

Fantastic 40

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിനുള്ള 40 ശീലങ്ങൾ

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ?

നല്ല ജീവിതശൈലി ശീലങ്ങൾ ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത ഏകദേശം 59% കുറയ്ക്കുന്നു

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി ശീലങ്ങൾ നമുക്ക് ഉൾജന്മപരമായേകുന്നു, ആത്മസന്തുഷ്ടി ഉളവാക്കുന്നു, എല്ലാറ്റിലും ഉപരി സന്തോഷം കൈവരുത്തുന്നു.

ഈ മാസിക **ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ** നിങ്ങളുടെ ദിനചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കാനുള്ള ഫലപ്രദമായ നൂറുക്കണക്കുകൾ നിങ്ങൾക്ക് തരുന്നു.



മാസിക പ്രാദേശിക ഭാഷകളിൽ ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യാൻ സ്കാൻ ചെയ്യുക





മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യത്തിനായി ശീലങ്ങൾ മാറ്റുന്നു 01

ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാനുള്ള വഴികൾ

1. മാറ്റം വരുത്താനും പുതിയ ശീലങ്ങൾ പഠിക്കാനും തീരുമാനിക്കുക 02
2. ലളിതമായി ആരംഭിക്കുക, പ്രക്രിയയിൽ വിശ്വസിക്കുക.. 02
3. ശുഭപ്രതീക്ഷ ഉണ്ടായിരിക്കുക..... 03
4. വിജയകരമായ മാറ്റങ്ങളുടെ സുത്രവാക്യം - ശ്രദ്ധയും ദൃഢനിശ്ചയവും 03
5. പ്രചോദനമായി നിലകൊള്ളുക..... 03
6. പുരോഗതി ട്രാക്ക് ചെയ്യുക 04
7. പിന്നോട്ടിടിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുക..... 04
8. നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചേക്കാവുന്ന ഒരു ശീലം ആരംഭിക്കുക. 04
9. ശീലങ്ങളുടെ സ്റ്റാക്കിംഗ്..... 05
10. ശീലങ്ങൾ സുഹൃത്തുക്കൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും ഒപ്പം വളർത്തിയെടുക്കുക 05

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത ശീലങ്ങൾ

11. ശരീരം അനക്കുക 06
12. അമിതമായി വ്യായാമം ചെയ്യരുത്..... 07
13. നിങ്ങളുടെ ശരീരനില ശരിയാക്കുക 07
14. വ്യക്തി ശുചിത്വം 09
15. കൂടുതൽ ഉറങ്ങുക, നന്നായി ഉറങ്ങുക 09

16. സൂര്യോദയം കാണുക..... 10
17. സസ്യങ്ങളുള്ള ഒരു ചുറ്റുപാട് സൃഷ്ടിക്കുക 10
18. കുറയ്ക്കുക, വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുക, റീസൈക്കിൾ ചെയ്യുക 10
19. ഡിജിറ്റൽ ഡീറ്റോക്സ്..... 11
20. ആ പുക ഉപേക്ഷിക്കൂ..... 11

ശാന്ത മനസ്സിനുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ

21. പുതിയ എന്തെങ്കിലും പഠിക്കുക..... 12
22. സ്വയം പരിചരണത്തിന് മുൻഗണന നൽകുക 12
23. വേണ്ടാത്തവ ഉപേക്ഷിക്കുക 13
24. ഒരു ജേണൽ സൂക്ഷിക്കുക 13
25. കൂടുതൽ വായിക്കുക 13
26. പുഞ്ചിരിക്കുക, അഭിവാദ്യം ചെയ്യുക 14
27. ചിരിക്കാൻ എന്തെങ്കിലും കണ്ടെത്തുക..... 14
28. പ്രകൃതിയിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുക..... 14
29. സംഗീതം കേൾക്കുക..... 15
30. ധ്യാനിക്കുക..... 15

നല്ല ബന്ധങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്ന ശീലങ്ങൾ

31. നിങ്ങൾത്തന്നെ ആയിരിക്കുക..... 16
 32. നേരിൽ കണ്ടുള്ള ബന്ധങ്ങൾ 16
 33. എപ്പോഴും ബഹുമാനം കാണിക്കുക..... 17
 34. ആശയവിനിമയമാണ് പ്രധാനം 17
 35. വിധിക്കരുത്..... 18
 36. അഭിനന്ദന കല പഠിക്കുക 18
 37. ഒരു ഭക്ഷണമെങ്കിലും കുടുംബത്തോടൊപ്പം കഴിക്കുക... 19
 38. കുടുംബ അവധിക്ക് പോകുക..... 19
 39. നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുമായി നടക്കാൻ പോകുക..... 20
 40. പിന്തുണയും പ്രചോദനവും നൽകുന്ന വ്യക്തിയായിരിക്കുക..... 20
- റഫറൻസുകൾ 21

മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യത്തിനായി ശീലങ്ങൾ മാറ്റുന്നു



- ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാൻ പ്രയാസമാണ്, അതിന് പലപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ ചിന്താഗതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തേണ്ടതുണ്ട്.
- ശീലങ്ങൾ പ്രതിഫലദായകമാണ്. ഉടൻടി പ്രതിഫലം തരുന്ന ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. എന്നാൽ പ്രതിഫലത്തിന് കാലതാമസമുള്ള ശീലങ്ങൾ വളർത്താനും നിലനിർത്താനും കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, കൂടുതൽ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനെക്കാൾ എളുപ്പം ഫോൺ പരിശോധിക്കാനാണ്.
- ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ (ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഒ) അഭിപ്രായത്തിൽ, ഗുരുതരമായ രോഗം പിടിപെടാനോ മരിക്കാനോ ഉള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്ന ജീവിതരീതിയാണ് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി. ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ ഉായിരുന്നാലേ ഇത് സാധ്യമാകൂ.
- ആത്മനിയന്ത്രണത്തോടുകൂടിയ വളരെ അച്ചടക്കമുള്ള പെരുമാറ്റ രീതികളാണ് ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ. ഇത് ഒരുവന്റെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തിന് വിവിധ രീതികളിൽ ഗുണം ചെയ്യും:
 - ✦ എല്ലാ രോഗങ്ങളും ഭേദമാക്കാവുന്നതോ തടയാവുന്നതോ അല്ല. എന്നാൽ അവയുടെ തീവ്രത കുറയ്ക്കാനോ അവ താമസിപ്പിക്കാനോ കഴിയും
 - ✦ ദീർഘായുസ്സ്
 - ✦ മെച്ചപ്പെട്ട പ്രതിരോധശേഷി
 - ✦ വർദ്ധിച്ച സ്റ്റാമിന
 - ✦ കൂടുതൽ ഊർജ്ജം
 - ✦ ഭാരം നിയന്ത്രിക്കുന്നു
 - ✦ ആളുകൾക്കിടയിലെ വൈകാരികവും ആത്മീയവുമായ ശേഷി
 - ✦ പൊതുവെയുള്ള മികച്ച സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ
- മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യത്തിലേക്കുള്ള നിങ്ങളുടെ യാത്രയിൽ, ഈ മാസിക പുതിയ ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാനുള്ള വഴികളും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത ശീലങ്ങൾക്കുള്ള നൂറുക്കൂട്ടവും സമാധാനപരമായ മനസ്സിനും ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾക്കുമുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളും നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.



ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാനുള്ള വഴികൾ

01

മാറ്റം വരുത്താനും പുതിയ ശീലങ്ങൾ പഠിക്കാനും തീരുമാനിക്കുക

- മോശം ശീലങ്ങൾ ഉണ്ട് അംഗീകരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ഉപബോധ ശീലങ്ങളെ ബോധപൂർവമായ മാനസികാവസ്ഥയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരണം. സ്വയം നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടോ അത്തരം ശീലങ്ങൾ ചൂഷിക്കാണിക്കാൻ സുഹൃത്തുക്കളോടോ കുടുംബാംഗങ്ങളോടോ ആവശ്യപ്പെട്ടുകൊണ്ടോ നിങ്ങൾക്ക് ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയും.
- നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണം ചെയ്യുന്ന ഒരു പുതിയ ശീലവും വൈദഗ്ധ്യവും പഠിച്ചെടുക്കാനുള്ള ബോധപൂർവമായ തീരുമാനമെടുക്കാൻ ഇത് നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.



