo conto corrente

- guardare quanti soldi stanno arrivando sul tuo conto

- vedere quanti soldi vengono prelevati dal tuo conto
 - effettuare transizioni
 - pagare fatture
 - creare un ordine permanente
 - prendere il tuo estratto conto
-

Con l'online banking puoi effettuare transazioni bancarie velocemente e semplicemente.

Hai sempre una panoramica delle tue entrate ed uscite.

Non importa che ora sia e dove ti trovi.

Ci sono molte misure di sicurezza per l'online banking.

Al giorno d'oggi, l'online banking è abbastanza sicuro.

Vuoi iniziare con l'online banking?

Chiedi all'atua banca.

Ottieni i dati di accesso e le informazioni.

24

Ad Elisabeth piacciono i vantaggi dell'online banking.

Vuole aprire un conto online.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/7/-1/e7640f3c-e0a3-4b7d-ae58-2960327c53d9>

Social Media

Leopold vuole contattare un vecchio amico.

Leopold non conosce il suo indirizzo.

Leopold vuole ritrovare il suo vecchio amico sui social media.

Ma Leopold non ha mai usato i social media prima.

Non ti preoccupare, Leopold!

Anche gli anziani possono usare i social media!

Il 43% delle persone con più di 65 anni in Europa sono sui social media.

Puoi navigare online con il tuo smartphone.

Il 35,6% degli anziani lo fa.

Social networks sono molto popolari.

Le persone rimangono in contatto con la famiglia e gli amici attraverso di loro.

Poi si sentono meno soli.

Qual è il motivo più importante per cui gli anziani utilizzano i social media?

Per tenersi in contatto con i propri nipoti.

Trovare informazioni sui tuoi interessi.

Ad esempio: viaggiare, benessere psicofisico, finanza, benessere .

Alcuni canali di social media sono molto apprezzati dalle persone sorde,
perché sono molto visivi.

Ad esempio: Instagram.

Lì puoi condividere video e foto.

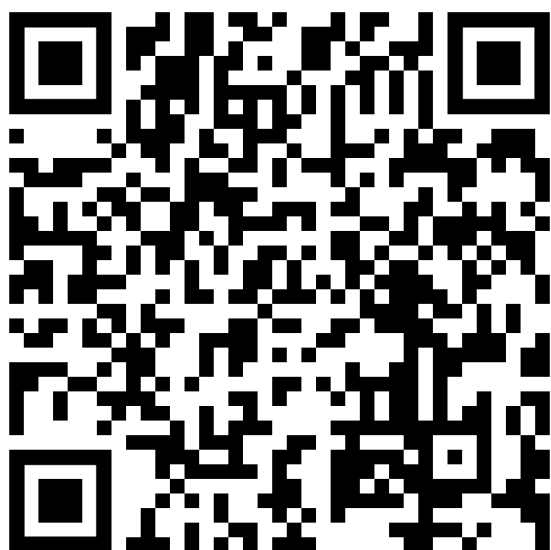
Alcuni canali di social media consentono le videochiamate.

In questo modo, puoi facilmente segnare con gli altri.

Leopold si è iscritto a Facebook.

Ha contattato il suo vecchio amico.

Ora si tengono in contatto regolarmente tramite i social media.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/7/-1/471564e5-7669-4281-8116-bdccd79eb34b>



Tourismo

Peter è andato in pensione di recente.

Ora ha molto tempo libero.

Vuole viaggiare.

Peter si preoccupa:

Ci sono delle barriere per i turisti sordi.

Non ti preoccupi, Peter.

Te lo spieghiamo noi:

Che cos'è il turismo accessibile?

Accessibile significa:

Qualcosa può essere utilizzato bene dalle persone con disabilità.

Esiste un Codice Etico Globale per il Turismo dell'Agenzia Mondiale del Turismo delle Nazioni Unite.

Globale significa: esiste in tutto il mondo.

L'etica è una scienza.

L'etica riguarda:

Qual è il comportamento corretto?

Che cos'è il cattivo comportamento?

Un codice è una raccolta di regole e leggi.

ONU è l'abbreviazione di Nazioni Unite.

Le Nazioni Unite sono un'organizzazione.

Qui molti Paesi lavorano insieme.

Il codice etico riguarda il diritto al turismo per le persone con disabilità.

Un Paese ha firmato il Codice Etico.

Il Paese deve prestare attenzione:

Le persone con disabilità possono usufruire delle offerte turistiche.

Osservare la cultura e la natura in tutto il mondo è un diritto per tutti gli esseri umani.

