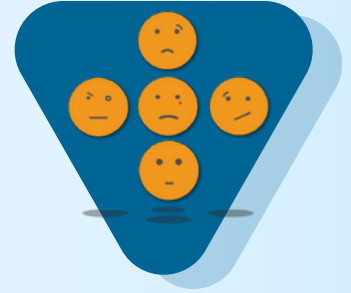


# د رواني روغتيا لپاره صحي عادتونه

## پاملرنه

بڼه وخورئ، بڼه خوب وکړئ، تمرين وکړئ



## کتل

د کورنۍ، ملگرو او مشاورينو سره



## مشغولول

تاسو نشئ کولی په احساساتي توگه صحتمند اوسئ که ستاسو اړيکي صحتمند نه وي



## آرام اوسئ

فعال اوسئ، مراقبت وکړئ(مدیتیشن)، باغدارۍ وکړئ، نثا وکړئ، مینه وکړئ، پخلی وکړئ، سندرې ووايي..



## پوهيدل

د احساساتي رنځ پنځه نښې وپيژنئ