02

ലളിതമായി ആരംഭിക്കുക, പ്രക്രിയയിൽ വിശ്വസിക്കുക



- 'റോം ഒരു ദിവസം കൊണ്ടല്ല നിർമ്മിച്ചത്'.
- ചെറിയ കാലയളവിൽ എല്ലാം ശരിയാക്കുന്നതിനു പകരം നിങ്ങളുടെ ശീലങ്ങളിൽ ഫലപ്രദമായ ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താൻ ശ്രമിക്കുക.
- ഒരു സമയം ഒരു ശീലത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും അതിലേക്കുള്ള ചെറിയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ വെക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഈ നല്ല മാറ്റങ്ങൾ ശരിയായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ ഇത് മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും സഹായിക്കും.
- പുതിയ ശീലങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ സാധാരണഗതിയിൽ 21 ദിവസമെടുക്കും. അതുകൊണ്ട് ഈ പ്രക്രിയ ആസ്വദിക്കുകയും അതിൽ വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുക. എളുപ്പം പിന്മാറരുത്.

03

ശുഭപ്രതീക്ഷ ഉായിരിക്കുക

- ഗ്ലാസ് പകുതി ശൂന്യമാണെന്ന് ചിന്തിക്കുന്നത് ഒരിക്കലും സഹായിക്കില്ല.
- ഒരു പുതിയ ശീലം വളർത്തിയെടുക്കുമ്പോൾ അതെക്കുറിച്ച് ശുഭപ്രതീക്ഷ നിലനിർത്തേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്, കാരണം ശുഭപ്രതീക്ഷ നിലനിർത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ പകുതി ജോലി തീർന്നതായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.
- ശുഭപ്രതീക്ഷ നിലനിർത്തുന്നത് ജീവിതത്തിൽ വരുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുത്തുന്നത് എളുപ്പമാക്കുന്നു.
- ഈ ശുഭപ്രതീക്ഷ നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തെ നിങ്ങൾ നോക്കിക്കാണുന്ന രീതി ക്രമേണ മാറ്റാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.



04

വിജയകരമായ മാറ്റങ്ങളുടെ സൂത്രവാക്യം - ശ്രദ്ധയും ദൃഢനിശ്ചയവും



- നല്ല ഫലങ്ങളിലും മുൻഗണനകളിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക, തടസ്സങ്ങളും പ്രതിബന്ധങ്ങളും ഇല്ലാതാക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ എഴുതിവെച്ചുകൊണ്ട് അവ നേടാനുള്ള സമയപരിധി നിശ്ചയിച്ചുകൊണ്ട് സ്വയം ദൃഢനിശ്ചയം ചെയ്യുക.

05

പ്രചോദിതനായി നിലകൊള്ളുക

- പുതിയ ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാനും അതിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കാനും, പ്രചോദനം എപ്പോഴും കൂടെ ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- വരുത്തിയ മാറ്റങ്ങളുടെ ഒരു ഓർമ്മപ്പെടുത്തലായി വർത്തിക്കുന്ന നല്ല ഫലങ്ങളുടെ ഒരു കുറിപ്പ് ഉാക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ പ്രചോദിതരായിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ശരിയായ വിവരങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്ന ആളുകളോടൊത്ത് സഹവസിക്കുക.



06

പുരോഗതി ട്രാക്ക് ചെയ്യുക

- നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി ട്രാക്ക് ചെയ്യുന്നത്, നിങ്ങൾ നന്നായി ചെയ്യുന്ന മേഖലകളും നിങ്ങൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന മേഖലകളും കത്തൊന്നും ശ്രമങ്ങൾ തുടരാനും നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ എന്ത് ചെയ്തെന്ന് മാത്രമല്ല, അത് ചെയ്തപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് തോന്നി എന്നതും രേഖപ്പെടുത്തുക - പുതിയ ശീലങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നതിൽ നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾക്കും ഒരു പങ്കുണ്ട്.
- നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി രേഖപ്പെടുത്തുന്നത് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിലെ തിരിച്ചടികൾ നേരിടാനും നിങ്ങളെ സഹായിച്ചേക്കാം. ഒരു തിരിച്ചടി നിങ്ങൾ പരാജയപ്പെട്ടെന്ന് അർത്ഥമാക്കുന്നില്ല എന്ന് ഓർക്കുക. നമ്മളെല്ലാം തിരിച്ചടികൾ നേരിടുന്നവരാണ്. കഴിയുന്നത്ര വേഗം ട്രാക്കിൽ മടങ്ങിയെത്തുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.



07

പിന്നോട്ടിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുക



- നിങ്ങളുടെ മോശം ശീലത്തിലേക്ക് വഴുതി വീഴാൻ ഇടയാക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ, സ്ഥലങ്ങൾ, ആളുകൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ശീലങ്ങൾ പിൻപറ്റുന്നത് പലപ്പോഴും ബോധപൂർവമായ ചിന്തയിൽ അധിഷ്ഠിതമായല്ല. ഏകാഗ്രതയുടെ ശക്തിയിൽ മാത്രം ഊന്നി ഒരു ശീലം നിർത്തുന്നതിനേക്കാൾ എളുപ്പം അതിന് ഇടയാക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുന്നതാണ്.
- നിങ്ങളുടെ മോശമായ ശീലത്തിന് തിരികൊളുത്തിയേക്കാവുന്ന സാധനങ്ങളും സാഹചര്യങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കണമെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ കൂക്കികൾ വാങ്ങി വെക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ഇത് മോശം ശീലങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ട് അവ നിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

08

നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചേക്കാവുന്ന ഒരു ശീലം ആരംഭിക്കുക

- നിങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുന്ന ഒരു ശീലമോ പ്രവർത്തനമോ കണ്ടെത്തേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്, കാരണം അത് ആരംഭിക്കാൻ വളരെ എളുപ്പമായിരിക്കും.
- അച്ചടക്കം നിങ്ങളെ ഒരു പരിധി വരെ മാത്രമേ സഹായിക്കൂ, എന്നാൽ ഒരു ശീലത്തിൽ നിന്ന് ഉളവാകുന്ന സന്തോഷവും ആനന്ദവും സ്ഥിരത കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇതാ: നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഒരു ചായ കുടിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സുംബ ക്ലാസ്സോ വ്യായാമത്തിനായുള്ള നീന്തലോ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.



09

ശീലങ്ങളുടെ സ്റ്റാക്കിംഗ്

- ജെയിംസ് ക്ലിയറിന്റെ 'ആറ്റോമിക് ശീലങ്ങൾ' അനുസരിച്ച്, ശീലങ്ങളുടെ സ്റ്റാക്കിംഗ് ഉത്പാദനക്ഷമതയിൽ വളരെയേറെ സഹായിക്കുന്നു.
- അടിസ്ഥാനപരമായി പറഞ്ഞാൽ, നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾത്തന്നെ ദിവസവും ചെയ്യുന്ന രണ്ട് ശീലങ്ങൾക്കിടയിൽ ഒരു പുതിയ ശീലം ചേർക്കുന്നതാണ് ശീലങ്ങളുടെ സ്റ്റാക്കിംഗ്.
- ഉദാഹരണത്തിന് രാവിലെ ചായ തിളച്ച് റെഡിയാകുന്ന സമയത്ത് 10 മിനിറ്റ് യോഗ ചെയ്യുക.



10

ശീലങ്ങൾ സുഹൃത്തുക്കൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും ഒപ്പം വളർത്തിയെടുക്കുക

- ഒരു പുതിയ ശീലം ആരംഭിക്കുന്നതും നിലനിർത്തുന്നതും വിരസമായിത്തീരാം.
- സുഹൃത്തുക്കളോടും കുടുംബാംഗങ്ങളോടും ഒപ്പം പുതിയ ഹോബികളിൽ ഏർപ്പെടുക എന്നതാണ് അത് തടയാനുള്ള സൂത്രം, അത് ആത്മസംതൃപ്തിയും ആത്മവിശ്വാസവും വളർത്താൻ സഹായിക്കും.
- ഈ സാമൂഹിക ഉൾപ്പെടൽ ഏകാന്തതയുടെ നിഷേധാത്മക വികാരങ്ങളും ചിന്തകളും ഇല്ലാതാക്കുന്നു.





ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത ശീലങ്ങൾ

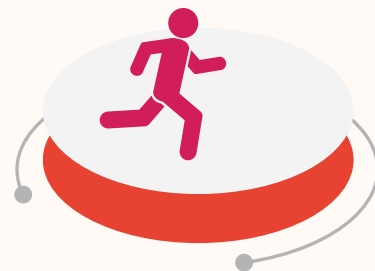
11 ശരീരം അനക്കുക

- മുതിർന്നവർക്ക് ചലനം കൂടുതലും ഇരിപ്പ് കുറവുമായിരിക്കണം.
- ചലിക്കുന്നത് ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സും ശരീരവും നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ഭാരം കൂടുന്നതിനും പൊണ്ണത്തടിക്കുമുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങളിലൊന്ന് ശരീരം അനങ്ങാത്തതാണെന്ന് നിരവധി പഠനങ്ങളിൽ തരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.
- പാർക്കിൽ നടക്കുക, എലിവേറ്ററുകൾക്ക് പകരം പടികൾ കയറുക എന്നിവ നിങ്ങളുടെ ശരീരം അനക്കാനുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്, എന്നാൽ കൂടുതൽ ഊർജ്ജസ്വലമായ പ്രവർത്തനത്തിന്, താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു:



ഉദാഹരണം 1

മിതമായ തീവ്രതയുള്ള ഏയറോബിക് പ്രവർത്തനം (വേഗത്തിലുള്ള നടത്തം) ഒരു ദിവസം 30 മിനിറ്റ്, ആഴ്ചയിൽ 5 ദിവസം



ഉദാഹരണം 2

എല്ലാ ആഴ്ചയിലും 1 മണിക്കൂറും 15 മിനിറ്റും ജോഗിംഗ് ചെയ്യുന്നതു പോലെയുള്ള ഊർജ്ജസ്വലമായ ഏയറോബിക് പ്രവർത്തനം



ഉദാഹരണം 3

ആഴ്ചയിൽ രണ്ടോ അതിലധികമോ ദിവസങ്ങളിൽ മിതമായതും ഊർജ്ജസ്വലവുമായ ഏയറോബിക് പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ തുല്യമായ അളവിൽ ഏർപ്പെടുക



ഉദാഹരണം 4

ഇടുപ്പിന്റെ പിൻഭാഗം, വയർ, നെഞ്ച്, തോളുകൾ, കൈകൾ) പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ രണ്ടോ അതിലധികമോ ദിവസങ്ങളിൽ

12

അമിതമായി വ്യായാമം ചെയ്യരുത്

- ഏതു തരത്തിലുള്ള ശാരീരിക പ്രവർത്തനവും അല്ലെങ്കിൽ വ്യായാമവും നിങ്ങൾക്ക് നല്ലതാണെങ്കിലും, അമിത വ്യായാമം ഗുണത്തേക്കാളേറെ ദോഷം ചെയ്തേക്കാം.
- അമിത വ്യായാമം പേശികളിലും സന്ധികളിലുമുള്ള വേദന, ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ, ഊർജ്ജക്കുറവ്, കുറഞ്ഞ മാനസിക വ്യക്തത, മോശമായ ആരോഗ്യം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകാം.
- എല്ലാ വ്യായാമങ്ങളും ഒറ്റയടിക്ക് ചെയ്യുന്നതിന് പകരം, നിങ്ങൾക്ക് അവ ആഴ്ചയിൽ ഉടനീളമായി വ്യാപിപ്പിക്കുകയും ചെറിയ ചെറിയ ഭാഗങ്ങളായി വിഭജിക്കുകയും ചെയ്യും.



13

നിങ്ങളുടെ ശരീരനില ശരിയാക്കുക

- നേരെ ഇരിക്കാനും നിൽക്കാനും നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കളും സ്കൂൾ അധ്യാപകരും നമ്മുടെ കുട്ടിക്കാലത്ത് നമ്മെ നിർബന്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ, നമ്മുടെ ആധുനിക ജീവിതശൈലിയും മൊബൈൽ ഫോൺ ശീലങ്ങളും ശരിയായ ശരീരനിലയിൽ നാം വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യാൻ ഇടയാക്കിയിരിക്കുന്നു.
- ശരിയായ ശരീരനിലയ്ക്ക് ഒന്നിലധികം പ്രയോജനങ്ങളുണ്ട്:
 - ✦ മെച്ചപ്പെട്ട മാനസികാവസ്ഥയും ഊർജ്ജസ്വലതയും
 - ✦ അസ്ഥി, സന്ധി, പേശി എന്നിവയുടെ മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം
 - ✦ ശ്വാസനം മെച്ചപ്പെടുന്നു, തലവേദന കുറയുന്നു
 - ✦ നട്ടെല്ലിന്റെയും കഴുത്തിന്റെയും മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം

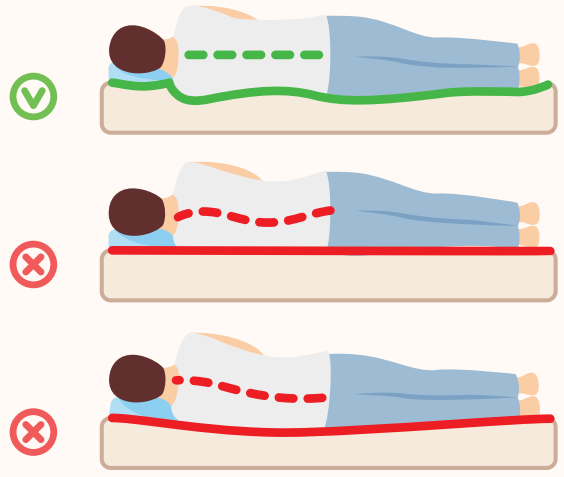
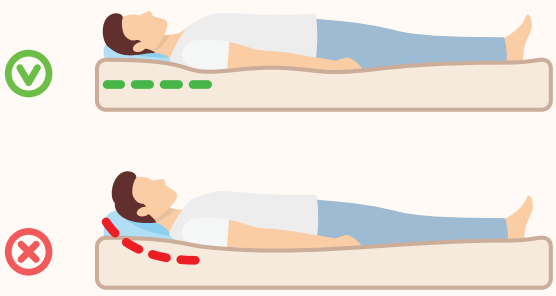
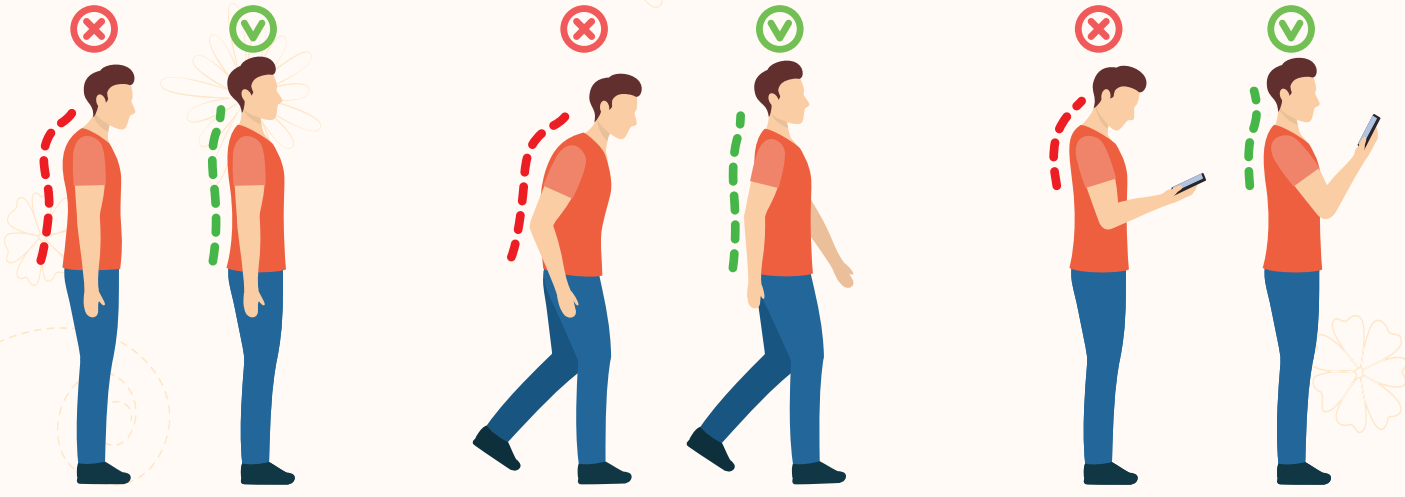
നിൽക്കുമ്പോൾ എനിക്ക് എന്റെ ശരീരനില എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താം?

