

Fantastic 40

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿಗಾಗಿ

40 ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?

ಅನುಕೂಲಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಸುಮಾರು 59% ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ, ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ದಿನಚರಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯು ನಿಮಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ
ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್
ಮಾಡಲು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ





ವಿಷಯ

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು 01

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು

1. ಬದಲಾಗಲು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ..... 02
2. ಸರಳವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಂಬಿ..... 02
3. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಇರಲಿ..... 03
4. ಯಶಸ್ವಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕೀಲಿಗಳು - ಗಮನ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪ..... 03
5. ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿರಿ..... 03
6. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ..... 04
7. ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ..... 04
8. ನೀವು ಸಂತೋಷ ಪಡಬಹುದಾದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ..... 04
9. ಅಭ್ಯಾಸ ಜೋಡಿಸಿ..... 05
10. ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಸ್ಥರೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ..... 05

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ

11. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ನೀಡಿ..... 06
12. ಅತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಡಿ..... 07
13. ನಿಮ್ಮ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ..... 07
14. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ..... 09
15. ಜಾಸ್ತಿ ಮಲಗಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ..... 09

16. ಸೂರ್ಯೋದಯವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ..... 10
17. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ..... 10
18. ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಪುನಃ ಬಳಸುವಂತೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ..... 10
19. ಡಿಜಿಟಲ್ ನಿರ್ವಿಷೀಕರಣ..... 11

ಶಾಂತಿಯುತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

20. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ..... 11
21. ಏನಾದರೂ ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ..... 12
22. ಸ್ವಯಂ-ಆರೈಕೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ..... 12
23. ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸಿ..... 13
24. ದಿನಚರಿ ಬರೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರಲಿ..... 13
25. ಮತ್ತಷ್ಟು ಓದಿ..... 13
26. ಮುಗುಳ್ಳುಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ..... 14
27. ನಗಲು ಏನದರೂ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಿ..... 14
28. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಿರಿ..... 14
29. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ..... 15

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

30. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ..... 15
31. ನೀವು ನೀವಾಗಿಯೇ ಇರಿ..... 16
32. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಸಂಪರ್ಕವಿರಲಿ..... 16
33. ಯಾವಾಗಲೂ ಗೌರವವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ..... 17
34. ಸಂವಹನವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ..... 17
35. ತೀರ್ಮಾನ ಇಲ್ಲ..... 18
36. ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ..... 18
37. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಊಟ ಮಾಡಿ..... 19
38. ಕುಟುಂಬದ ಜೊತೆಗೆ ವಿರಾಮದ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಿರಿ..... 19
39. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಿ..... 20
40. ಪೋಷಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಕ ಅಂಶವಾಗಿರಿ..... 20

ಉಲ್ಲೇಖಗಳು..... 21

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು



- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಪ್ರತಿಫಲಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಹಾಗೆ, ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಸುಲಭ, ಆದರೆ ಪ್ರತಿಫಲಗಳು ವಿಳಂಬವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬದ್ಧರಾಗಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಫೋನ್ ನೋಡುವುದು ತುಂಬ ಸುಲಭ.
- ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ಪ್ರಕಾರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ಜೀವನ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ, ಅದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಥವಾ ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಇದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಶಿಸ್ತಿನ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮಾದರಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.
 - ✦ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅಥವಾ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವಿಳಂಬಗೊಳಿಸಬಹುದು
 - ✦ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ
 - ✦ ಸುಧಾರಿತ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ
 - ✦ ಹೆಚ್ಚಿದ ತ್ರಾಣ
 - ✦ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ
 - ✦ ತೂಕವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
 - ✦ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು
 - ✦ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಧನಾತ್ಮಕವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧ
- ಸುಧಾರಿತ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ನಿಮ್ಮ ಪಯಣದಲ್ಲಿ, ಈ ನಿಯತಕಾಲಿಕವು ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು

01 ಬದಲಾಗಲು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ

- ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಸ್ವಯಂ ಅವಲೋಕನದ ಮೂಲಕ ನೀವು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮಗಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಕೌಶಲವನ್ನು ಕಲಿಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



02 ಸರಳವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಂಬಿ



- 'ರೋಮ್ ನಗರವನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿಲ್ಲ.'
- ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸುವ ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರತ್ತ ಸಣ್ಣ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ.
- ಧನಾತ್ಮಕವಾದ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಾವು ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಮಾರು 21 ದಿನಗಳು ಬೇಕು, ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂಬಿರಿ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಬಿಡಬೇಡಿ.

03 ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಇರಲಿ

- ಲೋಟವು ಅರ್ಧ ಖಾಲಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಭಾವಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮವು ಎಂದಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದಂತೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಉಳಿಯದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೀವು ನೋಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.



04 ಯಶಸ್ವಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕೀಲಿಗಳು - ಗಮನ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯ



- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಆದ್ಯತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡುವ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಗಡುವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

05 ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿರಿ

- ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬದಲಾವಣೆಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ಅವು ನಿಮಗೆ ಸದಾ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ, ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರೇಪಿತರಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಜನರ ಜೊತೆಗಿರಿ.



06 ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ

- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು, ನೀವು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಹುಡುಕಲು ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳೇನಿದ್ದವು ಎಂಬುದನ್ನೂ ದಾಖಲಿಸಿ - ನಿಮ್ಮ ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದರಿಂದ ನೀವು ಏಕಾಗ್ರ ಚಿತ್ತರಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನಡೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಿನ್ನಡೆ ಎಂದರೆ ನೀವು ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಹಿನ್ನಡೆಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ದಾರಿಗೆ ಮರಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.



07 ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ



- ದುರಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸಲು ಬಯಸುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ಜನರಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಆಲೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಬಲದಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭ.
- ನಿಮ್ಮ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ಯಾಂಟಿಯಲ್ಲಿ ಕುಕೀಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಇದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂಥ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುತ್ತದೆ.

08 ನೀವು ಸಂತೋಷ ಪಡಬಹುದಾದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ

- ನೀವು ಆನಂದಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶಿಸ್ತು ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆನಂದವು ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ: ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಚಹಾವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ಜುಂಬಾ ತರಗತಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುವುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ಈಜುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.



09 ಅಭ್ಯಾಸ ಜೋಡಿಸಿ

- ಜೇಮ್ಸ್ ಕ್ಲಿಯರ್ ಅವರ 'ಆಟೋಮಿಕ್ ಹ್ಯಾಬಿಟ್ಸ್' ಕೃತಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಅಭ್ಯಾಸ ಪೇರಿಸುವಿಕೆಯು ಉತ್ಪಾದಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.
- ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ, ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡುವ ಎರಡು ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ನಡುವೆ ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಅಭ್ಯಾಸದ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಬೆಳಗಿನ ಚಹಾವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸುವ ವೇಳೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಯೋಗವನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.



10 ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಸ್ಥರೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ

- ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನೀರಸವಾಗಬಹುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ, ಇದು ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ.
- ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನವು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಒಂಟಿತನದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.





ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ

11 ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ನೀಡಿ

- ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಓಡಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯೂ ಒಂದೆಂದು ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು, ಎಲಿವೇಟರ್ (ಲಿಫ್ಟ್) ಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿಸುವ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ, ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹುರುಪಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ:



ಉದಾಹರಣೆ 1

ಮಧ್ಯಮ-ತೀವ್ರತೆಯ ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆ (ವೇಗದ ನಡಿಗೆ) ದಿನಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳು, ವಾರದಲ್ಲಿ 5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ



ಉದಾಹರಣೆ 2

ಪ್ರತಿ ವಾರ 1-ಗಂಟೆ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಜಾಗ್ರಿಂಗ್‌ನಂತಹ ತೀವ್ರ ಹುರುಪಿನ ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆ



ಉದಾಹರಣೆ 3

ವಾರದಲ್ಲಿ 2 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಗರಿಷ್ಠ-ತೀವ್ರತೆಯ ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಮಾನ ಮಿಶ್ರಣ



ಉದಾಹರಣೆ 4

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ 2 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ನಾಯು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ (ಕಾಲುಗಳು, ಸೊಂಟದ ಹಿಂಭಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ, ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳು) ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

12 ಅತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಡಿ

- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮವು ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಉಪಯೋಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಕೀಲು ನೋವುಗಳು, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಳಪೆಯಾಗಿರಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಬದಲು, ವಾರಪೂರ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹರಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು.



