

# vidokezo saba vya nafasi ya kichwa yenye afya

## ingia maishani

Fanya vitu unavyopenda na vitu vinavyojali kwako

## jifunze ujuzi kwa nyakati ngumu

Kuna maoni mengi tofauti kukusaidia kudhibiti njia ngumu na hisia.

## unda unganisho

Tumia muda na familia na marafiki, na watu katika jamii yako ambao wanaimarisha ustawi wako.

## kula vizuri

Kuko ungvisho yenge nguvu kati ya chakula uno kula no hisia.

## kaa hai

Kukaa hai husaidia kulala bora, kukabiliana vizuri na huongeza hisia zako.

## pata usingizi wa kutosha

Kiasi cha kulala ni nzuri. Kwa ubongo wako na mwili wako, inasaidia na hisia wako na wako uthabiti.

## kupunguza pombe na zingine

Madawa za kurevya. Unaweza kujisikia kama wanakusaidia kukabiliana lakini zinaathiri afya yako ya akili na hufanya unajisikia vibaya kwa muda mrefu. Hukufanya kujisii kibaya kwamuda mrefu.

