



# உள்ளம் சரியாக இருந்தால் எல்லாம் சரியாக இருக்கும்.

## மனநலத்துடன் விளங்க குறிப்புகள்

- 1** உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி பேசுங்கள்  
உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி மனம் திறந்து பேசுவது உங்கள் மனநிலையை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுவதுடன், கவலையோ அல்லது மனக்கலக்கமோ இருந்தால் அதை சமாளிக்கவும் உதவும். இது, உங்கள் நலத்தில் அக்கறை எடுத்துக் கொண்டு, ஆரோக்கிய நலம் காக்க என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதைச் செய்வதன் ஒரு பகுதியாகும்.
- 2** நல்ல ஆரோக்கியமான உணவு உண்பது  
நாம் சாப்பிடும் உணவிற்கும், நம் மனநிலைக்கும் வலுவான தொடர்புள்ளது - உதாரணமாக, கேஃபீன் மற்றும் சர்க்கரை உடனடி விளைவு கொண்டிருக்கும். ஆனால், உணவு என்பது உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தின் மீது நீண்ட கால விளைவு கொண்டிருக்கும்.
- 3** உறவுகளை பராமரித்திடுங்கள்  
நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் உங்களை தங்களுக்கு வேண்டியவர்களாக உணர வைத்து, அக்கறை காட்டுவார்கள். உங்கள் மனதில் என்ன தோன்றுகிறதோ அதிலிருந்து வித்தியாசமான கருத்துக்களை அவர்கள் உங்களுக்கு அளிக்கலாம். அவர்கள் உங்களை சுறுசுறுப்பாக, யதார்த்தமாக இருக்க உதவுவதன் மூலம், உங்களுடைய நடைமுறைப் பிரச்சனைகளை தீர்க்க உதவலாம்.
- 4** ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்:  
இடமாற்றம் அல்லது வேலைப்பளுவிலிருந்து சிறிது ஓய்வெடுப்பது உங்கள் மனநலத்திற்கு நல்லது. இது ஒரு ஐந்து-நிமிடம் ஓய்வாக உங்கள் படுக்கையறையை சுத்தம் செய்வது, நாயை நடத்திச் செல்வது, நிதானமாக ஓடுவது அல்லது நண்பர்கள், குடும்பத்தினருடன் வார இறுதியில் புதிய இடங்களுக்குச் செல்வது போன்றவையாக இருக்கலாம். மன அழுத்தத்தை குறைக்க இவற்றில் சிலது உதவக்கூடும்.
- 5** உங்கள் தனித்தன்மையை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்  
நம்மில் சிலர் மற்றவர்களை சிரிக்க வைப்பார்கள், சிலர் கணக்கில் புலியாக இருப்பார்கள், மற்றவர்கள் அட்டகாசமாக சமைக்கலாம். நம்மில் சிலர் நமக்கருகில் இருப்பவர்களுடன் நம் வாழ்க்கைமுறையுடன் ஒத்தவர்களாக இருப்போம், சிலரோ மிக வித்தியாசமான வாழ்க்கை வாழலாம். நாமெல்லோரும் வெவ்வேறு விதத்தில் வித்தியாசமானவர்கள், அது முற்றிலும் இயற்கையானது!
- 6** சுறுசுறுப்பாக செயல்படுங்கள்  
உடற்பயிற்சி உங்கள் மூளையில் சில இரசாயனங்களை வெளியிட்டு உங்களை நலமாக உணரச் செய்கிறது. வழக்கமான முறையில் உடற்பயிற்சி செய்வது உங்கள் தன்னம்பிக்கையை உயர்த்துவதுடன், கவனம் செலுத்தவும், நிம்மதியாக உறங்கவும் உதவும். அதுமட்டுமின்றி உங்கள் தோற்றமும், எண்ணங்களும் சிறப்பாக இருக்கவும் உதவும். உடற்பயிற்சி உங்கள் மூளையையும், இதர முக்கிய உறுப்புகளையும் ஆரோக்கியமாக விளங்கச் செய்கிறது.
- 7** உதவியை நாடுங்கள்  
நம்மில் யாரும் சூப்பர்ஹியூமன் அல்ல! நாமெல்லோருமே சில நேரங்களில் சோர்வடையலாம் அல்லது பிரச்சனைகள் ஏற்படும் போது துவண்டு போகலாம். பிரச்சனைகள் அதிகரித்தால், அவற்றை உங்களால் சமாளிக்க முடியாது என்று தோன்றினால், உதவியை நாடுங்கள்.
- 8** உங்களுக்கு விருப்பமான செயலில் ஈடுபடுங்கள்  
உங்களுக்குப் பிடித்தமான செயல் எது? எந்தச் செயல்கள் உங்கள் கவலைகளை மறக்கச் செய்யும்? கடந்த காலத்தில் நீங்கள் விரும்பி ஈடுபட்ட செயல் என்ன? பிடித்தமான செயலில் ஈடுபட்டு மகிழ்வது மன அழுத்தத்தை முறியடிக்க உதவும். உங்களுக்கு பிடித்த செயலில் ஈடுபடுவது என்றால் அதில் நீங்கள் சிறந்தவர் என்று அர்த்தமாகிறது, மற்றும் அதைச் செய்து முடிப்பது உங்கள் தன்னம்பிக்கையை தூண்டும்.
- 9** மற்றவர்கள் மீது அக்கறை கொள்ளுங்கள்  
மற்றவர்கள் மீது அக்கறை கொள்வது, உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களுடனான உறவைப் பராமரிப்பதின் ஒரு முக்கிய அங்கம். இது உறவுகளை நெருக்கமாக்கும்.
- 10** சுய அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்!

Issued in public interest by :  

The makers of

The dependable partner

DEPRAN

The MOST dependable partner

DEPRANEX