

Fantastic 40

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਲਈ **40 ਆਦਤਾਂ**

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਉੱਚਿਤ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ 59% ਤੱਕ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੈਨਿਕ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕੁਸ਼ਲ ਸੁਝਾਅ ਪਤਾ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।



ਖੇਤਰੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ
ਦੇ ਵਿੱਚ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨੂੰ
ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



INTAS

Xenith
A Division of INTAS





ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ..... 01

ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

1. ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ 02
2. ਸਰਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ 02
3. ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵਈਆ ਰੱਖੋ 03
4. ਸਫਲ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ..... 03
5. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾਯੋਗੀ ਰੱਖੋ..... 03
6. ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰੋ 04
7. ਟ੍ਰਿਗਰ ਹਟਾਓ 04
8. ਉਹ ਆਦਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ 04

ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

9. ਸਟੈਕਿੰਗ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ 05
10. ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ 05
11. ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ..... 06
12. ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ 07

13. ਆਪਣੇ ਆਸਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰੋ 07
14. ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ 09
15. ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਦੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਦੋ 09
16. ਸੂਰਜ ਉੱਗਣ ਨੂੰ ਦੇਖੋ 10
17. ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੌਧੇ ਉਗਾਓ 10

ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਦਿਮਾਗ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ

18. ਘਟਾਓ, ਮੁੜ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ 10
19. ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਟਾਕਸ ਕਰੋ 11
20. ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ 11
21. ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੋ 12
22. ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਦਿਓ 12
23. ਡੀਕਲਟਰ..... 13
24. ਇੱਕ ਜਰਨਲ ਬਣਾਓ..... 13
25. ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹੋ 13
26. ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਮਿਲੋ 14

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ

27. ਹੱਸਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਲਭੋ..... 14
28. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ 14
29. ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ..... 15
30. ਮੇਡੀਟੇਟ ਕਰੋ 15
31. ਜੋ ਹੋ ਓਹੀ ਰਹੋ..... 16
32. ਆਪੋ ਸਾਮਣੇ ਮਿਲੋ..... 16
33. ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਜ਼ਤ ਦਿਖਾਓ..... 17
34. ਸੰਚਾਰ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ ਹੈ..... 17
35. ਕੋਈ ਜੱਜਮੈਂਟ ਨਾ ਕਰੋ..... 18
36. ਤਾਰੀਫ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਾ ਸਿੱਖੋ..... 18
37. ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ..... 19
38. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੇ ਜਾਓ 19
39. ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ 20
40. ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਫੈਕਟਰ ਬਣੋ 20
- ਹਵਾਲੇ 21

ਸਿਹਤਮਦਨ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

01 ਬਦਲਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖੋ

- ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਆਦਤਾਂ ਕੁਝ ਬੁਰੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਸੋਚ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਇੱਕ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਲ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ।



02 ਸਰਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ



- 'ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰੋਮ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਸੀ'।
- ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪਰ ਕੁਸ਼ਲ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਸਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਆਦਤ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਸੰਬੰਧੀ ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਇਹਨਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ
- ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 21 ਦਿਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨੋ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ। ਇੰਨੀ ਛੋਟੀ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ।

03 ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵਈਆ ਰੱਖੋ

- ਅੱਧਾ ਗਲਾਸ ਖਾਲੀ ਦੇਖ ਕੇ ਕੁਝ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅੱਧਾ ਕੰਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਦਤਾਂ ਅਪਨਾਉਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵਈਆ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਬਦਲੇਗਾ।



04 ਸਫਲ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ



- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਵੇ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਭਟਕਣ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਤੈ ਕਰੋ।

05 ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਰੱਖੋ

- ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਨਿਰੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਵਾਂਗ ਵਰਤੋਂ, ਜਾਂ ਸਹੀ ਸਾਧਨ ਲਵੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।



06 ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰੋ

- ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਖੇਤਰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤਾ ਨਾ ਕੇਵਲ ਉਹ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ, ਬਲਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਇਹ ਲਿਖੋ - ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸੈਟਬੈਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸੈੱਟ ਬੈਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਫਲ ਹੋ ਗਏ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੈੱਟਬੈਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਰਾਹ ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਆ ਜਾਓ।



