

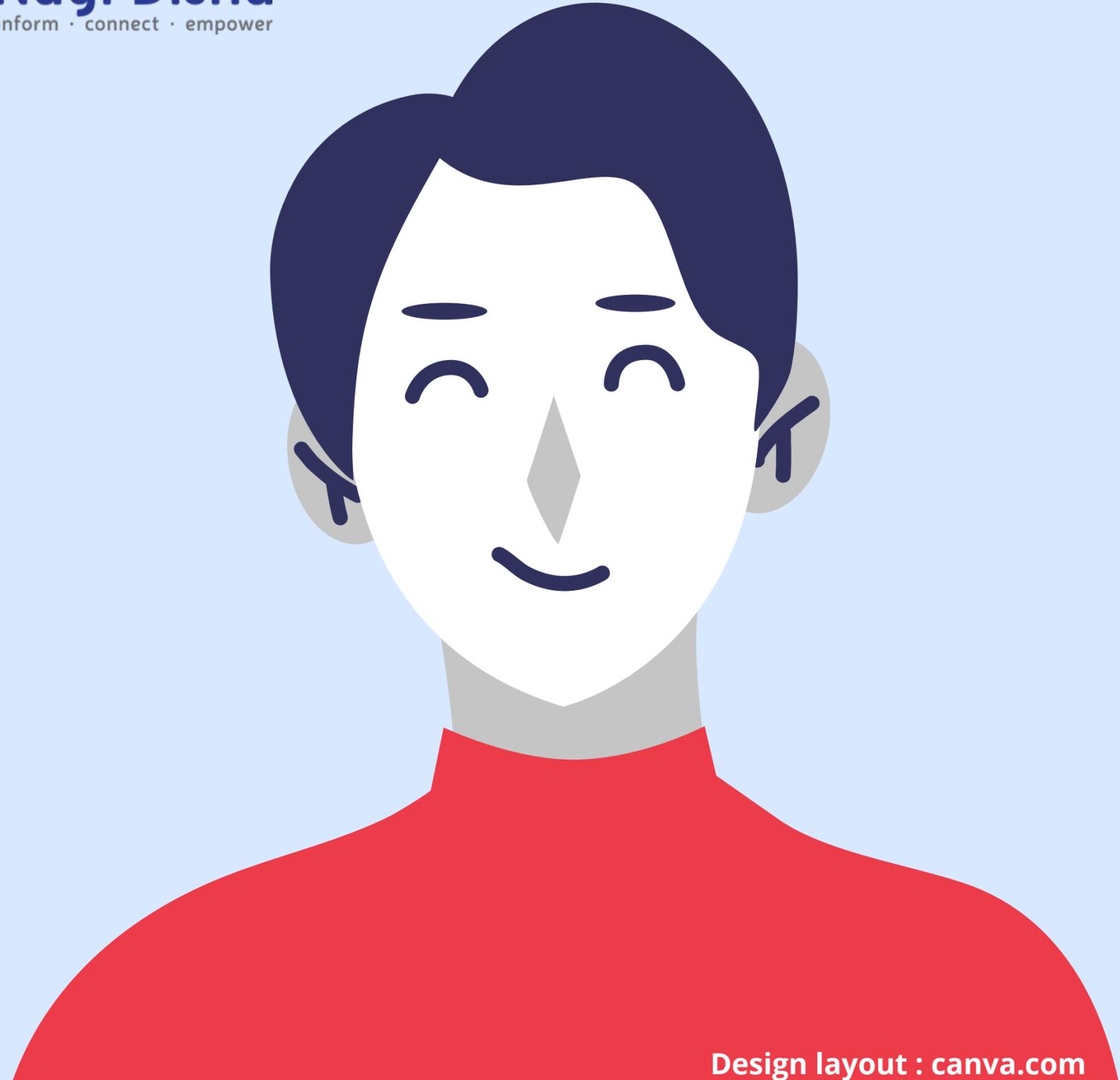


आप के तनाव को कम
करने एवं खुद के लिए
समय निकालने में
सहायक
10 गतिविधियाँ

आराम करें

प्रसन्न रहे

खुश रहें



दिन की शुरुआत १० मिनट शारीरिक व्यायाम से करें।

शारीरिक व्यायाम में आप
नाचना, व्यायाम, योगा या
सिर्फ एक कमरे से दूसरे
कमरे तक चलना इन जैसी
गतिविधियों को भी शामिल
कर सकते हैं।

