

Paano mapanatiling malusog ang pag-iisip:

Kumilos

Gumawa ng isang bagay.

Manatiling aktibo - pangkaisipan, pangangatawan, pakikihalubilo, pang-ispiritwal at pangkultura. Maglakad, kumustahin ang isang tao, magbasa ng aklat, magnilay o magdasal.

Maging kasapi

Gumawa ng isang bagay kasama ang iba.

Manatiling konektado - sa mga kaibigan, komunidad at sa iyong kultura. Sumali sa isang book club, sumali sa isang koponan ng isport, magluto kasama ng pamilya at mga kaibigan, pumunta sa mga kaganapang pangkomunidad.

Magsagawa

Gumawa ng isang bagay na makabuluhan.

Gumawa ng isang bagay na makabuluhan, importante at mahalaga para sa iyo. Mag-boluntaryo, mag-aral ng isang bagay na naiiba, tumanggap ng hamon, magkaroon ng adhikaing itataguyod, tumulong sa kapwa.

actbelongcommit.org.au

info@actbelongcommit.org.au

(08) 9266 1705



Mentally Healthy WA

How to keep mentally healthy:

Act

Do something.

Keep active – mentally, physically, socially, spiritually and culturally. Go for a walk, say hello to someone, read a book, meditate or pray.

Belong

Do something with someone.

Keep connected – to friends, family, community and your culture. Join a book club, join a sports team, cook with family and friends, go to community events.

Commit

Do something meaningful.

Do something meaningful, important and valuable to you. Volunteer, learn something new, take on a challenge, take up a cause, help a neighbour.

actbelongcommit.org.au

info@actbelongcommit.org.au

(08) 9266 1705



Mentally Healthy WA