

সুস্থতার জন্য 5টি উপায়!



সংযোগ করুন...আপনার চারপাশের লোকেদের সাথে: বন্ধু, পরিবার, সহকর্মী বা প্রতিবেশী। এই সংযোগগুলিকে শক্তিশালী করলে তা আপনাকে প্রতিদিন সহায়তা করবে এবং সমৃদ্ধ করবে।



সক্রিয় থাকুন...সেই কাজটি বুজে পান যেখানে আপনি হাঁটতে যান, বাগান করুন, নাচুন বা এমনকি শুধু বাড়ির বাইরে পা রাখুন। আপনার পক্ষে উপযুক্ত এমন একটি মাত্রায় ব্যায়াম করলে তা আপনাকে ভাল বোধ করাবে।



কাছে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি উপলব্ধি করতে সাহায্য করবে।

শিখতে থাকুন...নতুন কিছু করার চেষ্টা করুন বা পুরানো আগ্রহকে আবার আবিষ্কার করুন। নিজের জন্য



প্রদান করুন...কোনো বন্ধু বা অপরিচিত ব্যক্তির জন্য ভালো কিছু কাজ

করুন। হাসুন, স্পষ্টভাবে কথা বলুন, ধন্যবাদ বলুন। নিজেকে বহুতর



নিবন্ধিত চ্যারিটি: 261476

United

Oxfordshire  mind

আমরা আপনার কথা শুনি।
আর সাহায্য করার জন্যই আমরা এখানে
আছি।



বিনামূল্যে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা:

কল করুন: 01865 247788

টেক্সট: 07451 277973

ইমেল: info@oxfordshiremind.org.uk

অনলাইন: www.oxfordshiremind.org.uk