07 ਟ੍ਰਿਗਰ ਹਟਾਓ



- ਉਸ ਵਸਤੂਆਂ, ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਆਦਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੋਚ ਦੇ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪ੍ਰੇਰਕ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੈਣ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪੈਂਟਰੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੂਕੀਜ਼ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

08 ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਪਾਓ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

- ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆ ਲੱਭਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।
- ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ: ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਚਾਹ ਪੀਣਾ, ਜੁੱਬਾ ਕਲਾਸ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਲਈ ਤੈਰਨਾ ਆਦਿ।



09 ਸਟੈਕਿੰਗ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ

- ਜੇਮਸ ਕਲੀਅਰ ਦੀ 'ਪਰਮਾਣੂ ਆਦਤਾਂ' ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਟੈਕਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਸਟੈਕਿੰਗ ਦੀ ਆਦਤ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਚਾਹ ਬਣਨ ਵੇਲੇ ਦਸ ਮਿੰਟ ਯੋਗਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



10 ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਆਦਤਾਂ ਪਾਓ

- ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਦਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਗੇਗਾ।
- ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।



12 ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ

- ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਪਰ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਇਦੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਘੱਟ ਉਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।
- ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਹਫਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।



13 ਆਪਣੇ ਆਸਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰੋ

- ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਹੀ ਆਸਨ ਤੇ ਕਮਪਰੋਮਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਹੀ ਆਸਨ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ:
 - ✦ ਬਿਹਤਰ ਮੂਡ ਅਤੇ ਊਰਜਾ
 - ✦ ਬਿਹਤਰ ਹੱਡੀ, ਜੋੜ ਅਤੇ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
 - ✦ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਿਰਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
 - ✦ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੁਧਰਦੀ ਹੈ

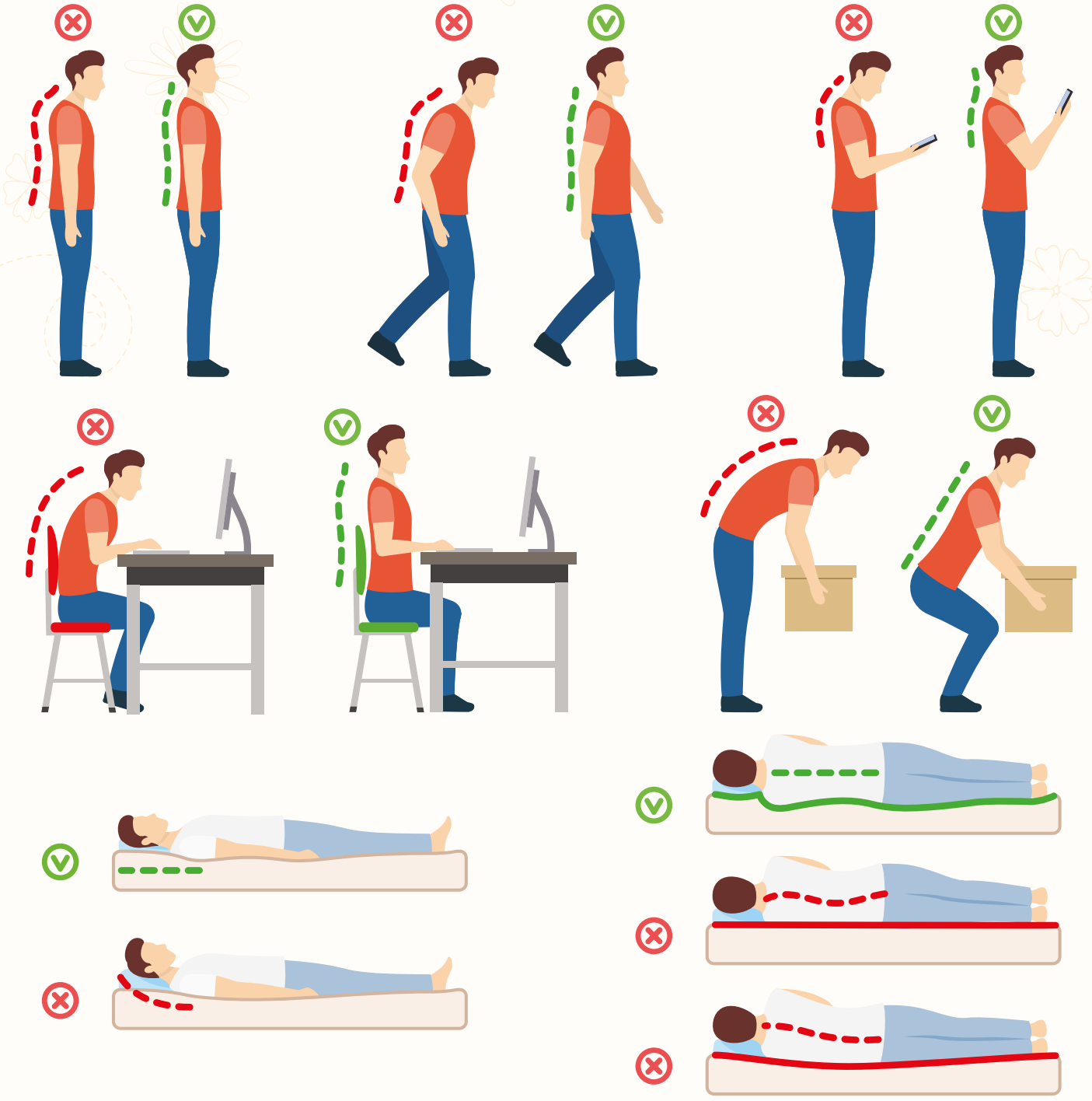
ਮੈਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਸਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

1. ਸਿਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
2. ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ।
3. ਆਪਣੇ ਪਤ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ।
4. ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।
5. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਲੈਵਲ ਤੇ ਰੱਖੋ।
6. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਡ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
7. ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਮੈਂ ਬੈਠਣ ਦੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਸਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

1. ਬੈਠਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਕਸਰ ਬਦਲੋ।
2. ਆਪਣੇ ਆਫਿਸ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਤੁਰੋ।
3. ਆਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਟੈੱਚ ਕਰੋ।
4. ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਨਾ ਕਰੋ।
5. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਇਹ ਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੁੱਟਰੇਸ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
6. ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ, ਉਹ ਰਾਉਂਡ ਜਾਂ ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
7. ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

8. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰਥਿਤ ਹੈ।
9. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟ ਅਤੇ ਲੱਕ ਸਮਰਥਿਤ ਹਨ



14 ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ



- ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
- ਵਧੀਆ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕੰਮ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

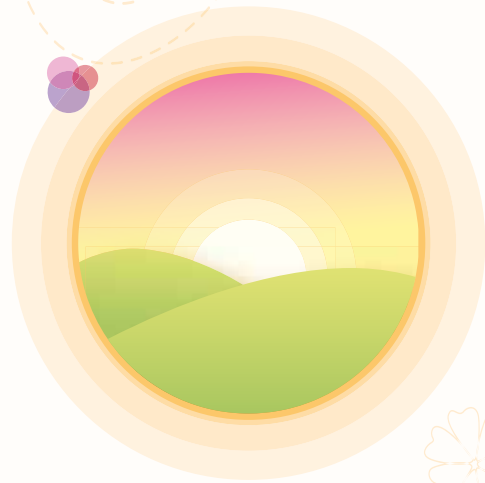
15 ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ

- ਨਾ ਸਿਰਫ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਅਨੁਕੂਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਵਧੀਆ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ ਸੌਣਾ, ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਜਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਰੋਜ਼ ਸੱਤ ਤੋਂ ਨੌਂ ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਰੋਜ਼ ਨੌਂ ਤੋਂ ਬਾਰਾਂ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸੌਣ।
- ਲਾਭ:
 - ✦ ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਬਜਾਏ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਮਿਲੇ।