1. നേരെ നിവർന്ന് നിൽക്കുക.
2. തോളുകൾ പിന്നിലേക്ക് പിടിക്കുക.
3. വയറ് അകത്തേക്ക് വലിക്കുക.
4. നിങ്ങളുടെ ഭാരം കൂടുതലും നിങ്ങളുടെ പാദ ബോളുകളിൽ ആക്കുക.
5. തല നേരെ പിടിക്കുക.
6. കൈകൾ നിങ്ങളുടെ വശങ്ങളിൽ സ്വാഭാവികമായി തൂങ്ങിക്കിടക്കട്ടെ.
7. പാദങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള അകലം തോളിന്റെ വീതിയിൽ ആയിരിക്കട്ടെ.

ഇരിക്കുമ്പോൾ എനിക്ക് എന്റെ ശരീരനില എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താം?

1. ഇരിക്കുന്ന പൊസിഷനുകൾ ഇടയ്ക്കിടെ മാറ്റുക.
2. ഓഫീസിലായാലും വീട്ടിലായാലും കുറച്ച് നേരം നടക്കുക.
3. പേശികൾ സൗമ്യമായി സ്ട്രെച്ച് ചെയ്യുക.
4. കാലുകൾ കുറുകെ വയ്ക്കരുത്.
5. പാദങ്ങൾ തറയിൽ സ്ഥിരപ്പെടുത്തുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക, അത് സാധ്യമല്ലെങ്കിൽ, ഒരു പാദപീഠം ഉപയോഗിക്കുക.
6. തോൾ റിലാക്സ് ചെയ്യുക; അവ വൃത്താകൃതിയിലാക്കുകയോ പിന്നിലേക്ക് വലിച്ചുപിടിക്കുകയോ അരുത്.

- 7. കൈമുട്ടുകൾ ശരീരത്തോട് ചേർന്ന് വയ്ക്കുക.
- 8. നിങ്ങളുടെ പിൻഭാഗത്തിന് പൂർണ്ണമായ പിന്തുണയുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- 9. തുടകൾക്കും ഇടുപ്പുകൾക്കും പിന്തുണയുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.



14

വൃക്തി ശുചിത്വം



- ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും വൃത്തിയും നിലനിർത്താൻ നല്ല വൃക്തിശുചിത്വം പ്രധാനമാണ്.
- ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ബാഹ്യ ഭാഗങ്ങളും വൃത്തിയും ആരോഗ്യവും ഉള്ളതായി നിലനിർത്തുന്നത് നല്ല വൃക്തിശുചിത്വത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ ഇത് പ്രധാനമാണ്.
- ശരീര ശുചിത്വം, ദന്ത ശുചിത്വം, നഖം വെട്ടൽ എന്നിവ നിങ്ങൾ ഒരിക്കലും അവഗണിക്കാൻ പാടില്ലാത്ത ഏതാനും അടിസ്ഥാനകാര്യങ്ങൾ മാത്രമാണ്.

15

കൂടുതൽ ഉറങ്ങുക, നന്നായി ഉറങ്ങുക

- നല്ല ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സിന് വേണ്ടത്ര ഉറക്കം വളരെ പ്രധാനമാണെന്നു മാത്രമല്ല, നല്ല ഗുണനിലവാരമുള്ള ഉറക്കവും ആരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.
- ഒരു വിശ്രമ അന്തരീക്ഷം, പകൽസമയത്തെ ഉറക്കം കുറയ്ക്കൽ, ആകുലതകൾ കുറയ്ക്കൽ എന്നിവയ്ക്ക് ഒപ്പം ഒരു ഉറക്ക ദിനചര്യ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതും ഉറക്കത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കും.
- മുതിർന്നവർക്ക് 7-9 മണിക്കൂറും കുട്ടികൾക്ക് 9-12 മണിക്കൂറും ഉറക്കം ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്ന് ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.
- നേട്ടം:
 - ✦ മതിയായ ഉറക്കം, സമ്മർദ്ദത്തിനും ഉൽകണ്ഠയ്ക്കും പകരം ദിവസം മുഴുവൻ സമാധാനവും പ്രചോദനവുമേകുന്നു.



16 സൂര്യോദയം കാണുക

- നമ്മുടെ ഗ്രഹത്തിലെ മനോഹരവും പവിത്രവും വിലയേറിയതുമായ ഒരു പ്രതിഭാസമാണ് സൂര്യോദയം.
- മനോഹരമായ സുവർണ്ണ സൂര്യകിരണങ്ങളും പക്ഷികളുടെ ചിലക്കലും മുഖത്തെ തഴുകുന്ന പുതുമയാർന്ന ഇളംകാറ്റും സന്തോഷത്തോടെയും ആവേശത്തോടെയും ഓരോ ദിവസവും ആരംഭിക്കാനും ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം ആർജ്ജിക്കാനും നമ്മളെ സഹായിക്കുന്നു.
- താഴെപ്പറയുന്ന നേട്ടങ്ങൾ കൈയാൻ നേരത്തെ എഴുന്നേറ്റ് സൂര്യോദയം ആസ്വദിക്കൂ
 - ✦ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും നീർവീക്കം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു
 - ✦ ധാരാളം വിറ്റാമിൻ ഡി നൽകുന്നു
 - ✦ ആരോഗ്യകരമായ സർക്കേഡിയൻ താളം ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു
 - ✦ നാഡീവ്യവസ്ഥയിൽ മികച്ച ഫലം ഉളവാക്കുന്നു
 - ✦ മാനസികാവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം പകരുന്നു, സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു



17 സസ്യങ്ങളുള്ള ഒരു ചുറ്റുപാട് സൃഷ്ടിക്കുക



- ഇൻഡോർ, ഔട്ട്ഡോർ സസ്യങ്ങൾ നമുക്ക് തരുന്നത് ആസ്വദിക്കാൻ പറ്റിയ ഭംഗിയുള്ള നിറങ്ങളും സുഗന്ധങ്ങളും മാത്രമല്ല. സസ്യങ്ങൾ ആളുകൾക്ക് ആരോഗ്യപരമായ പ്രയോജനങ്ങളും നൽകുന്നു.
- പ്രയോജനങ്ങൾ:
 - ✦ നിങ്ങൾ ശ്വസിക്കുന്ന ഓക്സിജനും നിങ്ങൾ ഉച്ഛ്വസിക്കുന്ന കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡും തമ്മിലുള്ള സന്തുലിതാവസ്ഥ
 - ✦ ശാന്തത ഉളവാക്കുന്ന ഫലങ്ങൾ
 - ✦ നിങ്ങളുടെ ഉൽപ്പാദനക്ഷമത 47% വരെയും ഓർമ്മശക്തി 20% വരെയും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഇൻഡോർ സസ്യങ്ങൾക്കാകും

18 കുറയ്ക്കുക, വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുക, റീസൈക്കിൾ ചെയ്യുക

- പരിസ്ഥിതി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാനും പ്രകൃതിവിഭവങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാനും മലിനീകരണം തടയാനുമുള്ള പ്രധാന മാർഗങ്ങളാണ് കുറയ്ക്കലും വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കലും റീസൈക്കിൾ ചെയ്യലും.
- പ്രയോജനം:

വൃത്തിയുള്ള അന്തരീക്ഷം ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ, ഹൃദയാഘാതം, അണുബാധകൾ, പരിസ്ഥിതിയിലെ മലിനീകാരികൾ നിമിത്തം ഉണ്ടാകുന്ന കാൻസർ എന്നിവ ഉൾപ്പെടെ മനുഷ്യർ നേരിടുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കുറയ്ക്കും.



