



TRAIN YOUR SOOTHE SYSTEM

Various breathing techniques can calm both the body and the mind. Try to take some time out of your day to focus on your breath.

SCHEDULE REGULAR BREAKS

Refresh your mind by stepping away from your environment for a minute or two.

TAP INTO POSITIVE EXPERIENCES

What's working well for you? What are you thankful for?



CHALLENGE YOUR INNER SELF CRITIC

Talk to yourself as you would a good friend.

MISTAKES HAPPEN

Nobody is perfect. We all make mistakes. It's how we learn and cultivate self-compassion.



**BEING THE
BEST YOU
CAN BE!**

SUPPORT

**HEALTHY
RELATIONSHIPS**

**SELF-CARE &
SELF-COMPASSION**

ENERGY & MOVEMENT

SLEEP & NUTRITION

On-duty EAO available: 0818 008 120

Monday to Thursday, 9:00 - 5:15

Friday 9:00 - 5:00

cseas@per.gov.ie

www.cseas.per.gov.ie

Seirbhís Chúnamh
d'Fhostaithe na Státseirbhíse



WORLD
MENTAL
HEALTH
DAY





AG TABHAIRT AIRE DO DO MHEABHAIRSHLÁINTE

DÉAN DO CHUMAS SUAIMHNIÚ A FHORBAIRT

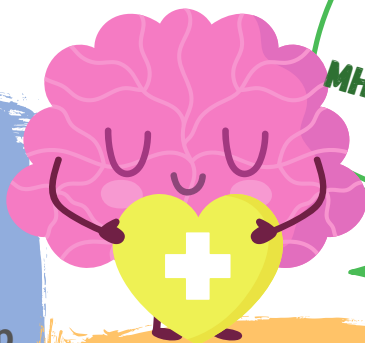
Is féidir le teicnící
anáilaithe éagsúla an corp
agus an intinn a
shuaimhniú. Déan iarracht
roinnt ama a chur ar
leataobh i rith an lae le
díriú ar d'anáil.

SCEIDEALAIGH SOSANNA RIALTA

Tar chugat féin arís trí sos
a ghlacadh ó do
thimpeallacht ar feadh
nóiméid nó dhó.

DÍRIGH AR EISPÉIRIS DHEARFACHA

Cad atá ag obair go maith
duit? Cad iad na rudaí a
bhfuil tú buíoch astu?



CONAS A THUGANN
TÚ AIRE DO DO
MHEABHAIRSHLÁINTE
FÉIN?

CEISTIGH AN FÉINCHÁINTEOIR ISTIGH IONAT

Labhair leat féin sa chaoi a
labhrófá le dlúthchara.

TARLAÍONN BOTÚIN

Ní bhíonn saoi gan locht.
Déanaimid go léir botúin. Is
trí bhotúin a dhéanamh a
fhoghlaimimid agus a
chothaímid féin-atrua.



BÍ AN DUINE IS
FEARR AGUS IS
FÉIDIR LEAT A
BHEITH!

TACAÍOCHT

CAIDREAMH SLÁINTIÚLA

FÉINCHÚRAM & FÉIN-ATRUA

FUINNEAMH & GLUAISEACHT

CODLADH & COTHÚ

Oifigeach cúnaimh ar dualgas ar fáil ag:

0818 008 120

Luan go Déardaoin, 9:00 - 5:15

Dé hAoine 9:00 - 5:00

cseas@per.gov.ie

www.cseas.per.gov.ie

Seirbhís Chúnaimh
d'Fhostaithe na Státseirbhíse



WORLD
MENTAL
HEALTH
DAY

