

## 5 طرق للتمتع بالصحة والعافية!

التواصل... مع الأشخاص المحيطين بك: الأصدقاء أو العائلة أو الزملاء أو الجيران. فسوف تساهم تقوية هذه الروابط في تقديم الدعم والإثراء المعنوي يوميًا.



كن نشيطاً... ابحث عن نشاط تستمتع بممارسته: مارس نشاط المشي، أو قم بتأدية بعض أعمال البستنة أو الرقص أو حتى الخروج من المنزل. إنَّ ممارسة الأنشطة على المستوى المناسب لك سوف تجعلك تشعر بمشاعر جيدة.



الانتباه... استمتع باللحظات، سواء كنت تمشي إلى العمل أو تتناول وجبة الغداء أو تتحدث مع الأصدقاء. سوف يساعدك التفكير في تجاربك على تقدير الأشياء المهمة بالنسبة لك.



مواصلة التعلُّم... جرِّب القيام بشيء جديد أو أعد اكتشاف أحد اهتماماتك القديمة. ضع لنفسك تحديًا مثل طبخ وجبة مفضلة لك أو إصلاح دراجتك أو تسجيل الاشتراك في دورة تدريبية.



العطاء... قم بشيء لطيف لصديق أو شخص غريب: ابتسم، تطوِّع، عبّر عن شكرك. إنَّ رؤية نفسك ترتبط بالمجتمع الأكبر يمكن أن يكون مجزيًا للغاية.