19 ഡിജിറ്റൽ ഡീറ്റോക്സ്

- ഡിജിറ്റൽ ലോകത്തിന് നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ എത്രത്തോളം മെച്ചപ്പെടുത്താനാകുമോ, അത്രത്തോളം അതിന് നമ്മുടെ അനുദിന നിമിഷങ്ങൾ കവർന്നെടുക്കാനും യഥാർഥത്തിൽ നമുക്ക് ചുറ്റും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ നാം കാണാതെ പോകാൻ ഇടയാക്കാനും കഴിയും.
- പ്രയോജനം:
 - നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന മറ്റ് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള സമയവും സ്വാതന്ത്ര്യവും ഡീറ്റോക്സിംഗ് നിങ്ങൾക്ക് നൽകുന്നു
- സ്ക്രീൻ സമയം കുറയ്ക്കാനുള്ള ചില നുറുങ്ങുകൾ ഇതാ:
 - ✦ നിങ്ങളുടെ ഉപകരണങ്ങളിൽ സ്ക്രീൻ സമയ പരിധി സജ്ജീകരിക്കുക
 - ✦ ആപ്പ് നോട്ടിഫിക്കേഷനുകൾ ഓഫാക്കുക.
 - ✦ സാമൂഹിക ഒത്തുചേരലുകളിൽ നിങ്ങളുടെ മൊബൈൽ പരിശോധിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
 - ✦ ഉറങ്ങുന്നതിന് 2-3 മണിക്കൂർ മുമ്പ് സ്ക്രീൻ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്



20 ആ പുക ഉപേക്ഷിക്കൂ



- പുകവലി ക്യാൻസർ, ഹൃദ്രോഗം, പക്ഷാഘാതം, ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുകയും ക്ഷയരോഗം, നേത്രരോഗങ്ങൾ, റുമറ്റോയ്ഡ് ആർത്രൈറ്റിസ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് ഉള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടാണെങ്കിൽ, സഹായകമായ ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇതാ:
 1. പുകവലിക്കാത്തതിന്റെ ഗുണങ്ങളെ കുറിച്ചും പുകയിലയുടെ ദോഷകരമായ ഫലങ്ങളെ കുറിച്ചും സ്വയം ഓർമ്മിപ്പിക്കുക
 2. നിക്കോട്ടിൻ റീപ്ലേസ്‌മെന്റ് തെറാപ്പി പരീക്ഷിക്കുക
 3. പ്രേരക ഘടകങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക
 4. പുകവലിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം വൈകിപ്പിക്കുക
 5. ഒരു ക്ഷണം ഗമ്മോ മിറായിയോ ചവയ്ക്കുക
 6. ചില കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മുഴുകുക
 7. വിശ്രമ വിദ്യകൾ പരീക്ഷിക്കുക
 8. പിന്തുണയ്ക്കും കൗൺസിലിങ്ങിനുമായി വിളിക്കുക



ശാന്ത മനസ്സിനുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ

21 പുതിയ എന്തെങ്കിലും പഠിക്കുക

‘മനസ്സ് ഒരിക്കലും ക്ഷീണിക്കാത്ത, ഒരിക്കലും ഭയപ്പെടാത്ത, ഒരിക്കലും വേദിക്കാത്ത ഒരേയൊരു കാര്യം പഠനമാണ്.’ - ലിയോനാർഡോ ഡാവിഞ്ചി.

- പഠനം ഒരു തുടർച്ചയായ പ്രക്രിയയാണ്. മനസ്സിനെ പരിപോഷിപ്പിക്കാനും ആത്മാവിനെ ശുദ്ധീകരിക്കാനും പഠനം സഹായിക്കുന്നു.
- അതുകൊണ്ട്, വളരെക്കാലമായി നിങ്ങളുടെ ചിന്തയിലുള്ള ഒരു വൈദഗ്ധ്യം പഠിച്ചെടുക്കുക.



22 സ്വയം പരിചരണത്തിന് മുൻഗണന നൽകുക

- നിങ്ങളുമായിത്തന്നെ ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധം നിലനിർത്താൻ സ്വയം പരിചരണം നിങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു, അതുവഴി നിങ്ങൾക്ക് നല്ല വികാരങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് പകരാനാകും.
- സ്വയം പരിചരണ ദിനചര്യയിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് ഉത്കണ്ഠയും വിഷാദവും കുറയ്ക്കുകയോ ഇല്ലാതാക്കുകയോ ചെയ്യാനും, സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും, ഏകാഗ്രത മെച്ചപ്പെടുത്താനും, നിരാശയും കോപവും കുറയ്ക്കാനും, സന്തോഷം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും, ഊർജ്ജസ്വലത വർദ്ധിപ്പിക്കാനും, കൂടാതെ മറ്റു പലതിനും സഹായിക്കുമെന്ന് വൈദ്യശാസ്ത്രപരമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.
- നിങ്ങൾക്കുതന്നെ മുൻഗണന നൽകാനുള്ള ചില വഴികൾ ഇതാ:
 - ✦ ദിവസവും 15 മിനിറ്റ് മുതൽ 1 മണിക്കൂർ വരെ നിങ്ങൾക്കായി മാറ്റിവെക്കുക.
 - ✦ നിങ്ങൾ ഏറ്റവും ആസ്വദിക്കുന്ന പ്രവർത്തനത്തിൽ സ്വയം ഏർപ്പെടുക.

23

വേണ്ടാത്തവ ഉപേക്ഷിക്കുക



- നിങ്ങൾക്കു ചുറ്റുമുള്ള വേണ്ടാത്തവ ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനുള്ള ഏറ്റവും എളുപ്പമുള്ള മാർഗ്ഗമാണ്. ആവശ്യത്തിലധികമായ കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള മോചനം നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് ഗുണം ചെയ്യും, അത് നിങ്ങളെ കൂടുതൽ ശാന്തരും സന്തോഷമുള്ളവരുമാക്കും, നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ നിയന്ത്രണവും നൽകും.
- ഒരു വൃത്തിയുള്ള ഇടം കൂടുതൽ ശാന്തമായ മനസ്സിന് സഹായകമാകാം.
- വേണ്ടാത്തവ ഉപേക്ഷിക്കാനുള്ള ചില നൂറുങ്ങൾ ഇതാ:
 - ✦ വേണ്ടാത്തവ ഉപേക്ഷിക്കാൻ ഒരു പ്ലാനും സമയപരിധിയും ഉണ്ടാക്കുക
 - ✦ സാധനങ്ങളെ 'തീർച്ചയായും ആവശ്യമായവ', 'ആവശ്യമായിരുന്നേക്കാവുന്നവ', 'ആവശ്യമില്ലാത്തവ', ഒട്ടും വിലയില്ലാത്തത് എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിക്കുക
 - ✦ 'ആവശ്യമായിരുന്നേക്കാവുന്നവ', 'ആവശ്യമില്ലാത്തവ' എന്നീ വിഭാഗങ്ങളിൽ വരുന്ന സാധനങ്ങൾ സംഭാവന ചെയ്യുകയോ വിൽക്കുകയോ ചെയ്യുക

24

ഒരു ജേണൽ സൂക്ഷിക്കുക



- എഴുതൽ ഒരു ശക്തമായ പ്രവർത്തനമാണ്, കാരണം എഴുതുന്ന കാര്യങ്ങളെ മസ്തിഷ്കം കൂടുതൽ സാവധാനം പ്രോസസ്സ് ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ഇത് ഒരുതരം തെറാപ്പിയായി മാറുന്നു.
- നിങ്ങളുടെ ക്രിയാത്മകവും നിഷ്പ്രയാത്മകവുമായ വികാരങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ വ്യക്തത നേടാൻ ഇത് നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു.
- ലക്ഷ്യങ്ങളും സ്വപ്നങ്ങളും എഴുതി വയ്ക്കുന്നത് നല്ല ഉത്തേജനമേകും, മുൻകാല നേട്ടങ്ങളുടെ പട്ടിക ഉണ്ടാക്കുന്നത് ജീവിതത്തിലെ നിങ്ങളുടെ വിജയങ്ങൾ കാണാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.
- തുടങ്ങാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ചില നൂറുങ്ങൾ ഇതാ:
 - ✦ നിങ്ങൾക്ക് എന്താണ് എഴുതാനുള്ളതെന്ന് തീരുമാനിക്കുക
 - ✦ എഴുതാൻ ഒരു സമയം നിശ്ചയിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് പെയിന്റ് ചെയ്യാനോ വരയ്ക്കാനോ കൃത്തിക്കുറിയ്ക്കാനോ കഴിയും
 - ✦ അതത് ദിവസത്തെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക
 - ✦ നിങ്ങൾക്ക് നന്ദിയുള്ള, ആ ദിവസത്തെ 3 കാര്യങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക
 - ✦ നിഷ്പ്രയാത്മക ചിന്ത ഒഴിവാക്കുക

