

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