13 ನಿಮ್ಮ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

- ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೂ, ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯು ಬಾಧಿತವಾಗಿದೆ.
- ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಹಲವು ಇವೆ:
 - ✦ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ
 - ✦ ಮೂಳೆ, ಕೀಲು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ
 - ✦ ಉಸಿರಾಟ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ
 - ✦ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ

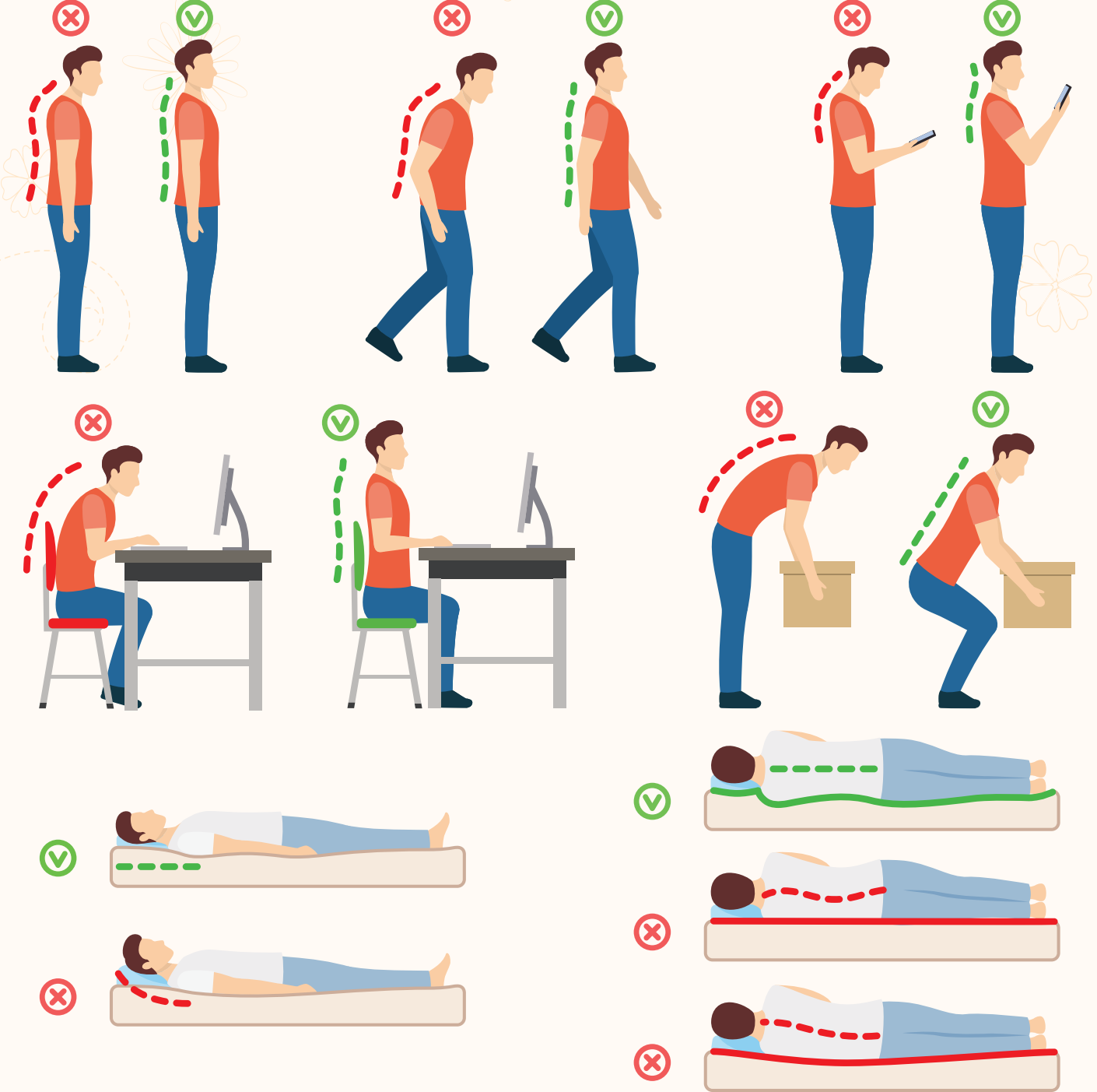
ನಿಂತಿರುವಾಗ ನನ್ನ ಭಂಗಿಯನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು?

1. ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎತ್ತರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ.
3. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ.
4. ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಬಹುತೇಕ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳ ಮುಂಭಾಗದ (ಬಾಲ್) ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ.
5. ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
6. ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತೂಗಾಡಲಿ.
7. ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಅಗಲದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನನ್ನ ಭಂಗಿಯನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು?

1. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಿಸಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಕಚೇರಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ನಡೆಯಿರಿ.
3. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ.
4. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಬೇಡಿ.
5. ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳು ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಫುಟ್‌ರೆಸ್ಪ್ ಬಳಸಿ.
6. ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳು ವಿರಮಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ; ಅವುಗಳನ್ನು ದುಂಡಾಗಿ ಸಬಾರದು ಅಥವಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬಾರದು.
7. ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

8. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಧಾರವಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
9. ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಂಟಕ್ಕೂ ಆಧಾರವಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



14 ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ



- ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ಉತ್ತಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಉತ್ತಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಬಾಹ್ಯ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ದೇಹದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಹಲ್ಲುಗಳ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ನಿಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಕೆಲವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು.

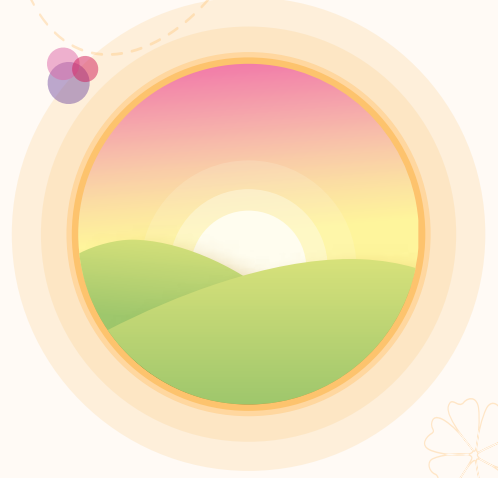
15 ಜಾಸ್ತಿ ಮಲಗಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ

- ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.
- ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ವಾತಾವರಣದೊಂದಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ರಚಿಸುವುದು, ಹಗಲಿನ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ವಯಸ್ಕರು 7-9 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ದಿನಕ್ಕೆ 9-12 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.
- ಪ್ರಯೋಜನ:
 - ✦ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಬದಲಿಗೆ ದಿನವಿಡೀ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.



16 ಸೂರ್ಯೋದಯವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ

- ಸೂರ್ಯೋದಯವು ನಮ್ಮ ಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾದ, ಪವಿತ್ರವಾದ ಮತ್ತು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿದೆ.
- ಸೂರ್ಯನ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಕಿರಣಗಳ ಅಂದ, ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಕೇಳಿಸುವ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಚಿಲಿಪಿಲಿ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸುಳಿಯುವ ತಾಜಾ ತಂಗಾಳಿಯು ನಮ್ಮ ದಿನವನ್ನು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ತುಂಬಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬೇಗ ಎದ್ದೇಳಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯೋದಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ
 - ✦ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
 - ✦ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಅನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ
 - ✦ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಿರ್ಕಾಡಿಯನ್ ಲಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ
 - ✦ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ
 - ✦ ಮನಸ್ವಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಧನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ



17 ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ



- ಒಳಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣ ಸಸ್ಯಗಳು ನಮಗೆ ಆನಂದಿಸಲು ಸುಂದರವಾದ ಬಣ್ಣಗಳು ಮತ್ತು ಸುಗಂಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಗಳು ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:
 - ✦ ನೀವು ಉಸಿರಾಡುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬಿಡುವ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ
 - ✦ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು
 - ✦ ಒಳಾಂಗಣ ಸಸ್ಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು 47% ವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಮೆಮೋರಿಯಲ್ಲಿ 20% ವರ್ಧಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು

18 ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಪುನಃ ಬಳಸುವಂತೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ

- ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಪುನಃ ಬಳಸುವಂತೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ.
- ಪ್ರಯೋಜನ:
 - ✦ ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರವು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮತ್ತು ಮಾನವರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು, ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



19 ಡಿಜಿಟಲ್ ನಿರ್ವಿಷೀಕರಣ

- ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತು, ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಎಷ್ಟು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೋ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ನಡೆಯುವ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನೇ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಯೋಜನ:
ನಿರ್ವಿಷೀಕರಣವು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಇತರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮಯಾವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ
- ಟಿವಿ, ಮೊಬೈಲ್ ವೀಕ್ಷಣೆಯ (ಸ್ಟ್ರೀಮ್) ಸಮಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:
 - ✦ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೀಮ್ ಸಮಯದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ
 - ✦ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ನೋಟಿಫಿಕೇಶನ್‌ಗಳನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿ.
 - ✦ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ವೀಕ್ಷಿಸದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
 - ✦ ಮಲಗುವ 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ಸ್ಟ್ರೀಮ್ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ



20 ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ



- ಧೂಮಪಾನವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗಗಳು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ಷಯರೋಗ, ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತದಂತಹ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಧೂಮಪಾನ ತೊರೆಯಲು ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:
 1. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು ತಂಬಾಕಿನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೀವೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
 2. ನಿಕೋಟಿನ್ ಬದಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ
 3. ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ
 4. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಾಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡಿ
 5. ಗಮ್ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಂಡಿಯ ತುಣುಕನ್ನು ಅಗಿಯಿರಿ
 6. ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರಿ
 7. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ
 8. ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆಗಾಗಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ



ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

21 ಏನಾದರೂ ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ

"ಮನಸ್ಸು ಎಂದಿಗೂ ದಣಿಯದ, ಎಂದಿಗೂ ಭಯಪಡದ ಮತ್ತು ಎಂದಿಗೂ ವಿಷಾದಿಸದ ಏಕೈಕ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಕಲಿಕೆ." – ಲಿಯೊನಾರ್ಡೊ ಡಾ ವಿನ್ಸಿ

- ಕಲಿಕೆಯು ನಿರಂತರವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಕಲಿಕೆಯು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.



22 ಸ್ವಯಂ-ಆರೈಕೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ

- ಸ್ವಯಂ-ಆರೈಕೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆತ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ನೀವು ಸದ್ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ರವಾನಿಸಬಹುದು.
- ಸ್ವಯಂ-ಆರೈಕೆ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ನಿವಾರಿಸಲು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು, ಹತಾಶೆ ಮತ್ತು ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಸಂತೋಷವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು, ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.
- ನಿಮಗೆ ನೀವು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲು ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:
 - ✦ ಪ್ರತಿದಿನ 15 ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ 1-ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಿ.
 - ✦ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

23 ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸಿ

- ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ಇಡುವುದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿಷಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಶಾಂತಿ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀರಿ.
- ನೀವಿರುವ ಜಾಗವು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಸ್ಥಳವು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ
 - ✦ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಓರಣವಾಗಿ ಇರಿಸಲು ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಿ
 - ✦ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು 'ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ', 'ಅಗತ್ಯವಿರಬಹುದು', 'ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ' ಮತ್ತು 'ಕಸ' ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ
 - ✦ 'ಅಗತ್ಯವಿರಬಹುದು' ಮತ್ತು 'ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ' ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿ



24 ದಿನಚರಿ ಬರೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರಲಿ



- ಬರೆಯುವುದನ್ನು ಮೆದುಳು ಹೆಚ್ಚು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬರವಣಿಗೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಈ ಮುಂಚಿನ ಸಾಧನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:
 - ✦ ನೀವು ಏನು ಬರೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ
 - ✦ ಬರೆಯಲು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ. ನೀವು ಚಿತ್ರಿಸಬಹುದು, ರೇಖಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಬರೆಯಬಹುದು
 - ✦ ಇಡೀ ದಿನದ ಘಟನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ
 - ✦ ಆ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುವ 3 ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ
 - ✦ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

25 ಮತ್ತಷ್ಟು ಓದಿ

- ವಾಚನವು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಕೇತಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ಜಾಲವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಓದುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಪಕ್ಕವಾದಂತೆ, ಈ ಜಾಲಗಳೂ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಕೈಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಕಾದಂಬರಿಯೊಂದನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ:
 - ✦ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
 - ✦ ಶಬ್ದಕೋಶವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ
 - ✦ ಅರಿವಿನ ಕುಸಿತವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ
 - ✦ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
 - ✦ ನಿವೇಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
 - ✦ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ
 - ✦ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು 5 ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:
 1. ಓದುವ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ
 2. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಏನು ಓದಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ
 3. ಓದಲು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ
 4. ಓದುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ
 5. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರದ ಭಾಗವಾಗಿಸಿ



