

Joy of the Inner Child

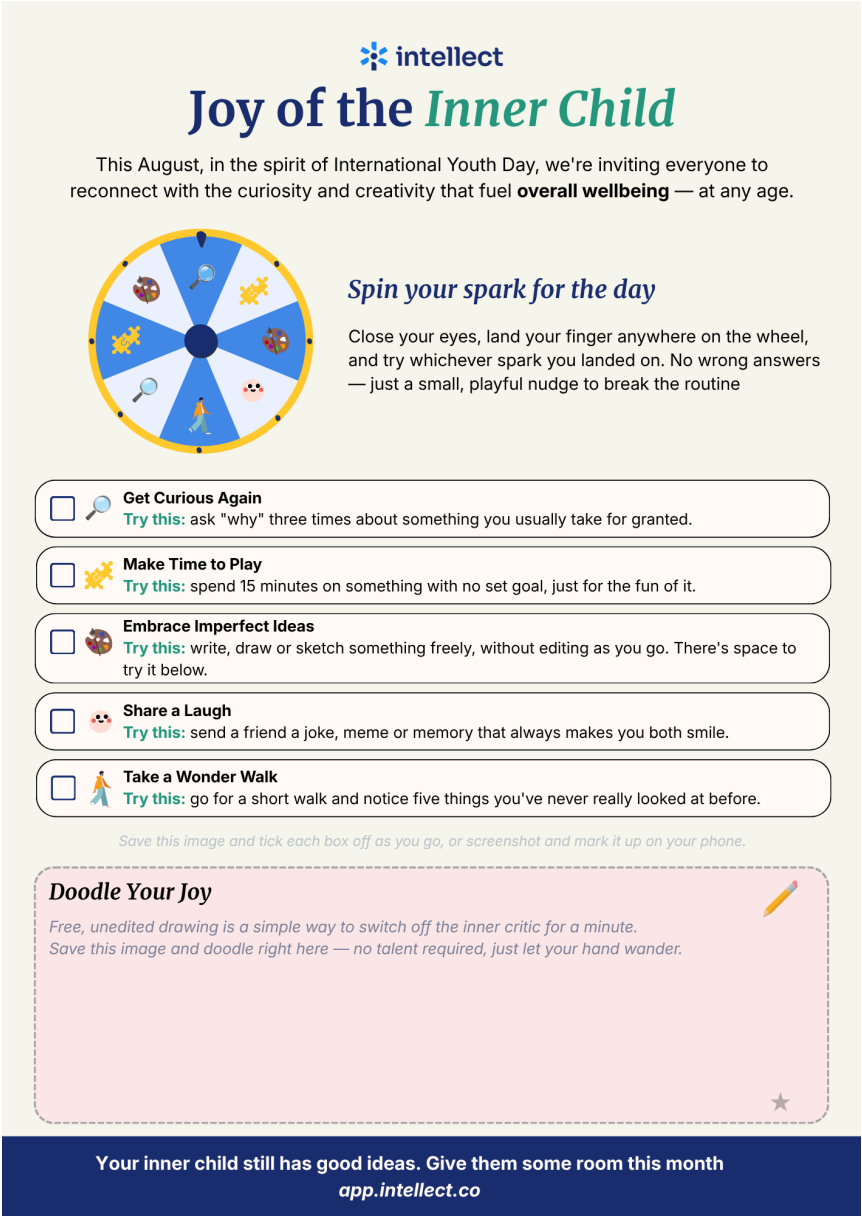
Available in English, Simplified Chinese, Traditional Chinese, Thai, Vietnamese, Japanese, Korean, Bahasa Indo, Bahasa Melayu

This August, in line with International Youth Day, we’re sharing a lighter, more reflective campaign that invites employees to reconnect with the curiosity, play and creativity that support everyday mental wellbeing. Rather than a big commitment, it’s a set of small, low-effort prompts, plus an interactive checklist and doodle space built into the image itself, that employees can save and return to throughout the month.

How to use: Copy the text below and attach the image as shown. Edit the text in red and delete the yellow highlighted text. Send over chat (e.g. Teams, Slack, Whatsapp, Telegram etc.) to your whole organisation. You may also include this in your company-wide newsletter.

