

Fantastic 40

ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం
కోసం 40 అలవాట్లు



ఈ మ్యాగజైన్ ని
ప్రాంతీయ భాషల్లోకి
డాన్ లోడ్ చేసుకోవడానికి
స్కాన్ చేయండి



మీకు తెలుసా?

అనుకూలమైన జీవనశైలి అలవాట్లు మీ గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని దాదాపుగా 59% వరకు తగ్గిస్తాయి.

ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలి అలవాట్లు వెంపొందించుకుంటే అవి మనల్ని శక్తివంతం చేస్తాయి, విజయం సాధించిన అనుభూతిని అందిస్తాయి మరియు ప్రత్యేకించి, ఆనందాన్ని తీసుకువస్తాయి.

ఆరోగ్యవంతమైన అలవాట్లను మీ దినచర్యలో భాగంగా చేసుకోవడం కోసం ఈ మ్యాగజైన్ మీకు సమర్థవంతమైన చిట్కాలు అందిస్తుంది.





విషయము

మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం అలవాట్లు మార్చుకోవడం..... 01

ఆరోగ్యవంతమైన అలవాట్లు వెంపొందించుకోవడానికి మార్గాలు

1. మార్పు చెందాలని మరియు కొత్త అలవాట్లు నేర్చుకోవాలని నిర్ణయించుకోండి 02
2. సరళమైన వాటితో ప్రారంభించండి మరియు ఆ ప్రక్రియను విశ్వసించండి 02
3. సానుకూల దృక్పథంతో ఉండండి 03
4. విజయవంతమైన మార్పులకు కీలకమైనవి - ఏకాగ్రత మరియు సంకల్పం..... 03
5. మిమ్మల్ని మీరు స్ఫూర్తిదాయకంగా మరియు ప్రేరణాత్మకంగా ఉంచుకోండి 03
6. మీ అభివృద్ధిని ట్రాక్ చేయండి 04
7. ప్రేరకాలను తొలగించండి 04
8. మీరు ఆస్వాదించే అలవాటును ప్రారంభించండి 04
9. అలవాటును సొంతం చేసుకోవడం..... 05
10. అబీదిబితిలజీబిం అజీబుతిబిబ లితిబితి డెఫితినిటబ జీనిట డజీనితిదఱ 05

ఆరోగ్యవంతంగా జీవించే అలవాట్లు

11. మీ శరీరాన్ని కదిలించండి 06
12. అతిగా వ్యాయామం చేయకండి 07
13. మీ భంగిమను సరిచేసుకోండి 07

14. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత..... 09
15. ఎక్కువగా మరియు చక్కగా నిద్రపోండి 09
16. సూర్యోదయం చూడండి..... 10
17. మీ పరిసరాల్లో మొక్కలు పెంచండి 10
18. తగ్గింపు, పునర్వనియోగం మరియు రీసైకిల్ 10
19. డిజిటల్ నుండి దూరంగా ఉండడం..... 11
20. పొగ త్రాగడం మానండి 11

ప్రశాంతమైన మనస్సు కోసం ఆరోగ్యవంతమైన అలవాట్లు

21. ఏదైనా కొత్త విషయం నేర్చుకోండి 12
22. స్వీయ-సంరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి 12
23. తొలగింపు..... 13
24. జర్నల్ ను నిర్వహించండి..... 13
25. ఇంకా చదవండి..... 13
26. నవ్వుతూ పలకరించండి..... 14
27. నవ్విస్తే విషయం కోసం వెతకండి 14
28. ప్రకృతిలో సమయం గడపండి 14
29. సంగీతం వినండి 15
30. ధ్యానం చేయండి 15

ఆరోగ్యకరమైన బంధాల అలవాట్లు

31. మీరు మీలాగే ఉండండి..... 16
32. వ్యక్తిగతంగా బంధం ఏర్పరచుకోండి 16
33. ఎల్లప్పుడూ మర్యాద ప్రవర్తించండి 17
34. కమ్యూనికేషన్ కీలకం 17
35. తీర్పులు ఇవ్వకండి 18
36. ప్రశంసించే కళను నేర్చుకోండి..... 18
37. కనీసం ఒకపూట మీ కుటుంబంతో కలిసి భోజనం చేయండి 19
38. కుటుంబంతో కలిసి విహారయాత్రలకు వెళ్లండి..... 19
39. మీ భాగస్వామితో కలిసి నడవండి 20
40. మద్దతుగా నిలిచే మరియు ప్రేరేపించే కారకంగా ఉండండి 20

రెఫరెన్సులు..... 21

మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం అలవాట్లు మార్చుకోవడం



- ఆరోగ్యవంతమైన అలవాట్లు పెంపొందించుకోవడం అత్యంత కష్టమైన పని మరియు మీ ఆలోచనా విధానంలో తరచూ మార్పు అవసరం.
- అలవాట్లు అనేవి బహుమతులు మరియు ప్రయోజనాలకు సంబంధించినవి. కాబట్టి, తక్షణ బహుమతులు అందించే అలవాట్లు అలవర్చుకోవడం చాలా సులభమే కానీ, ఆలస్యంగా బహుమతులు అందించే వాటికి కట్టుబడి ఉండటం మరియు వాటిని నిర్వహించడం చాలా కష్టం. ఉదాహరణకు, వ్యాయామం చేయడం కంటే మీ ఫోన్ చూడడమే చాలా సులభం.
- ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) ప్రకారం, ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలి అనేది తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురికావడం లేదా చనిపోయే ప్రమాదాన్ని నిరోధించే ఒక జీవన విధానం. ఇందుకోసం మీరు ఆరోగ్యవంతమైన అలవాట్లు కలిగి ఉండాలి.
- ఆరోగ్యవంతమైన అలవాట్లు అనేవి స్వీయ-నియంత్రణ మరియు అత్యంత క్రమశిక్షణతో కూడిన ప్రవర్తనా విధానాలు, ఇవి క్రింద తెలిపిన అనేక రూపాల్లో ఒకరి శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి:
 - ✦ అన్ని వ్యాధులను నయం చేయడం లేదా నిరోధించడం సాధ్యం కానప్పటికీ, వాటి తీవ్రతను తగ్గించవచ్చు లేదా ఆలస్యం చేయవచ్చు
 - ✦ సుదీర్ఘ జీవితకాలం
 - ✦ మెరుగైన రోగ నిరోధకశక్తి
 - ✦ దృఢత్వం పెంచుతుంది
 - ✦ ఎక్కువ శక్తి
 - ✦ బరువును నియంత్రిస్తుంది
 - ✦ వ్యక్తుల్లో భావోద్వేగ మరియు ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది
 - ✦ సంపూర్ణమైన సానుకూల సామాజిక సంబంధం పెంపొందిస్తుంది
- మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం మీరు చేసే ప్రయాణంలో, కొత్త అలవాట్లు పెంపొందించుకునే మార్గాలను, మరియు ఆరోగ్యవంతంగా జీవించే చిట్కాలను, ప్రశాంతమైన మనస్సు మరియు ఆరోగ్యవంతమైన బంధాల కోసం ఆరోగ్యవంతమైన అలవాట్లను ఈ మేగజైన్ సూచిస్తుంది.



