



સુખાકારીના પાંચ માર્ગો અને હિન્દુત્વ

કડક પ્રતિરોધ 00.01 ક્લાક [દિવસ] [તારીખ] [મહિનો] 2021

આ દસ્તાવેજનો ઉપયોગ કરવો

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા સાથે આ દસ્તાવેજમાં તમારા સ્થાનિક સમુદાયોને સહાયતા કરવા માટેની માહિતી છે.

આ અભિયાનની ટૂલકિટમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- [સારા વિચારો કરવા વિશે](#)
- [ટેમ્પેટ ન્યૂઝ સ્ટોરી](#)
- [સૂચવેલ ન્યૂઝલેટરની નકલ](#)
- [સૂચવેલ ઇન્ટરનેટની નકલ](#)
- [સૂચવેલ WhatsApp નકલ](#)
- [સૂચવેલ સોશિયલ મીડિયાની નકલ](#)

સંવાદ વિશે વધુ પૂછપરછ માટે કૃપા કરીને આ પ્રમાણે Good Thinking ટીમનો સંપર્ક કરો
info@good-thinking.co.uk અથવા પોલી ક્વોક, પ્રોજેક્ટ મેનેજર, p.kwok@nhs.net.

Good Thinking વિશે

Good Thinking એ NHSનું માનસિક સુખાકારી માટેનું એક ઓનલાઇન માધ્યમ છે, જે લંડનવાસીઓને એવી રીતે પોતાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીની સંભાળ લેવામાં સહાયતા કરે છે જે તેઓ માટે કારગર નીવડે. 2017માં તેની શરૂઆત થઈ ત્યારથી પાંચ લાખથી વધુ લોકોએ ચિંતા, તણાવ, બગડેલો મૂડ, ઊંઘની સમસ્યાઓ અને અન્ય બાબતોનો સામનો કરવા માટે અમારી ડિજિટલ સેવાનો ઉપયોગ કર્યો છે. Good Thinking એવા લોકો માટે નિ:શુલ્ક છે, જેઓ લંડનમાં રહેતા હોય, અભ્યાસ કરતા હોય અથવા કામ કરતા હોય. આ લંડનના મેયર, લંડનની કાઉન્સિલો, ડિરેક્ટર્સ ઓફ પબ્લિક હેલ્થ અને Public Health Englandની સહયોગના કારણે શક્ય બન્યું છે. આ સેવા Healthy London Partnership દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવે છે.

કોઈ પણ ડિવાઇસ પર ચોવીસ કલાક ઉપલબ્ધ અને સંપૂર્ણપણે ગુપ્ત એવી Good Thinking સેવા લંડનવાસીઓને પોતાની માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો કરવામાં સહાયતા કરવા માટે વિવિધ સંસાધનો પૂરાં પાડે છે, જેમાં NHS દ્વારા મંજૂર થયેલ એપ્સ, લેખો, બ્લોગ, પોડકાસ્ટ, સ્વમૂલ્યાંકનો, વિડીયો અને પ્રિન્ટ લઈ શકાય એવી વર્કબુક્સનો પણ સમાવેશ થાય છે. અમે જેની ભલામણ કરીએ છીએ એવી બધી એપ્સનું સ્વતંત્રપણે મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે છે અને અમારું નૈદાનિક રીતે પ્રમાણિત સ્વ-મૂલ્યાંકન સાધન (ટૂલ) DoctorLink દ્વારા સંચાલિત છે.

COVID-19 મહામારીની શરૂઆત થઈ ત્યારથી સમગ્ર લંડનમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાયતા માટેની વધતી જતી માંગને પહોંચી વળવા માટે અમે અમારાં સંસાધનોનો વિસ્તાર કર્યો છે. લંડનવાસીઓએ Good Thinkingને કહ્યું છે કે જ્યાં સ્વાસ્થ્યનો પ્રશ્ન આવે છે ત્યારે 'એક જ સાઇઝ બધાને ફિટ થાય' એ પ્રકારનો ઉપાય હોતો નથી. તેઓની એવી માહિતી અને સહાયતાની જરૂર હોય છે જે દર્શાવે કે તેઓ કઈ રીતે જીવે છે અને તેમનાં મૂલ્યો ક્યાં છે.