Suggested send date: 3 August 2026

English

Copy	Images to attach
 When did you last try something just because it was fun, not because it was useful? As adults, curiosity and play tend to get crowded out by deadlines and to-do lists. But reconnecting with them isn't just fun for fun's sake — it's linked to lower stress and better emotional resilience. This August, with our wellbeing benefit, Intellect, we're sharing five small ways to bring a bit more curiosity, creativity and lightness into an ordinary working month. Check out our audio guide: Embracing New Perspectives on Intellect platform for more on building creativity and curiosity into daily life. If you haven't already, get started with Intellect on desktop/ mobile to start booking a coaching/ care/ holistic session.  On Web 1. Visit app.intellect.co (please hyperlink here) 2. Enter access code CODE*/ Click "Continue with SSO"*** 3. Create your account using your work email address  On App 1. Select 'I'm new here', then 'With your organisation' 2. Use the code CODE*/ Click "Continue with SSO"*** 3. Sign up using your work email address *please use your organisation's unique access code **for organisations with SSO only	Select either the PNG, PDF, or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image. PNG version PDF version GIF version 

Copy

🔍 你上一次纯粹为了好玩(而不是因为有用)去尝试一件事,是在什么时候?

作为成年人，我们的好奇心和玩乐兴致往往会被截止日期和待办事项列表挤占。但重拾这些并不只是纯粹为了好玩——它还与减轻压力和提升情绪韧性密切相关。

今年八月，配合我们的身心健康福利 Intellect，我们想与你分享 5 个小方法，为你平凡的工作月注入多一点好奇心、创造力与轻松惬意。

欢迎在 Intellect 平台上探索我们的音频指南：[《拥抱新视角》](#)，了解如何将创造力和好奇心融入日常生活中。

如果还没有用过 Intellect, 请立即在**桌面/移动设备**上用**它**来开始**预约辅导、关怀或整体健康**课程。

 桌面版

1. 访问 app.intellect.co (please hyperlink here) 并点击 “注册”
2. 输入访问代码 **CODE***/ “使用 SSO 登入”**
3. 使用工作邮箱创建账户

 移动应用程序

1. 选择“我是新用户”，然后选择“以组织身份加入”
2. 输入访问代码 **CODE***/点击 “使用 SSO 登入”**
3. 使用工作邮箱注册

***请使用贵公司/机构的唯一访问代码**

****仅适用于已启用单点登录 (SSO) 的公司/机构**

Images to attach

Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.

[PNG version](#)

[PDF version](#)

GIF version



Copy

🔍 您上一次純粹為了好玩(而不是因為有用)去嘗試一件事,是在什麼時候?

作為成年人，我們的好奇心和玩樂興致往往會被截止日期和待辦事項列表擠占。但重新與其建立連結並不只是純粹為了好玩——它還與減輕壓力及提升情緒韌性密切相關

今年八月，配合我們的身心健康福利 Intellect，我們想與您分享 5 個小方法，為您平凡的工作月注入多一點好奇心、創造力與輕鬆愜意。

歡迎在 Intellect 平台上探索我們的音訊指南：[《擁抱新視角》](#)，了解如何將創造力和好奇心融入日常生活中。

如果您們還沒有準備好，現在就透過**電腦／手機**使用 Intellect，預約**輔導／關懷／全面**課程吧！

 網頁版

1. 瀏覽app.intellect.co (please hyperlink here) 然後按一下「註冊」
2. 輸入登入代碼**CODE***／點擊「使用 **SSO** 登入」**
3. 使用你的工作電子郵件創建帳戶

 App版

1. 選擇「我是新使用者」(I'm new here), 然後選擇「以組織身份」(With your organisation)
2. 輸入登入代碼**CODE***／點擊「使用 SSO 登入」(Continue with SSO)**
3. 使用您的工作電子郵件創建帳戶

***請使用您所在企業的唯一登入代碼**

****只限支持單一登入的企業**

Images to attach

Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.