ఆరోగ్యవంతమైన అలవాట్లు పెంపొందించుకోవడానికి మార్గాలు

01 మార్పు చెందాలని మరియు కొత్త అలవాట్లు నేర్చుకోవాలని నిర్ణయించుకోండి

- చెడు అలవాట్లను గుర్తించండి.
- మీ ఆచేతన స్థితిలోని అలవాట్లను మీకు అవగాహన కలిగిన మానసిక స్థితిలోకి తీసుకురావాలి. స్వీయ పరిశీలన ద్వారా లేదా మీ క్షేమం కోసం అలవాటును సూచించాల్సిందిగా మీ స్నేహితులు లేదా కుటుంబ సభ్యులను కోరడం ద్వారా మీరు ఇలా చేయవచ్చు.
- మీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కొత్త అలవాటు మరియు సైపుల్జ్యం నేర్చుకోవడం కోసం స్పృహతో కూడిన నిర్ణయం తీసుకోవడంలో ఇది మీకు సహాయపడుతుంది.



02 సరళమైన వాటితో ప్రారంభించండి మరియు ఆ ప్రక్రియను విశ్వసించండి



- 'రోమ్ నగరం ఒక రోజులో నిర్మించబడలేదు'.
- తక్కువ సమయంలోనే ప్రతిఒక్కటి సరిచేయడానికి బదులుగా, మీ అలవాట్లలో చిన్న మరియు ప్రభావవంతమైన మార్పులు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించండి.
- ఒకసారి ఒక అలవాటు మీద మాత్రమే దృష్టి వెట్టండి మరియు దానికి సంబంధించిన చిన్న లక్ష్యాలు నిర్దేశించుకోండి.
- ఈ సానుకూల మార్పులను సరైన విధంగా నిర్వహించడం కోసం మీ మనస్సుకు మరియు శరీరానికి ఇది సహాయపడుతుంది.
- సాధారణంగా మనం కొత్త అలవాట్లు అలవాటు చేసుకోవడానికి దాదాపు 21 రోజుల సమయం పడుతుంది కాబట్టి, ఈ ప్రక్రియను ఆస్వాదించండి మరియు విశ్వసించండి. సులభంగా విడిచిపెట్టకండి.

03 సానుకూల దృక్పథంతో ఉండండి

- గ్లాసు సగం ఖాళీ అయిపోయిందని చూడటానికి ఇది ఎప్పుడూ సహాయపడదు.
- ఒక కొత్త అలవాటును అలవాటు చేసుకునే సమయంలో సానుకూలంగా ఉండడమే కీలకమైన అంశాలలో ఒకటి. ఎందుకంటే, సానుకూలంగా ఉండడమనేది సగం పని పూర్తయినట్లుగా పరిగణించబడుతుంది.
- మీరు మీ జీవితంలో ప్రయత్నించే మార్పులు స్వీకరించడాన్ని సానుకూల ధోరణి సులభం చేస్తుంది.
- మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని మీరు చూసే తీరును క్రమంగా మార్చడంలో కూడా ఈ సానుకూల వైఖరి సహాయపడుతుంది.



04 విజయవంతమైన మార్పులకు కీలకమైనవి - ఏకాగ్రత మరియు సంకల్పం



- ఈసానుకూల ఫలితాలు మరియు ప్రాధాన్యతల మీద దృష్టి పెట్టండి, పరధ్యానం మరియు అడ్డంకులు తొలగించండి.
- మీ లక్ష్యాలు రాసుకోవడం ద్వారా మరియు వాటిని సాధించడానికి గడువును నిర్ణయించుకోవడం ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు నిర్దేశించుకోండి.

05 మిమ్మల్ని మీరు స్ఫూర్తిదాయకంగా మరియు ప్రేరణాత్మకంగా ఉంచుకోండి

- కొత్త అలవాట్లు పెంపొందించుకోవడానికి మరియు వాటికి కట్టుబడి ఉండటానికి, స్ఫూర్తి మరియు ప్రేరణ అనేవి నిరంతరం ఉనికిలో ఉండాలి.
- మార్పులకు సంబంధించి రిమైండర్లా పని చేసే సానుకూల ఫలితాలు నోట్ చేసుకోండి, లేదా సరైన వనరులు పొందడం ద్వారా ప్రేరణ కలిగి ఉండేలా చూసుకోండి లేదా మీకు స్ఫూర్తినిచ్చే వ్యక్తులు మీ చుట్టూ ఉండేలా చూసుకోండి.



06 మీ అభివృద్ధిని ట్రాక్ చేయండి

- మీ పురోగతిని ట్రాక్ చేయడమనేది మీ బలాలు గుర్తించడంలో, మీరు మెరుగుపరచుకోగల విషయాలు గుర్తించడంలో మరియు ఆ దిశలో కొనసాగడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. మీరు ఏం చేశారో మాత్రమే కాకుండా, అది చేస్తున్న సమయంలో మీరెలా భావించారో కూడా రికార్డ్ చేయండి—మీరు కొత్త అలవాట్లకు కట్టుబడి ఉండేలా చేయడంలో మీ అనుభవాలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి.
- మీ పురోగతిని రికార్డ్ చేయడమనేది మీరు ఏకాగ్రతతో ఉండడానికి మరియు మీ లక్ష్యాలు చేరుకోవడంలో మీకు ఎదురయ్యే సమస్యలు గుర్తించడంలో మీకు సహాయపడవచ్చు. ప్రతికూలత ఎదురుకావడమనేది మీరు విఫలమైనట్లు కాదని గుర్తుంచుకోండి. ప్రతిఒక్కరూ ప్రతికూలతలు ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు. అయితే, వీలైనంత త్వరగా మీరు మళ్ళీ ఆ దారిలోకి రావడమే కీలకం.