તેથી, Good Thinking વિવિધ સંસ્થાઓ, ધાર્મિક સમુદાયો, એકેડમીઓ, ચેરિટીઓ અને અન્ય ઘણા લોકો સાથે કામ કરીને જે તે વ્યક્તિને અનુકૂળ આવે એવી પ્રભાવશાળી સામગ્રી બનાવે છે. દરેક વ્યક્તિનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય અલગ હોય છે - અહીં અમે તમને તમારી સુખાકારીમાં સુધારો લાવવા માટે તમારો પોતાનો માર્ગ શોધવા માટે મદદ કરવા માટે છીએ. મહામારી દરમિયાન અમારી વેબસાઇટની મુલાકાતો અને અમારાં સંસાધનોના ડાઉનલોડ્સમાં ભારે વધારો થયો છે.

આ ટૂલકિટ વિશે

તમારી સમગ્ર સંસ્થામાં અને તમે જેમની સાથે કામ કરતા હો તે સમુદાયોમાં Good Thinkingને દૃશ્યમાન બનાવવામાં તમને મદદ કરવા માટે આ ટૂલકિટની રચના કરવામાં આવી છે. આ માહિતી, સાધનો અને ટેમ્પ્લેટ્સ તમને અભિયાનનો સંદેશ પહોંચાડવામાં અને તમને ઉપલબ્ધ સંવાદોનાં માર્ગો અને સંસાધનોનો

શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરવામાં મદદ કરશે.

કૃપા કરીને અમને આ મૂલ્યવાન સંસાધનો અંગે તમારાં સ્થાનિક નેટવર્ક્સ અને વિશ્વાસુ ભાગીદારો સાથે પ્રચાર કરવામાં મદદ કરો.

જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય તો કૃપા કરીને Good Thinkingનાં પ્રોજેક્ટ મેનેજર પોલી ક્વોકને ઇમેલ કરો p.kwok@nhs.net

Template news story (Word Count: 501 words) to adapt and use locally.



કડક પ્રતિરોધ 00.01 ક્લાક [દિવસ] [તારીખ] [મહિનો] 2021

સુખાકારીના પાંચ માર્ગો અને હિન્દુત્વ

COVID-19 મહામારીએ સમગ્ર વિશ્વને પ્રભાવિત કર્યું છે; લગભગ દરેક વ્યક્તિ માટે, ભાવનાત્મક થકાન, ઊંઘની સમસ્યાઓ અને ચિંતાથી માંડીને ડિપ્રેશન સુધી પુખ્ત વ્યક્તિઓ માટે માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતી વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં વધારા સાથે જીવન પર ઊંડો પ્રભાવ પડે તે સ્વાભાવિક હતું. તેના પ્રતિભાવ તરીકે, Good Thinking ટીમ લંડનમાં હિન્દુ સમુદાયોને વધુ સારી અને જેની સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવી શકાય એવી સહાયતા આપવા માટે જરૂરી ફેરફારો કરીને સેવાને વિકસાવી રહી છે. આપણામાંથી લાખો લોકોએ માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ અનુભવી છે અથવા પ્રિયજનને સંઘર્ષ કરતા જોયા છે અને અમે સમજીએ છીએ કે લોકો ચિંતાતુર, તણાવગ્રસ્ત હોઈ શકે છે અથવા માનસિક સ્વાસ્થ્યની અન્ય ચિંતાઓ સાથે સંઘર્ષ કરતા હોઈ શકે છે.

Good Thinking [સુખાકારીના પાંચ માર્ગો અને હિન્દુત્વ](#) અભિયાન શરૂ કરતાં આનંદ અનુભવે છે, જેનું નિર્માણ લંડનના હિન્દુ સમુદાયોના સભ્યો સાથેના સહયોગમાં કરવામાં આવ્યું છે અને તેમાં હિન્દુ ફોરમ ઓફ બ્રિટન, હિન્દુ કાઉન્સિલ UK અને BAPS શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - નીસડેન ટેમ્પલ તરફથી સહાયતા મળી છે. આ વિસ્તારિત સંસાધન એ સમગ્ર લંડન અને તેના વિવિધ સમુદાયોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની વધતી જતી માંગને પહોંચી વળવા માટે અને જે ધાર્મિક સમુદાયો માટે સાંસ્કૃતિક રીતે વધુ યોગ્ય જણાઈ શકે એવાં શુદ્ધીકરણ કરાયેલાં સંસાધનો પૂરાં પાડવા માટે છે.

