

## 10 ZASAD GŁÓWNYCH

1. Myśl pozytywnie, będzie ci lżej
2. Dbaj o to, co jest ci drogie
3. Ucz się jak najdłużej, nawet do końca swojego życia
4. Ucz się na własnych błędach
5. Ruszaj się jak najwięcej, to podnosi na duchu
6. Nie zaprzataj sobie głowy niepotrzebnymi sprawami
7. Staraj się rozumieć i wspierać innych
8. Nie poddawaj się, droga do sukcesu jest długa
9. Znajdź i rozwijaj swoje zdolności
10. Stawiaj sobie zadania i pozwól swoim marzeniom się spełnić



Geðrækt

## 10 KËSHILLA SHPIRTËRORE

1. Mendo pozitiv, është më e lehtë të mendosh pozitiv për gjithcka.
2. Ruaje atë që është më e shtrejtë për ju.
3. Vazhdo të mësosh për sa kohë që jeton.
4. Mëso nga gabimet e tua.
5. Lëvizja e përditshme, lehtëson gjendjen shpirtërore.
6. Mos e vështirso jetën tënde pa arsye.
7. Mundohu t' i kuptosh dhe t' i nxisësh të tjerët përreth teje.
8. Mos u dorëzo, mirëqenia në jetë është maraton.
9. Kërkoi dhe kultivoi aftësit e tua.
10. Vendos një kufi dhe lëre ëndrrën tënde të realizohet.



Geðrækt

## 10 SAVETA ZA DOBRO DUŠEVNO ZDRAVLJE

1. Razmišljajmo pozitivno, lakše je
2. Vodimo računa o onome što nam je drago
3. Učimo dok god živimo
4. Učimo na vlastitim greškama
5. Krećimo se svakodnevno, to popravlja raspoloženje
6. Ne komplikujmo život bez razloga
7. Trudimo se da razumemo i podržavamo ljude oko nas
8. Ne odustajmo, uspeh u životu je trka na duge daljine
9. Pronađimo i negujemo vlastite talente
10. Postavimo si cilj i ispunimo svoje snove



Geðrækt

## 10 COMMANDMENTS OF MENTAL HEALTH

1. Think positively; it's easier
2. Cherish the ones you love
3. Continue learning as long as you live
4. Learn from your mistakes
5. Exercise daily; it enhances your well-being
6. Do not complicate your life unnecessarily
7. Try to understand and encourage those around you
8. Do not give up; success in life is a marathon
9. Discover and nurture your talents
10. Set goals for yourself and pursue your dreams



Geðrækt

## ДЕСЯТЬ ПОЛЕЗНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СОВЕТОВ

1. Настраивайся всегда на положительные эмоции – это облегчает жизнь
2. Береги то, что тебе дорого
3. Век живи – век учись
4. Извлекай уроки из своих ошибок
5. Ежедневно занимайся физическими упражнениями: это повышает настроение
6. Не усложняй свою жизнь без надобности
7. Старайся понять и поддержать тех, кто тебя окружает
8. Не сдавайся: успех в жизни – это бег на длинную дистанцию
9. Раскрой и развивай свои способности
10. Поставь себе цель и добивайся ее осуществления



Geðrækt

## Mười điều tâm niệm

1. Hãy lạc quan, sẽ yêu đời hơn
2. Hãy góp phần vào việc bạn thích
3. Hãy tiếp tục học mãi
4. Hãy rút kinh nghiệm qua lỗi lầm của mình
5. Hãy vận động thường xuyên hằng ngày sẽ làm tinh thần thoải mái.
6. Đừng tham gia vào những việc vô ích
7. Hãy cố gắng hiểu và khuyến khích người khác
8. Đừng đầu hàng, chịu thua vì thành công trong cuộc đời là sự đúc kết của một chuỗi dài phấn đấu
9. Hãy nhận biết và trau dồi khả năng của mình
10. Hãy đặt cho mình mục đích và cố gắng thực hiện giấc mơ của mình



Geðrækt

## GEÐORÐIN 10

1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara
2. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir
4. Lærðu af mistökum þínum
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina
6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu
7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig
8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup
9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína
10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast



Geðrækt

## ข้อคิด 10 ประการ

1. คิดในแง่ดี จะทำการอันใดก็จะง่ายขึ้น
2. ถนอมน้ำใจแก่บุคคลที่ท่านรัก
3. ไม่แก่เกินไปที่จะฝึกหาเรียนรู้
4. ฝึกเป็นครู
5. เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ ทำให้ชีวิตสดชื่น
6. ไม่ควรทำชีวิตของท่านให้ยุ่งยากโดยไม่จำเป็น
7. พยายามเข้าใจและให้การสนับสนุนแก่บุคคลรอบข้าง
8. ไม่คิดย่อท้อ, วิ่งเข้าสู่ความสำเร็จของชีวิต
9. ฝึกฝนและค้นหาทักษะให้กับตนเอง
10. ตั้งจุดมุ่งหมาย และสร้างฝันให้เป็นจริง



Geðrækt