07 ప్రేరకాలను తొలగించండి



- చెడు అలవాట్లు దిశగా మిమ్మల్ని ఆకర్షించే అంశాలు, ప్రదేశాలు మరియు వ్యక్తుల నుండి దూరంగా ఉండి ప్రయత్నం చేయండి. అలవాట్లు అనేవి తరచుగా స్పృహతో కూడిన ఆలోచనతోనే కొనసాగించబడుతాయి కాబట్టి, ఏకాగ్రతతో అలవాటును ఆపడం కంటే ఉద్దీపనను తొలగించడమే అత్యంత సులభం.
- మీలో చెడు అలవాటును ప్రేరేపించే అంశాలను మరియు పరిస్థితులను వదిలించుకోండి. ఉదాహరణకు, మీరు ఆరోగ్యవంతమైనవే తినాలనుకుంటే, మీ వంటగదిలో కుక్కీలు లేకుండా చూసుకోండి.
- చెడు అలవాట్లకు కారణమయ్యే వాటిని నివారించడం ద్వారా, వాటిని వదిలించుకోవడాన్ని ఇది సులభం చేస్తుంది.

08 మీరు ఆస్వాదించే అలవాటును ప్రారంభించండి

- మీరు ఇష్టంగా చేసే అలవాటు లేదా యాక్టివిటీని గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే, దానిని ప్రారంభించడం చాలా సులభంగా ఉంటుంది.
- క్రమశిక్షణ అనేది మీకు ఒక స్థాయి వరకు మాత్రమే సహాయపడుతుంది. అయితే, అలవాటు నుండి వచ్చే సంతోషం మరియు ఆనందం అనేవి దానిని స్థిరంగా కొనసాగించడంలో సహాయపడుతాయి.
- ఇక్కడ కొన్ని సూచనలున్నాయి: మీరు ఇష్టపడే టీ త్రాగడం, మీ శారీరక శ్రమ కోసం జాబా క్లాస్ లేదా ఈత ఎంచుకోవడం మొదలైనవి.



09

అలవాటును సొంతం చేసుకోవడం

- జీమ్స్ క్లియర్ రాసిన 'అటామిక్ హ్యూబిట్' ప్రకారం, అలవాటు నిర్మాణం అనేది ఉత్పాదకతలో అత్యంత సహాయంగా ఉంటుంది.
- ప్రత్యేకించి, మీరు ఇప్పటికే ప్రతిరోజూ చేస్తున్న రెండు అలవాట్ల మధ్య ఒక కొత్త అలవాటును జోడించడమే అలవాటు నిర్మాణం అవుతుంది.
- మీ ఉదయం టీ సిద్ధమవుతున్న సమయానికి ౧౦ నిమిషాల యోగా జోడించడం ద్వారా మీరు ఇలా చేయవచ్చు.



10

స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడం

- కొత్త అలవాటును ప్రారంభించడం మరియు దానిని కొనసాగించడం విసుగ్గా అనిపించవచ్చు.
- మీ స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి కొత్త అభిరుచుల్లో పాల్గొనడమనేది దీనికి ఒక ఉపాయం కాగలదు. సాఫల్యత మరియు విశ్వాసం కలిగించడంలో అది సహాయపడుతుంది.
- ఈ సామాజిక పరస్పర చర్య అనేది ప్రతికూల భావోద్వేగాలను మరియు ఒంటరితనం భావాలను తొలగిస్తుంది.





ఆరోగ్యవంతంగా జీవించే అలవాట్లు

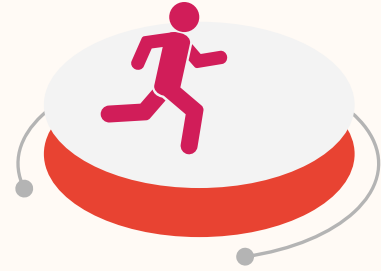
11 మీ శరీరాన్ని కదిలించండి

- పెద్దవారు తప్పనిసరిగా ఎక్కువ సమయం కదులుతూ ఉండాలి మరియు తక్కువ సమయమే కూర్చోవాలి.
- కదలిక అనేది ఆరోగ్యవంతమైన మనస్సు, శరీరానికి సహాయం చేస్తుంది. వ్యక్తులు కదలకుండా ఉండడమే బరువు పెరగడం మరియు ఊబకాయానికి ఒకానొక ప్రధాన ప్రమాద కారకం అని అనేక అధ్యయనాల్లో తేలింది.
- మీ శరీరాన్ని కదిలించడం కోసం పార్కులో నడవడం, ఎలివేటర్లకు బదులుగా మెట్లు ఎక్కడం వంటివి కొన్ని ఉదాహరణలు. అయితే, మరింత శక్తివంతమైన కార్యకలాపాల కోసం, క్రింది వాటిని సిఫార్సు చేయడమైనది:



ఉదాహరణ 1

రోజుకు 30 నిమిషాలు చొప్పున, వారానికి 5 రోజులు పాటు మితమైన-తీవ్రత కలిగిన ఏరోబిక్ యాక్టివిటీ (బ్రిస్క్ వాకింగ్)



ఉదాహరణ 2

ప్రతి వారం 1-గంట 15 నిమిషాల పాటు జాగింగ్ లాంటి శక్తివంతమైన-తీవ్రత కలిగిన ఏరోబిక్ యాక్టివిటీ



ఉదాహరణ 3

వారానికి 2 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజుల్లో మితమైన మరియు శక్తివంతమైన-తీవ్రత కలిగిన ఏరోబిక్ యాక్టివిటీల సమానమైన మిశ్రమం



ఉదాహరణ 4

2 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజులు అన్ని ప్రధాన కండర సమూహాల్లోని (కాళ్లు, తుంటి వెనుక, ఉదరం, ఛాతీ, భుజాలు మరియు చేతులు) కండరాలను బలపరిచే కార్యకలాపాలు

12 అతిగా వ్యాయామం చేయకండి

- ఏదైన శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం మీకు మంచిదే అయినప్పటికీ, అతిగా వ్యాయామం చేయడమనేది మంచి కంటే ఎక్కువ హాని చేస్తుంది.
- అతిగా వ్యాయామం చేయడం వల్ల కండరాలు మరియు కీళ్ల నొప్పులు, గుండె సమస్యలు, శక్తి తగ్గడం లాంటి వాటికి దారితీస్తుంది. మానసిక స్పష్టత మరియు ఆరోగ్యంలో స్పష్టత ఉండదు.
- మీరు అన్ని వ్యాయామాలనూ ఒకేసారి చేయడానికి బదులుగా, మీ కార్యకలాపాలను వారం మొత్తానికి విస్తరించేలా భాగాలుగా చేయవచ్చు.



