

 भलाई करने के तरीके

आपकी मानसिक भलाई जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू है। यह इस बारे में है कि आप अभी कैसा महसूस कर रहे हैं और आप दैनिक जीवन का सामना कर सकते हैं। आपकी भलाई पल-पल, दिन-प्रतिदिन या महीने से महीने में बदल सकती है।

हमारी भलाई ऐसी चीजों के कारण बदल सकती है जो हमारे साथ होती हैं या यह बिना किसी कारण के बदल सकती है। यह हमारे और दूसरों के बारे में सोचने और विचार करने के तरीके को प्रभावित कर सकता है। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि हम वह करें जो हम अपनी भलाई के लिए देख सकते हैं।

आपकी भलाई महत्वपूर्ण है क्योंकि यह हमारी मदद कर सकती है; भावनाओं को महसूस करें और उन्हें व्यक्त करें आत्मविश्वास और सकारात्मक आत्मसम्मान, दूसरों के साथ अच्छे संबंध हैं, अपने आस-पास की दुनिया का आनंद लें और तनाव का सामना करें और जब चीजें बदलती हैं तो अनुकूल करें।

यहाँ कुछ शीर्ष युक्तियाँ दी गई हैं कि आप अपने और अपने बच्चे की देखभाल कैसे करें।

प्रौद्योगिकी टूटता है

खा स्वस्थ

पर्याप्त हो सो जाओ

 

 तकनीक से ब्रेक लेना और दुनिया से जुड़ना महत्वपूर्ण है। टीवी, टेबल और फोन आपकी नींद और मानसिक भलाई को प्रभावित कर सकते हैं। आपकी स्क्रीन के माध्यम से आने वाली नीली रोशनी दिन के उजाले के समान है, इसलिए यह आपके शरीर को लगता है कि यह दिन का समय है और लंबे समय तक जागना चाहता है।

अच्छी नींद लेना, और इसका पर्याप्त होना, हमें अधिक ऊर्जा देने, अधिक सकारात्मक महसूस करने और कम तनाव महसूस करने में मदद कर सकता है। वयस्कों को 6 से 9 की नींद की जरूरत होती है, जबकि बच्चों को 3-5 साल की उम्र में 10 से 13 घंटे की जरूरत होती है और 6 से 12 साल के बच्चों की जरूरत 9 से 12 घंटे की होती है।

स्वस्थ और संतुलित आहार खाने से हमारे सुधार में मदद मिल सकती है भलाई, मनोदशा और मन-मुटाव। हमें यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि हम अपने शरीर को खुद की देखभाल करने के लिए पर्याप्त भोजन दें। संतुलित भोजन करना और कैफीन और चीनी का सेवन करने से सावधान रहना महत्वपूर्ण है।

नियमित रूप से व्यायाम करने से आपके मूड और आत्मविश्वास में सुधार हो सकता है, यह आपकी ऊर्जा को दिन के दौरान बढ़ा सकता है और आपको रात में सोने में मदद कर सकता है। जब आप व्यायाम करते हैं तो आपके शरीर में एक रसायन रिलीज होता है जिसे एंडोर्फिन कहा जाता है। यह रसायन सकारात्मक भावनाओं और भावनाओं को ट्रिगर करता है।

बनो सक्रिय

दूसरों की मदद करना भी अच्छा है लेकिन दयालुता का कार्य करने से भलाई में सुधार करने में मदद मिल सकती है। यह हमें खुश महसूस कर सकता है, हमें उपलब्धि की भावना दे सकता है, हमारे आत्म-मूल्य में वृद्धि कर सकता है, और हमारे रिश्तों को बढ़ा सकता है।

कुछ रचनात्मक करने से हमारे आत्म-सम्मान और हमारे संबंधों को बढ़ावा मिल सकता है। यह हमें कम तनाव महसूस करने, कुछ नया सीखने और खुद को अभिव्यक्त करने में भी मदद कर सकता है। नए कौशल सीखने से हमें उपलब्धि और गर्व की भावना महसूस करने में मदद मिल सकती है।

दूसरों की मदद करो

हरे रंग की जगह में समय बिताना या प्रकृति को अपने रोजमर्रा के जीवन में लाना आपके मानसिक और शारीरिक दोनों को लाभ पहुंचा सकता है

हाल चाल। प्रकृति के आसपास होने से तनाव को कम करने में मदद मिल सकती है, आपको शांत और आराम महसूस करने में मदद कर सकता है, शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है और भलाई में सुधार करने में मदद कर सकता है। यदि प्रकृति के आसपास रहना मुश्किल है तो आप घर के पौधे और फूल खरीद सकते हैं, घर में प्रकृति लाना।कृति का बल

रचनात्मक बनो

हम आराम करने के लिए क्या करते हैं और जिन चीजों का हम आनंद लेते हैं, वे हम सभी के लिए अलग हैं। आराम करने के लिए समय निकालने से हमें संकट, सोचने और शांत होने का समय मिल सकता है। माइंडफुलनेस गतिविधियां हमें आराम करने और हमारे स्विच करने में मदद कर सकती हैं

एक शांत गतिविधि के लिए हमारे आसपास की दुनिया से ध्यान केंद्रित। कुछ ऐसा करने में समय बिताना जो हमें आनंद देता है जिससे हम अधिक खुश और अधिक महसूस कर सकें

आराम करो, मज़े करो, दूसरों के साथ रिश्ते बढ़ाओ और एक कौशल विकसित करने में भी मदद करो। व्यायाम के समान, हम जिन चीजों का आनंद लेते हैं वे कर सकते हैं

तनाव कम करें और हमारे शरीर में एंडोर्फिन छोड़ें।

वयस्कों और बच्चों दोनों के लिए अच्छे संबंध की कुंजी है सामाजिकता और दूसरों के साथ संबंध। दूसरों से बात करने से हमें उनके करीब और मूल्यवान महसूस करने में मदद मिलती है। भले ही हम एक साथ नहीं हो सकते हैं लेकिन हम सामान्य रूप से कैसे पहुंचते हैं और संवाद करना महत्वपूर्ण है। दूसरों से बात करना और भी महत्वपूर्ण है जब हम उन चीजों के बारे में बात करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं जो हमारी भलाई पर प्रभाव डालती हैं और समर्थन मांगती हैं।

भलाई करने के तरीके

कनेक्ट और बात करते हैं

प्रकृति की शक्ति

आराम करो और आनंद लें

**Power of**

**Nature**

**Connect and**

**Talk**

**Help others**