

The Foundations of Wellbeing

October 2026 — Newsletter Distribution Copy (HR → Employees)

Available in

English, Simplified Chinese, Traditional Chinese, Thai, Vietnamese, Japanese, Korean, Bahasa Indonesia, Bahasa Melayu

Campaign overview

This October, in the spirit of World Mental Health Day, we're sharing a campaign that revisits the everyday basics that quietly hold up our wellbeing: noticing how we feel, staying connected, protecting a little time, and knowing who to turn to. Employees are invited to check in on their own foundations and choose one small step to carry into the month.

How to use

Copy the text below and attach the image as shown. Edit the text in red and delete any placeholder or instructional text before sending. Send over chat (e.g. Teams, Slack, WhatsApp, Telegram) to your whole organisation, or include it in your company-wide newsletter.

Suggested send date

5 October 2026 (first Monday of the month)

Copy	Images to attach
 What's quietly holding you up these days? This October, in the spirit of World Mental Health Day, we're revisiting the everyday basics that quietly hold up our wellbeing: noticing how we feel, staying connected, protecting a little time, and knowing who to turn to. With our wellbeing benefit, Intellect, take a moment to check in on these foundations for yourself. Explore Intellect's Reflection Journal (please hyperlink here) to notice how you're really doing, or Building a Self-Care Plan (please hyperlink here) to turn one small habit into something that sticks. 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 <i>*please use your organisation's unique access code</i> <i>**for organisations with SSO only</i>	Select either the PNG 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
 最近, 是什么在默默支撑着你? 今年10月, 值此世界精神卫生日之际, 我们想和大家一起重新审视那些默默支撑身心健康的日常基础: 留意自己的感受、保持联系、留出一点时间, 以及知道在需要时可以向谁求助。借助我们的身心健康福利伙伴 Intellect, 花点时间为自己检视一下这些基础。 可以看看 Intellect 上的反思日记(Reflection Journal) (请在此处添加超链接), 留意一下自己最近过得怎么样; 也可以试试制定自我关怀计划(Building a Self-Care Plan) (请在此处添加超链接), 把一个小习惯慢慢坚持下来。 如果您还未开始使用, 请通过电脑或手机登录 Intellect, 预约教练辅导/关怀/身心健康课程。  网页版 - 访问 app.intellect.co (请在此处添加超链接) - 输入访问码 CODE*/点击「Continue with SSO」** - 使用你的工作邮箱创建账号  手机应用 - 选择「I'm new here」, 然后选择「With your organisation」 - 输入访问码 CODE*/点击「Continue with SSO」** - 使用你的工作邮箱注册 *请使用贵公司的专属访问码 **仅适用于已启用 SSO 的公司	请选择 PNG 或 PDF 版本。在浏览器新分页中打开后, 右键点击图片, 选择「图片另存为」即可保存。 PNG version PDF version GIF version 

Traditional Chinese

Copy	Images to attach
 最近, 是什麼在默默支撐著你? 今年10月, 適逢世界精神衛生日, 我們想邀請大家重新審視那些默默支撐身心健康的日常基礎: 留意自己的感受、保持聯繫、留出一點時間, 以及知道在需要時可以向誰求助。透過我們的身心福祉夥伴 Intellect, 花點時間為自己檢視這些基礎。 可以看看 Intellect 上的反思日記(Reflection Journal) (請在此處加上超連結), 留意一下自己最近過得如何; 也可以試試建立自我照顧計畫(Building a Self-Care Plan) (請在此處加上超連結), 把一個小習慣慢慢堅持下來。 如果您尚未開始使用, 請透過電腦或手機登入 Intellect, 預約教練輔導／關懷／身心健康課程。  網頁版 1. 前往 app.intellect.co (請在此處加上超連結) 2. 輸入存取碼 CODE*／點擊「Continue with SSO」** 3. 使用你的工作電郵建立帳號  手機應用程式 1. 選擇「I'm new here」, 然後選擇「With your organisation」 2. 輸入存取碼 CODE*／點擊「Continue with SSO」** 3. 使用你的工作電郵註冊 *請使用貴公司的專屬存取碼 **僅適用於已啟用 SSO 的公司	請選擇 PNG 或 PDF 版本。在瀏覽器新分頁開啟後, 按右鍵點擊圖片, 選擇「另存圖片」即可儲存。 PNG version PDF version GIF version 