25

കൂടുതൽ വായിക്കുക



- മനസ്സിന് മാറ്റം വരുത്തുന്ന തലച്ചോറിലെ സർക്യൂട്ടുകളുടെയും സിഗ്നലുകളുടെയും സങ്കീർണ്ണമായ ഒരു ശൃംഖലയാണ് വായനയിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.
- നിങ്ങളുടെ വായനാ ശേഷി മെച്ചപ്പെടുന്നതനുസരിച്ച്, ഈ ശൃംഖലകൾ കൂടുതൽ ശക്തവും കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണവുമായിത്തീരുന്നു. അതുകൊണ്ട് താഴെ പറയുന്ന നേട്ടങ്ങൾക്കായി ആ ഫോൺ മാറ്റിവെച്ചിട്ട് ഒരു നോവൽ എടുക്കുക:

✦ സഹാനുഭൂതി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു	✦ ഉറക്കത്തെ സഹായിക്കുന്നു
✦ പദസമ്പത്ത് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു	✦ വിഷ്വാദം ലഘൂകരിക്കുന്നു
✦ വൈജ്ഞാനിക അധഃപതനം തടയുന്നു	✦ ആയുസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
✦ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു	
- വായനാശീലം വളർത്തിയെടുക്കാനുള്ള 5 നൂറുങ്ങൾ ഇതാ:
 1. വായനയുടെ കാര്യത്തിൽ ലക്ഷ്യങ്ങൾ വയ്ക്കുക
 2. ഓരോ മാസവും വായിക്കാനുള്ളവ തിരഞ്ഞെടുക്കുക
 3. വായനയ്ക്കായി ഒരു നിശ്ചിത സമയം നീക്കിവയ്ക്കുക
 4. വായിക്കുന്ന സമയത്ത് ശ്രദ്ധപതരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക
 5. പുസ്തകങ്ങളെ നിങ്ങളുടെ പരിസ്ഥിതിയുടെ ഒരു ഭാഗമാക്കുക

26

പുഞ്ചിരിക്കുക, അഭിവാദ്യം ചെയ്യുക

- തനിച്ചായിരിക്കുമ്പോഴോ ആരെയെങ്കിലും അഭിവാദ്യം ചെയ്യുമ്പോഴോ എപ്പോഴും പുഞ്ചിരിക്കുക. പുഞ്ചിരി മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് വ്യാപരിക്കുന്നതാണ്.
- മാത്രവുമല്ല, യഥാർത്ഥ പുഞ്ചിരി ആന്തരിക സന്തോഷത്തെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു. ഒരു വ്യാജ പുഞ്ചിരി പോലും നമ്മൾ സന്തുഷ്ടരാണെന്ന് തലച്ചോറിനെക്കൊണ്ട് ചിന്തിപ്പിക്കാൻ സഹായിച്ചേക്കാം.
- പ്രയോജനങ്ങൾ:
 - ✦ നല്ല വികാരങ്ങൾ പടർത്തുന്നു
 - ✦ മാനസിക ക്ഷേമം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു
- ആ മികച്ച പുഞ്ചിരി സ്വായത്തമാക്കാനുള്ള ചില നൂറുക്കൾ ഇതാ
 - ✦ നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾക്കൊണ്ട് പുഞ്ചിരിക്കുക
 - ✦ നിങ്ങളുടെ പുഞ്ചിരി ശാന്തവും സൂക്ഷ്മവുമായിരിക്കട്ടെ
 - ✦ കണ്ണാടിയിൽ പുഞ്ചിരിക്കാൻ പരിശീലിക്കുക



27

ചിരിക്കാൻ എന്തെങ്കിലും കണ്ടെത്തുക

- ചിരി ഒരു ശക്തമായ ഔഷധമാണ്. ഇത് മാനസികാവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു, ഓർമ്മ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- അതുകൊണ്ട് ആരുടെയെങ്കിലും കൂടെ ഒരു കോമഡി കാണുക അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ചിരി ക്ലബ്ബിൽ ചേരുക, ആഴ്ചയിൽ 30 മിനിറ്റുകിലും ഹൃദയം തുറന്ന് ചിരിക്കുക.
- പ്രയോജനങ്ങൾ:
 - ✦ മാനസികാവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു
 - ✦ വേദന സഹിക്കാനുള്ള കഴിവ് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു
 - ✦ ക്യാൂീലൈറ്റ് രോഗശീമരൗഹമ്യ വലമഹവേ

28

പ്രകൃതിയിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുക

- പ്രകൃതിയും ക്ഷേമവും തമ്മിൽ ഗണ്യമായ ബന്ധമുണ്ട്.
- പ്രകൃതിയുടെ പ്രയോജനങ്ങൾ ദൃശ്യ ഉത്തേജനങ്ങളിൽ നിന്ന് മാത്രമല്ല, ശബ്ദങ്ങളും ഗന്ധങ്ങളും പോലുള്ള മറ്റെല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ നിന്നും കൂടെ ഉരുത്തിരിയുന്നതാണ്.
- ആഴ്ചയിൽ 120 മിനിറ്റുകിലും പ്രകൃതിയിൽ ചെലവിടുന്നത് നല്ല ആരോഗ്യത്തോടും ക്ഷേമത്തോടും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.



29 സംഗീതം കേൾക്കുക

- വിനോദം, ആശയവിനിമയം, ആവിഷ്കാരം തുടങ്ങിയവയ്ക്കായുള്ള മാനവരാശിയുടെ മനോഹരമായ സൃഷ്ടികളിലൊന്നാണ് സംഗീതം, പക്ഷേ, അതിന്റെ സ്വാധീനം ഇതിനെല്ലാം അതീതമാണ്.
- ശാരീരികവും സാമൂഹികവും വിദ്യാഭ്യാസപരവും മനുഷാസ്ത്രപരവുമായവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ നിരവധി വശങ്ങളെ സംഗീതത്തിന്റെ വിജയകരമായ ഇടപഴകൽ ക്രിയാത്മകമായി സ്വാധീനിക്കുന്നു.
- ആഴ്ചയിൽ അരമണിക്കൂർ സംഗീതം സംസാരത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ടതും ബുദ്ധിപരവുമായ കഴിവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- പ്രയോജനങ്ങൾ:
 - ✦ ദിവസവും സംഗീതം കേൾക്കുന്നത് സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും മാനസികാവസ്ഥ ഉയർത്താനും നന്നായി ഉറങ്ങാനും സഹായിക്കും. ഇവയെല്ലാം ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് അനിവാര്യമാണ്.



30 ധ്യാനിക്കുക

- ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കാനും നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളെ വഴിതിരിച്ചുവിടാനും നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പതിവായ പ്രക്രിയയാണ് ധ്യാനം.
- എട്ട് ആഴ്ച ദിവസവും 13 മിനിറ്റ് ധ്യാനിക്കുന്നതുകൊണ്ട് പല നേട്ടങ്ങളുണ്ട്.
- പ്രയോജനങ്ങൾ:
 - ✦ നിഷേധാത്മകമായ മാനസികാവസ്ഥ കുറയ്ക്കുന്നു, ശ്രദ്ധാകേന്ദ്രീകരണവും സന്തര പ്രവർത്തന സംബന്ധവും തിരിച്ചറിയൽ സംബന്ധവുമായ ഓർമ്മശക്തിയും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു
 - ✦ ഉത്കണ്ഠ കുറയ്ക്കുന്നു
 - ✦ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും ഏകാഗ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു
 - ✦ നല്ല ഉറക്കം കിട്ടാൻ സഹായിക്കുന്നു
- നിങ്ങൾക്ക് തുടങ്ങാനുള്ള നൂറുക്കണക്കിന് ഇതാ
 - ✦ ശാന്തവും സൗകര്യപ്രദവുമായ ഒരു ഇടം കണ്ടെത്തി നേരെ ഇരിക്കുക
 - ✦ ഒരു ദിവസത്തിൽ നിരവധി ചെറിയ സെഷനുകളായി ആരംഭിക്കുക, ക്രമേണ ദൈർഘ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുക
 - ✦ ശ്വാസനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക
 - ✦ നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളെ കുറിച്ച് അധികം വ്യാകുലപ്പെടരുത്, പകരം അവ വരട്ടെ, പോകട്ടെ
 - ✦ ഒരു വഴികാട്ടിയുള്ള ധ്യാനം പരിഗണിക്കുക



