

ጤንነታችንን እንዴት አድርገን በጥሩ ሁኔታ መንከባከብ እንዳለብን

# መግባባት

በመነጋገር, በመደማመጥ, ጊዜን አብሮ በማሳለፍ, ከህብረተሰቡ ጋር በመቀላቀል

# መስጠት

ጊዜአችንን በመስጠት, በንግግር መግባባት, ድጋፍ በመስጠት

# ማስተዋል

በቀላሉ የሚያስደስተንን ነገር ለማስታወስ መሞከር

# 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