

# स्वस्थ रहने के 5 तरीके!



जुड़ें...अपने आसपास के लोगों के साथ: दोस्त, परिवार, सहकर्मी या पड़ोसी।इन संबंधों को मज़बूत करने से आपको हर दिन सहायता और समृद्धि मिलेगी।



एक्टिव रहें...अपनी पसंद की एक गतिविधि खोजें: टहलने जाएं, कुछ बागवानी करें, नाचें, या सिर्फ़ बस बाहर कदम रखें।अपने स्तर के अनुसार व्यायाम करने से आप अच्छा महसूस करेंगे।



ध्यान दें...अपने मौजूदा पल को खुलकर जिएं, चाहे आप काम पर जा रहे हों, लंच कर रहे हों, या दोस्तों से बात कर रहे हों।अपने अनुभवों पर चिंतन करने से आपको उन चीज़ों की कद्र करने में मदद मिलेगी जो आपके लिए मायने रखती हैं।



सीखते रहें...कोई नई गतिविधि आजमाएं या किसी पुराने शौक को फिर से जगाएं।अपने लिए एक चुनौती निर्धारित करें, जैसे अपना पसंदीदा भोजन पकाना, अपनी बाइक की मरम्मत करना या किसी कोर्स के लिए साइन अप करना।



मदद करें...किसी दोस्त या अजनबी के लिए कुछ अच्छा करें जैसे: मुस्कराना, स्वयंसेवा, धन्यवाद कहना।अपने आप को व्यापक समुदाय से जुड़ा हुआ देखना बहुत संतोषजनक हो सकता है।

Oxfordshire  mind

हम आपको समझते हैं।  
और हम यहां आपकी मदद  
के लिए मौजूद हैं।



मुफ्त में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सहायता:

कॉल करें: 01865 247788

टेक्स्ट करें: 07451 277973

ईमेल: [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)

ऑनलाइन: [www.oxfordshiremind.org.uk](http://www.oxfordshiremind.org.uk)