સારી માનસિક સુખાકારીના પાંચ માર્ગો અને હિન્દુત્વ એ NHSની સલાહ પર આધારિત છે અને હિન્દુ શાસ્ત્રોમાં પણ તેને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે, જે આ પ્રમાણે છે:

1. અન્ય લોકો સાથે જોડાવું
2. શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું
3. પ્રત્યેક દિવસે કંઈક નવું શીખવું
4. અન્ય લોકોને આપવું
5. વર્તમાન ક્ષણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું

હિન્દુ ફોરમ ઓફ બ્રિટન, હિન્દુ કાઉન્સિલ UK અને BAPS શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર – નીસડેન ટેમ્પલના સહયોગ સાથે સુખાકારીના પાંચ માર્ગો અને હિન્દુત્વ એ વ્યાપક ટૂલકિટનો એક ભાગ બનાવે છે. આ ટૂલકિટ સુખાકારીના પાંચ માર્ગો બાબતી શ્રેણીબદ્ધ વિડીયો અને સાથે એનિમેશન્સ પૂરાં પાડે છે, જે WhatsApp અને વિવિધ સોશિયલ મીડિયા માધ્યમો પર શેયર કરી શકાશે. આ ટૂલકિટ બાદ અન્ય ધાર્મિક સમુદાયો માટે બીજી વધુ ટૂલકિટ્સ આવશે.

તમારી માનસિક સુખાકારીની સંભાળ લેવી અને તમારાં પ્રિયજનોની મદદ કરવી એ આટલું અગત્યનું અગાઉ ક્યારેય ન હતું.

રજનીશ કશ્યપ MCICM, હિન્દુ કાઉન્સિલ UKના સામાન્ય સચિવ/ટ્રસ્ટીએ કહ્યું હતું:

"હિન્દુ ધર્મ કહે છે કે તમે સમસ્યાઓ કે પીડાઓને ટાળી ન શકો. તમે શાંતિપૂર્ણ રીતે જીવવા માંગતા હો તો પણ તમારી ધીરજની કસોટી થશે અને સમસ્યાઓ તથા સંજોગો તમને સતત પડકાર આપતા રહેશે. જીવન આવું જ છે. જોકે, જો આપણે સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીના પાંચ સુવર્ણ સિદ્ધાંતોને અનુસરીએ તો તમે તમારી શારીરિક અને માનસિક સુખાકારીને સુનિશ્ચિત કરવા માટે જીવનના વહેણમાં આગળ વધી શકો છો અને એવાં સામાન્ય જોખમો અને સામાન્ય ભયસ્થાનો ટાળી શકો છો, જેનાથી ઘણા લોકોનાં સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી પર અસર પડતી હોય. આમ, તમારાં સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે અગત્યની એવી પાંચ ચીજો સારી આદતો, યોગ્ય સભાનતા, સંતુલન, નીતિમત્તા સાથેનું જીવન અને શિસ્ત છે. આ પાંચ સિદ્ધાંતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને તેમને તમારા જીવનનો અગત્યનો અને અખંડ ભાગ બનાવો, જેથી સંતુલિત અને શિસ્ત સાથેનું જીવન જીવી શકાય અને શાંતિ તથા સુખાકારી અનુભવી શકાય."

કેટલીક એવી રીતો જેનાથી તમે આ અભિયાનને સમર્થન આપી શકો અને તેનાથી આગળ જઈ શકો:

- NHS દ્વારા ભલામણ કરવામાં આવ્યા પ્રમાણે અને હિન્દુ પરંપરામાં પણ જેને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે એવાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને સુધારવા માટેનાં પાંચ પગલાંઓ, પર વિચાર કરો.
- સોશિયલ મીડિયા પર વાતચીતમાં જોડાઓ અને અમને @GoodThinkingUKમાં ટેગ કરો

- તમારા સમુદાય સાથે આ ટૂલકિટ અને તેનાં સંસાધનોનો ઉપયોગ કરો.