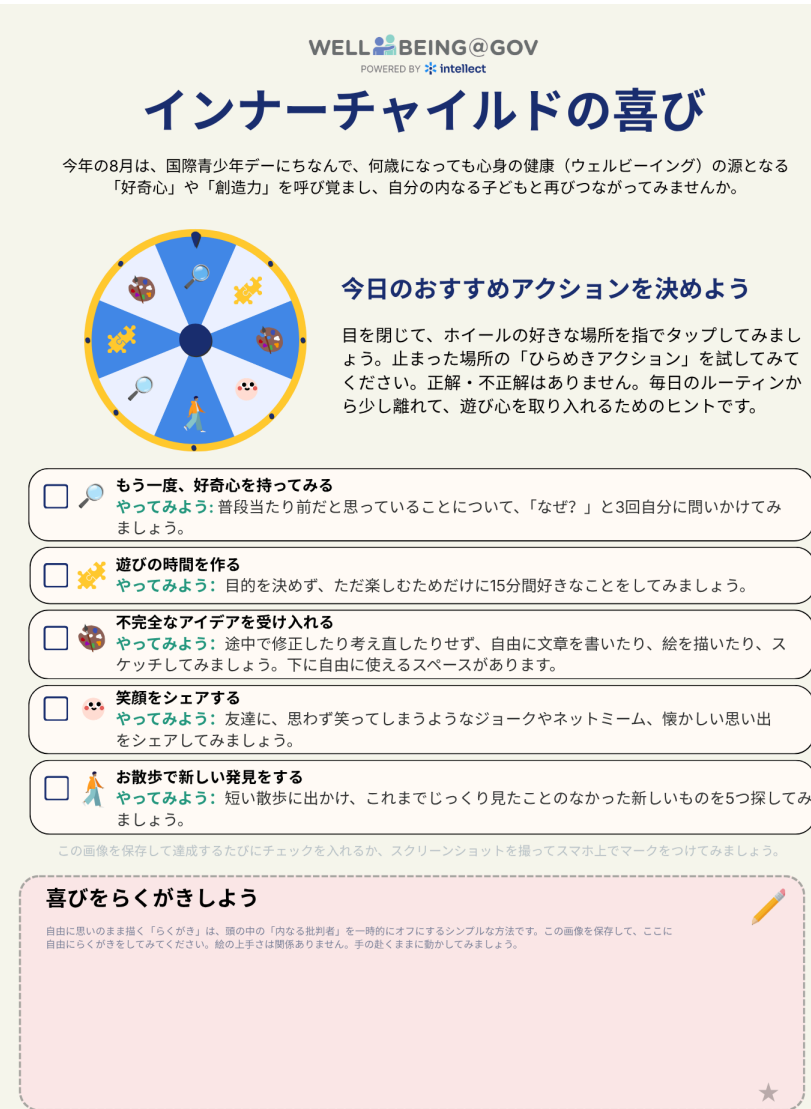
[PNG version](#)

[PDF version](#)

