

देना

अपना समय  
अपने शब्द  
अपनी उपस्थिति

मानसिक स्वास्थ्य की ओर पाँच कदम

इन पाँच सरल युक्तियों को अपने जीवन में अपनायें और स्वस्थ रहें।

सक्रिय  
रहना

जो बन पड़े उसे करो  
जो कर रहे हो उसे खुशी से करो  
मनोदशा को सक्रिय रखें

सीखते  
रहना

नए अनुभवों को अपनाना  
अवसरों को पहचानना  
स्वयं को आश्चर्यचकित  
करना

जुड़े  
रहना

बातें करना और सुनना  
उपस्थित रहना  
समुदाय के लोगों से सम्पर्क  
कर जुड़ाव महसूस करना

ध्यान  
देना

छोटी छोटी बातों को  
स्मरण रखें  
जो आनंद देती हैं



Project Burans  
working with communities for mental health in Uttarakhand