26 ಮುಗುಳ್ಳವಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ

- ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಸ್ವಾಗತಿಸುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಗುಳ್ಳಗುತ್ತಿರಿ. ನಗುವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಅಲ್ಲದೆ, ಸಹಜವಾದ ನಗು ಆಂತರಿಕ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಕೃತಕ ನಗು ಕೂಡ ನಾವು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮೆದುಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು.
- ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:
 - ✦ ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ
 - ✦ ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಗುವನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:
 - ✦ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅರಳಿ ನಗಲಿ
 - ✦ ನಿಮ್ಮ ಮುಗುಳ್ಳಗು ಶಾಂತವಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ನವಿರಾಗಿರಲಿ
 - ✦ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತ ನಗುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ



27 ನಗಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಿ

- ನಗು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಕಾಮಿಡಿ (ಹಾಸ್ಯ)ಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಅಥವಾ ನಗೆಕೂಟಗಳನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಗುತ್ತಿರಿ.
- ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:
 - ✦ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ
 - ✦ ನೋವಿಗೆ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ
 - ✦ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

28 ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಿರಿ

- ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ನಡುವೆ ಮಹತ್ವದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.
- ದೃಶ್ಯ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಶಬ್ದಗಳು, ಗಂಧ ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 120 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.



29 ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ

- ಸಂಗೀತವು ಮನೋರಂಜನೆ, ಸಂವಹನ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಮಾನವಕುಲದ ಸುಂದರವಾದ ಸೃಷ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಅದರೂ ಅದರ ಪ್ರಭಾವವು ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿದೆ.
- ದೈಹಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸೇರಿದಂತೆ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಅನೇಕ ಆಯಾಮಗಳು ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿವೆ.
- ವಾರಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಸಂಗೀತ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಮೌಖಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:
 - ✦ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು, ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.



30 ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ

- ಧ್ಯಾನವು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಮರುನಿರ್ದೇಶಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.
- ಎಂಟು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 13 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.
- ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:
 - ✦ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಗಮನವನ್ನು, ಕೆಲಸದ ಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ
 - ✦ ಆತಂಕದ ಸ್ಥಿತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ
 - ✦ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ
 - ✦ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ
 - ✦ ಶಾಂತ, ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ
 - ✦ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಣ್ಣ ಅವಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ
 - ✦ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ
 - ✦ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಅವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ
 - ✦ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು



31 ನೀವು ನೀವಾಗಿಯೇ ಇರಿ

- 'ನೀವು ನೀವಾಗಿರಿ' ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸರಳ ನುಡಿಗಟ್ಟು, ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ
- ಆದರೆ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಇತರರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವೀಕಾರ, ಹೆಚ್ಚು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನೀವೇ ಆಗಿರಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ
 - ✦ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ
 - ✦ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ
 - ✦ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿ
 - ✦ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸಿ
 - ✦ ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಿ



32 ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಸಂಪರ್ಕವಿರಲಿ

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ನಿಮಗೆ ಈ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು:
 - ✦ ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ - ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ
 - ✦ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ - ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನವು ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು
 - ✦ ಸುರಕ್ಷತೆ, ತಾದಾತ್ಮ್ಯ ಮತ್ತು ಭದ್ರತೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ
 - ✦ ಇತರರಲ್ಲಿ ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅವರು ವಿಶ್ವಾಸವಿರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ
- ಇದರರ್ಥ ನೀವು ಇಡೀ ದಿನ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯಬೇಕು ಎಂದಲ್ಲ; 15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರ ಜೊತೆ ಒಂದು ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೂ ಸಾಕು
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೂಟಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹ್ವಾನಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು.