GIF version



Copy	Images to attach
🔍 ครึ่งล่าสุดที่คุณได้ลองทำอะไรบางอย่างเพียงเพราะมันสนุก ไม่ใช่เพราะมันมีประโยชน์ คือเมื่อไหร่? เมื่อเราโตเป็นผู้ใหญ่ ความอยากรู้อยากเห็นและการเล่นสนุกมักจะถูกเบียดบังด้วยกำหนดส่งงานและรายการสิ่งที่ต้องทำ แต่การกลับมาเชื่อมต่อกับสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่แค่เรื่องสนุกอย่างไร้จุดหมาย — เพราะมันเชื่อมโยงกับการลดความเครียดและสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่ดีขึ้น สิงหาคมนี้ ด้วย Intellect สิทธิประโยชน์เพื่อสุขภาวะที่ดีของเรา เราขอแชร์ 5 วิธีง่ายๆ ที่จะช่วยเติมความอยากรู้อยากเห็น ความคิดสร้างสรรค์ และความเบาสบายให้กับการทำงานในเดือนธรรมดาๆ ของคุณ ลองฟังไกด์เสียง (audio guide): “การเปิดรับมุมมองใหม่” (Embracing New Perspectives) บนแพลตฟอร์ม Intellect เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสร้างความคิดสร้างสรรค์และความอยากรู้อยากเห็นในชีวิตประจำวัน หากคุณยังไม่เคยใช้งานมาก่อน คุณสามารถเริ่มใช้งาน Intellect ได้ทั้งบน เดสก์ท็อป/ โน้ตบุ๊ก เพื่อเริ่มต้นการจองเซสชัน การโค้ช/การดูแล/แบบองค์รวม 📱 ผ่านเว็บไซต์ 1. เข้าไปที่ app.intellect.co (please hyperlink here) และคลิก “สมัครใช้งาน” 2. ป้อนรหัสสิทธิ์เข้าถึง CODE*/ คลิกที่ “ดำเนินการต่อด้วย SSO”** 3. ใช้ที่อยู่อีเมลที่ทำงานของคุณเพื่อสร้างบัญชี 📱 ผ่านแอป 1. เลือก “ฉันเป็นผู้ใช้ใหม่” (I’m new here) ตามด้วย “เข้าใช้งานด้วยองค์กรของคุณ” (With your organisation) 2. ใช้รหัส CODE*/ คลิกที่ “ดำเนินการต่อด้วย SSO” (Continue with SSO)** 3. ใช้ที่อยู่อีเมลที่ทำงานของคุณเพื่อสมัครใช้งาน *โปรดใช้รหัสสิทธิ์เข้าถึงขององค์กรของคุณโดยเฉพาะ **สำหรับองค์กรที่ใช้ระบบ SSO เท่านั้น	Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image. PNG version PDF version GIF version  ความสุขของเด็กน้อยในตัวเรา สิงหาคมนี้ เพื่อร่วมเฉลิมฉลองวันเยาวชนสากล เราขอเชิญชวนให้ทุกท่านกลับมาเชื่อมต่อกับความอยากรู้อยากเห็นและความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นพลังขับเคลื่อนสุขภาวะโดยรวมที่ดี — ในทุกช่วงวัย หมุนวงล้อเติมพลังใจให้วันของคุณ หลักตายตัว แล้วใช้มันและไปต่อกับมันได้แบบวงล้อ จากนั้นลองทำตามกิจกรรมที่คุณแต่ละคน ไม่มีคำตอบที่ผิด — เป็นเพียงการกระตุ้นเล็ก ๆ ที่สนุกสนานเพื่อช่วยหลุดพ้นจากกิจวัตรเดิม ๆ ☐ 🔍 กลับมาด้วยความอยากรู้อยากเห็นอีกครั้ง ลองทำ: ถามคำว่า "ทำไม" สิบครั้งเกี่ยวกับสิ่งที่คุณมักจะมองข้ามหรือคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา ☐ 🧩 หาเวลาเล่นสนุกบ้าง ลองทำ: ใช้เวลา 15 นาทีทำอะไรอย่างใดโดยไม่เป้าหมายที่แน่นอน เพียงแค่ทำเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น ☐ 🗣️ โอบรับไอเดียที่ไม่สมบูรณ์แบบ ลองทำ: เขียน วาด หรือสเก็ตช์ภาพอะไรก็ได้ตามใจชอบ โดยไม่ต้องคอยลบหรือแก้ไขอะไร เราभिพื้นที่ให้คุณได้ลองทำอยู่ด้านล่างนี้ ☐ 🗣️ แบ่งปันเสียงหัวเราะ ลองทำ: ส่งมุกตลก มิม หรือความทรงจำที่ทำให้คุณทั้งคู่อิ่มได้ส่งมอบให้เพื่อนชักชวน ☐ 🚶 ออกไปเดินเล่นเปิดหูเปิดตา ลองทำ: ออกไปเดินเล่นสั้น ๆ และสังเกต 5 สิ่งที่คุณไม่เคยสังเกตเห็นอย่างจริงจังมาก่อน เซฟรูปภาพนี้ไว้และเลือกช่องเมื่อคุณทำแต่ละข้อ หรือจะเคล็ดลับแล้วทำเครื่องหมายบนมือถือของคุณก็ได้ วาดเขียนความสุขของคุณ การวาดเขียนแบบอิสระและไร้ข้อจำกัดเป็นวิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยเปิดเสียงวิจารณ์ในใจคุณได้สักพัก เซฟรูปภาพนี้แล้ววาดเขียนลงตรงนี้นะ — ไม่จำเป็นต้องมีพรสวรรค์ แต่ปล่อยให้มือของคุณเคลื่อนไหวไปตามใจชอบ ★ เด็กน้อยในตัวคุณยังคงมีไอเดีย ๆ เสมอ ลองเปิดพื้นที่ให้พวกเขาบ้างในเดือนนี้ app.intellect.co

