

فلاح و بہبود کے 5 طریقے!

اپنے ارد گرد کے لوگوں: دوست، خاندان، ساتھیوں یا پڑوسیوں کے ساتھ جڑیں۔ ان رابطوں کو مضبوط کرنے سے روزانہ آپ کو تعاون اور افزودگی حاصل ہوگی۔



فعال بنیں... ایک ایسی سرگرمی تلاش کریں جس سے آپ لطف اندوز ہوں: سیر کے لیے جائیں، تھوڑی سی باغبانی کریں، رقص کریں، یا یہاں تک کہ باہر قدم رکھیں۔ اُس سطح پر ورزش کرنے سے آپ کو اچھا لگے گا جو آپ کے لیے مناسب ہو۔



نوٹس لیں... اس لمحے کا مزہ لیں، چاہے آپ کام پر جا رہے ہوں، دوپہر کا کھانا کھا رہے ہوں، یا دوستوں سے بات کر رہے ہوں۔ اپنے تجربات پر غور کرنے سے آپ کو ان چیزوں کی قدر شناسی میں مدد ملے گی جو آپ کے لیے اہم ہیں۔



سیکھتے رہیں... کچھ نیا کرنے کی کوشش کریں یا پرانی دلچسپی کو دوبارہ دریافت کریں۔ اپنے لیے ایک چیلنج متعین کریں جیسے پسندیدہ کھانا پکانا، اپنی موٹر سائیکل کو ٹھیک کرنا یا کورس میں سائن اپ کرنا۔



دیں... کسی دوست یا اجنبی کے لیے کچھ اچھا کریں: مسکرائیں، رضاکارانہ کام کریں، شکریہ کہیں۔ اپنے آپ کو وسیع تر معاشرے سے منسلک دیکھنا بہت فائدہ مند ہو سکتا ہے۔



 Mind Buckinghamshire

ہم آپ کی بات سنتے
ہیں۔ اور ہم مدد کے
لیے حاضر ہیں۔



ذہنی صحت میں مفت تعاون:

کال کریں: 01494 463364

ای میل: info@bucksmind.org.uk

آن لائن: www.bucksmind.org.uk