



Hvers vegna búa sumir við velgengni og vellíðan en aðrir ekki?

■ Bókin *Velgengni og vellíðan - um geðorðin 10* er fallega myndskreytt bók með góðum ráðum um hvernig rækta megi geðheilsuna. Margar fyrirspurnir hafa borist um fræðilegan bakgrunn geðorðanna og til að svara þeim var ákveðið að gefa út bók þar sem fjallað er um hvert og eitt þeirra og tengslin við helstu þætti geðheilsunnar.

■ Hugmyndin að baki geðorðunum 10 var að koma með góð ráð um það hvernig hlúa mætti markvisst að og bæta geðheilsuna til að auka vellíðan. Viðtökur þjóðarinnar við geðorðunum 10 hafa verið ótrúlegar en langlífi geðorðanna og sú staðreynd að þau ná til mismunandi fólks á öllum aldri má rekja til þess að þau byggjast á rannsókn-um á lífsháttum fjölda fólks, á öllum aldri, um allan heim.

Ágóðinn rennur til góðgerðarmála

■ Um leið og þeir sem kaupa þessa bók, fyrir sjálfa sig eða aðra sem þeir vilja gefa þessi góðu ráð, eru þeir að styrkja samtök sem stuðla að vellíðan annarra. Ágóði af sölu bókarinnar í ár rennur til sameiginlegrar jólaaðstoðar Hjálparstarfs kirkjunnar, Reykjavíkurdeildar RKÍ og Mæðrastyrksnefndar Reykjavíkur.

