

खुसी हुने 7 तरिकाहरू

खुसी मानिसहरूको शारीरिक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक अवस्था सामान्यतया राम्रो हुन्छ । खुसीको अनुभव र खुसी हुनका लागि हामीले निम्न उपायहरू अपनाउन सक्छौं ।



रुचिहरू विकास गर्नुहोस् र जीवनलाई समृद्ध र उज्यालो बनाउन हामीले रमाइलो गर्ने चीजहरूमा थप संलग्न हुनुहोस् ।



2

वरपरका मानिसहरूलाई देखेर मुस्कुराउनुहोस्, सकारात्मक मूड विकास गर्न दैनिक जीवनमा अरूको शक्ति र उज्यालो पक्षहरूमा ध्यान दिनुहोस् ।



3

मुड स्थिर गर्न, तनाव कम गर्न र स्वास्थ्यलाई बलियो बनाउन लगातार स्वस्थ जीवनशैली अभ्यास गर्नुहोस् ।

4

अरूलाई माफ गर्नुहोस् र रिस छोड्नुहोस् । यसो गर्दा, हामी शारीरिक र मानसिक रूपमा थप आराम र राहत महसुस गर्दछौं ।



5

आफ्नो हेरचाह देखाउनुहोस् वा समाजमा खाँचोमा परेकाहरूलाई मद्दत गर्नुहोस्, सक्रिय रूपमा हेरचाह गर्ने समुदायको निर्माण र आनन्दको साझेदारीलाई बढावा दिनुहोस् ।



शरीर र दिमागलाई आराम
गर्न, चिन्ता र तनाव कम गर्न
वर्तमानमा ध्यान दिनुहोस् र
आनन्द लिनुहोस् ।



शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा
सुधार गर्न, साथसाथै कामको
कार्यसम्पादन बढाउन नियमित
रूपमा तनाव कम गर्नुहोस् ।

थप जानकारीको लागि,
कृपया "अभ्यास" ले खुशी बनाउँछ फिचर शीर्षकमा जानुहोस्:
<https://www.shallwetalk.hk/en/news/practice-makes-happiness/>



"अभ्यास" ले
खुशी बनाउँछ



के हामी कुरा गरौं



衛生署
Department of Health

2024 मा उत्पादित