



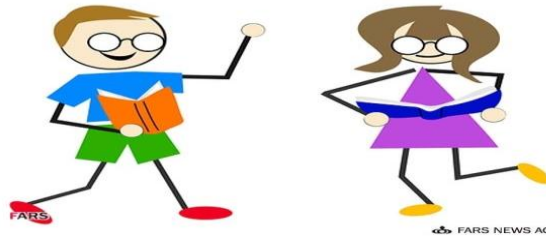
زندگی سالم، بانشاط و امید



تأمین و تنظیم:

مراقب سلامت: فراست قادری

۱۰- آرزوهایتان را دنبال کنید: لیستی از همه چیزهایی که روزی دوست دارید داشته باشید یا انجام دهید تهیه کنید. با نشستن و نوشتن هیچ آرزویی برآورده نخواهد شد. باید بلند شوید و دست به تلاش بزنید. سخت کار کنید و درس بخوانید، سعی کنید آرزوهایتان را به واقعیت تبدیل کنید. اگر واقعاً چیزی را بخواهید، راهی برای دست یافتن به آن پیدا خواهید کرد. نشاط و امید را در زندگی اصول خود قرار دهید.



نکات مهم:

سعی کنید نشاط و امید را به زندگی خود وارد کنید

محبت را منتقل کنید.

بیشتر گوش دهید، کمتر حرف بزنید.

اشتباهات و کمبودهایتان را پذیرفته و فراموش کنید.

به آنچه که دارید ارزش بگذارید.

قدرشناسی تان را ابراز کنید.

۷- کمک کنید: بی دریغ به دیگران خدمت کنید. از همکلاسی هایتان شروع کنید. به افراد نیازمند کمک کنید. کمک کردن نه تنها باعث می شود انسان بهتری باشید، بلکه به دیگران نیز در داشتن حس شادی و نشاط کمک می کند.



۸- چند هدف روزانه لیست کنید: یک دوست

جدید پیدا کنید، برای شنا یا پیاده روی بروید. برای

لذت بردن از هر روزتان برنامه داشته باشید.



۹- دوستیابی کنید: دوستانی واقعی پیدا کنید؛

دوستانی که در حضور آنها بتوانید خودتان باشید. با

آنها به جاهای بیشتری بروید تا بتوانید در لذت هایتان

با آنها شریک شوید.