നല്ല ബന്ധങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്ന ശീലങ്ങൾ



31 നിങ്ങൾത്തന്നെ ആയിരിക്കുക

- 'നിങ്ങളായിരിക്കുക' എന്നത് ഒരു ലളിതമായ പദപ്രയോഗമാണ്, പക്ഷേ അത് ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഒരു ജോലിയാണ്.
- എന്നാൽ നിങ്ങൾ എങ്ങനയാണോ അങ്ങനെ ആയിരിക്കുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് ആത്മവിശ്വാസം തരുന്നു, മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് കൂടുതൽ സ്വീകാര്യത ലഭിക്കുന്നു, വിശ്വാസ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- നിങ്ങളായിരിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇതാ
 - ✦ നിങ്ങളെത്തന്നെ അംഗീകരിക്കുക
 - ✦ തന്നെക്കുറിച്ചുതന്നെയുള്ള നിഷേധാത്മക സംസാരം തിരിച്ചറിയുക
 - ✦ നിങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ ആഘോഷിക്കുക
 - ✦ വികാരവിചാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുക
 - ✦ നിങ്ങൾക്ക് ദൗർബല്യമുള്ള വശം പ്രകടിപ്പിക്കുക



32 നേരിൽ കണ്ടുള്ള ബന്ധങ്ങൾ

- നേരിൽ കണ്ടുള്ള ബന്ധങ്ങൾക്ക് താഴെ പറയുന്ന നേട്ടങ്ങളുണ്ട്:
 - ✦ മെച്ചപ്പെട്ട മാനസികാരോഗ്യം - ഇത് നിങ്ങളുടെ മാനസികാവസ്ഥ ശാന്തമാക്കുകയും നിങ്ങളെ കൂടുതൽ സന്തുഷ്ടരാക്കുകയും ചെയ്യും
 - ✦ ഡിമെൻഷ്യയുടെ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു - സാമൂഹിക ഇടപഴകൽ നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ്
 - ✦ സുരക്ഷിതത്വം എന്തിന്റെയൊക്കെയോ ഭാഗവും സംരക്ഷിതത്വം ആണെന്ന അവബോധം ഉന്നമിപ്പിക്കുന്നു
 - ✦ മറ്റുള്ളവരെ വിശ്വസിക്കാനും അവർ നിങ്ങളെ വിശ്വസിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു
- നിങ്ങൾ ദിവസം മുഴുവൻ ആളുകളോടൊപ്പം ചെലവഴിക്കണമെന്ന് ഇതിനർത്ഥമില്ല; നിങ്ങളുടെ അയൽക്കാരനോടൊപ്പം 15 മിനിറ്റ് നടക്കുകയോ ഒന്നിച്ച് ഒരു കാപ്പി കുടിക്കുകയോ ചെയ്താൽ മതിയാകും
- നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനും സാമൂഹിക ഒത്തുചേരലുകളിലേക്കുള്ള കൂടുതൽ ക്ഷണങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാനും കഴിയും.

33

എപ്പോഴും ബഹുമാനം കാണിക്കുക



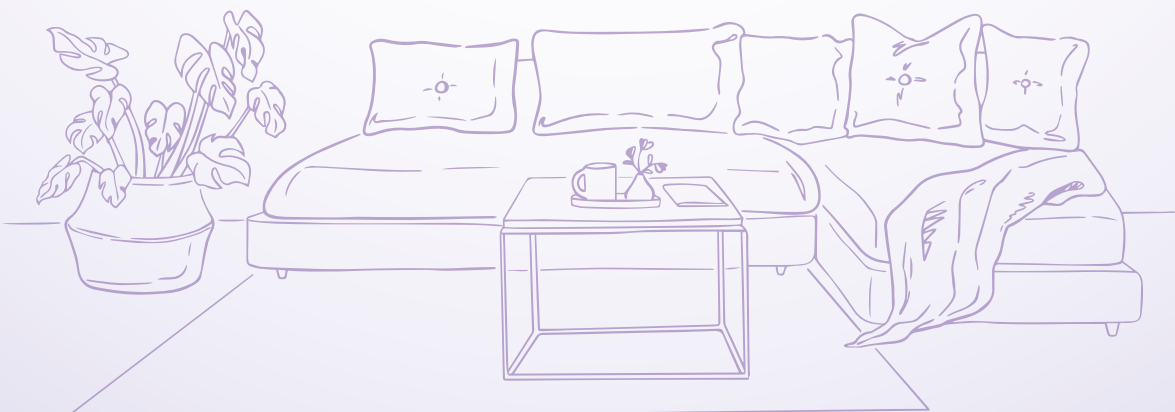
- ഏതൊരു നല്ല ബന്ധത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനം അതിൽ എത്രമാത്രം ബഹുമാനം ഉണ്ടെന്നുള്ളതാണ്.
- ബഹുമാനം കാണിക്കാനുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇതാ:
 1. മറ്റുള്ളവരോട് തുറന്ന്, സത്യസന്ധമായി സംസാരിക്കുക
 2. പറയുന്നത് പരസ്പരം ശ്രദ്ധിക്കുക
 3. പരസ്പരം വികാരങ്ങളെയും ആവശ്യങ്ങളെയും വിലമതിക്കുക
 4. വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യുക
 5. മറ്റുള്ളവരോടും മറ്റുള്ളവരെ കുറിച്ചും ദയയോടെ സംസാരിക്കുക
 6. പരസ്പരം അവരവരുടെ ഇടം അനുവദിക്കുക
 7. താൽപ്പര്യങ്ങൾ, ഹോബികൾ, കരിയർ മുതലായവയിൽ പരസ്പരം

34

ആശയവിനിമയമാണ് പ്രധാനം



- ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധത്തിലും നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിലും വിജയത്തിന്റെ താക്കോൽ ആശയവിനിമയമാണെന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിയാം.
- ഫലപ്രദമായ കൂടുംബ ആശയവിനിമയം കൂടുതൽ മികച്ച ആരോഗ്യവുമായി അടുത്ത് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
- ജോലിസ്ഥലത്ത്, ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയം നിങ്ങളെ താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ സഹായിക്കും:
 - ✦ ജീവനക്കാരെ മാനേജ് ചെയ്യാനും ടീമുകളെ വളർത്തിയെടുക്കാനും
 - ✦ നിങ്ങളുടെ സ്ഥാപനത്തെ കൂടുതൽ വേഗത്തിൽ വളർത്താനും ജീവനക്കാരെ നിലനിർത്താനും
 - ✦ മെച്ചപ്പെട്ട സർഗ്ഗാത്മകതയിൽ നിന്നും നവീകരണത്തിൽ നിന്നും പ്രയോജനം നേടാൻ
 - ✦ നിങ്ങൾക്കോ നിങ്ങളുടെ സ്ഥാപനത്തിനോ വേണ്ടി ശക്തമായ ബന്ധങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കാനും കൂടുതൽ അവസരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാനും



35

വിധിക്കരുത്



- വിധിക്കാനുള്ള ഒരു സ്വാഭാവിക പ്രവണത നമുക്കുണ്ട്. എന്നാൽ നമ്മുടെ വിലയിരുത്തലിൽ അധിഷ്ഠിതമായ വാക്കുകളും ചിന്തകളും മറ്റുള്ളവരെ ദ്രോഹിക്കാത്തതാക്കാൻ നമുക്കു കഴിയും.
- വിധിക്കാനുള്ള പ്രവണത എങ്ങനെ തടയാം?
 - ✦ സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തരുത്
 - ✦ മറ്റേയാൾക്ക് സംശയത്തിന്റെ ആനുകൂല്യം നൽകുക
 - ✦ ജാഗ്രത പാലിക്കുക
 - ✦ വ്യക്തിപരമാക്കാതിരിക്കുക
 - ✦ അടിസ്ഥാന നന്മകൾക്കായി നോക്കുക
 - ✦ ജീവിതത്തോടുള്ള നിങ്ങളുടെ കാഴ്ചപ്പാട് പുനഃക്രമീകരിക്കുക
 - ✦ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം പെരുമാറ്റം നോക്കുക
 - ✦ സ്വയം പഠിക്കുക

36

അഭിനന്ദന കല പഠിക്കുക

- കൃതജ്ഞത വളരെ ലളിതമായി പ്രകടിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്, ഒരു 'നന്ദി' പറയുക അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ചെറിയ കുറിപ്പ് കൊടുക്കുക, എന്നാൽ അതിന് ദൂരവ്യാപകമായ ഫലമുളവാക്കാനാകും.
- നിങ്ങളുടെ പങ്കാളി കുറെയേറെ പാത്രങ്ങൾ കഴുകിയാലും ഒരു ദിവസം ലാഭിക്കാനായി നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്ത് അവസാന നിമിഷമാണ് എത്തിച്ചേർന്നതെങ്കിലും, നന്ദി പറയാനുള്ള അവസരം നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്.
- പ്രയോജനങ്ങൾ:
 - ✦ വിഷാദത്തിനും ഉത്കണ്ഠയ്ക്കുമുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു
 - ✦ വിട്ടുമാറാത്ത വേദനയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ലഘൂകരിക്കുന്നു
 - ✦ രോഗ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു
- വിലമതിപ്പ് പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇതാ
 - ✦ നന്ദി പറയുക
 - ✦ സഹാനുഭൂതിയോടെ കേൾക്കുക
 - ✦ ഒരു അഭിനന്ദന കുറിപ്പ് എഴുതുക
 - ✦ അവരുടെ ദിവസം പ്രകാശമാനമാക്കാൻ ഒരു ചെടിയോ പൂക്കളോ സമ്മാനിക്കുക.