Copy	Images to attach
 ช่วงนี้อะไรที่คอยค้าจูนคุณอยู่เจียบๆ? เดือนตุลาคมนี้ เนื่องในวันสุขภาพจิตโลก เราขอชวนทุกคนย้อนกลับไปดูพื้นฐานง่ายๆ ในชีวิตประจำวันที่คุณคอยค้าจูนสุขภาพใจของเราอยู่เจียบๆ ไม่ว่าจะเป็นการสังเกตความรู้สึกของตัวเอง การรักษาความสัมพันธ์ การแบ่งเวลาเล็กๆ น้อยๆ ให้ตัวเอง และการรู้ว่าจะหันไปพึ่งใครได้เมื่อจำเป็น ร่วมกับ Intellect สวัสดิการด้านสุขภาพใจของเรา ลองใช้เวลาสักครู่สำรวจพื้นฐานเหล่านี้ในแบบของคุณเองนะคะ ลองแวะไปที่ Reflection Journal (โปรดใส่ไฮเปอร์ลิงก์ตรงนี้) บน Intellect เพื่อสังเกตดูว่าตอนนี้คุณเป็นอย่างไรบ้าง หรือจะลอง Building a Self-Care Plan (โปรดใส่ไฮเปอร์ลิงก์ตรงนี้) เพื่อค่อยๆ สร้างนิสัยเล็กๆ ให้ติดตัวไปนานๆ ก็ได้ค่ะ หากยังไม่ได้เริ่มต้นใช้งาน เริ่มใช้ Intellect ได้ทั้งบนเดสก์ท็อปและมือถือ เพื่อจองเซสชันโค้ชชิ่ง/แคร่/องครวมได้เลยค่ะ  บนเว็บ 1. เข้าไปที่ app.intellect.co (โปรดใส่ไฮเปอร์ลิงก์ตรงนี้) 2. กรอกรหัสเข้าใช้งาน CODE* / คลิก "Continue with SSO" ** 3. สร้างบัญชีด้วยอีเมลที่ทำงานของคุณ  บนแอป 1. เลือก "I'm new here" จากนั้นเลือก "With your organisation" 2. ใช้รหัส CODE* / คลิก "Continue with SSO" ** 3. สมัครด้วยอีเมลที่ทำงานของคุณ *โปรดใช้รหัสเข้าใช้งานเฉพาะขององค์กรคุณ **สำหรับองค์กรที่ใช้ SSO เท่านั้น	เลือกไฟล์เวอร์ชัน PNG หรือ PDF เมื่อเปิดขึ้นในแท็บใหม่บนเบราว์เซอร์แล้ว ให้คลิกขวาที่ภาพแล้วเลือก "Save image as" เพื่อบันทึกภาพ PNG version PDF version GIF version  * intellect รากฐานของสุขภาพใจ เดือนตุลาคมนี้ เนื่องในวันสุขภาพจิตโลก เราอยากชวนทุกคนย้อนกลับไปดูพื้นฐานง่ายๆ ในชีวิตประจำวันที่คุณคอยค้าจูนสุขภาพใจของเราอยู่เจียบๆ ไม่ว่าจะเป็นการสังเกตความรู้สึกของตัวเอง การรักษาความสัมพันธ์ การแบ่งเวลาเล็กๆ น้อยๆ ให้ตัวเอง และการรู้ว่าจะหันไปพึ่งใครได้เมื่อจำเป็น ทุกข้อนี้ต้องเปลี่ยนแปลงอะไรใหญ่โต แค่อ้อยๆ สร้างนิสัยเล็กๆ ให้ต่อเนื่องก็พอค่ะ ขั้นตอนที่ 1 ตั้งค่าก่อนตอนเสนอ ลองทำ: ทบทวนอีเมล, สืบค้นชื่อตอน, ชื่อสถานที่ทำงานของคุณ ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาพใจ ลองทำ: ศึกษาเวลา 5 นาทีเกี่ยวกับสุขภาพใจของคุณ ขั้นตอนที่ 3 — เป็นเวลา ลองทำ: ศึกษาเวลา 5 นาทีเกี่ยวกับสุขภาพใจของคุณ ขั้นตอนที่ 4 รู้ว่ามีใครสักคนที่ช่วยคุณ ลองทำ: จดชื่อคนที่คุณสนใจคุยและติดต่อในบริษัทของคุณ สำคัญไม่สำคัญ ล่ะๆ ทำไปก็ได้ จุดเริ่มต้นของคุณ / เลือกสักข้อ พาไปกับคุณ รากฐานไม่ใช่เรื่องง่ายเลยจริงๆ แต่ด้วย SSO และอีเมล ลอดล็อกคือเพียงจากด้านนอกเท่านั้น ไม่ใช่ภายในใจของคุณเอง เราจะไม่ปล่อยให้มันเป็นอย่างนั้น สวัสดีค่ะ ฉันชื่อพัชร์ สักหน่อยช่วยส่งอีเมลถึงฉันด้วย การตัดสินใจเล็กๆ ที่ทำอย่างสม่ำเสมอ คือรากฐานที่มั่นคงที่สุด app.intellect.co

