

ሰጥ፡

ግዜህን ፡ ቃልህን ፡ እራህን።

መማርህን
፡ ቀጥል

ማዕቀፉ አዲስ ልምድ፣ ማየት ዕድል
ን፣ እራሱን ማሰደነቅ።

ትጉ፡ መሆን፡

የምትችለውን ፡ ያክል ፡ አድረግ፤ በምታደርገ
ው ፡ ነገር ተደራሰብ፤ ሰሜትን፡ ማንቀሳቀስ።

ማሰተዋል

ማገናኘት ቀላል ነገር የሆነ ደስታ
ለሰጠህ የሚችል።

መገናኛት

ማወራረት ና ማጻመጠ፡ ከዚያ
መሆን፡ ክስሜት፡ ወይም
ከልብ መገናኛት።

Amharic

አምስት፡ መንገዶች፡ ለጤንነት።

መገናኛት፡ መስጠት፡ ማሰተዋል፡ ሁልጊዜ መማር።

Heke tipu oranga, he taonga tuku iho, ka pakanga ake, aue te aiotanga, te manawanui



Partnership Health Canterbury
Te Kei o Te Waka

Mental Health Foundation
of New Zealand
www.mentalhealth.org.nz