

# राम्रो स्वास्थ्यका लागि 5 उपाय!



आफ्नो वरपरका मानिसहरूसँग...सम्बन्ध बनाउनुहोस्: साथी, परिवार, सहकर्मी वा छिमेकीहरू। यी सम्बन्धहरूलाई बलियो बनाउनुले तपाईंलाई हरेक दिन सहायता गरी समृद्ध बनाउने छ।



सक्रिय हुनुहोस्...आफूले रमाइलो गर्ने गतिविधि फेला पार्नुहोस्: हिँड्न जानुहोस्, बगैँचामा समय बिताउनुहोस्, नृत्य गर्नुहोस् वा बाहिर निस्कनुहोस्। आफूलाई उपयुक्त हुने स्तरमा व्यायाम गर्दा तपाईंलाई राम्रो



ध्यान दिनुहोस् ... तपाईं काममा जाँदै गर्दा, खाजा खाँदै गर्दा वा साथीहरूसँग कुरा गर्दै गर्दा जुनसुकै बेलामा उक्त क्षणको आनन्द



महत्त्वपूर्ण छन् मना बुझ्न मद्दत गर्न छ।

सिक्न जारी राख्नुहोस्... केही नयाँ प्रयास गर्नुहोस् वा पुरानो रुचि पुनः



वाध्यक्रममा साइज उभो गर्न जरुरी युगतामा आफूलाई तयार गर्नुहोस्।

राम्रो स्वास्थ्यका लागि यी 5 उपायहरूलाई अपनाउनुहोस्।



Oxfordshire  mind

हामी तपाईंका कुरा सुन्छौं।  
र हामी मददतका लागि तत्पर छौं।



निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी सहायता:

निम्नमा फोन गर्नुहोस्: 01865 247788

निम्नमा टेक्स्ट गर्नुहोस्: 07451 277973

इमेल गर्नुहोस्: [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)

अनलाइन: [www.oxfordshiremind.org.uk](http://www.oxfordshiremind.org.uk)