

आपके मानसिक कल्याण के समर्थन के 8 तरीके

प्रत्येक दिन करने के लिए एक तरीका चुनें या सभी तरीके प्रतिदिन करें — यह आप पर निर्भर है।



अपनी भावनाओं को महसूस करें

- इसके बारे में खुद से दयातु, सहयोगी तरीके से बात करें, या किसी विश्वसनीय मित्र या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के साथ साझा करें।
- अपनी भावनाओं को कला के माध्यम से व्यक्त करें, जैसे जर्नलिंग, पैटिंग, चित्रकारी या रचना के द्वारा।
- ध्यान, योगाभ्यास, गेंद की ड्रिबलिंग या बास्केट/गोल शूट करके इसे ध्यानपूर्वक करें।



कुछ नया करने का प्रयास करें

- मैराथन के लिए प्रशिक्षण लें।
- स्कूबा डाइविंग करना सीखें।
- कोई नई भाषा सीखें या कोई वाद्य बजाना सीखें।



आराम करने के लिए समय निकालें

- कुछ ऐसा करें जिससे आपको हँसी आए।
- गहरी साँस लेने का व्यायाम या प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम सीखें और उनका अभ्यास करें।
- लेट जाएं और 5 मिनट के लिए अपनी आंखें बंद करें।



सचेतनता का अभ्यास करें

- जब लोग आपकी मदद करें तो उन्हें धन्यवाद देकर कृतज्ञता व्यक्त करें।
- अपने जीवन की अच्छी बातों पर प्रतिदिन चिंतन करें।
- प्रतिदिन कम से कम 3 दयातुपूर्ण कार्य करें।



कोई शौक अपनाएं (और बनाए रखें)

- किसी फैटेसी फुटबॉल लीग या टीम खेल में शामिल हों।
- बच्चों को मार्गदर्शन या प्रशिक्षण दें।
- कोई वाद्ययंत्र बजाना, लंकड़ी का काम करना, खाना बनाना या बागवानी करना सीखें।



खुद का ध्यान रखें

- सोने का समय निर्धारित करें ताकि अधिकतर रातों में आप 7-9 घंटे सो सकें।
- संतुलित, पौष्टिक भोजन और नाश्ता बनाएं, और अपने शरीर को नियमित रूप से गतिशील रखें।
- अनुशंसित स्वास्थ्य जांच और प्रतिबंधक देखभाल प्राप्त करें।



बाहर समय बिताएँ

- हाईकिंग, रॉक क्लाइम्बिंग (अपनी सीमा के भीतर रहकर), कैम्पिंग या स्नॉर्कलिंग करें।
- किसी स्थानीय पार्क या सड़क से कूड़ा उठाएं।
- स्थानीय आश्रय स्थल या अपने पड़ोसी(ओं) के लिए उनके कुर्तों को धुमाने के लिए वॉलन्टियर करें।



खुद के प्रति दयालु बनें

- गलतियों और असफलताओं से सीखें, फिर उन्हें पीछे छोड़ दें।
- सकारात्मक लोगों के साथ समय बिताएँ जो आपको खुद के बारे में अच्छा महसूस कराते हैं।
- खुद के साथ सम्मान और समझदारी से पेश आएं, जैसे आप किसी अच्छे मित्र के साथ पेश आएंगे।