Ci sono sempre più turisti con disabilità.

Questo dimostra che:

Ci sono già molte offerte turistiche accessibili.

Dovrebbero esserci ancora più offerte turistiche accessibili.

Anche per gli anziani sordi.

Esistono servizi per i turisti sordi:

Per esempio:

- Agenzie di viaggio per persone sorde
- Deaf guides
- Visite con interpreti di lingua dei segni

Con questo le persone sorde possono utilizzare le offerte turistiche.

Queste sono le caratteristiche del turismo accessibile:

Le persone con disabilità hanno informazioni relative alle loro esigenze.

Esiste una mappa con le offerte turistiche accessibili.

Esistono informazioni sull'offerta turistica accessibile nella regione.

Esiste una collaborazione con le organizzazioni che rappresentano le persone con disabilità.

Esiste un evento di promozione per i turisti con disabilità.

Il personale conosce le esigenze dei turisti con disabilità.

Esiste una consulenza sul tema dell'accessibilità.

In molti musei ci sono visite guidate con interpreti di lingua dei segni.

In molti musei ci sono video-guide nella lingua dei segni locale.

In questo modo le persone sorde possono visitare facilmente i musei.

Sei sordo.

Desidera un supporto per la pianificazione del suo viaggio.

Contatti un'agenzia di viaggi per clienti sordi.

Riceve consigli.

Riceve aiuto per l'organizzazione del viaggio.

Peter è entusiasta.

Vuole iniziare il suo viaggio!



<https://tools.equalizent.eu/files/play/7/-1/8859d1d0-dbb8-4b7e-bdae-f90a6bfaf20>



Benessere

Elisabeth non si sente bene ultimamente.

Non vuole alzarsi al mattino.

È spesso stanca e demotivata.

Il medico dice:

La salute di Elisabetta è buona.

Elisabeth vuole sentirsi meglio.

Cosa può fare Elisabetta?

Non si preoccupi, Elisabeth!

Lo guardiamo insieme:

Come può migliorare il suo benessere?

Una persona ha una malattia fisica.

La persona va dal medico.

Il medico cura la malattia.

Una persona si sente emotivamente poco bene.

La persona lo accetta.

Ma:

Può migliorare il suo benessere e la sua salute mentale.

Questo si chiama: autocura.

Rende più facile la vita di tutti i giorni.

Identità personale:

Identità significa:

Come percepisce e definisce sé stesso e le caratteristiche della sua personalità.

Spesso le persone si definiscono attraverso il lavoro.

Lei va in pensione.

Rifletta su:

Chi sono senza il mio lavoro?

Chi voglio essere quando andrò in pensione?

Quali sono i miei punti di forza e di debolezza?

Quali sono i miei desideri e obiettivi per il futuro?

Si prenda del tempo per riflettere.

Una vita sana:

Grazie al movimento, il suo corpo rimane in forma.

Grazie al movimento, può pensare meglio.

Il movimento migliora il suo umore.

Il movimento migliora la fiducia in sé stesso.

Anche una dieta sana è importante.

Scopo:

È importante avere un compito mirato.

Ad esempio: aiutare gli altri o imparare qualcosa di nuovo.

Quando si impara, si migliora la fiducia in se stessi.

Come può aiutare gli altri?

Ad esempio: ringraziando o sostenendo qualcuno.

Può fare del volontariato.

Ad esempio, in un'organizzazione o nel suo quartiere.



Contatti sociali:

Si prenda cura delle sue relazioni.

Cerchi di costruire nuove relazioni.

In questo modo sente di appartenere e di avere valore per sé stesso.

Le relazioni sociali funzionano in entrambi i sensi:

1. Gli altri la sostengono.
2. Lei sostiene gli altri.

Entrambi i modi la fanno sentire meglio.

Mindfulness:

Mindfulness significa: percepire il momento attuale senza giudizio.

Si percepiscono i pensieri, i sentimenti e le emozioni.

La mindfulness riduce la paura, lo stress e la depressione.

Come può migliorare la sua mindfulness?

Ad esempio, attraverso lo yoga e la meditazione.

Trascorra del tempo nella natura:

Passa del tempo all'aperto, al sole e all'aria aperta.

Allora il suo umore migliora.

Ha meno paura e stress.



Vede:

Può fare molto per sentirsi meglio.

Si diverta a provare i suggerimenti.



<https://tools.equalizent.eu/files/play/7/-1/7974ced1-2cbd-41d3-8a67-61d8519c5288>

