

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.