



JOYFUL 好心情@HK

आनंद • अनुभव • साझा करना

(Hindi version for adolescents)

किशोरावस्था एक ऐसी अवधि है जब मनोवैज्ञानिक, शारीरिक, सामाजिक और बौद्धिक विकास में महत्वपूर्ण परिवर्तनों का अनुभव होता है। आप कभी-कभी भयभीत या चिंतित महसूस कर सकते हैं, और तेजी से मनोदशा में उतार-चढ़ाव का अनुभव कर सकते हैं या कभी-कभी नकारात्मक भावनाएं महसूस कर सकते हैं। चिंता मत करो! वे सिर्फ जीवन का हिस्सा हैं।

"साझा करना", "मन" और "आनंद" उपयोगी और सरल विधियां हैं जो आपके किशोर जीवन को स्वस्थ, खुश और अधिक सार्थक बना सकती हैं। ये विधियां आपको अपने जीवन में चुनौतियों से निपटने और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में भी मदद करेंगी।



आनंदित रहने के नुस्खे
किशोरों के लिए



अभी ऐसा करें! आइये "साझा करने", "मन" और "आनंद" से आपके लिए खुशी आने दें।
🌐 <http://www.joyfulathk.hk> पर Joyful@HK वेबसाइट पर अपनी प्रतजिज्ञा भी करें और अपनी खुशी को अपने मुताबकि किसी भी समय और कहीं भी दूसरों के साथ साझा करें।

Produced in 2016

साझा करना

1. दूसरों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करें और प्रशंसा करें

आप जो भी सहायता प्राप्त करते हैं या दूसरों की प्रशंसा करते हैं, उसके लिए आप 'धन्यवाद' कहकर, आनंदित होने के लाभ को आगे बढ़ाने में सक्षम होंगे।



2. दयालु और मददगार बनें
दयालु और मददगार बनकर आप अच्छा महसूस करेंगे।

3. दोस्तों से मिलें

अपने विश्वस्त दोस्तों के साथ अपनी परेशानियां और खुशी साझा करें।

4. दूसरों का समर्थन
हासिल करने के लिए आवाज उठाएं जब परेशानी में हों तो अपने माता-पिता, शिक्षक, सामाजिक कार्यकर्ता या मनोचिकित्सक जैसे लोगों से बात कर उनका समर्थन हासिल करें।

5. परिवार के साथ रहें और परिजनों से संवाद करें
अपने परिवार के सदस्यों के साथ बेहतर और घनिष्ठ संबंध आपको हमेशा अच्छा रख सकता है।

मन

1. आशावादी रहें

आशावाद आपको कठिनाइयों से निपटने में मदद करता है और इससे आपका स्वास्थ्य भी बेहतर रहता है। निराशावादी विचार होने पर सावधान रहें और कठिन परिस्थिति में भी आशा की किरण खोजने की कोशिश करें।

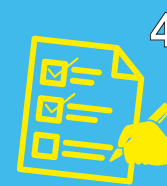


2. खुद पर ध्यान दें

आप अपनी भावनाओं और आवश्यकताओं का पता लगाएं और उन पर नियमित ध्यान दें।

3. खुद पर विश्वास करें

उन सभी चीजों को लिखें जो आपमें उपलब्धि की भावना भरते हैं और आपके पास मौजूद शक्तियों और कौशल को पहचानते हैं। अलग-अलग क्षेत्रों में अपनी ताकत का उपयोग करें।



4. जीवन में लक्ष्य तय करें

अपनी क्षमता के अनुसार लक्ष्य तय करें, योजना बनाएं और उन्हें पाने के लिए कदम उठाएं।

5. कृतज्ञ बनें

जब आप कठिनाई का सामना करते हैं या अपर्याप्त महसूस करते हैं और शिकायत करना चाहते हैं, तो उन चीजों के बारे में सोचने का प्रयास करें जो आपके पास पहले से हैं।

आनंद

1. अपनी रुचियों का पता लगाएं और उनका आनंद लें

अपनी रुचि के अनुसार गतिविधियों की पहचान कर उसमें शामिल हों और उन्हें अपने शौक के रूप में विकसित करें।

2. अपने आस-पास नजर रखें

अपनी जिज्ञासा बनाए रखें और अपने आस-पास का ध्यान रखें, इससे आपको आस-पास की अद्भुत चीजों की खोज में मदद मिलती है।

3. अपने निजी स्थान और समय का आनंद लें
कुछ समय के लिए अकेले रहने से आप अच्छा महसूस कर सकते हैं।



4. शारीरिक गतिविधियों में शामिल हों

उचित शारीरिक गतिविधियां न केवल आपके शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करती हैं बल्कि इससे आप बेहतर महसूस करते हैं, तनाव से बेहतर तरीके से सामना करते हैं और अध्ययन में मन लगता है।

5. आपकी क्षमता को शीर्ष पर पर ले जानी वाली गतिविधियों में शामिल हों

ऐसी गतिविधियों में शामिल हों जो आपकी ताकत या प्रतिभा को शीर्ष पर ले जाकर आपकी क्षमता को अधिकतम कर दे।