



एक वयस्क के रूप में, काम, परिवार या सामाजिक संबंधों आदि से चुनौतियों और कठनाइयों का सामना करना आम बात है। इन सभी वपित्तियों का सामना करने के लिए हमारे पास स्वस्थ मन और शरीर दोनों का होना महत्वपूर्ण है।

अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना मुश्किल नहीं है। बस इसे स्वस्थ, खुश और अधिक सार्थक बनाने के लिए अपने जीवन में "साझा करना", "मन" और "आनंद" का तत्व जोड़ें।

JOYFUL

好心情@HK

आनंद • अनुभव • साझा करना

(Hindi version for adults)



आनंदित रहने के नुस्खे
व्यस्कों 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 प्रतज्ञा भी करें और अपनी खुशी को अपने मुताबकि किसी भी समय और कहीं भी दूसरों के साथ साझा करें।



衛生署
Department of Health



衛生防護中心
Centre for Health Protection

Produced in 2016

साझा करना

1. अपनी खुशी को साझा करें
आपसे जुड़ी हुई अच्छी खबरें या सकारात्मक घटनाएं साझा करें। जितना अधिक आप लोगों के साथ साझा करते हैं, उतना ही बेहतर आप महसूस करते हैं।



2. समानुभूति रखें और मदद करें
सहयोग देने और ध्यान रखने वाले माहौल में दूसरों की सक्रियता से मदद करें या उनके साथ बातचीत करें।

3. दूसरों के साथ नियमित जुड़ें
उन लोगों के साथ समय व्यतीत करें जिनके साथ आप आनंद ले रहे हैं, इससे आप अच्छा महसूस कर सकते हैं। आप दोस्तों के साथ कभी-कभी मिलन समारोह का आयोजन कर सकते हैं।



4. परिवार के सदस्यों के साथ समय बिताएं
अपने परिवार के सदस्यों के साथ बेहतर और घनिष्ठ संबंध आपको हमेशा अच्छा रखता है।



5. अपनी भावनाओं और कृतज्ञता को व्यक्त करें
अपनी भावनाओं या कृतज्ञता को नहीं छिपाएं।

मन

1. सकारात्मक तरीके से परिस्थितियों पर फिर से विचार करें
परिस्थितियों को समझने के लिए सकारात्मक अर्थ या मूल्यों को शामिल करें। सकारात्मक तरीके से सोचें।



2. खुद पर ज्यादा ध्यान दें
अपने मनोदशा की निगरानी करें और जल्द प्रतिक्रिया दें।

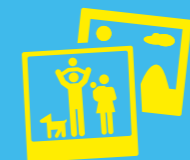
3. अपना मूल्य जानो और स्वीकार करो
हर कोई अद्वितीय होता है और आप भी हैं। खुद को महत्व देना सीखें और स्वीकार करें कि आप कौन हैं।



4. अपने लक्ष्यों को निर्धारित कर काम करें
सार्थक और प्राप्त करने योग्य विभिन्न लक्ष्यों को तय करें, योजना बनाएं और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कदम उठाएं।



5. कृतज्ञ बनें
अपनी कमियों के बारे में शिकायत करने के बजाय अपनी चीजों को संभाल कर रखें



आनंद

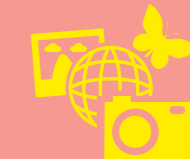


1. नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियों या मन-शरीर अभ्यासों में शामिल हों
जो भी शारीरिक गतिविधियां या मन-शरीर अभ्यास में आप रुचि रखते हैं उसे चुनें और फिर उन्हें नियमित रूप से करें।



2. वर्तमान में जिएं
अपने आस-पास के माहौल की सुखद विशेषताओं पर ध्यान दें और उन्हें संजो कर रखें।

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



4. हमेशा सीखते रहें
कुछ नया सीखें जो आपको उपलब्धि की भावना प्रदान कर सकता है और जिससे आप अच्छा महसूस कर सकते हैं।

5. हंसने से आप अच्छा महसूस करते हैं
हंसी से एरोबिक प्रभाव पैदा होता है जो शारीरिक गतिविधियों के समान है। हंसी से आप अच्छा और आराम महसूस करते हैं। तो अधिक हंसे!

