

웰빙을 실천하는 다섯가지 방법

나눔

남을 도우며 따뜻한 말을 전합니다.

관계

대화와 만남을 통해 사람들과 관계를 유지합니다.

관심

주변의 작은 일로도 행복해집니다.

배움

새로운 경험과 도전을 두려워 하지 않습니다.

활기

자신이 할 수 있는 일을 즐겁게 합니다.