

Njia 5 za Ustawi!



Ungana...na watu walio karibu nawe: marafiki, familia, wafanyakazi wenza au majirani. Kuimarisha miungano hii kutakusaidia na kukufanikisha kila siku.



Fanya mazoezi...tafuta shughuli unayofurahia: tembea, palilia bustani, cheza densi, au hata utoke nje tu. Kufanya mazoezi kwa kiwango kinachokufaa kutakuwezesha kuhisi vizuri.



Makinika...furahia wakati wako, iwe unatembea kwenda kazini, unakula chakula cha mchana, au unazungumza na marafiki. Kutafakari kuhusu mambo unayopitia kutakusaidia kufahamu kile ambacho ni muhimu kwako.



Endelea kujifunza...jaribu jambo jipya au uvumbue upya mambo ya zamani yanayokuvutia. Jiwekee malengo kama vile kupika chakula unachopenda, kukarabati baiskeli yako au kujiandikisha kwenye kozi.



Jitolee... mfanyie rafiki au mgeni jambo zuri: tabasamu, jitolee kufanya kazi, sema asante. Kujiunga na jumuiya nzima kunaweza kukutosheleza sana.

Oxfordshire  mind

Tunakusikia.
Na tuko tayari
kukusaidia.



Msaada wa afya ya akili bila malipo:

Piga simu: 01865 247788

Tuma ujumbe: 07451 277973

Barua pepe: info@oxfordshiremind.org.uk

Mtandaoni: www.oxfordshiremind.org.uk