

konekte

Ki nou kapav fer pou gagn ek gard enn bon lasante mantal?



Konn noumem pli bien ek aksepte ki nou ete.



Rekonet nou lafors ek develop zot.



Respekte noumem, lezot, ek lanvironnman.



Swazir bann aktivite ki ena enn sans pou nou, ek ki fer nou plezir (travay, hobby, langazman sosial, relasion, etc).



Rekonet, aksepte ek exprim nou bann lemosion (lazwa, lakoler, latristes, laper...) korekteman.



Ekoute pou konpran bann dimounn otour nou, ek kominik klèman seki nou bizin.



Form ek nouri bann bon relasion kot ena respe, san okenn violans.



Ed bann lezot.



Aprann rod bann solision ki ed nou fer fas a bann moman difisil.



Anou pran kouraz pou demann, ek aksepte led kan nou bizin.



Anou okip nou lekor : dormi bien, manz bien, fer bann aktivite fizik, limit konsomasyon lalkol ek bann lezot sibstans.



Rekonet ek apresie bann zafer pozitiv ki nou ena otour nou: lanatir, ena manze zordi, bann dimounn ki nou kontan, etc.



Nouri nou lespri : lir, zwe lamizik, fer bann aktivite kreatif, fer teat, zwe, etc.



Explor nou spiritualite, dan fason ki bon pou nou.



Pran letan pou repoze, regilierman.