Copy	Images to attach
 Đạo này, điều gì đang âm thầm nâng đỡ bạn? Tháng 10 này, nhân Ngày Sức khỏe Tâm thần Thế giới, chúng tôi muốn cùng mọi người nhìn lại những nền tảng đời thường vẫn âm thầm nâng đỡ sức khỏe tinh thần của chúng ta: nhận biết cảm xúc của bản thân, duy trì kết nối, dành ra một chút thời gian cho chính mình, và biết mình có thể tìm đến ai khi cần. Cùng với Intellect, phúc lợi sức khỏe tinh thần của chúng ta, hãy dành chút thời gian để nhìn lại những nền tảng này của riêng bạn. Bạn có thể khám phá Reflection Journal (vui lòng chèn liên kết tại đây) trên Intellect để nhìn lại xem mình đang thực sự thế nào, hoặc thử Building a Self-Care Plan (vui lòng chèn liên kết tại đây) để biến một thói quen nhỏ thành điều gắn bó lâu dài. Nếu bạn chưa bắt đầu, hãy truy cập Intellect trên máy tính hoặc điện thoại để đặt lịch buổi coaching/chăm sóc/toàn diện.  Trên Web - Truy cập app.intellect.co (vui lòng chèn liên kết tại đây) - Nhập mã truy cập CODE* / Nhấn "Continue with SSO"** - Tạo tài khoản bằng email công ty của bạn  Trên Ứng dụng - Chọn "I'm new here", sau đó chọn "With your organisation" - Dùng mã CODE* / Nhấn "Continue with SSO"** - Đăng ký bằng email công ty của bạn <i>*vui lòng dùng mã truy cập riêng của tổ chức bạn</i> <i>**chỉ dành cho tổ chức có SSO</i>	Chọn phiên bản PNG hoặc PDF. Sau khi mở trong tab mới trên trình duyệt, nhấp chuột phải vào hình ảnh rồi chọn "Save image as" để lưu. PNG version PDF version GIF version 

