

राम्रो स्वास्थ्यका लागि 5 उपाय!



आफ्नो वरपरका मानिसहरूसँग...सम्बन्ध बनाउनुहोस्: साथी, परिवार, सहकर्मी वा छिमेकीहरू। यी सम्बन्धहरूलाई बलियो बनाउनुले तपाईंलाई हरेक दिन सहायता गरी समृद्ध बनाउने छ।



सक्रिय हुनुहोस्...आफूले रमाइलो गर्ने गतिविधि फेला पार्नुहोस्: हिँड्न जानुहोस्, बाँचामा समय बिताउनुहोस्, नृत्य गर्नुहोस् वा बाहिर निस्कनुहोस्। आफूलाई उपयुक्त हुने स्तरमा व्यायाम गर्दा तपाईंलाई राम्रो महसूस हुने छ।



ध्यान दिनुहोस् ... तपाईं काममा जाँदै गर्दा, खाजा खाँदै गर्दा वा साथीहरूसँग कुरा गर्दै गर्दा जुनसुकै बेलामा उक्त क्षणको आनन्द लिनुहोस्। तपाईंका अनुभवहरूका बारेमा सोच्नाले तपाईंका लागि के-के महत्त्वपूर्ण छन् भनी बुझ्न मद्दत गर्ने छ।



सिक्न जारी राख्नुहोस्... केही नयाँ प्रयास गर्नुहोस् वा पुरानो रुचि पुनः पत्ता लगाउनुहोस्। मनपर्ने खाना पकाउने, आफ्नो बाइक ठीक गर्ने वा पाठ्यक्रममा साइन अप गर्ने जस्ता चुनौतीमा आफूलाई तयार गर्नुहोस्।



दिनुहोस् ... साथी वा अपरिचित व्यक्तिका लागि केही राम्रो काम गर्नुहोस्: हास्रुहोस्, स्वयंसेवक बन्नुहोस्, धन्यवाद भन्नुहोस्। आफूलाई व्यापक समुदायसँग जोडिएको देख्दा धेरै इनामदायी महसूस हुन सक्छ।

 Mind Buckinghamshire

हामी तपाईंका कुरा सुन्छौं।
र हामी मदतका लागि तत्पर छौं।



निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी सहायता:

निम्नमा फोन गर्नुहोस्: 01494 463364

इमेल गर्नुहोस्: info@bucksmind.org.uk

अनलाइन: www.bucksmind.org.uk