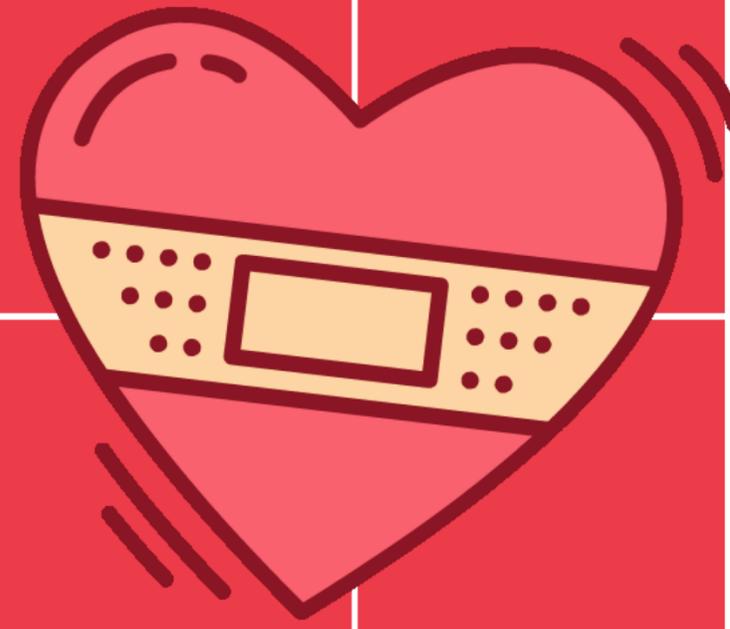


अपने अनुभव/विचार डायरी में लिखना



वर्तमान स्थिति चुनौतीपूर्ण और
निराशाजनक हो सकती है।

अपने विचारों और भावनाओं को एक
किताब में लिखे।



कितना खूबसूरत नज़ारा है!

दिन में थोड़ा समय निकाल कर
बाहर का नज़ारा भी देखें व थोड़ा
समय अपने इर्दगिर्द मौजूद अपने
प्रियजनों को भी दें।

यह खूबसूरत पल यादें बन
आपके जीवन को खुशियों से भर
देंगे।



“हम साथ साथ हैं”

