



5 गुना ज्यादा अच्छे मूड में होने के लिए सुझाव

#howareyou

#1 संपर्क रखें

परिवार, मित्र, और सहयोगियों के साथ के संबंधों की हिफाजत करें।

#2 फुर्तीला रहें

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें, नियमित तौर पर शारीरिक गतिविधियां, अंगड़ाइयाँ चालु रखें।

#3 खुलकर बोलें

अपने आनंद, असंतोष, डर और अपनी चिंताओं के बारे में दूसरों के साथ बातचीत करें। क्योंकि बात करने से मदद होती है!

#4 सकारात्मक विचार करें

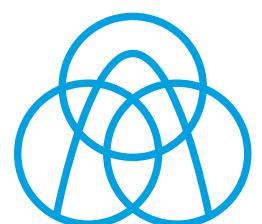
जिंदगी में छोटी-छोटी अच्छाइयों की तरफ ध्यान दें, जो आपको खुश करती हैं और ऊर्जा देती हैं।

#5 सुलझाव ढूंढें

परेशानियों के बारे में विचार करते रहने के बजाय समस्याओं के समाधान और आगे की राह पर ध्यान दें।



osh
because we care



thyssenkrupp