37

ഒരു ഭക്ഷണമെങ്കിലും കുടുംബത്തോടൊപ്പം കഴിക്കുക

- തിരക്കുള്ള സമയത്തെ അപേക്ഷിച്ച് അത്താഴം കഴിക്കുമ്പോൾ ചുറ്റുമിരുന്ന് സംസാരിക്കാൻ കൂടുതൽ എളുപ്പമാണ്.
- പ്രയോജനം
 - ✦ ഇത് നിങ്ങളുടെ സന്തോഷവും ക്ഷേമവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു, അത് നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ വളരെയേറെ സ്വാധീനിക്കും.



38

കുടുംബ അവധിക്ക് പോകുക



- നിങ്ങളുടെ കുടുംബവുമായി ബന്ധപ്പെടാനും സമ്മർദ്ദവുമായുള്ള ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കാനുമുള്ള മികച്ച അവസരമാണ് അവധി ദിവസങ്ങൾ.
- അവധിക്കാലത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ ഹ്രസ്വകാലമാണെങ്കിലും, അവധിക്കാല ഓർമ്മകൾ മാനസികാവസ്ഥയും ക്ഷേമവും താൽക്കാലികമായി മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ഭാവിയിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് എതിരെയുള്ള ഒരു കരുതലായി വർത്തിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം.
- ദൈനംദിന പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് മാനസികമായി അകന്നുനിൽക്കാനും ജീവിതത്തെ ശരിയായ വീക്ഷണകോണിൽ കാണാനും അവധിക്കാലം ആളുകളെ സഹായിച്ചേക്കാം, അത് മനഃശാസ്ത്രപരമായ പ്രതിരോധം ഉളവാക്കിയേക്കാം.
- നിങ്ങൾക്ക് ചെറിയ അവധികൾ എടുത്ത് തുടങ്ങാം. അവയ്ക്ക് ചെലവ് കുറവാണ്. അതുകൊണ്ട് വർഷത്തിൽ കൂടുതൽ യാത്രകൾ നടത്താനും അത്ര അറിയപ്പെടാത്ത സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് യാത്ര ചെയ്യാനും കഴിയും.



39

നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുമായി നടക്കാൻ പോകുക



- നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിനോടോ പങ്കാളിയോടോ ഒപ്പം അയൽപക്കത്തുണ്ടെ വെറുതെ നടക്കുന്നത് ബന്ധങ്ങൾ പുനഃരാർജിക്കാനുള്ള ഒരു മികച്ച മാർഗമാണ്.
- കാര്യമായ ഒരു ചെലവുമില്ലാതെ കുറച്ച് ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കാനും ജീവിതം ആസ്വദിക്കാനുമുള്ള ഒരു മികച്ച അവസരമാണ് ഈ നടത്തങ്ങൾ.

40

പിന്തുണയും പ്രചോദനവും നൽകുന്ന വ്യക്തിയായിരിക്കുക

- ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയിലേക്കുള്ള നിങ്ങളുടെ യാത്രയിൽ മറ്റുള്ളവർ നൽകുന്ന പ്രചോദനവും പിന്തുണയും നിങ്ങൾ വിലമതിക്കുന്നത് പോലെ, മറ്റുള്ളവർക്കായി നിങ്ങൾക്കും അത് ചെയ്യാനാകും.
- അവർ നേടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പല കാരണങ്ങൾ നിരത്തിക്കൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് മറ്റുള്ളവരെ പ്രചോദിപ്പിക്കാനാകും.
- കൂടുതൽ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യാനും കാലതാമസം വരുത്താതെ കൃത്യസമയത്ത് ജോലി പൂർത്തിയാക്കാനും ഇത് അവർക്ക് പ്രചോദനമാകും.



റഫറൻസുകൾ

1. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diet-nutrition/changing-habits-better-health>"Changing Your Habits for Better Health | NIDDK (nih.gov)
2. <https://www.wikihow.com/Change-a-Habit>
3. <https://www.healthline.com/health/fitness-nutrition/healthy-lifestyle-benefits#healthy-lifestyle-definition>
4. <https://psychcentral.com/health/watching-the-sunrise>
5. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-choosing-the-one-for-you>
6. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index>.
7. <https://www.theworldwithmnr.com/post/why-it-s-important-to-protect-our-environment>
8. <https://london.sunderland.ac.uk/about/news-home/growth-mindset/plants/>
9. <https://www.lifehack.org/432440/7-day-digital-detox-challenge-that-will-transform-your-life>
10. <https://www.lifehack.org/673363/healthy-habits-that-will-improve-your-overall-well-being-and-make-you-feel-good>
11. <https://medlineplus.gov/guidetogoodposture.html>
12. https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/index.
13. https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html
14. <https://hmct.dypvp.edu.in/blogs/five-reasons-why-learning-is-so-important-in-life>
15. <https://www.linkedin.com/pulse/how-maintain-daily-journal>
16. <https://harappa.education/harappa-diaries/reading-habits>
17. Louie D, Brook K, Frates E. The Laughter Prescription: A Tool for Lifestyle Medicine. *Am J Lifestyle Med.* 2016 Jun 23;10(4):262-267. doi: 10.1177/1559827614550279. PMID: 30202281; PMCID: PMC6125057.
18. <https://www.mercycare.org/health-benefits-of-social-interaction/>
20. White, M.P., Alcock, I., Grellier, J. *et al.* Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Sci Rep* 9, 7730 (2019).
21. Welch GF, Biasutti M, MacRitchie J, McPherson GE, Himonides E. Editorial: The Impact of Music on Human Development and Well-Being. *Front Psychol.* 2020 Jun 17;11:1246.
22. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sleep-newzzz/201812/the-many-health-and-sleep-benefits-music>
23. <https://mindworks.org/blog/how-to-start-meditating>
24. Basso JC, McHale A, Ende V, Oberlin DJ, Suzuki WA. Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators. *Behav Brain Res.* 2019;356:208-220.
25. Lim JW, Paek MS. The relationship between communication and health-related quality of life in survivorship care for Chinese-American and Korean-American breast cancer survivors. *Support Care Cancer.* 2013 Apr;21(4):1157-66. doi: 10.1007/s00520-012-1641-2. Epub 2012 Nov 1.
26. <https://www.coursera.org/articles/communication-effectiveness>
27. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-the-questions/201410/10-reasons-stop-judging-people>
28. <https://parade.com/1208701/kaitlin-vogel/how-to-show-appreciation>
29. <https://www.flavoursholidays.co.uk/blog/healthy-eating-habits-why-eating-with-friends-and-family-keeps-you-young/>
30. https://www.researchgate.net/publication/254897932_How_do_vacations_affect_workers'_health_and_well-being_Vacation_after_effects_and_the_role_of_vacation_activities_and_experiences





രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത ഒരു മെഡിക്കൽ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഉപയോഗിക്കരുത്.



© 2023 CIMS Medica India Pvt. Ltd.



This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). The editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor, or editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation, and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication; the authors, publishers, and editors shall not be responsible or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s. The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be used for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.
Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India. Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | **Registered Office:** Margosa Building, #02, 13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | **Regional Office:** 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011 - 4285 4300 Fax: 011 - 4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: http://corporate.mims.com