

# 7 PARAAN SA KALIGAYAHAN

Ang pisikal, pangkaisipan at panlipunang kagalingan ng masayahing tao sa pangkalahatan ay mas mahusay. Maaari nating gayahin ang mga sumusunod na paraan upang maranasan at mapalago ang kasiyahan.



**Magbuo ng mga interes at mas makilahok sa mga bagay na nakasasaya sa atin upang mapalago at lumiwanag ang ating buhay.**

2

Ngumiti sa mga tao sa paligid ng mas madalas, bigyang halaga ang kalakasan ng iba at magagandang bahagi sa araw araw na buhay upang mas magkaroon ng positibong kaugalian.



3

Magsanay ng pare pareho at malusog na pamumuhay upang mapatatag ang kaugalian, mailabas ang stress at mapalakas ang kalusugan.

4

Magpatawad at tanggalin ang sama ng loob. Sa paggawa nito, mas magiging payapa ang ating pakiramdam at mapapanatag ang ating katawan at kaisipan.



5

Ipakita ang ating pag-alala o magbigay ng tulong sa mga nangangailangan sa lipunan at agad na isulong ang pagbubuo ng isang mapag kalingang komunidad at pagbabahagi ng kasiyahan.



**Tumutok at magsaya sa kasalukuyan upang mapayapa ang katawan at kaisipan, bawasan ang pagkabalisa at stress.**



**Bawasan ang stress ng regular upang mapabuti ang kalusugan ng katawan at kaisipan, gayundin upang mapaganda ang pagganap sa mga gawain.**

**Para sa karagdagang impormasyon,**

**Maaaring bumisita sa tampok na paksa Ang “Pagsasanay” ang Nakagagawa ng Kasayahan:**

**<https://www.shallwetalk.hk/en/news/practice-makes-happiness/>**



Ang “Pagsasanay”  
ang Nakagagawa  
ng Kasayahan



Maaari Ba  
Tayong  
Mag-usap



衛生署  
Department of Health

Inilimbag nang 2024