Copy	Images to attach
🔍 役に立つからではなく、ただ「楽しいから」という理由だけで何かを試したのは、最後にいつですか？ 大人になると、締め切りやToDoリストに追われ、好奇心や遊び心を持つことを忘れがちになります。しかし、それらと再びつながることは、単に楽しいだけでなく、ストレスの軽減や感情の回復力(レジリエンス)の向上にもつながっています。 今年の8月は、ウェルビーイングサービス Intellect とともに、何気ない仕事の毎日に少しだけの好奇心、創造力、そして軽やかさをもたらす5つの小さなヒントをご紹介します。 日常に創造性と好奇心を取り入れる方法について、詳しくは Intellect プラットフォームのオーディオガイド「新しい視点を取り入れる」(Embracing New Perspectives) をチェックしてみてください。 まだIntellectを始めていない方は、デスクトップまたはスマホから コーチング/ケア/ホリスティック セッションをご予約ください。 ウェブ版 1. app.intellect.coにアクセス (please hyperlink here) そして「続ける」をクリック 2. アクセスコードCODEを入力*/「SSOで続ける」**をクリック 3. 勤務先のメールアドレスを使用してアカウントを作成 アプリ版 1. 「アカウントを作成」を選択し、「組織コード」を選択 2. アクセスコードCODEを入力*/「SSOで続ける」**をクリック 3. 勤務先のメールアドレスを使用してサインアップ *組織固有のアクセスコードを使用してください。 **SSOを持つ組織のみ	Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image. PNG version PDF version GIF version  The infographic is titled "インナーチャイルドの喜び" (Joy of Inner Child). At the top, it says "WELL BEING@GOV POWERED BY intellect". Below the title, it states: "今年の8月は、国際青少年デーにちなんで、何歳になっても心身の健康（ウェルビーイング）の源となる「好奇心」や「創造力」を呼び覚まし、自分の内なる子どもと再びつながってみませんか。" (This August, coinciding with International Youth Day, let's awaken our curiosity and creativity, which are sources of mental and physical health (well-being), and reconnect with our inner child.) In the center is a circular wheel divided into six segments, each with an icon and a label: - Magnifying Glass: もう一度、好奇心を持ってみる (Try again, with curiosity) - Lightbulb: 遊びの時間を作る (Create playtime) - Person Running: 不完全なアイデアを受け入れる (Accept imperfect ideas) - Person Sitting at Desk: 笑顔をシェアする (Share laughter) - Person Holding Camera: お散歩で新しい発見をする (Discover something new while walking) - Person Jumping: 喜びをらくがきしよう (Draw joy) To the right of the wheel, it says: "今日のおすすめアクションを決めよう" (Let's decide on today's recommended action). Below this, it explains: "目を閉じて、ホイールの好きな場所を指でタップしてみましょう。止まった場所の「ひらめきアクション」を試してみてください。正解・不正解はありません。毎日のルーティンから少し離れて、遊び心を取り入れるためのヒントです。" (Close your eyes, tap your favorite spot on the wheel with your finger. Try the "flash of idea action" from the stopped location. There are no right or wrong answers. This is a hint to step away from your daily routine and bring back your playful spirit.) Below the wheel are five boxes, each with a checkbox and an icon, providing instructions on how to use the app: ☐ Magnifying Glass: もう一度、好奇心を持ってみる やってみよう: 普段当たり前だと思っていることについて、「なぜ？」と3回自分に問いかけてみましょう。 ☐ Lightbulb: 遊びの時間を作る やってみよう: 目的を決めず、ただ楽しむために15分間好きなことをしてみましょう。 ☐ Person Running: 不完全なアイデアを受け入れる やってみよう: 途中で修正したり考え直したりせず、自由に文章を書いたり、絵を描いたり、スケッチしてみましょう。下に自由に使えるスペースがあります。 ☐ Person Sitting at Desk: 笑顔をシェアする やってみよう: 友達に、思わず笑ってしまうようなジョークやネットミーム、懐かしい思い出をシェアしてみましょう。 ☐ Person Holding Camera: お散歩で新しい発見をする やってみよう: 短い散歩に出かけ、これまでじっくり見たことのなかった新しいものを5つ探してみましょう。 Below these boxes, it says: "この画像を保存して達成するためにチェックを入れるか、スクリーンショットを撮ってスマホ上でマークをつけてみましょう。" (Save this image and check off items to achieve them, or take a screenshot and mark items on your phone screen.) At the bottom, there is a section titled "喜びをらくがきしよう" (Draw joy). It contains a large blank area for drawing. Above the area, it says: "自由に思いのまま描く「らくがき」は、頭の中の「内なる批判者」を一時的にオフにするシンプルな方法です。この画像を保存して、ここに自由にらくがきをしてみてください。絵の上手さは関係ありません。手の動きままに動かしてみましょう。" (Drawing freely as you like is a simple way to temporarily turn off the "inner critic" in your head. Save this image and draw freely here. Your drawing skills don't matter. Just move your hand however it feels.) At the very bottom, it says: "あなたのインナーチャイルドは、今でも素敵なアイデアを持っています。今月は少し、心に余裕を持たせてあげましょう。" (Your inner child still has wonderful ideas. This month, give your heart a little more room.) app.intellect.co

Copy

🔍 유용해서가 아니라 오직 '재미있어서' 무언가를 시도해 본 마지막 기억은 언제인가요?