Copy	Images to attach
 最近、あなたを静かに支えているものは何ですか？ 今年10月は、世界メンタルヘルスデーにちなみ、私たちの心の健康を静かに支えている日々の基本、自分の気持ちに気づくこと、つながりを保つこと、少しの時間を確保すること、そしていざという時に頼れる相手を知っておくことを、あらためて見つめ直してみませんか。ウェルビーイング支援の Intellect とともに、少し時間を取ってご自身のこれらの土台を確認してみましょう。 Intellect の Reflection Journal (振り返りのジャーナル) (こちらにハイパーリンクを設定してください)で、今の自分の状態にじっくり目を向けてみるのもおすすめです。また、Building a Self-Care Plan (セルフケアプランの作成) (こちらにハイパーリンクを設定してください)を使えば、小さな習慣を無理なく続けていくヒントが見つかります。 まだ利用を開始していない方は、パソコンやスマートフォンからIntellect にアクセスし、コーチング／ケア／ホリスティックセッションを予約してみましょう。  ウェブから 1. app.intellect.co にアクセス (こちらにハイパーリンクを設定してください) 2. アクセスコード CODE* を入力／「Continue with SSO」** をクリック 3. 勤務先のメールアドレスでアカウントを作成  アプリから 1. 「I'm new here」を選び、次に「With your organisation」を選択 2. コード CODE* を入力／「Continue with SSO」** をクリック 3. 勤務先のメールアドレスで登録 *貴社専用のアクセスコードをご利用ください **SSO を導入している組織のみ	PNG版またはPDF版をお選びください。ブラウザの新しいタブで開いたら、画像を右クリックし、「名前を付けて画像を保存」を選択して保存できます。 PNG version PDF version GIF version  ウェルビーイングの土台 今年10月は、世界メンタルヘルスデーにちなみ、私たちの心の健康を静かに支えている日々の基本、自分の気持ちに気づくこと、つながりを保つこと、少しの時間を確保すること、そしていざという時に頼れる相手を知っておくことを、あらためて見つめ直してみませんか。どれも大きな変化は必要なく、小さな習慣を少しずつ続けるだけで十分です。  ステップ1 反応する前に気づく やってみよう: ストレスを感じるメッセージに返信する前に、深呼吸を一回してみましょう。  ステップ2 理由なく連絡してみる やってみよう: 仕事の後で、関係者に近況を聞くメッセージを送ってみよう。  ステップ3 自分だけの小さな時間を守る やってみよう: 会議と会議の間に、誰かならぬ時間を確保してみましょう。  ステップ4 頼れる相手を知っておく やってみよう: つらい日に頼りたい人やリソースを一つ書き出してみましょう。 順番は気にせず、自分のペースで はじめの一步 / ひとつ選んで、今週に取り入れる 土台は一度にできあがるのではなく、少しずつ積み重ねていくものです。その中から一つ選んで今週に取り入れ、下には書き出してみましょう。完璧でなくても大丈夫です。 今週、意識してみたいこと _____ すでに自分を支えてくれているもの _____ 小さく、続けられる決断が、いちばん強い土台をつくれます。 app.intellect.co

Copy

 요즘 당신을 조용히 지탱해 주는 것은 무엇인가요?

이번 10월, 세계 정신건강의 날을 맞아 우리의 웰빙을 조용히 지탱해 주는 일상 속 기본기를 다시 한번 살펴보려 합니다. 자신의 감정을 알아차리는 것, 관계를 유지하는 것, 약간의 시간을 확보하는 것, 그리고 필요할 때 의지할 곳을 아는 것까지 말이죠. 마음 건강 복지 파트너 Intellect와 함께, 잠시 시간을 내어 나만의 기본기를 점검해 보세요.

Intellect의 [성찰 저널 \(Reflection Journal\)](#) ([여기에 하이퍼링크를 넣어 주세요](#))에서 요즘 나는 어떤지 가만히 들여다봐도 좋고, [셀프케어 플랜 만들기 \(Building a Self-Care Plan\)](#) ([여기에 하이퍼링크를 넣어 주세요](#))로 작은 습관 하나를 꾸준히 이어가 보셔도 좋아요.

아직 시작하지 않으셨다면, 데스크톱이나 모바일에서 Intellect를 통해 코칭/케어/홀리스틱 세션을 예약해 보세요.