33

ಯಾವಾಗಲೂ ಗೌರವವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ



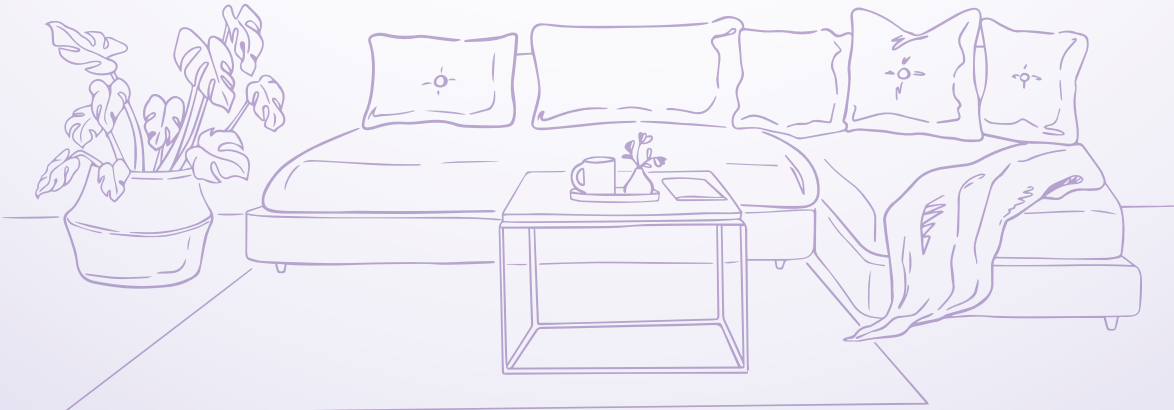
- ಗೌರವದ ಮಟ್ಟವು ಯಾವುದೇ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧದ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿದೆ.
- ಗೌರವವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:
 1. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು
 2. ಪರಸ್ಪರ ಆಲಿಸುವುದು
 3. ಪರಸ್ಪರ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು
 4. ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
 5. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ದಯೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುವುದು
 6. ಪರಸ್ಪರ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನೀಡುವುದು
 7. ಪರಸ್ಪರ ಆಸಕ್ತಿಗಳು, ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ವೃತ್ತಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು.

34

ಸಂವಹನವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ



- ಸಂವಹನವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕೀಲಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ.
- ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕುಟುಂಬ ಸಂವಹನವು ಹೆಚ್ಚು ಧನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.
- ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ:
 - ✦ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಮತ್ತು ತಂಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ
 - ✦ ನಿಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
 - ✦ ವರ್ಧಿತ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ನಾವೀನ್ಯದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಪ್ರಯೋಜನ
 - ✦ ಬಲವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ



35

ತೀರ್ಮಾನ ಇಲ್ಲ



- ತೀರ್ಮಾನವು ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಆದರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ನಿರ್ಣಯದ ಮಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
 - ✦ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೂಷಿಸಬೇಡಿ
 - ✦ ಸಂಶಯದ ಲಾಭವನ್ನು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡಿ
 - ✦ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ
 - ✦ ವ್ಯಕ್ತಿಗತಗೊಳಿಸಬೇಡಿ
 - ✦ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ನೋಡಿ
 - ✦ ಜೀವನದ ಕಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಮರುರೂಪಿಸಿ
 - ✦ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ
 - ✦ ನೀವೇ ಕಲಿಯಿರಿ

36

ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

- ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು "ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು" ಹೇಳುವ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕ ಟಿಪ್ಪಣಿಯಂತೆ ಸರಳವಾಗಿರಬಹುದು
- ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯು ಹಲವು ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೊನೆ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಬಂದಿರಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:
 - ✦ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
 - ✦ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೋವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ
 - ✦ ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ
 - ✦ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ
 - ✦ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸಿ
 - ✦ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ
 - ✦ ಅವರ ದಿನವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಗಿಡ ಅಥವಾ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡಿ.



37 ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಊಟ ಮಾಡಿ

- ಭೋಜನ ಮಾಡುವಾಗ ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸುವುದು ಧಾವಂತಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಯೋಜನ
 - ✦ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.



38 ಕುಟುಂಬದ ಜೊತೆಗೆ ವಿರಾಮದ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಿರಿ



- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ರಜಾದಿನಗಳು ನಿಮಗೆ ಪ್ರಬಲವಾದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ವಿರಾಮದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಆ ಸಮಯದ ನೆನಪುಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಒತ್ತಡಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಬಫರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.
- ದೈನಂದಿನ ಜಂಜಾಟಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೂರವಿರಲು ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡುವಿನ ಅವಧಿಯು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಧಿಯ ಬಿಡುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು, ಇದು ಬಜೆಟ್ ಸ್ನೇಹಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರವಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬಹುದು.



39 ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಿ

- ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಅಥವಾ ಪಾಲುದಾರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.
- ಈ ವಾಕ್‌ಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಜಾ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಯಾವುದೇ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶಗಳಾಗಿವೆ.



40 ಪೋಷಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಕ ಅಂಶವಾಗಿರಿ

- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕಡೆಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಂದ ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯುವಂತೆ, ನೀವೂ ಇತರರಿಗೆ ಅದನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.
- ಅವರು ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು.
- ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ವಿಳಂಬವಿಲ್ಲದೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಉಲ್ಲೇಖಗಳು:

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





© 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>