13 మీ భంగిమను సరిచేసుకోండి

- సరైన రీతిలో కూర్చోవాలని, నిటారుగా నిలబడాలని మన చిన్నతనంలో మన తల్లిదండ్రులు, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు గట్టిగా చెబుతుంటారు. అయితే, మన ఆధునిక జీవనశైలి మరియు మొబైల్ ఫోన్ అలవాటుతో సరైన భంగిమ విషయంలో రాజీ తప్పడం లేదు.
- సరైన భంగిమతో ఉండడం వల్ల ఒకటి కంటే ఎక్కువ ప్రయోజనాలున్నాయి:
 - ✦ మెరుగైన మానసిక స్థితి మరియు శక్తి
 - ✦ ఎముకలు, కీళ్ల మరియు కండరాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది
 - ✦ శ్వాస మెరుగుపడుతుంది మరియు తలనొప్పులు తగ్గుతాయి
 - ✦ వెన్నుముక మరియు మెడ ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది

నిలబడి ఉన్నప్పుడు నేను నా భంగిమను ఎలా మెరుగుపరచుకోగలను?

1. నిటారుగా మరియు పొడవుగా నిలబడండి.
2. మీ భుజాలను వెనుకకు ఉంచండి.
3. మీ పొట్టను లోపలికి లాగండి.
4. మీ బరువు ప్రధానంగా మీ కాల్ వేళ్ల వెనుక ప్రదేశంలో పడేలా చూడండి.
5. మీ తలను సరైన స్థాయిలో ఉంచండి.
6. మీ చేతులు మీ పక్కల్లో సహజంగా వేలాడేలా ఉంచండి.
7. మీ పాదాలను మీ భుజాల వెడల్పు పరిధిలోనే ఉంచండి.

కూర్చున్న సమయంలో నేను నా భంగిమను ఎలా మెరుగుపర్చుకోగలను?

1. కూర్చునే భంగిమలను తరచూ మారుస్తూ ఉండండి.
2. మీ ఆఫీసులో లేదా ఇంట్లో కాసేపు అటూ ఇటూ తిరగండి.
3. మీ కండరాలను మృదువుగా సాగదీయండి.
4. కాలు మీద కాలు వేసుకుని కూర్చోకండి.
5. మీ పాదాలు నేలను తాకేలా చూసుకోండి, అది సాధ్యం కాకపోతే, ఫుట్‌రెస్ట్ ఉపయోగించండి.
6. మీ భుజాలకు విశ్రాంతి ఇవ్వండి; వాటిని వృత్తంలా ఉంచడం లేదా వెనక్కి లాగడం చేయకండి.
7. మీ మోచేతులు మీ శరీరానికి దగ్గరగా ఉంచండి.

8. మీ వెన్నెముకకు పూర్తి మద్దతు ఉండేలా చూసుకోండి.
9. మీ తొడలు మరియు తుంటి భాగానికి మద్దతు ఉండేలా చూసుకోండి.



14 వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత



- శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా మరియు శుభ్రంగా ఉంచడానికి మంచి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను పాటించడం చాలా ముఖ్యం.
- మంచి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అనేది బాహ్య శరీరంలోని అన్ని భాగాలను శుభ్రంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యానికి ఇది ముఖ్యం.
- శారీరక పరిశుభ్రత, దంతాల పరిశుభ్రత, మీ గోళ్ళు కత్తిరించుకోవడం లాంటివి మనం అస్సలు విస్మరించకూడని కొన్ని ప్రాథమిక అంశాలు.

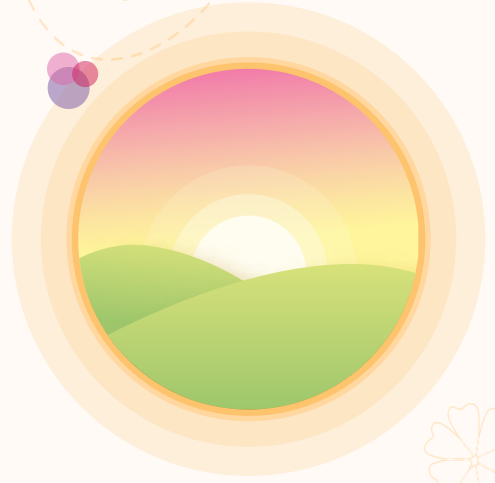
15 ఎక్కువగా మరియు చక్కగా నిద్రపోండి

- ఆశించిన స్థాయి మానసిక ఆరోగ్యానికి కాకుండా ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు కూడా తగినంత నాణ్యమైన నిద్ర అవసరం.
- ప్రశాంత వాతావరణంలో నిద్ర పోవడాన్ని నిత్యకృత్యముగా చేసుకోవడం, పగటిపూట నిద్రను తగ్గించడం మరియు తక్కువగా ఆందోళన చెందడం లాంటివి నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి.
- పెద్దలు తప్పనిసరిగా 7-9 గంటలు నిద్రించాలని మరియు పిల్లలు తప్పనిసరిగా 9-12 గంటలు నిద్రించాలని సిఫార్సు చేయడమైనది.
- ప్రయోజనం:
 - ✦ తగినంత నిద్ర వల్ల మీరు రోజంతా ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన లేకుండా ప్రశాంతత మరియు ప్రేరణ కలిగి ఉంటారు.