16 ਸੂਰਜ ਉੱਗਣ ਨੂੰ ਦੇਖੋ

- ਸੂਰਜ ਉੱਗਣਾ ਸਾਡੇ ਗ੍ਰਹਿ ਤੇ ਇੱਕ ਖੂਬਸੂਰਤ, ਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਮੁੱਲਵਾਨ ਚੀਜ਼ ਹੈ।
- ਖੂਬਸੂਰਤ ਸੁਨਿਹਰੀਆਂ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ, ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਚਹਿਕਣ, ਸਾਡੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਦਿਨ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਨ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਹੇਠ ਕਥਿਤ ਲਾਭ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ ਜਲਦੀ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਉੱਗਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ
 - ✦ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
 - ✦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
 - ✦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰਕਾਦੀਅਨ ਰਿਦਮ ਸਟਿਮੂਲੇਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
 - ✦ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਤੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
 - ✦ ਮੁਝ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ, ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ



17 ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੌਧੇ ਉਗਾਓ



- ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਪੌਧੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤ ਰੰਗ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੌਧਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਾਭ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
- ਲਾਭ:
 - ✦ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ
 - ✦ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
 - ✦ ਅੰਦਰ ਲਗਾਏ ਗਏ ਪੌਧੇ 47 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮੈਮੋਰੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ

18 ਘਟਾਓ, ਮੁੜ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ

- ਘਟਾਉਣਾ, ਮੁੜ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਪ੍ਰਕਿਰਤਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।
- ਲਾਭ:

ਇੱਕ ਸਾਫ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟੇਗਾ ਜਿਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਮਨੁੱਖ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ, ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



19 ਡਿਜੀਟਲ ਡੀਟਾਕਸ

- ਡਿਜੀਟਲ ਦੁਨੀਆ, ਜਿੰਨੀ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨੀ ਹੀ ਸਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਕੀ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਖੋ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਲਾਭ:
ਡੀਟਾਕਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰੇਗਾ
- ਸਕਰੀਨ ਟਾਈਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:
 - ✦ ਆਪਣੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਤੇ ਸਕਰੀਨ ਟਾਈਮ ਸੀਮਾ ਅਨੂ ਸੈੱਟ ਕਰੋ
 - ✦ ਐਪ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
 - ✦ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤੋਂ।
 - ✦ ਸੌਣ ਤੋਂ 2 - 3 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਸਕਰੀਨ ਉਪਕਰਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ



20 ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ



- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਟੀਬੀ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਰਾਇਮੋਟਾਇਡ ਗਠੀਏ ਸਮੇਤ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਧਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:
 1. ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ
 2. ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰੋ
 3. ਟਰਿਗਰਜ਼ ਤੋਂ ਬਚੋ
 4. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ
 5. ਗੰਮ ਜਾਂ ਕੈਂਡੀ ਚਬਾਓ
 6. ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਰਹੋ
 7. ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਕਰੋ
 8. ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ



ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ

21 ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੋ

"ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਡਰਾਉਂਦੀ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦੇ ਪਛਤਾਵਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

- ਲਿਓਨਾਰਡੋ ਡਾ ਵਿੰਸੀ।

- ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਲਈ, ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਲ ਸਿੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ।



22 ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਦਿਓ

- ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨੈਦਾਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਦਿ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਦੇਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:
 - ✦ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ 15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਰੱਖੋ।
 - ✦ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

23 ਡੀਕਲਟਰ

- ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ, ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਥਾਂ ਅਧਿਕ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਇਥੇ ਡੀਕਲਟਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ
 - ✦ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਡੀਕਲਟਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸੀਮਾ ਤੈ ਕਰੋ
 - ✦ 'ਬਿਲਕੁਲ ਲੋੜੀਂਦੀ', 'ਸ਼ਾਇਦ ਲੋੜੀਂਦੀ', 'ਲੋੜੀਂਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ' ਦੇ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟੋ।
 - ✦ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਚੋ ਜੋ ਕਿ 'ਸ਼ਾਇਦ ਲੋੜੀਂਦੀ' ਅਤੇ ਨਾ 'ਲੋੜੀਂਦੀ' ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ



