**Koppling mellan kropp och själ**

Psykisk ohälsa är vanligt förekommande globalt. Den här månaden fokuserar vi på hur du genom att vårda din hjärna och förbättra ditt egenvärde kan bidra till att förbättra den mentala hälsan och välbefinnandet.

|  |
| --- |
| **I den här månadens verktygslåda för ökat engagemang hittar du:****Utvalda artiklar** om hur du kan ge näring till din tarm för att stödja din mentala hälsa och om hur du kan förbättra ditt egenvärde för att förbättra din livskvalitet**Arbetsblad** för att ta en ögonblicksbild av din koppling mellan hjärna och tarm**Instruktionsvideo** om kroppsviktsövningar som du kan göra hemma**Tips** på enkla aktiviteter för att hålla hjärnan frisk**Medlemsutbildning “**Mindfulness**”****Utbildningsresurser för chefer, inklusive podcasten “**Leadership supporting self-esteem and the mind-body connection**”** |

[Visa verktygslåda](https://optumwellbeing.com/newthismonth/sv-SE)

**Vad du kan förvänta dig varje månad:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Senaste ämnena** – Få tillgång till aktuellt innehåll som fokuserar på ett nytt ämne varje månad. |
|  | **Fler resurser** – Få tillgång till ytterligare resurser och självhjälpsverktyg. |
|  | **Innehållsbibliotek** – Fortlöpande tillgång till ditt favoritinnehåll. |
|  | **Stöd för alla** – Dela verktygslådor med dem som du tror kan tycka att informationen är meningsfull. |