어른이 되면서 호기심과 놀이는 업무 마감일과 할 일 목록 뒤로 밀려나기 쉽습니다. 하지만 이를 다시 깨우는 것은 단순한 즐거움을 넘어 스트레스를 줄이고 감정적 회복탄력성을 높이는 데 도움을 줍니다.

이번 8월, 여러분을 위한 웰빙 혜택인 **Intellect**와 함께 평범한 일상에 약간의 호기심과 창의력, 그리고 활력을 불어넣을 다섯 가지 작은 방법을 알아보세요.

일상 속에서 창의력과 호기심을 키우는 방법에 대해 더 자세히 알아보려면 **Intellect** 플랫폼에서 오디오 가이드 ["새로운 관점 수용하기"\(Embracing New Perspectives\)](#) 콘텐츠를 확인해 보세요.

아직 시작하지 않으셨다면, **데스크톱 / 모바일** 기기에서 **Intellect**에 접속하여 **코칭 / 케어 / 종합** 세션 예약을 시작해 보세요.

🖥️ 웹에서 이용하기

1. [app.intellect.co](#) 접속하기 (please hyperlink here)
2. 액세스 코드 **CODE***를 입력하거나 / **"SSO로 시작"**을 클릭하기
3. 업무용 이메일 주소로 계정 생성하기

📱 앱에서 이용하기

1. **"I'm new here"** (신규 회원 가입) 선택 후 **"With your organisation"** (회사 계정으로 가입) 선택하기
2. 코드 **CODE***를 입력하거나 / **"SSO로 시작"** 클릭하기
3. 업무용 이메일 주소로 가입하기

*귀하의 조직에 해당하는 고유한 액세스 코드를 사용하세요

****SSO**를 사용하는 조직에만 해당합니다

Images to attach

Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.

[PNG version](#)

[PDF version](#)

[GIF version](#)

내면의 아이가 주는 기쁨

이번 8월, 세계 청소년의 날을 맞아 나이에 상관없이 우리 모두의 전반적인 웰빙의 원동력이 되는 호기심과 창의력을 다시 깨워보세요.

오늘 나를 깨울 일상의 스파크 돌리기

눈을 감고 원반 위의 아무 곳이나 손가락으로 짚어보세요. 그리고 손가락이 닿은 스파크를 시도해 보세요. 틀린 답은 없습니다 — 그저 지루한 일상에 기분 좋은 활력을 불어넣어 줄 가볍고 재미있는 시도일 뿐입니다.

☐

다시 호기심 품어보기

추천 활동: 평소 애용했던 일들에 대해 "왜?"라는 질문을 세 번 던져보세요.

☐

놀이 시간 만들기

추천 활동: 아무런 목적 없이, 오로지 재미만을 위해 15분 동안 무언가에 몰두해 보세요.

☐

완벽하지 않은 아이디어도 표용하기

추천 활동: 고쳐 쓰거나 지우지 않고 마음 가는 대로 글을 쓰거나, 그림을 그리거나, 낙서해 보세요. 아래에 가볍게 해볼 수 있는 공간이 있습니다.

☐

함께 웃을 나누기

추천 활동: 친구에게 함께 웃을 수 있는 농담, 밈(meme), 또는 추억이 담긴 사진을 보내주세요.

☐

호기심 가득한 산책 떠나기

추천 활동: 짧게 산책을 하며, 평소에는 미처 눈여겨보지 않았던 새로운 것 다섯 가지를 발견해 보세요.

이 이미지를 저장해 하나씩 달성할 때마다 체크해 보거나, 스크린샷을 찍어 휴대폰으로 표시해 보세요.

나의 기쁨을 낙서하기

형식에 얽매지 않고 자유롭게 그리는 낙서는 잠시 동안 내면의 비판적인 목소리를 끄는 가장 쉬운 방법입니다. 이 이미지를 저장하고 여기에 마음껏 낙서해 보세요 — 실력은 전혀 중요하지 않으니, 그저 손질이 가는 대로 맡겨주세요.

