

اگر شما اینها را
به زندگی روزانه
خود وارد کنید
مزایای آن را
خیلی زود احساس
خواهید کرد.

به دیگران
تقدیم کنید

وقتتان، بیانتان و وجودتان را

ارتباط
برقرار
کنید

گفت و شنود کنید . در جمع حضور
داشته باشید. احساس تعلق کنید

دریابید

چیزهای ساده ای که باعث خوشی تان
میشوند را به خاطر بیاورید.

FIVE WAYS
TO
WELLBEING

all
right?

allright.org.nz

یادگیری را ادامه دهید

تجارب جدید یاد بگیرید، فرصت های مناسب
را دریابید، کارهایی انجام دهید که خودتان هم
انتظار توانائی انجامش را نداشتید

فعال باشید

آنچه که می توانید انجام دهید، از آنچه
که انجام می دهید لذت ببرید

فارسی

پنج راه برای داشتن یک زندگی سالم

FARSI