



वयस्कका रूपमा कार्य, परिवार वा सामाजिक सम्बन्धहरूबाट चुनौति र समस्याहरूको सामना गर्नु सामान्य हो। यी सबै प्रतिकूल अवस्थाहरूलाई सामना गर्न स्वस्थ मस्तिष्क र शरीर दुबै हुनु महत्त्वपूर्ण छ।

आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु कठिन छैन। आफ्नो जीवनलाई थप स्वस्थ, खुशी र अर्थपूर्ण बनाउनका लागि “साझा गर्ने”, “मस्तिष्क” र “रमाइलो” तत्वहरू थप गर्नुहोस्।

JOYFUL

好心·情@HK

रमाइलो • महसुस गर्नुहोस् • साझा गर्नुहोस्

(Nepali version for adults)



हर्षित हुने उपायहरू
वयस्कहरूका लागि



अहिले नै कार्य गर्नुहोस्! “साझा गर्ने”, “मस्तिष्क” र “रमाइलो” ले तपाईंलाई हर्ष ल्याउन दिनुहोस्। साथै <http://www.joyfulathk.hk> मा Joyful@HK वेबसाइटमा आफ्नो प्रतिज्ञा गर्नुहोस् र तपाईंको खुशी अन्यसँग कुनै पनि समयमा आफूलाई मन परेको ठाउँमा साझा गर्नुहोस्।



Produced in 2016

साझा गर्ने

1. तपाईंको खुशी साझा गर्नुहोस्
तपाईंसँग भएका राम्रा समाचार वा सकारात्मक घटनाहरू अन्यसँग साझा गर्नुहोस्। जति धेरै मानिसहरूसँग साझा गर्नुहुन्छ, त्यतिनै धेरै राम्रो महसुस गर्नुहुन्छ।



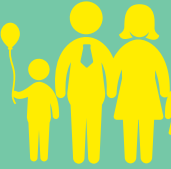
2. सहानुभूतिशील हुनुहोस् र मद्दतको प्रस्ताव गर्नुहोस्
सहयोगी र हेरचाहपूर्ण रूपले क्रियाशील भई अन्यको मद्दत गर्नुहोस् वा अन्तरक्रिया गर्नुहोस्।



3. निरन्तर अन्यसँग सम्बन्ध स्थापित गर्नुहोस्
सँगै समय बिताउन मनपर्ने व्यक्तिहरूसँग समय बिताउनाले तपाईंले राम्रो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। समय-समयमा साथीहरूसँग भेला हुन सक्नुहुन्छ।



4. आफ्ना पारिवारिक सदस्यहरूसँग समय बिताउनुहोस्
परिवारका सदस्यहरूसँग राम्रो र नजिकको सम्बन्ध भएमा तपाईं राम्रो महसुस गर्नुहुन्छ।

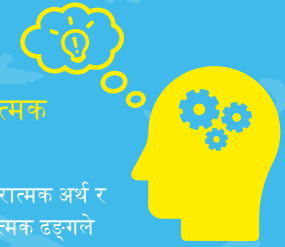


5. आफ्ना भावनाहरू र कृतज्ञता अभिव्यक्त गर्नुहोस्
आफ्ना भावनाहरू वा कृतज्ञतालाई नलुकाउनुहोस्।



मस्तिष्क

1. अवस्थाहरूलाई सकारात्मक ढङ्गले कलाउनुहोस्
अवस्थाहरू बृद्धका लागि सकारात्मक अर्थ र मूल्यहरू मिलाउनुहोस्। सकारात्मक ढङ्गले सोच्नुहोस्।



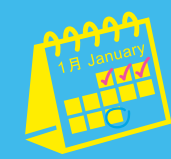
2. आफूलाई धेरै ध्यान दिनुहोस्
आफ्ना मनोदशाहरूलाई निगरानी गर्नुहोस् र चाँडै प्रतिक्रिया जनाउनुहोस्।



3. आफूलाई आदर गर्नुहोस् र स्वीकार्नुहोस्
सबैजना अद्वितीय छन् र तपाईं पनि। आफ्नो आदर गर्न र आफूलाई स्वीकार गर्न सिक्नुहोस्।



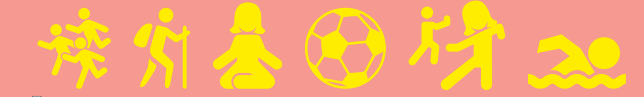
4. आफ्ना लक्ष्यहरू निर्धारण गर्नुहोस् र बसका लागि कार्य गर्नुहोस्
विभिन्न अर्थपूर्ण र प्राप्तियोग्य लक्ष्यहरू निर्धारण गर्नुहोस्, योजना बनाउनुहोस् र आफ्ना लक्ष्यहरू हासिल गर्नका लागि कदम उठाउनुहोस्।



5. कृतज्ञ हुनुहोस्
कमीहरूको बारेमा गुनासो गर्नुभन्दा आफूसँग भएका वस्तुहरूलाई सम्हालेर राख्नुहोस्।



रमाइलो



1. शारीरिक क्रियाकलापहरू वा मस्तिष्क-शरीर व्यायामहरूमा निरन्तर संलग्न हुनुहोस्
निरन्तर आफू इच्छुक भएका शारीरिक क्रियाकलापहरू वा मस्तिष्क-शरीर व्यायामहरूमा संलग्न हुनुहोस्।

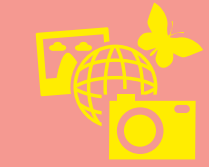


2. वर्तमानमा बाँच्नुहोस्
आफ्नो वरिपरिको वातावरणका आनन्ददायी विशेषताहरूलाई ध्यान दिनुहोस् र सम्हालेर राख्नुहोस्।

3. आफ्नो निजी ठाउँ र समयको आनन्द उठाउनुहोस्
केही समय एकै बमाले तपाईंले राम्रो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।



4. सिक्न जारी राख्नुहोस्
तपाईंलाई उपलब्धीको महसुस गराउने र राम्रो महसुस गराउने केही नयाँ कुरा सिक्नुहोस्।



5. हाँसोले तपाईंलाई राम्रो महसुस गराउँछ
हाँसोले एक एरोबिक असर उत्पादन गर्छ जुन शारीरिक क्रियाकलाप गरे समान हुन्छ। हाँसोले गर्दा तपाईंले राम्रो र आनन्दित महसुस गर्नुहुन्छ। त्यसैले धेरै हाँसोहोस्।

