

امنح

من وقتك، من كلماتك، من حضورك

داوم على التعلم

تبنى خبرات جديدة، ابحث عن الفرص، ادهن نفسك

كن نشطا

اعمل ما تقدر عليه، استمتع بما تعمل، حسن مزاجك

لاحظ

تذكر الأشياء البسيطة التي تمنحك البهجة

تواصل

تكلم واسمع، كن هناك، اشعر بالتواصل

Arabic

خمس طرق لحياة طيبة

تواصل. امنح. لاحظ. داوم على التعلم. كن نشطا
Heke tipu oranga, he taonga tuku iho, ka pakanga ake, aue te aiotanga, te manawanui

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