

Amalan Kesihatan Mental Yang Baik

Ketahui kekuatan dan kelemahan ahli keluarga

Berfikiran positif

Berkongsi masalah

Belajar menyayangi diri dan ahli keluarga

Bina ikatan kekeluargaan yang berkekalan

Berbuat baik, sayang menyayangi dan bersopan santun

Bersedia memberi dan menerima teguran

Rancang masa dengan baik

Luangkan masa untuk keluarga

Jarakkan perubahan dalam hidup

Amalkan nilai agama dan moral

