

# اهدا کننده

وقت تان، کلام تان، حضورتان باشید

# مکرراً یاد بگیرید

جریبات جدید کسب کنید، به دنبال فرصت های جدید باشید، خود را شگفت زده کنید

# متحرک باشید

کاری که از دست تان برمی آید را انجام دهید، از آنچه انجام می دهید لذت ببرید، عواطف تان را تغییر دهید

# متوجه باشید

به یاد چیزهای ساده ای باشید که برایتان مسرت به بار می آورد

# ارتباط برقرار کنید

صحبت کنید و گوش دهید، مکث کنید، احساس مرتبط بودن کنید

Farsi

## 5 WAYS TO WELLBEING

Connect . Give . Take notice . Keep learning . Be active

Heke tipu oranga, he taonga tuku iho, ka pakanga ake, aue te aiotanga, te manawanui

Mental Health Foundation  
of New Zealand  
www.mentalhealth.org.nz