

د هوساينې لپاره 5 لارې!

ستاسو تر څنگ له خلکو سره وصل شئ... ملگري، کورنۍ، همکاران او ګاونډيان . د دغو اړيکو پياوړي کول به هره ورځ ستاسو ملاتړ وکړي او پياوړي به مو کړي.



فعال اوسئ... يو فعاليت ومومئ چې تاسو ترې خوند اخلي: د قوم وهلو لپاره لار شئ، په بڼ کې کار وکړئ، نڅا وکړئ يا بهر لار شئ. په مناسبه کچه تمرين کول به تاسو ته ښه احساس درکړي.



پام وکړئ... له شپې څخه خوند واخلي، که تاسو کار ته پلي ځئ، غرمۍ خورئ يا له ملگرو سره خبرې کوئ. ستاسو پر تجربو تامل کول به له تاسو سره مرسته وکړي تر څو د هغه څه قدر داني وکړئ چې ستاسو لپاره مهم دي.



زده کړې ته دوام ورکړئ... کوم نوي څه امتحان کړئ يا پخوانۍ لېوالتيا را څرګنده کړئ. خپل ځان ته يو ننګوونکی کار وټاکئ لکه ستاسو د خوښې خواړه، ستاسو د سايکل جوړول يا په يوه زده کړه بيز کورس کې نوم ليکنه.



ورکړئ... د کوم ملگري يا يوه بېګانه کس لپاره يو ښه کار وکړئ: مسکا، رضاکارانه کار، مننه وکړئ. خپل ځان له پراخې ټولنې سره وصل ليدل کولای شئ ډېر ګټور وي.



Oxfordshire  mind

مننه.

او موړ د مرستې
لپاره چمتو يو.



د رواني روغتيا وړيا مرسته:

زنګ ووهئ: 01865 247788

پيغام واستوئ: 07451 277973

برېښنالیک: info@oxfordshiremind.org.uk

آنلاین: www.oxfordshiremind.org.uk