당신의 내면의 아이는 여전히 좋은 아이디어를 품고 있습니다. 이번 달에는 그 아이에게 아주 조금의 여유를 선물해 주세요.

app.intellect.co

Copy

Kapan terakhir kali kamu mencoba sesuatu murni karena itu menyenangkan, bukan karena itu berguna?

Sebagai orang dewasa, rasa ingin tahu dan keinginan untuk bermain sering kali tersingkirkan oleh tenggat waktu (*deadlines*) dan daftar pekerjaan (*to-do lists*). Namun, terhubung kembali dengan hal-hal tersebut bukan sekadar untuk bersenang-senang — aktivitas ini juga terbukti dapat menurunkan stres dan meningkatkan ketangguhan emosional.

Agustus ini, dengan *benefit* mental health dari Intellect, kami membagikan lima cara sederhana untuk menghadirkan lebih banyak rasa ingin tahu, kreativitas, dan keceriaan di bulan kerja yang biasa ini.

Dengarkan panduan audio (*audio guide*) kami: [“Membuka Perspektif Baru” \(Embracing New Perspectives\)](#) di platform Intellect untuk mempelajari lebih lanjut tentang membangun kreativitas dan rasa ingin tahu dalam kehidupan sehari-hari.

Jika kamu belum melakukannya, mulailah dengan Intellect di perangkat **desktop/ seluler** untuk memesan sesi **pelatihan/ perawatan/ holistik**.

Di Web

1. Kunjungi app.intellect.co (please hyperlink here) dan klik “Continue”
2. Masukkan kode akses CODE*/ Klik “Continue with SSO”**
3. Buat akun menggunakan alamat email kantormu

Di Aplikasi

1. Pilih “I’m new here”, lalu “With your organisation”
2. Masukkan kode akses CODE*/ Klik “Continue with SSO”**
3. Daftar menggunakan alamat email kantormu

* gunakan kode akses unik organisasimu
**hanya bagi organisasi yang memiliki SSO

Images to attach

Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select “Save image as” to save the image.

[PNG version](#)
[PDF version](#)
[GIF version](#)

WELLBEING@GOV
POWERED BY Intellect

Kebahagiaan Inner Child

Agustus ini, dalam rangka memperingati *International Youth Day*, kami mengajak semua orang untuk kembali terhubung dengan rasa ingin tahu dan kreativitas yang mendukung kesejahteraan menyeluruh — di usia berapa pun.



Putar roda semangatmu hari ini!

Pejamkan matamu, arahkan jarimu ke bagian mana saja pada roda, dan cobalah aktivitas yang kamu pilih. Tidak ada pilihan yang salah — ini hanya dorongan kecil yang menyenangkan untuk membantumu keluar dari rutinitas harian.

☐  **Temukan Kembali Rasa Ingin Tahumu**
Coba ini: tanyakan “kenapa” sebanyak tiga kali tentang sesuatu yang biasanya kamu anggap biasa saja.

☐  **Luangkan Waktu untuk Bermain**
Coba ini: luangkan waktu 15 menit untuk melakukan sesuatu tanpa tujuan tertentu, murni hanya untuk bersenang-senang.

☐  **Terima Ide yang Tidak Sempurna**
Coba ini: menulis, menggambar, atau membuat sketsa secara bebas tanpa perlu mengeditnya saat membuat. Ada ruang untuk mencobanya di bawah ini.

☐  **Bagikan Tawa**
Coba ini: kirimkan lelucon, meme, atau memori masa lalu yang selalu bisa membuat kalian berdua tersenyum kepada seorang teman.

☐  **Jalan-jalan Sambil Bereksplorasi**
Coba ini: pergilah jalan-jalan santai sebentar dan perhatikan lima hal di sekitarmu yang belum pernah benar-benar kamu perhatikan sebelumnya.

Simpan gambar ini dan beri tanda centang pada setiap kotak saat kamu selesai melakukannya, atau ambil tangkapan layar (screenshot) dan tandai di ponselmu.

Ekspresikan Kebahagiaanmu Dengan Gambar

Menggambar secara bebas dan spontan adalah cara sederhana untuk membongkar kritikus dalam dirimu selama beberapa saat. Simpan gambar ini dan buat coretan di sini — tidak perlu bakat seni, biarkan tanganmu bergerak bebas mengikuti kata hati.

