

خمسُ سُبُلٍ نحو السعادة والرفاه

للناس من نفسك اعطي

اعطهم من وقتك، اعطهم مودة ورحمة، امنحهم وجودك

تواصل

تواصل مع الناس، مع المجتمع، مع الأصدقاء
مع العائلة، تواصل مع الناس كي تحس بوجودك

عيش اللحظة

عيش اللحظة، احس بالعالم المحيط بك، استمتع باللحظات
الجميلة و احفظها بالذاكرة، كن جزءاً لا يتجزئ من الكون المحيط بك

جرب كل ما هو جديد

جرب الخبرات الجديدة، تعلّم منها، انظر الى فرص الحياة
المختبئة فيها، ستتفاجئ بمتعة تعلّم ما هو جديد

كُن نشيطاً

استمتع بالحركة و الرياضة، العب، اركض، امشي، قم باي
نشاط تستطيعه، قم باي نشاط يجلب لك السعادة