

እነዚህን አምስት የተጠቀሱትን ቀላል እቅዶች በየቀኑ በኑሮአችን ላይ በተግባር ካዋልናቸው ጥቅሙን በቀላሉ ማወቅ እንችላለን

መግባባት

በመነጋገር, በመደማመጥ, ጊዜን አብሮ በማሳለፍ, ከህብረተሰቡ ጋር በመቀላቀል

መስጠት

ጊዜአችንን በመስጠት, በንግግር መግባባት, ድጋፍ በመስጠት

ማስተዋል

በቀላሉ የሚያስደስተንን ነገር ለማስታወስ መሞከር

FIVE WAYS
TO
WELLBEING

all
right?

allright.org.nz



ለማወቅ
ጥረት
ማድረግ

አዲስ ነገርን ለማወቅ ጥረት ማድረግ, አመቺ ሁኔታዎችን በመጠቀም, ራሳችንን በማድነቅ



እንቅስቃሴ
በማድረግ

የቻልነውን ያክል እንቅስቃሴ በማድረግ, በምናደርገው ነገር በሙሉ መደሰት, ስሜታችንን በመቀያየር



አማርኛ

ጤንነታችንን
እንዴት አድርገን
በጥሩ ሁኔታ
መንከባከብ
እንዳለብን

AMHARIC