



بطاقة الرفاهية البنغو



أخبر أحداً عن شعورك اليوم	تناول وجبة صحية	أخبر أي شخص مقدار ما يعني لك	استمع إلى أغنية/ بودكاست/ مقطع فيديو يجعلك تشعر بالارتياح	قم بالمشي لمدة 30 دقيقة في الخارج
اجلس في صمت بدون أجهزتك المحمولة لمدة 30 دقيقة	اشربي أكثر من 5 أكواب من الماء اليوم	النوم لمدة 8 ساعات	اختر أن تشعر بالهدوء عندما تشعر بالغضب/ الإحباط	تناول الفاكهة التي تحبها
فكر في 3 أشخاص/أشياء تجعلك تشعر بالحب	اغسل ملاءات أسرتك اليوم لتحصل على نوم أفضل غداً	استمع إلى شخص ما دون التحدث إلى نفسك أولاً	شاهد مسلسلاً تلفزيونياً/فيلمًا كنت تنوي مشاهدته منذ فترة	اغسل ملابسك مع بعض الموسيقى في الخلفية
فكر في مشكلة كانت لديك وتغلبت عليها، واشعر بالفخر بنفسك	قم ببعض تمارين تمدد الجسم في غرفتك/أو في أي مكان آخر تجده مريحاً	صل من أجل شيء تود أن تحصل عليه/تشعر به/ تختبره	احصل على هواء نقي بالخارج/الشرفة/النافذة لمدة 30 دقيقة اليوم	خذ حماماً/دُشاً لتشعر بالنظافة والراحة
شارك هذه الوثيقة مع شخص تحبه	اسأل شخص ما كيف هم اليوم	فكر في شيئين تريد القيام بهما في العام المقبل	أخبر أحداً عن هذا التمرين ومحدثاتنا	الذهاب إلى السرير في وقت مبكر اليوم

اضغط على الرابط أدناه للتواصل معنا:

<http://m.me/129488186910298?ref=DRAyemen2023>