 웹에서

1. app.intellect.co 접속 ([여기에 하이퍼링크를 넣어 주세요](#))
2. 액세스 코드 CODE* 입력 / "Continue with SSO" ** 클릭
3. 회사 이메일로 계정 만들기

 앱에서

1. 'I'm new here' 선택 후 'With your organisation' 선택
2. 코드 CODE* 입력 / "Continue with SSO" ** 클릭
3. 회사 이메일로 가입하기

*소속 조직의 고유 액세스 코드를 사용해 주세요

**SSO를 사용하는 조직만 해당돼요

Images to attach

PNG 또는 PDF 버전을 선택하세요. 브라우저 새 탭에서 열린 뒤 이미지를 마우스 오른쪽 버튼으로 클릭하고 "다른 이름으로 이미지 저장"을 선택하면 저장돼요.

[PNG version](#)

[PDF version](#)

[GIF version](#)



*** intellect**

웰빙의 기초

이번 10월, 세계 정신건강의 날을 맞아 우리의 마음 건강을 조용히 지탱해 주는 일상 속 기본기를 다시 한번 살펴보려 합니다. 자신의 감정을 알아차리는 것, 관계를 유지하는 것, 약간의 시간을 확보하는 것, 그리고 필요할 때 의지할 곳을 아는 것까지 말이죠. 어느 것도 크게 바꿀 필요는 없어요. 작은 습관을 꾸준히 이어가는 것만으로 충분합니다.

- 1단계**
반응하기 전에 알아차리기
추천 활동: 스트레스받는 메시지에 답하기 전, 한 번 깊게 숨을 쉬어 보세요.
- 2단계**
이유 없이 안부 묻기
추천 활동: 안부 이야기 없이, 동료에게 안부 메시지를 보내 보세요.
- 3단계**
나만의 작은 시간 지키기
추천 활동: 회의와 회의 사이에 조용한 5분을 남겨 두세요.
- 4단계**
기울 곳을 알아두기
추천 활동: 힘든 날 떠올릴 사람이나 자료를 하나 적어 보세요.

손서는 상관없어요, 천천히 해도 괜찮아요

나의 시작점 / 하나를 골라 이번 주에 담아보기

기초는 한 번에 만들어지지 않아요. 조금씩 쌓아가는 거예요. 위에서 하나를 골라 이번 주에 실천해 보고, 아래에 적어 보세요. 완벽하지 않아도 괜찮아요.

이번 주, 집중해 볼 것 _____

지금 나를 지탱해 주고 있는 것 _____

적고 꾸준한 실천이 가장 단단한 기초를 만듭니다.
app.intellect.co

Bahasa Indonesia

Copy

 Belakangan ini, apa yang diam-diam menopang Anda?

Oktober ini, bertepatan dengan Hari Kesehatan Mental Sedunia, kami mengajak semua orang untuk kembali melihat hal-hal dasar sehari-hari yang diam-diam menopang kesejahteraan kita: menyadari perasaan sendiri, tetap terhubung dengan orang lain, meluangkan sedikit waktu untuk diri sendiri, dan mengetahui ke mana harus mencari dukungan saat dibutuhkan. Bersama Intellect, benefit kesehatan mental kita, luangkan waktu sejenak untuk meninjau kembali fondasi-fondasi ini untuk diri Anda sendiri.

Coba jelajahi [Reflection Journal](#) (mohon tautkan di sini) di Intellect untuk melihat lebih jelas bagaimana kabarmu sebenarnya, atau coba [Building a Self-Care Plan](#) (mohon tautkan di sini) untuk menjadikan satu kebiasaan kecil sesuatu yang bertahan lama.

Jika Anda belum memulai, segera akses Intellect melalui desktop/ponsel untuk mulai memesan sesi coaching/care/holistic.

Lewat Web

1. Kunjungi app.intellect.co (mohon tautkan di sini)
2. Masukkan kode akses CODE* / Klik "Continue with SSO" **
3. Buat akun dengan email kantormu

Lewat Aplikasi

1. Pilih "I'm new here", lalu "With your organisation"
2. Gunakan kode CODE* / Klik "Continue with SSO" **
3. Daftar dengan email kantormu

*mohon gunakan kode akses khusus organisasimu

**hanya untuk organisasi dengan SSO

Images to attach

Pilih versi PNG atau PDF. Setelah terbuka di tab baru browser, klik kanan pada gambar lalu pilih "Save image as" untuk menyimpannya.