16 సూర్యోదయం చూడండి

- సూర్యోదయం అనేది మన భూగ్రహం మీది ఒక అందమైన, పవిత్రమైన మరియు అద్వితీయమైన ఒక దృశ్యం.
- అందమైన బంగారు వర్ణ సూర్యకిరణాలు, పక్షుల కిలకిలలు, ముఖం మీదకు వీచే చిరుగాలి లాంటివి మన రోజును ఆనందంగా మరియు ఉత్సాహంతో ప్రారంభించడానికి మరియు సానుకూలత నింపుకోవడానికి సహాయపడతాయి.
- క్రింది ప్రయోజనాలు పొందడం కోసం ఉదయాన్నే నిద్రలేచి, సూర్యోదయాన్ని ఆస్వాదించండి
 - ✦ రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది మరియు శోధాన్ని తగ్గిస్తుంది
 - ✦ విటమిన్ D పుష్కలంగా లభిస్తుంది
 - ✦ ఆరోగ్యకరమైన జీవచక్రం లయను ప్రేరేపిస్తుంది
 - ✦ నాడీ వ్యవస్థపై గొప్పగా పనిచేస్తుంది
 - ✦ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది, సానుకూలతను అందిస్తుంది మరియు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది



17 మీ పరిసరాల్లో మొక్కలు పెంచండి



- ఇంటిలోపల మరియు వెలుపల మొక్కలనేవి అందమైన రంగులు మరియు సువాసనల కంటే కూడా ఎక్కువ ఆనందం కలిగిస్తాయి. మొక్కలనేవి మనకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా అందిస్తాయి.
- ప్రయోజనాలు:
 - ✦ మనం పీల్చే ఆక్సిజన్ మరియు వదిలే కార్బన్ డయాక్సైడ్ మధ్య సమతుల్యతను కాపాడుతాయి
 - ✦ ప్రశాంతపరిచే ప్రభావాలు
 - ✦ ఇంటిలోపల మొక్కలు మీ ఉత్పాదకత శక్తిని 47% వరకు పెంచుతాయి మరియు జ్ఞాపకశక్తిని 20% వరకు పెంచుతాయి

18 తగ్గింపు, పునర్వినియోగం మరియు రీసైకిల్

- పర్యావరణాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచడానికి, సహజ వనరులను పరిరక్షించడానికి మరియు కాలుష్యాన్ని నివారించడానికి వనరుల వినియోగాన్ని తగ్గించడం, పునర్వినియోగం మరియు రీసైకిలింగ్ అన్నీ కూడా ముఖ్యమైన మార్గాలు.
- ప్రయోజనం:
 - మన వాతావరణంలోని కాలుష్య కారకాల వల్ల ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, గుండెపోటు, ఇన్ ఫెక్షన్లు మరియు క్యాన్సర్ తో సహా మనుష్యులు ఎదుర్కొంటున్న ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను పరిశుభ్రమైన వాతావరణం తగ్గిస్తుంది.



19

డిజిటల్ నుండి దూరంగా ఉండడం

- డిజిటల్ ప్రపంచం అనేది మన జీవితాలను ఎంతగా మెరుగుపరుస్తుందో, అదే స్థాయిలో మన ప్రస్తుత క్షణాలను అంతగా దూరంచేసి, మన చుట్టూ జరిగే నిజమైన విషయాలను మనం కోల్పోయేలా చేస్తుంది.
- ప్రయోజనం:
డిటాక్సింగ్ అనేది మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంచే ఇతర పనులు చేయడానికి మీకు స్వేచ్ఛను అందిస్తుంది.
- స్క్రీన్ టైమ్ తగ్గించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి:
 - ✦ మీ పరికరాల్లో స్క్రీన్ టైమ్ పరిమితిని సెట్ చేయండి
 - ✦ యాప్ నోటిఫికేషన్లు ఆఫ్ చేయండి.
 - ✦ సామాజిక సమావేశాల్లో మీ మొబైల్ చూడకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.
 - ✦ నిద్రపోవడానికి 2-3 గంటల ముందు నుండి వీక్షణ పరికరాలను దూరం పెట్టండి.



20

పొగ త్రాగడం మానండి



- ధూమపానం అనేది క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, గుండెపోటు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులకు కారణమవుతుంది మరియు క్షయ, కంటి వ్యాధులు మరియు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ తో సహా రోగనిరోధక వ్యవస్థకు సంబంధించిన సమస్యలను కూడా వెంచుతుంది.
- మానిపేయడానికి మీకు కష్టంగా అనిపిస్తే, ఇక్కడ కొన్ని సహాయక మార్గాలు ఉన్నాయి:
 1. ధూమపానం చేయకపోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు మరియు పొగాకు వల్ల కలిగే హానికర ప్రభావాలను గుర్తుచేసుకోండి
 2. నికోటిన్ రీప్లీస్ మెంట్ థెరపీని ప్రయత్నించండి
 3. ప్రేరేపకాలకు దూరంగా ఉండండి
 4. ధూమపానం చేయాలనే కోరికను ఆలస్యం చేయండి
 5. చూయింగ్ గమ్ లేదా క్యాండి నమలండి
 6. కొద్దిపాటి శారీరక శ్రమతో బిజీగా ఉండండి
 7. మనోల్లాస పద్ధతులు ప్రయత్నించండి
 8. మద్దతు మరియు కౌన్సిలింగ్ కోసం కాల్ చేయండి



ప్రశాంతమైన మనస్సు కోసం ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు

21 ఏదైనా కొత్త విషయం నేర్చుకోండి

"నేర్చుకోవడం అనే ప్రక్రియలో మాత్రమే మనస్సు ఎప్పటికీ అలసిపోదు, ఎప్పుడూ భయపడదు మరియు ఎప్పుడూ చింతించదు." - లియానార్డో డావిన్సీ.

- అభ్యసనం అనేది ఒక నిరంతర ప్రక్రియ. అభ్యసనం అనేది మన మనస్సుకు ఆహ్లాదం అందిస్తుంది. అది మన ఆత్మను శుద్ధి చేస్తుంది.
- కాబట్టి, చాలా కాలంగా కోరుకుంటున్న ఏదైనా సైపుల్జ్యం నేర్చుకోండి.



22 స్వీయ-సంరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి

- స్వీయ-సంరక్షణ అనేది మీతో మీరు ఆరోగ్యకర బంధం కొనసాగించడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. తద్వారా, మీరు మంచి భావాలను ఇతరులకు అందించగలరు.
- స్వీయ-సంరక్షణను నిత్యకృత్యంగా మార్చుకోవడం అనేది ఆందోళన మరియు నిరాశను తగ్గించడానికి లేదా తొలగించడానికి, ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, ఏకాగ్రతను మెరుగుపరచడానికి, నిరాశ మరియు కోపాన్ని తగ్గించడానికి, ఆనందాన్ని పెంచడానికి, శక్తిని మెరుగుపరచడానికి మరియు మరిన్నింటికి ఉపయోగపడుతుందని వైద్యవరంగా నిరూపించబడింది.
- మీకు మీరు ప్రాధాన్యత ఇచ్చుకోడానికి ఇక్కడ కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి:
 - ✦ ప్రతిరోజూ మీ కోసం 15 నిమిషాల నుండి 1 గంట వరకు కేటాయించుకోండి.
 - ✦ మీకు అత్యంత ఆనందం కలిగించే పనిలో నిమగ్నమవ్వండి.

