



Ilaalinta caafimaadka dhimirka

1. Adiga oo keligaa ah aad ha u fikirin.
2. Wakhti fican hortii caawin raadso, ceeb ma aha in caawin la codsado.
3. Xusuuso waxyaalaha wanaagsan ee aad la kulanto, way ku anfici doonaane.
4. Iska ilaali fikirka badan, oo caafimaadkaaga dhimirka dadka uga warran intaysan xaaladdu aad kuugu adkaan.
5. Ka fikir waxa aad qaban karto, ee ha ka fikirin wax aadan qaban karin.
6. Firfircooni samee, jimicsiga jirka oo la joogteeyo caafimaadka dhimirka ayuu u roon yahay.
7. Isku day in aad maalin walba wax wanaagsan qabato, ama naftaada u qabo ama qof kale u qabo.

verdensdagen.no



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE