

खुश रहने के 7 तरीके

खुशहाल लोगों की शारीरिक, मानसिक और सामाजिक तंदुरुस्ती आम तौर पर बेहतर होती है। हम खुशी का अनुभव और पोषण करने के लिए निम्नलिखित तरीके अपना सकते हैं।



रूचियाँ विकसित करें और उन चीजों में अधिक संलग्न रहें जिनमें हमें आनन्द आता है ताकि हम अपने जीवन को समृद्ध और उज्ज्वल बना सकें।

2

सकारात्मक मूड को बढ़ावा देने के लिए अपने आसपास के लोगों को बड़ी सी मुस्कान के साथ देखें, दैनिक जीवन में दूसरों की खूबियों और उज्ज्वल पक्षों पर अधिक ध्यान दें।



3

मूड को स्थिर करने, तनाव से राहत पाने और स्वास्थ्य को मजबूत करने के लिए नियमित और स्वस्थ जीवन शैली अपनाएँ।

4

दूसरों को माफ़ करें और नाराजगी को छोड़ दें। ऐसा करने से, हम शारीरिक और मानसिक तौर पर अधिक तनावमुक्त और राहत महसूस करेंगे।



5

समाज में जरूरतमंदों की देखरेख करना या उनकी मदद करना सक्रिय तौर पर एक देखभाल करने वाले समुदाय के निर्माण और खुशी साझा करने को बढ़ावा देता है।



शरीर और दिमाग को आराम देने, चिंता और तनाव को घटाने के लिए वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करें और उसका आनन्द लें।



शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के साथ साथ कार्य प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए नियमित रूप से तनाव से छुटकारा पायें।

अधिक जानकारी के लिए,

कृपया मुख्य विषय “अभ्यास” खुशियाँ लाता है, पर जाएँ:

<https://www.shallwetalk.hk/en/news/practice-makes-happiness/>



“अभ्यास” खुशियाँ लाता है



क्या हम बात करें



衛生署

Department of Health

2024 में तैयार किया गया