

# ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ 5 ਰਾਹ!



ਜੁੜੇ ਰਹੋ... ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ: ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਕਰੇਗਾ।



ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ... ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲੱਭੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ: ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ, ਕੁਝ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰੋ, ਨੱਚੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਨਿਕਲ ਜਾਓ। ਉਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏਗਾ।



ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ... ਇਸ ਪਲ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ... ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲੱਭੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨਪਸੰਦ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਆਪਣੀ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਰਸ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨਾ।



ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ... ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਅਜਨਬੀ ਲਈ ਕੁੱਝ ਚੰਗਾ ਕਰੋ: ਮੁਸਕਰਾਓ, ਸੇਵਾਦਾਰ ਬਣੋ, ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ

Oxfordshire  mind

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ।  
ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ  
ਹਾਂ।



ਮੁਫਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ:

ਕਾਲ: 01865 247788

ਟੈਕਸਟ: 07451 277973

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

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