24 ਇੱਕ ਜਰਨਲ ਬਣਾਓ



- ਲਿਖਣਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਮਾਗ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੁਝ ਹੌਲੀ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਥੈਰੇਪੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਵੱਧ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬੁਸਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:
 - ✦ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
 - ✦ ਲਿਖਣ ਦੇ ਲਈ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੇਂਟ, ਡਰਾ ਜਾਂ ਸਕੀਬਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
 - ✦ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ
 - ✦ 3 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਦਿਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਸੀ
 - ✦ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਾ ਹੋਵੋ

25 ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ

- ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਰਕਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿਗਨਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਨੈੱਟਵਰਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਫੋਨ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਾਭ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਾਵਲ ਚੁਣੋ:

✦ ਹਮਦਰਦੀ ਵਧਦੀ ਹੈ	✦ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ
✦ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਬਣਦੀ ਹੈ	✦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
✦ ਬੋਧਾਤਮਕ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ	✦ ਉਮਰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ
✦ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ	
- ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ 5 ਸੁਝਾਅ ਹਨ:
 1. ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ
 2. ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
 3. ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ
 4. ਪੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਭਟਕਾਓ
 5. ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ



26 ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰੋ

- ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੁਸਕਰਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਵੀ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਨਾਲ ਹੀ, ਸੱਚੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਨਕਲੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਵੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ।
- ਲਾਭ:
 - ✦ ਚੰਗੀ ਭਾਵਨਾ ਫੈਲਦੀ ਹੈ
 - ✦ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਸੰਪੂਰਣ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ
 - ✦ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਮੁਸਕਰਾਓ
 - ✦ ਆਪਣੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁਖਮ ਰੱਖੋ
 - ✦ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ



27 ਹੱਸਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੱਭੋ



- ਹਾਸਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਇਹ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਾਮੇਡੀ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਾਸੇ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਹੱਸੋ।
- ਲਾਭ:
 - ✦ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ
 - ✦ ਦਰਦ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
 - ✦ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

28 ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ

- ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੇਲ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਲਾਭ ਸਿਰਫ ਦੇਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
- ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 120 ਮਿੰਟ ਬਿਤਾਉਣਾ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ।



29 ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ

- ਸੰਗੀਤ ਮਨੋਰੰਜਨ, ਸੰਚਾਰ, ਪ੍ਰਕਟੀਕਰਨ ਆਦਿ ਦੇ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਰਚਨਾ ਹੈ ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।
- ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਈ ਆਯਾਮ ਹਨ - ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫਲ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੁਆਰਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਹਰ ਹਫਤੇ 0.5 ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੰਗੀਤ ਕਿਰਿਆ ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਲਾਭ:
 - ✦ ਰੋਜ਼ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਘੱਟਦਾ ਹੈ, ਮੂਡ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।



30 ਮੈਡੀਟੇਟ ਕਰੋ

- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਆਦਤਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹੈ।
- ਅੱਠ ਹਫਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ 13 ਮਿੰਟ ਦੇ ਲਈ ਮੈਡੀਟੇਟ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਲਾਭ:
 - ✦ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮੂਡ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਘਟਨਾ, ਬਿਹਤਰ ਧਿਆਨ, ਵਰਕਿੰਗ ਮੈਮੋਰੀ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਮੈਮੋਰੀ।
 - ✦ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਤਰ ਘਟਣਾ
 - ✦ ਤਣਾਅ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲੱਗਣਾ ਵਧਾਉਣਾ
 - ✦ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ
 - ✦ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ
 - ✦ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਛੋਟੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਓ
 - ✦ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
 - ✦ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੋਚੋ ਵਿਚਾਰੋ
 - ✦ ਗਾਈਡਡ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਓ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ



31 ਜਿਵੇਂ ਹੋ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੋ

- 'ਜਿਵੇਂ ਹੋ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੋ' ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਾਕੰਸ਼ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਹੈ।
- ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਓਵਨ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ, ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਹੋ ਉਹ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
 - ✦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ
 - ✦ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ
 - ✦ ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋ
 - ✦ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਰੋ
 - ✦ ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਿਖਾਓ



32 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜੋ

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਾਭ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:
 - ✦ ਬਿਹਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
 - ✦ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ - ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ
 - ✦ ਸੇਫਟੀ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
 - ✦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ; ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨਾਲ 15-ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੋਫੀ ਪੀਣਾ ਕਾਫੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸੌਂਦੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

