



Healthy Heads in Trucks & Sheds

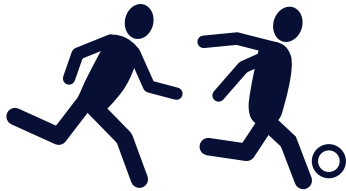


अपनी सकुशलता के बारे में अधिक जानकारी के लिए इस कोड को स्कैन करें।



अपनी
सकुशलता का
ध्यान रखना।

सुखी, स्वस्थ और खुश रहने को सकुशलता कहा जा सकता है। यह आपकी चाल में एक जोश, आपके मुख पर मुस्कान और अच्छी तरह से बीत रहा जीवन होता है। हमारे पास जो कुछ भी है, यह उससे ज़्यादा है। यह ऐसी चीज़ है, जिसे हम करते हैं। ये कुछ चीज़ों को संतुलित रखने के बारे में होती है।



शारीरिक सकुशलता

कसरत करना, खाना अच्छी तरह से खाना, आराम से सोना, और खूब सारा पानी पीना, ये सारी चीज़ें हमारी शारीरिक सकुशलता का ध्यान रखने में महत्वपूर्ण होती हैं। और अपने लिए, और दूसरों के लिए, सुरक्षा के प्रति सचेत रहना भी ज़रूरी होता है। कोई भी व्यक्ति नहीं चाहता है कि उसे चोट लगे या वह किसी दूसरे को चोट पहुँचाए।



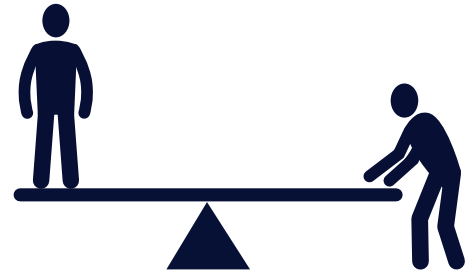
सामाजिक सकुशलता

सामाजिक प्राणियों के रूप में, हम सब परस्पर सम्बद्धता और सम्मान महसूस करना चाहते हैं। अपने आस-पास के लोगों से, काम पर, घर पर, और समुदाय के लोगों से अच्छे संपर्क होना महत्वपूर्ण होता है। अपने साथियों के साथ हँसी-मजाक करने से अच्छा और कुछ नहीं हो सकता है।



भावनात्मक और मानसिक सकुशलता

हम सबका कोई दिन अच्छा बीतता है, तो कोई दिन खराब। हमें कैसा महसूस होता है, यह कई बातों पर निर्भर करता है। उद्देश्य और सफलता की हमारी समझ। सुरक्षित महसूस होना और कुछ करने के लिए उत्सुक रहना। मनबहलाव और शौक, जिनसे हमें संतुष्टि मिलती हो। हमारी आध्यात्मिकता और श्रद्धा। और हाँ, दोस्त और परिवार, जिनके साथ होने पर हमें आनंद मिलता है। ये सारी बातें हमारे मुख पर मुस्कान लाने में मदद करती हैं।



चीज़ों को संतुलित रखना

यदि हम बीमार होते हैं, तो हम मेडिकल सहायता लेते हैं। हम जहाँ रहते और काम करते हैं, वो जगह बदल जाने पर, हम नए दोस्त बनाते हैं। हम सहज प्रेरणा से, अपने स्वास्थ्य और सकुशलता का ध्यान रखते हैं। लेकिन कभी-कभी हमें सामान्य महसूस नहीं होता। किसी चीज़ का संतुलन बिगड़ जाता है, और हम उसके बारे में समझ नहीं सकते हैं। इसका मतलब हो सकता है कि हमें किसी विशेषज्ञ की सहायता की ज़रूरत है। ठीक वैसे ही, जैसे हम किसी डॉक्टर या दाँतों के डॉक्टर को दिखाते हैं। यह सचेत रहने के बारे में है। अच्छी सकुशलता इस बात का ध्यान रखने के बारे में होती है कि हमें शारीरिक रूप से, सामाजिक रूप से, भावनात्मक रूप से, और मानसिक रूप से कैसा महसूस हो रहा है। सावधान रहकर हम अपना संतुलन बनाए रखते हैं, अपनी सकुशलता का ध्यान रखते हैं और जीवन का संपूर्ण आनंद उठा सकते हैं।