

پنج راه برای داشتن یک زندگی سالم

## 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.

## 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.