

# ക്ഷേമത്തിലേക്കുള്ള 5 മാർഗ്ഗങ്ങൾ!



കണക്ടാകൂ...നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളുമായി: സുഹൃത്തുക്കൾ, കുടുംബം, സഹപ്രവർത്തകർ അല്ലെങ്കിൽ അയൽക്കാർ. ഈ ബന്ധങ്ങൾ ശക്തമാക്കുന്നത് എല്ലാ ദിവസവും നിങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും ഊർജ്ജസ്വലമാക്കുകയും ചെയ്യും.



സജീവമായിരിക്കൂ...നിങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനം കണ്ടെത്തുക: നടക്കാൻ പോവുക, പുന്തോട്ടപരിപാലനം നടത്തുക, നൃത്തം ചെയ്യുക, അല്ലെങ്കിൽ വെറുതേ പുറത്തേക്കിറങ്ങുക കൂടി മതിയാകും. നിങ്ങൾക്ക് ഇണങ്ങുന്ന നിലയിലുള്ള വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് മികച്ച അനുഭവം നൽകും.



ശ്രദ്ധിക്കുക...നിങ്ങൾ ജോലിസ്ഥലത്തേക്ക് നടക്കുകയോ ഉച്ചഭക്ഷണം കഴിക്കുകയോ സുഹൃത്തുക്കളോട് സംസാരിക്കുകയോ ഏതുമാകട്ടെ, ആ നിമിഷത്തെ ആസ്വദിക്കൂ. നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ചിന്ത നിങ്ങൾക്ക് പ്രധാനമായവയെ വിലമതിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.



പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക...പുതിയ എന്തെങ്കിലും പരീക്ഷിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ പഴയ താൽപ്പര്യം വീണ്ടും കണ്ടെത്തുക. ഒരു പ്രിയപ്പെട്ട ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നോ നിങ്ങളുടെ ബൈക്ക് നന്നാക്കുന്നതോ ഒരു കോഴ്സിൽ സൈനപ്പ് ചെയ്യുന്നതോ പോലുള്ള ഒരു ചലഞ്ച് സ്വയം സജ്ജമാക്കുക.



നൽകുക...ഒരു സുഹൃത്തിനോ അപരിചിതനോ വേണ്ടി നല്ലത് എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുക: പുഞ്ചിരിക്കുക, സന്നദ്ധസേവനം നടത്തുക, നന്ദി പറയുക. വിശാലമായ കമ്മ്യൂണിറ്റിയുമായി നിങ്ങൾ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതായി കാണുന്നത് വളരെ ആശ്വാസകരമാണ്.

 mind Buckinghamshire

രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത ചാരിറ്റി: 261476

 mind Buckinghamshire

നിങ്ങളെ

കേൾക്കാൻതാങ്ങലുണ്ട്.  
സഹായത്തിന് താങ്ങൾ  
സജ്ജമാണ്.



സൗജന്യ മാനസിക ആരോഗ്യ പിന്തുണ:

വിളിക്കുക: 01494 463364

ഇമെയിൽ: [info@bucksmind.org.uk](mailto:info@bucksmind.org.uk)

ഓൺലൈൻ: [www.bucksmind.org.uk](http://www.bucksmind.org.uk)