23 తొలగింపు

- మీ పరిసరాలను శుభ్రపరచడమనేది ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి ఒక సులువైన మార్గం. అదనపు సమస్యలు వదిలించుకోవడం ద్వారా మీరు ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా మరియు మరింత నియంత్రణలో ఉండడమనేది మీ మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం చేకూర్చుతుంది.
- ఆహ్లాదకరమైన ప్రదేశం అనేది మరింత ప్రశాంతమైన మనస్సుకి తోడ్పడగలదు.
- అస్తవ్యస్తతలు తొలగించడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి
 - ✦ అస్తవ్యస్తతలు తొలగించడానికి ఒక ప్రణాళిక మరియు టైమ్లైన్ రూపొందించండి
 - ✦ వస్తువులను 'తప్పకుండా అవసరమైనవి', 'అవసరం కాగలవు', 'అవసరం లేనివి' మరియు పనికిరానివిగా విభజించండి
 - ✦ 'అవసరం కాగలవు' మరియు 'అవసరం లేనివి' విభాగాల్లోని వస్తువులను విరాళంగా ఇవ్వండి లేదా విక్రయించండి



24 జర్నల్ను నిర్వహించండి



- రాయడం అనేది ఒక శక్తివంతమైన చర్య. ఎందుకంటే, మనం రాసిన వాటిని మన మెదడు మరింత నెమ్మదిగా ప్రాసెస్ చేస్తుంది కాబట్టి, అది ఒక థెరఫీలా పనిచేస్తుంది.
- మీ సానుకూల మరియు ప్రతికూల భావోద్వేగాలపై స్పష్టత పొందడానికి ఇది మీకు సహాయపడుతుంది.
- లక్ష్యాలు మరియు స్వప్నాలు గురించి రాయడం వల్ల సానుకూల ప్రోత్సాహం పొందవచ్చు మరియు గత విజయాలను జాబితా చేయడం ద్వారా మీ జీవితంలోని విజయాలను నెమరు వేసుకోవచ్చు.
- మీరు ఇది ప్రారంభించడంలో మీకు సహాయపడే కొన్ని చిట్కాలు:
 - ✦ మీరు ఏం రాయాలనుకుంటున్నారో నిర్ణయించుకోండి
 - ✦ రాయడం కోసం ఒక సమయం నిర్ణయించుకోండి మీరు వెయింటింగ్ చేయవచ్చు, గీయవచ్చు లేదా రాయవచ్చు
 - ✦ మీ రోజు అందులో ప్రతిబింబించాలి
 - ✦ ఆ రోజు మీరు గొప్పగా అనుభూతి చెందిన 3 విషయాలను జాబితా చేయండి
 - ✦ ప్రతికూలంగా ఉండటం మానుకోండి

25 ఇంకా చదవండి

- పఠనం అనేది మెదడులోని వలయాలు మరియు సంకీతాలనే సంక్లిష్ట నెట్వర్క్తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఇది మానసిక స్థితిని మారుస్తుంది.
- మీ పఠన సామర్థ్యం పరిపక్వం చెందుతున్న కొద్దీ, ఈ నెట్వర్క్లు కూడా బలంగా మరియు మరింత అధునాతనంగా మారతాయి. కాబట్టి, క్రింది ప్రయోజనాలు పొందడానికి మీ ఫోన్వక్కనెట్టి ఒక నవల తీసుకోండి:

✦ సహానుభూతిని పెంచుతుంది	✦ నిద్రకు దోహదపడుతుంది
✦ పదజాలాన్ని అభివృద్ధి చేస్తుంది	✦ వ్యాకులతను దూరం చేస్తుంది
✦ జ్ఞాన క్షీణతను నివారిస్తుంది	✦ ఆయుఃప్రమాణం పొడిగిస్తుంది
✦ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది	
- చదివే అలవాటును పెంపొందించడానికి ఇక్కడ ౫ చిట్కాలు ఉన్నాయి:
 ౧. మీ పఠన లక్ష్యాలు సెట్ చేసుకోండి
 ౨. ప్రతినెలా మీరు చదవాల్సిన వాటిని ఎంచుకోండి
 ౩. చదవడానికి నిర్దిష్ట సమయం కేటాయించండి
 ౪. చదివే సమయంలో పరధ్యానం నివారించండి
 ౫. పుస్తకాలను మీ పర్యావరణంలో ఒక భాగంగా చేసుకోండి



26 నవ్వుతూ పలకరించండి

- ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు లేదా ఎవరినైనా పలకరించేటప్పుడు ఎల్లప్పుడూ చిరునవ్వుతో ఉండండి. చిరునవ్వులు ఇతరులకూ విస్తరిస్తాయి.
- అలాగే, నిజమైన చిరునవ్వులనేవి అంతర్గత ఆనందాన్ని సూచిస్తాయి. అయితే, నకిలీ చిరునవ్వు సైతం మనం సంతోషంగానే ఉన్నామనుకునేలా మెదడును మోసగించగలదు.
- ప్రయోజనాలు:
 - ✦ మంచి అనుభూతిని పంచుతుంది
 - ✦ మానసిక శ్రేయస్సు భావనను పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది
- పరిపూర్ణ చిరునవ్వును పెంపొందించుకోడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి
 - ✦ మీ కళ్లతో నవ్వండి
 - ✦ మీ చిరునవ్వును ప్రశాంతంగా మరియు సున్నితంగా ఉంచండి
 - ✦ అద్దంలో చూస్తూ చిరునవ్వును ప్రాక్టీస్ చేయండి



27 నవ్వుచే విషయం కోసం వెతకండి

- నవ్వు ఒక శక్తివంతమైన ఔషధం. ఇది మానసిక స్థితిని మెరుగ్గా చేస్తుంది, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.
- కాబట్టి, ఎవరితోనైనా కలిసి వినోదాన్ని వీక్షించండి లేదా లాఫ్టర్ క్లబ్లో చేరండి మరియు వారానికి కనీసం 30 నిమిషాలు మనస్ఫూర్తిగా నవ్వండి.
- ప్రయోజనాలు:
 - ✦ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది,
 - ✦ భాధను భరించే సహన శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది
 - ✦ హృదయ నాళాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది

28 ప్రకృతిలో సమయం గడపండి

- ప్రకృతి మరియు శ్రేయస్సు మధ్య కీలకమైన బంధం ఉంది.
- ప్రకృతి ప్రయోజనాలనేవి దృశ్య ఉద్దీపనల నుండి కాకుండా ధ్వనులు, వాసనలు మరియు అన్ని ఇతర ఇంద్రియాల నుండి కూడా లభిస్తాయి.
- వారానికి కనీసం ౧౨౦ నిమిషాలు ప్రకృతిలో గడపడం అనేది మంచి ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సును అందిస్తుంది.