Inner Child dalam dirimu masih memiliki ide-ide hebat. Beri mereka ruang bulan ini.

app.intellect.co

Copy

🔍 Bilakah kali terakhir anda mencuba sesuatu semata-mata kerana ia menyeronokkan, bukannya kerana ia berguna?

Sebagai orang dewasa, rasa ingin tahu dan keseronokan bermain sering kali diketepikan disebabkan tarikh akhir tugas (*deadlines*) dan senarai perkara yang perlu dilakukan. Namun, kembali berhubung dengan perkara-perkara ini bukan sekadar untuk bersenang-senang — ia terbukti berkait rapat dengan pengurangan stres dan ketahanan emosi yang lebih baik.

Ogos ini, bersama manfaat mental health dari Intellect, kami ingin berkongsi lima cara mudah untuk membawa lebih rasa ingin tahu, kreativiti dan keceriaan dalam bulan bekerja yang biasa ini.

Ikuti panduan audio kami: **"Menerima Perspektif Baharu" (Embracing New Perspectives)** di platform Intellect untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pembinaan kreativiti dan rasa ingin tahu dalam kehidupan seharian anda.

Jika anda belum berbuat demikian, mulakan perjalanan anda dengan Intellect di **komputer/ alat mudah alih** anda untuk menempah sesi **kejurulatan/ penjagaan/ menyeluruh**.

Di Web

1. Lawati app.intellect.co (please hyperlink here)
2. Masukkan kod akses CODE*/ Klik "Teruskan dengan SSO" (Continue with SSO)**
3. Cipta akaun menggunakan alamat e-mel kerja anda

Di Aplikasi

1. Pilih 'Saya pengguna baharu di sini' (I'm new here), kemudian 'Dengan organisasi anda' (With your organisation)
2. Masukkan kod CODE*/ Klik "Teruskan dengan SSO" (Continue with SSO)**
3. Daftar menggunakan alamat e-mel kerja anda

*sila gunakan kod akses unik organisasi anda

**hanya untuk organisasi dengan SSO

Images to attach

Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.

[PNG version](#)

[PDF version](#)

[GIF version](#)

WELLBEING@GOV

POWERED BY intellect

Kegembiraan Inner Child Anda

Ogos ini, sempena International Youth Day, kami menjemput semua orang untuk kembali berhubung dengan rasa ingin tahu dan kreativiti yang menyokong kesejahteraan menyeluruh — tidak kira berapa pun usia anda.



Putar roda inspirasi anda hari ini

Pejamkan mata anda, letakkan jari anda di mana-mana bahagian pada roda, dan cuba tugas kecil yang anda perolehi. Tiada pilihan yang salah — hanya sekadar dorongan kecil yang menyeronokkan untuk memecah rutin harian anda.

☐ **Kembali Pupuk Rasa Ingin Tahu**
Cuba ini: tanyakan "mengapa" sebanyak tiga kali tentang sesuatu perkara yang biasanya anda ambil mudah.

☐ **Luangkan Masa untuk Bermain**
Cuba ini: luangkan masa 15 minit untuk melakukan sesuatu tanpa matlamat tertentu, semata-mata untuk berseronok.

☐ **Terima Idea yang Tidak Sempurna**
Cuba ini: tulis, lukis atau lakar sesuatu secara bebas tanpa membuat suntingan langsung. Terdapat ruang untuk anda mencubanya di bawah.

☐ **Kongsi Kegembiraan & Tawa**
Cuba ini: hantarkan jenaka, meme atau kenangan lama yang sentiasa membuatkan anda dan rakan anda tersenyum bersama.

☐ **Berjalan Sambil Meneroka**
Cuba ini: berjalan-jalan seketika di luar dan perhatikan lima perkara yang anda tidak pernah perhatikan sebelum ini.

Simpan gambar ini dan tandakan setiap kotak setelah selesai, atau ambil tangkapan skrin (screenshot) dan tandakan pada telefon anda.

Lakar Kegembiraan Anda

Melakar secara bebas dan spontan adalah cara mudah untuk mengetepikan seketika kritikan dalaman anda. Simpan gambar ini dan lakukan lakaran terus di sini — tiada baka melukis diperlukan, biarkan sahaja tangan anda bergerak bebas.

Inner Child dalam diri anda masih mempunyai idea-idea yang hebat. Berikan mereka ruang pada bulan ini.

app.intellect.co