

# Ciri-ciri **kesihatan mental** yang **sihat**



## Boleh **menangani** segala **cabaran** hidup



- Gunakan kebolehan anda
- Rancang masa depan anda dengan bijak
- Boleh menerima pengetahuan dan pengalaman baru
- Tetapkan matlamat hidup yang realistik
- Sanggup menerima tanggungjawab
- Cuba menyelesaikan masalah yang dihadapi
- Berani membuat keputusan sendiri
- Berpuashati atas segala usaha anda