

ادخل هذه  
الإمور الى  
حياتك اليومية  
و ستحسُ  
بالمنافع

للناس من  
نفسك  
اعطي

اعطهم من وقتك، اعطهم مودة و رحمة،  
امنحهم وجودك

تواصل

تواصل مع الناس، مع المجتمع، مع الإصدقاء ، مع  
العائلة ، تواصل مع الناس كي تحس بوجودك

عيش  
اللحظة

عش اللحظة، احس بالعالم المحيط بك، استمتع  
باللحظات الجميلة و احفظها بالذاكرة، كن جزءاً لا  
يتجزئ من الكون المحيط بك

FIVE WAYS  
TO  
WELLBEING

all  
right?

[allright.org.nz](http://allright.org.nz)

# جرب كل ما هو جديد

جرب الخبرات الجديدة، تعلم منها، انظر الى  
فرص الحياة المخبئة فيها، ستفاجئ بمتعة  
تعلم ما هو جديد

# كُن نشيطاً

استمتع بالحركة و الرياضة، العب، اركض،  
امشي، قم باي نشاط تستطيعه، قم باي  
نشاط يجلب لك السعادة

العربية

خمسٌ سُبُل نحو  
السعادة والرِّفاه

ARABIC