अपने परिवार के साथ जुड़े रहें।

कुछ यादें, कुछ खुशनुमा लम्हे
एक दूसरे के साथ साझा करें।

LOL



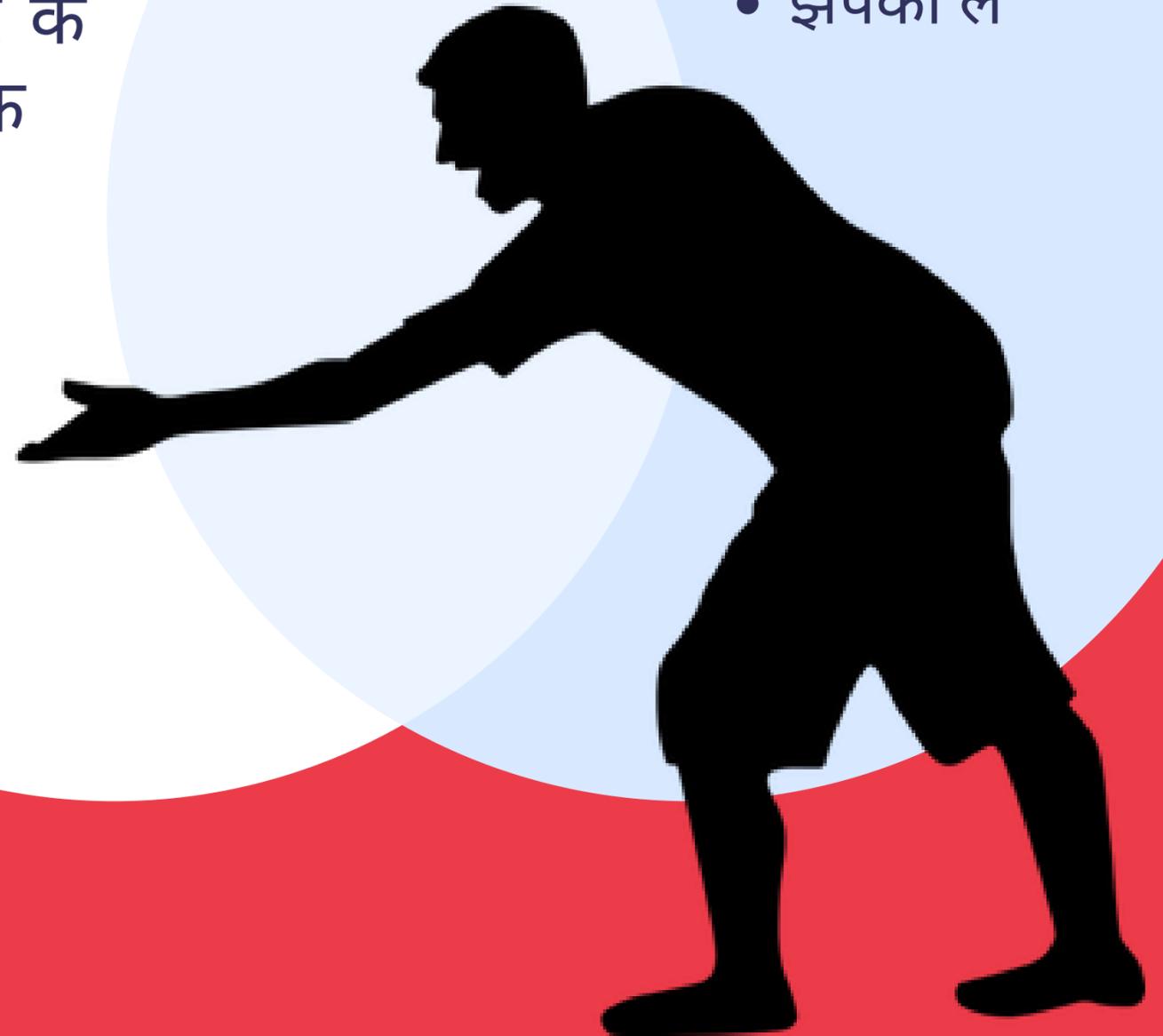
हम एक साथ
कुछ भी कर
सकते हैं।



●
अपने परिवार के
साथ कैसे वक्त
बिताएँ

- सिनेमा देखें
- गेम खेलें
- योगा करें

- किताबें पढ़ें
- वीडियो गेम खेले
- झपकी लें



मेरे शौक

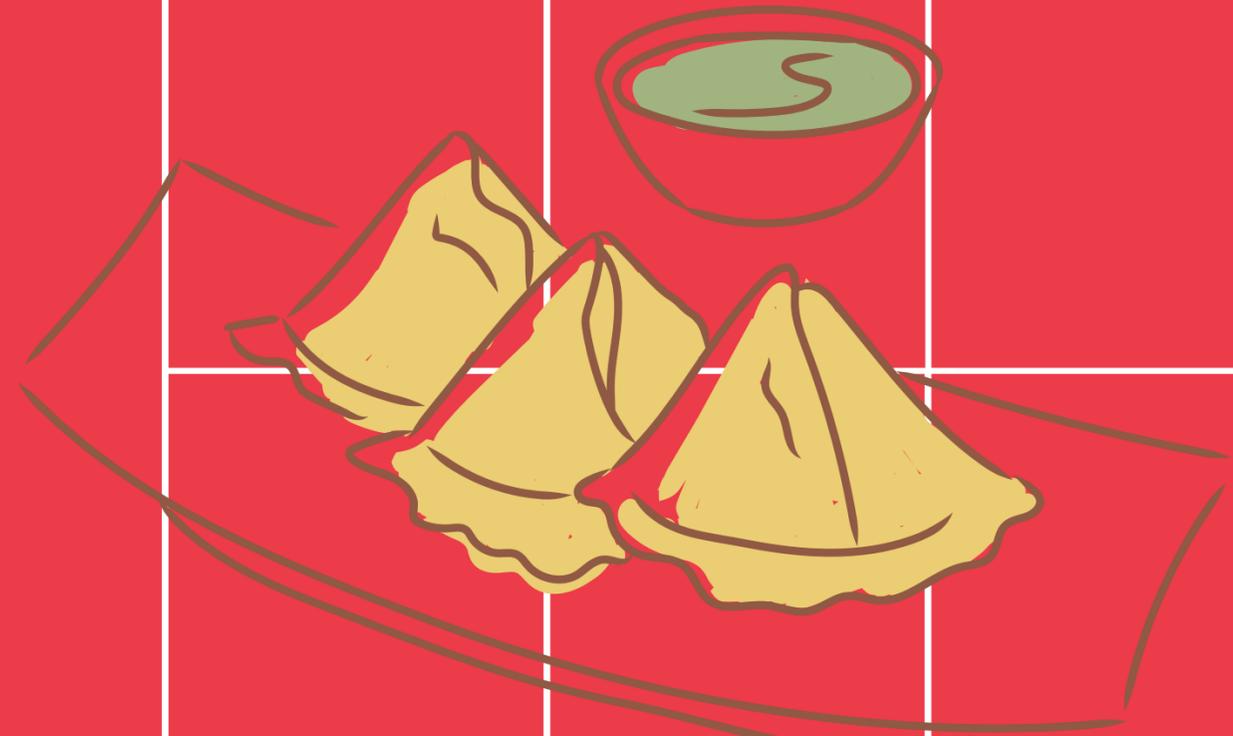
एक घंटा खुद के लिए निकाले जहां आप आराम कर सकते हैं और अपने पसंदीदा काम कर सकते हैं।



हर हफ्ते कुछ नया शौक आजमाएं

हर महीने कुछ नया करने की कोशिश करें
चाहे वो कोई नया व्यंजन हो, नए बाल शैली
कमरे में फर्नीचर की व्यवस्था करना।

जहाँ तक हो सके कुछ नया करने की
कोशिश करें।



Flow
Positive!

