

أجنحة الرفاهية للوالدين

التعاطف مع الذات

أنا لطيف مع نفسي. لا أحبط
إذا لم أنجح. أقبل عذم سير كل
الأمر دائماً كما هو مخطط لها

الرفاهية الجسدية أتناول

الطعام بشكل صحي أستريح
بما فيه الكفاية. أتجول في
الهواء أطلق وأمارس الرياضة
بانتظام

العلاقات الاجتماعية

أستطيع أن أشعر بالحب. هناك
أشخاص في حياتي بإمكانني أن
أشاركهم الأفراح والأحزان. لا أقارن
نفسي بالآخرين. أثق بطريقتي في أن
أكون والداً. أنا قدوة لطفلي

التوازن النفسي

أجد أشياء جيدة بخصوص حياتي.
لديّ وسائل للتحكم في التوتر. أفعل
أشياء مثيرة للاهتمام أثناء الحياة
اليومية. أجرؤ على طلب المساعدة.
أسمح لنفسي بوقت خاص بي

