

मानसिक रूप से स्वस्थ कैसे रहें:

कर्मठ बनें

कुछ करें।

सक्रिय रहें - मानसिक, शारीरिक, सामाजिक, आध्यात्मिक और सांस्कृतिक रूप से। टहलने जाएँ, किसी का अभिवादन करें, कोई पुस्तक पढ़ें, ध्यान करें या प्रार्थना करें

मेलजोल रखें

किसी के लिए कुछ करें।

जुड़े रहें - दोस्तों, परिवार, समुदाय और अपनी संस्कृति से। अपने स्थानीय भारतीय संघ में शामिल हों, किसी स्पोर्ट्स टीम में शामिल हों, परिवार और दोस्तों के साथ खाना बनाएँ, सामुदायिक कार्यक्रमों में जाएँ

संकल्प लें

कुछ सार्थक करें।

कोई ऐसा सार्थक काम करें, जो आपके लिए महत्वपूर्ण और मूल्यवान हो। स्वयंसेवा करें, कुछ नया सीखें, कोई चुनौती लें, कोई अभियान चलाएँ, किसी पड़ोसी की मदद करें

actbelongcommit.org.au

info@actbelongcommit.org.au

(08) 9266 1705



Mentally Healthy WA

How to keep mentally healthy:

Act

Do something.

Keep active – mentally, physically, socially, spiritually and culturally. Go for a walk, say hello to someone, read a book, meditate or pray.

Belong

Do something with someone.

Keep connected – to friends, family, community and your culture. Join your local Indian association, join a sports team, cook with family and friends, go to community events.

Commit

Do something meaningful.

Do something meaningful, important and valuable to you. Volunteer, learn something new, take on a challenge, take up a cause, help a neighbour.

actbelongcommit.org.au
info@actbelongcommit.org.au
(08) 9266 1705



Mentally Healthy WA