[PNG version](#)

[PDF version](#)

[GIF version](#)



Bahasa Melayu

Copy

 Kebelakangan ini, apa yang diam-diam menyokong anda?

Bulan Oktober ini, sempena Hari Kesihatan Mental Sedunia, kami menjemput semua untuk melihat semula perkara asas seharian yang diam-diam menyokong kesejahteraan kita: menyedari perasaan sendiri, terus kekal berhubung, memperuntukkan sedikit masa untuk diri sendiri, dan mengetahui ke mana hendak mendapatkan sokongan apabila diperlukan. Bersama Intellect, manfaat kesejahteraan kita, luangkan sedikit masa untuk menyemak semula asas-asas ini untuk diri anda sendiri.

Cuba terokai [Reflection Journal](#) (sila pautkan di sini) di Intellect untuk melihat dengan lebih jelas keadaan diri anda sekarang, atau cuba [Building a Self-Care Plan](#) (sila pautkan di sini) untuk menjadikan satu tabiat kecil sesuatu yang kekal lama.

Jika anda belum memulakan, mulakan penggunaan Intellect di desktop/mudah alih untuk menempah sesi coaching/care/holistic.

Melalui Web

1. Layari app.intellect.co (sila pautkan di sini)
2. Masukkan kod akses CODE* / Klik "Continue with SSO" **
3. Buka akaun menggunakan e-mel kerja anda

Melalui Aplikasi

1. Pilih "I'm new here", kemudian "With your organisation"
2. Gunakan kod CODE* / Klik "Continue with SSO" **
3. Daftar menggunakan e-mel kerja anda

*sila gunakan kod akses unik organisasi anda

**untuk organisasi yang menggunakan SSO sahaja

Images to attach

Pilih versi PNG atau PDF. Setelah ia dibuka dalam tab baharu pada pelayar anda, klik kanan pada imej dan pilih "Save image as" untuk menyimpan imej tersebut.

[PNG version](#)

[PDF version](#)

[GIF version](#)



intellect

Asas Kesejahteraan

Bulan Oktober ini, sempena Hari Kesihatan Mental Sedunia, kami menjemput semua untuk melihat semula perkara asas seharian yang diam-diam menyokong kesejahteraan kita: menyedari perasaan sendiri, terus kekal berhubung, memperuntukkan sedikit masa untuk diri sendiri, dan mengetahui ke mana hendak mendapatkan sokongan apabila diperlukan. Semua ini tidak memerlukan perubahan besar, cukup tabiat kecil yang dilakukan secara konsisten.

- Langkah Satu**
Sedari dahulu, sebelum bertindak balas
Cuba ini: tarik nafas dalam-dalam sebelum membalas mesej yang membolehkan anda tertekan
- Langkah Dua**
Bertanya khabar tanpa sebab tertentu
Cuba ini: hantar mesej kepada rakan sekerja sekadar bertanya khabar, tanpa berbingkai tentang kerja.
- Langkah Tiga**
Simpan sedikit masa untuk diri sendiri
Cuba ini: peruntukkan lima minit senyap di antara mesyuarat.
- Langkah Empat**
Kenali tempat anda bersandar
Cuba ini: catatkan seorang atau satu sumber yang anda akan tuju pada hari yang sukar.

Susunan tidak penting, buat mengikut rentak anda

Titik Permulaan Anda / Pilih Satu untuk Dibawa Minggu Ini

Asas tidak dibina dalam sekelip mata, tetapi dikumpul sedikit demi sedikit. Pilih satu daripada di atas untuk dibawa sepanjang minggu ini, dan tuliskan di bawah. Ia tidak perlu sempurna.

Minggu ini, saya akan fokus kepada _____

Perkara yang sudah menyokong saya sekarang _____

Keputusan kecil yang konsisten membina asas yang paling kukuh.
app.intellect.co