29 సంగీతం వినండి

- వినోదం, కమ్యూనికేషన్, వ్యక్తికరణ మొదలైన వాటి కోసం మానవాళి సృష్టించిన అందమైన అంశాల్లో సంగీతం ఒకటి. అయితే, దీని ప్రభావం ఇంతకు మించి ఉంటుంది.
- భౌతిక, సామాజిక, విద్యా, మానసిక అంశాలతో సహా మానవ జీవితంలోని అనేక కోణాలనేవి సంగీతంలో విజయవంతంగా నిమగ్నం కావడం ద్వారా సానుకూలంగా ప్రభావితమవుతాయి.
- వారానికి 0.౫ గంటలు సంగీత కార్యకలాపాల కోసం కేటాయించడమనేది మౌఖిక మరియు మేథో సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది.
- ప్రయోజనాలు:
 - ✦ రోజూ సంగీతం వినడమనేది ఒత్తిడిని దూరం చేయడానికి, మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి మరియు బాగా నిద్రపోవడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన జీవితానికి ఇవన్నీ అత్యవసరం.



30 ధ్యానం చేయండి

- ధ్యానం అనేది మీ మనస్సు కేంద్రీకరించడానికి, మీ ఆలోచనలను దారి మళ్ళించడానికి అవసరమైన శిక్షణను అలవాటుగా చేసే ఒక అలవాటు.
- ఎనిమిది వారాల పాటు రోజుకు ౧౩ నిమిషాలు ధ్యానం చేయడం వల్ల వివిధ ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.
- ప్రయోజనాలు:
 - ✦ ప్రతికూల మానసిక స్థితి తగ్గడం, ఏకాగ్రత పెరుగుదల, పని సంబంధిత జ్ఞాపకశక్తి మరియు గుర్తించుకునే జ్ఞాపకశక్తిలో పెరుగుదల
 - ✦ ఆందోళన స్థితి తగ్గుతుంది
 - ✦ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు ఏకాగ్రతను పెంపొందిస్తుంది
 - ✦ బాగా నిద్ర పొందడానికి సహాయపడుతుంది
- మీరు ప్రారంభించడానికి ఇక్కడ చిట్కాలు ఉన్నాయి
 - ✦ ప్రశాంతమైన, సౌకర్యవంతమైన ప్రదేశంలో నిలూరుగా కూర్చోండి
 - ✦ ఒక రోజులో అనేక చిన్న సెషన్లతో ప్రారంభించి, క్రమంగా వ్యవధిని పెంచండి.
 - ✦ శ్వాసపై ధ్యానం ఉంచండి
 - ✦ మీ ఆలోచనల గురించి పెద్దగా ప్రయాస పడకండి, వాటిని వచ్చి, వెళ్ళనివ్వండి
 - ✦ మార్గదర్శక ధ్యానం నుండి సహాయం తీసుకోండి



ఆరోగ్యకరమైన బంధాల అలవాట్లు



31 మీరు మీలాగే ఉండండి

- 'మీలాగే ఉండడం' అనేది సాధారణ పదమే అయినప్పటికీ, అదొక కష్టమైన పని.
- కానీ మీరు మీలాగా ఉండటం వల్ల మీకు ఆత్మవిశ్వాసం, ఇతరుల నుండి ఎక్కువ అంగీకారం, ఎక్కువ నమ్మకం మరియు తక్కువ ఒత్తిడి లభిస్తుంది.
- మీరు మీలాగా ఉండటానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి
 - ✦ మిమ్మల్ని మీరు అంగీకరించుకోండి
 - ✦ ప్రతికూల స్వీయ-సంభాషణను గుర్తించండి
 - ✦ మీ బలాలను సంబరాలు చేసుకోండి
 - ✦ మిమ్మల్ని మీరు వ్యక్తీకరించుకోండి
 - ✦ మీ దుర్బలత్వాన్ని ప్రదర్శించండి



32 వ్యక్తిగతంగా బంధం ఏర్పరచుకోండి

- వ్యక్తిగత సంబంధాలు మీకు ఈ ప్రయోజనాలు అందిస్తాయి:
 - ✦ మెరుగైన మానసిక ఆరోగ్యం - ఇది మీ మానసిక స్థితిని తేలికపరుస్తుంది మరియు మీకు సంతోషాన్ని కలిగిస్తుంది
 - ✦ మీ చిత్తవైకల్య ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది - సామాజిక సాహచర్యం మీ మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచిది
 - ✦ సురక్షితంగా, భరోసాతో మరియు భద్రంగా ఉన్న భావాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది
 - ✦ ఇతరులపై మీరు మరియు మీపై వారు నమ్మకం ఉంచడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది
- దీని అర్థం మీరు రోజంతా ఇతరులతో గడపాలని కాదు; మీ పొరుగువారితో 15 నిమిషాల నడక లేదా ఒక కాఫీ సమయం దీనికి ఉపకరిస్తుంది
- మిమ్మల్ని మీరు విస్తృతపరుచుకుని, మరిన్ని సామాజిక సమావేశాలకు ఆహ్వానాలు అంగీకరించవచ్చు.