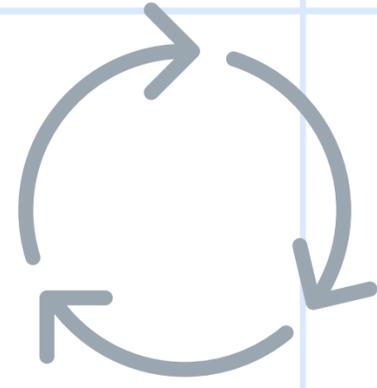


8

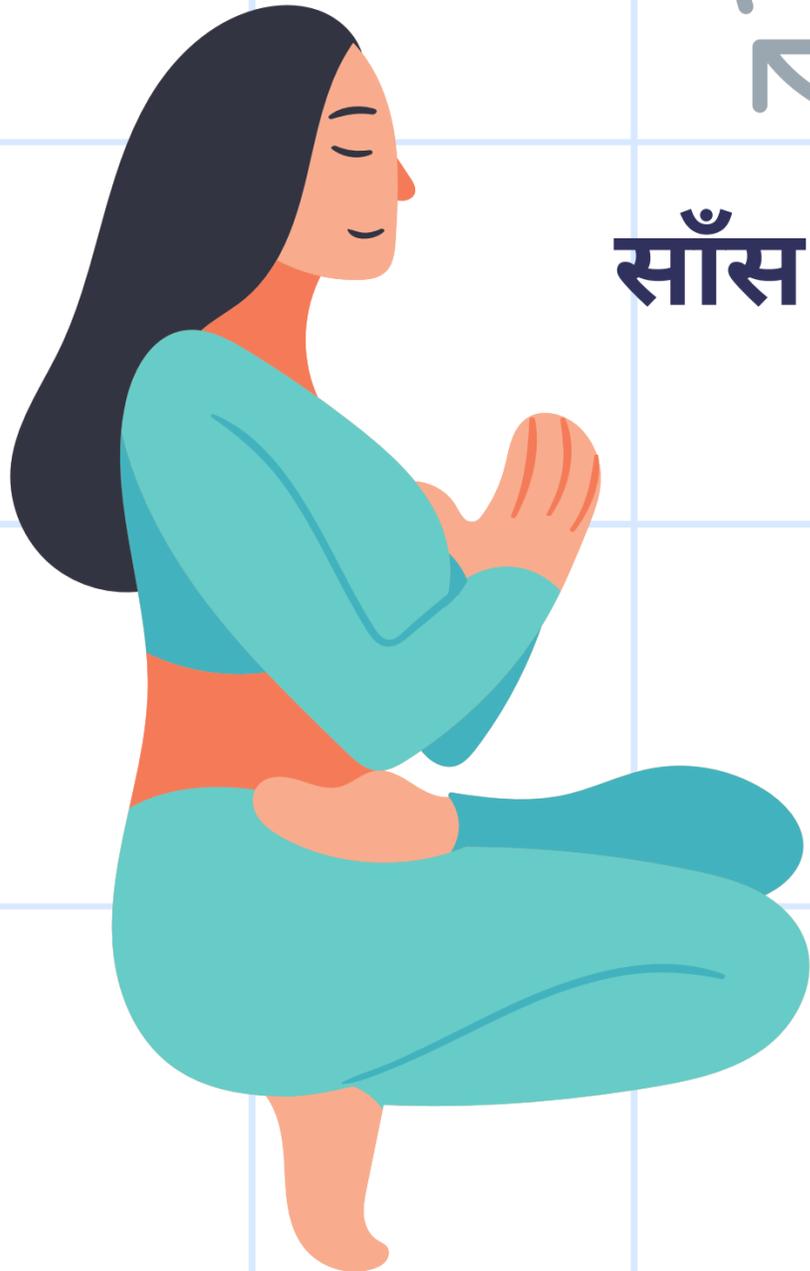
हमेशा
सकारात्मक
रहें

सोने से पहले अपने
जीवन की अच्छी बातों
के बारे में सोचे।

साँस अंदर लें



साँस बाहर छोड़ें



शांति से सांस लें

9

हर सुबह व रात १० मिनट का वक्त प्राणायाम के लिए निकालें।

इससे, आप के मन की प्रसन्नता बनी रहेगी।

हसने के लिए,

live
laugh
love

मजेदार टीवी शो देखें ।
आप के प्रियजनों के साथ चुटकुले साझा करें ।
मजेदार किताब पढ़ें ।

