

# ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹੀਏ:

## ਐਕਟ

### ਕੁਝ ਕਰੋ

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ - ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਰੂਹਾਨੀ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ। ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੈਲੋ ਕਰੋ, ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ

## ਜੁੜੋ

### ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕਰੋ।

ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਨਾਲ – ਜੁੜੋ ਰਹੋ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਭਾਰਤੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਕਿਸੇ ਸਪੋਰਟਸ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਓ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

## ਵਚਨਬੱਧ

### ਕੁਝ ਸਾਰਥਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਾਰਥਕ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਅਤੇ ਮੁੱਲਵਾਨ ਕਰੋ। ਵਲੰਟੀਅਰ, ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੋ, ਕੋਈ ਚੁਣੌਤੀ ਲਓ, ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਕਾਰਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

[actbelongcommit.org.au](http://actbelongcommit.org.au)

[info@actbelongcommit.org.au](mailto: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](http://actbelongcommit.org.au)

[info@actbelongcommit.org.au](mailto:info@actbelongcommit.org.au)

(08) 9266 1705



Mentally Healthy WA