33 ఎల్లప్పుడూ మర్యాద ప్రవర్తించండి

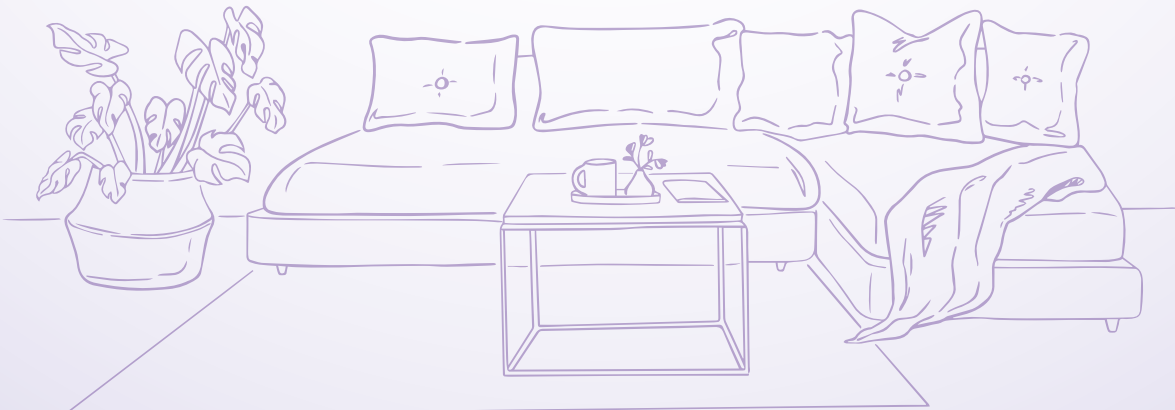


- ఏదైనా మంచి బంధానికి పునాది అనేది దాన్ని గౌరవించడంలోనే ఉంటుంది.
- గౌరవం ప్రదర్శించే కొన్ని మార్గాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:
 1. ఇతరులతో స్వేచ్ఛగా మరియు నిజాయితీగా మాట్లాడటం
 2. పరస్పరం వినడం
 3. ఒకరి భావాలు మరియు అవసరాలకు మరొకరు విలువ ఇవ్వడం
 4. రాజీపడటం
 5. ఇతరులతో మరియు వారి గురించి దయతో మాట్లాడటం
 6. పరస్పరం అవకాశం ఇవ్వడం
 7. ఆసక్తులు, అభిరుచులు, జీవనోపాధి మొదలైన వాటికి పరస్పర మద్దతు

34 కమ్యూనికేషన్ కీలకం



- ఆరోగ్యకర బంధం మరియు మీ ఆరోగ్యకరమైన విజయానికి కమ్యూనికేషన్ కీలకం అని అందరికీ తెలిసిందే.
- సమర్థవంతమైన కుటుంబ కమ్యూనికేషన్ మరింత సానుకూల ఆరోగ్య ఫలితాలతో బలమైన బంధం కలిగి ఉంటుంది.
- పని ప్రదేశంలో సమర్థవంతమైన కమ్యూనికేషన్ ఇలా సహాయపడుతుంది:
 - ✦ ఉద్యోగులను నిర్వహించడం మరియు బృందాలు ఏర్పాటు చేయడం
 - ✦ మీ సంస్థను వేగంగా అభివృద్ధి చేయడం, ఉద్యోగులను నిలిపి ఉంచుకోవడం
 - ✦ మెరుగైన సృజనాత్మకత మరియు ఆవిష్కరణల నుండి ప్రయోజనం పొందడం
 - ✦ బలమైన బంధాలను ఏర్పరుచుకోవడం మరియు మీకు లేదా మీ సంస్థకు మరిన్ని అవకాశాలను ఆకర్షించడం.



37 కనీసం ఒకపూట మీ కుటుంబంతో కలిసి భోజనం చేయండి

- హడావిడిగా తినడం కంటే, రాత్రి భోజనం సమయంలో డైనింగ్ టేబుల్ వద్ద మచ్చుట్లు చెప్పుకోవడం మంచిది.
- ప్రయోజనం:
 - ✦ ఇది మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేయడం ద్వారా, మీలో ఆనందం మరియు శ్రేయస్సు భావం పెంచుతుంది.



38 కుటుంబంతో కలిసి విహారయాత్రలకు వెళ్లండి



- సెలవులనేవి మిమ్మల్ని మీ కుటుంబానికి దగ్గర చేయడానికి మరియు ఒత్తిడి నుండి దూరం చేయడానికి ఒక శక్తివంతమైన అవకాశం లాంటివి.
- సెలవు ప్రభావాలు స్వల్పకాలికమే అయినప్పటికీ, సెలవుల జ్ఞాపకాలు తాత్కాలికంగా మానసిక స్థితి మరియు శ్రేయస్సును పెంచుతాయి మరియు భవిష్యత్తు ఒత్తిళ్లకు బదులుగా మధుర జ్ఞాపకాలుగా పనిచేస్తాయి.
- రోజువారీ అవాంతరాల నుండి మానసికంగా దూరంగా ఉండటానికి మరియు మానసిక అభివృద్ధిని పెంచే దృక్పథంలో జీవితాన్ని ఉంచడానికి కూడా మనకు సెలవులు సహాయపడవచ్చు.
- మీరు తక్కువ సెలవులు తీసుకోవడం ద్వారా ప్రారంభించవచ్చు, ఇవి బడ్జెట్ కు అనుకూలమైనవి కాబట్టి, సంవత్సరంలో మిమ్మల్ని ఎక్కువ ప్రయాణాలకు అనుమతిస్తుంది మరియు తక్కువ పరిచయం కలిగిన గమ్యస్థానాలకు మీరు ప్రయాణించవచ్చు.



39 మీ భాగస్వామితో కలిసి నడవండి

- మీ ఫ్రెండ్ లేదా భాగస్వామితో రికనెక్ట్ కావడానికి మీ పొరుగు ప్రాంతాల్లో షికారు చేయడం గొప్ప మార్గం.
- ఈ నడకలనేవి స్వచ్ఛమైన గాలిని ఆస్వాదించడంతో పాటు ఖర్చు తీకుండానే జీవితాన్ని ఆస్వాదించడానికి గొప్ప అవకాశం లాంటివి.



40 మద్దతుగా నిలిచే మరియు ప్రేరేపించే కారకంగా ఉండండి

- ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి దిశగా మీ ప్రయాణంలో మీరు ఇతరుల నుండి ప్రేరణ మరియు మద్దతు గ్రహించి ఉంటే, మీరు కూడా ఇతరులకు అదే విధమైన ప్రేరణ అందించవచ్చు.
- వారు సాధించాలనుకునే దానిని చేయడానికి సూచనలను ఇవ్వడం ద్వారా మీరు ఇతరులను ప్రేరేపించవచ్చు.
- వారు మరింత కష్టపడి పనిచేయడానికి మరియు ఆలస్యం తీకుండా పనిని సకాలంలో పూర్తి చేయడానికి ఇది వారికి స్ఫూర్తి అందిస్తుంది.



రెఫరెన్సులు :

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/healthy-living/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





రజిస్టర్డ్ మెడికల్ ప్రాక్టీషనర్ లేదా హాస్పిటల్ లేదా ప్రయోగశాల వినియోగం కోసం మాత్రమే.



© 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