33 ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਦਰ ਦਿਖਾਓ

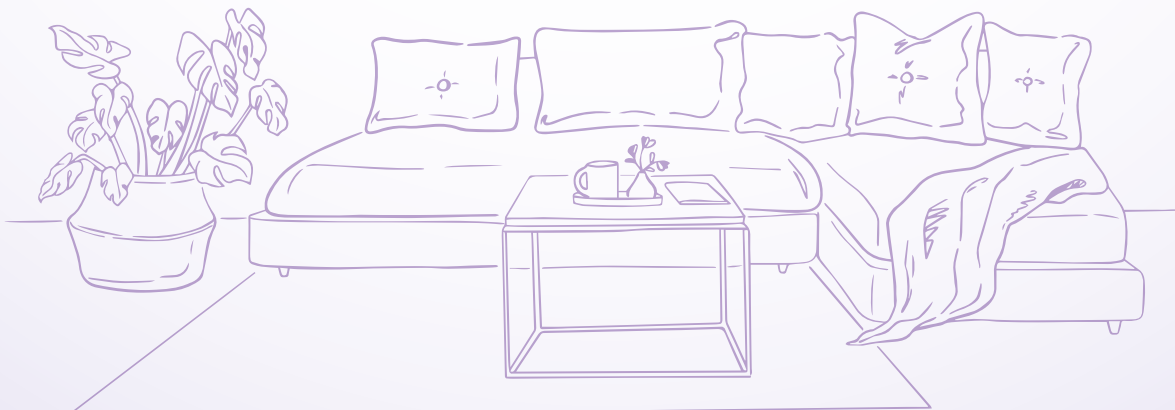


- ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਨੀਂਹ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਥੇ ਆਦਰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:
 1. ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
 2. ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ
 3. ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ
 4. ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨਾ
 5. ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ
 6. ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਪੇਸ ਦਿਓ
 7. ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਸ਼ੌਕ, ਕਰੀਅਰ ਆਦਿ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।

34 ਸੰਚਾਰ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ ਹੈ



- ਇਹ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਚਾਰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਚਾਰ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:
 - ✦ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ
 - ✦ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ
 - ✦ ਵਧੀ ਹੋਈ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲਵੋ
 - ✦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਲਈ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋ



35

ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ



- ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਜਮੈਂਟਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ?
 - ✦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਦਿਓ
 - ✦ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿਓ
 - ✦ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ
 - ✦ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾ ਸੋਚੋ
 - ✦ ਬੁਨਿਆਦੀ ਚੰਗਿਆਈ ਲਭੋ
 - ✦ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਬਦਲੋ
 - ✦ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ
 - ✦ ਸਿੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

36

ਕਦਰ ਕਰੋ

- ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਰਹਿਣਾ ਜੁਬਾਨੀ "ਧੰਨਵਾਦ" ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਨੋਟ ਜਿੰਨਾ ਸਰਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹਨ।
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਂਡੇ ਧੋਤੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ, ਧੰਨਵਾਦ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।
- ਲਾਭ:
 - ✦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
 - ✦ ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
 - ✦ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਇੱਥੇ ਕਦਰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ
 - ✦ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ
 - ✦ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸੁਣੋ
 - ✦ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਨੋਟ ਲਿਖੋ
 - ✦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਵਧੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੌਦਾ ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਗਿਫਟ ਕਰੋ ਆਦਿ।



37 ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਓ

- ਕਾਹਲੀ-ਕਾਹਲੀ ਨਾਲੋਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਡਾਇਨਿੰਗ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ।
- ਲਾਭ
 - ✦ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰੇਗਾ।



38 ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਛੁੱਟੀਆਂ ਮਨਾਉਣ ਜਾਓ

- ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮੌਕਾ ਹਨ।
- ਭਾਵੇਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਛੁੱਟੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਬਜਟ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਜਾਣੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



39 ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸੈਰ ਤੇ ਜਾਓ

- ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੈਰ ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਚੁਸਤ ਫੁਰਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।



40 ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਕਾਰਕ ਬਣੋ

- ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਕੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਹਵਾਲੇ:

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





ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ, ਹਸਪਤਾਲ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ।



© 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>