વધુ માહિતી માટે આ વેબસાઇટ પર જાઓ <https://www.good-thinking.uk/hinduism/>.

-સમાપ્ત-

સંપાદકો માટે નોંધ

વધુ માહિતી માટે અથવા પ્રવક્તા સાથે ઇન્ટરવ્યૂ ગોઠવવા માટે કૃપા કરીને સંપર્ક કરો info@good-thinking.uk

Good Thinking વિશે

Good Thinking લંડનવાસીઓને તેમનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીની એવી રીતે સંભાળ લેવા દે છે જે તેમના માટે કામ કરે. 2017માં તેની શરૂઆત થઈ ત્યારથી પાંચ લાખથી વધુ લોકોએ ચિંતા, તણાવ, બગડેલો મૂડ, ઊંઘની સમસ્યાઓ અને અન્ય બાબતોનો સામનો કરવા માટે અમારી ડિજિટલ સેવાનો ઉપયોગ કર્યો છે. Good Thinking એ લંડનવાસીઓ માટે નિ:શુલ્ક છે, જે માટે લંડનના મેયર, લંડન કાઉન્સિલ્સ, પબ્લિક હેલ્થના ડિરેક્ટર્સ અને પબ્લિક હેલ્થ ઇંગલેન્ડ ધન્યવાદને પાત્ર છે. આ સેવા Healthy London Partnership દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવે છે.

કોઈ પણ ડિવાઇસ પર 24 કલાક ઉપલબ્ધ અને સંપૂર્ણપણે ગોપનીય એવું Good Thinking લંડનવાસીઓને તેમની માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો કરવામાં મદદ કરવા માટે વિવિધ સંસાધનો પૂરાં પાડે છે, જેમાં NHS દ્વારા માન્ય મફત એપ્સ, લેખો, બ્લોગ, પોડકાસ્ટ્સ, સ્વ-મૂલ્યાંકનો, વિડીયો અને વર્કબૂક્સનો સમાવેશ થાય છે. અમે જેની ભલામણ કરીએ છીએ એવી બધી એપ્સનું સ્વતંત્રપણે મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે છે અને અમારું નૈદાનિક રીતે પ્રમાણિત સ્વ-મૂલ્યાંકન સાધન (ટૂલ) DoctorLink દ્વારા સંચાલિત છે.

વધુ માહિતી માટે આ વેબસાઇટ પર જાઓ www.good-thinking.uk

Suggested Newsletter copy (Word Count: 206 words)

સુખાકારીના પાંચ માર્ગો અને હિન્દુત્વ

COVID-19એ આખા વિશ્વને પ્રભાવિત કર્યું છે; સુખાકારીમાં ઘટાડો, ઊંઘની સમસ્યાઓ અને ચિંતાથી માંડીને ડિપ્રેશન સુધી પુખ્ત વ્યક્તિઓ માટે માનસિક સ્વાસ્થ્યની પરિસ્થિતિઓમાં વધારા સાથે જીવન પર ઊંડો પ્રભાવ પડે તે સ્વાભાવિક હતું. તેના પ્રતિભાવ તરીકે, Good Thinking ટીમ લંડનમાં હિન્દુ સમુદાયોને વધુ સારી સહાયતા આપવા માટે સેવાઓમાં ફેરફારો કરી રહી છે.

સુખાકારીના પાંચ માર્ગો અને હિન્દુત્વનાં સંસાધનો સમગ્ર લંડન અને તેના વિવિધ સમુદાયોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની સહાયતા માટેની વધતી જતી માંગને પૂરી કરવા માટે તથા NHS દ્વારા કરવામાં આવેલી ભલામણ પ્રમાણે માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં સુધારો કરવા માટેનાં પાંચ પગલાંઓ વિશે હિન્દુ સમુદાયમાં સભાનતા લાવવા માટે પ્રોત્સાહન આપવા માટે પણ હિન્દુ સમુદાય સાથેની ભાગીદારીમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના વ્યાવસાયિકો દ્વારા વિકસાવવામાં આવ્યા છે. હિન્દુ પરંપરામાં પણ આ બાબતો અંગે પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે. સુખાકારીના પાંચ માર્ગો અને હિન્દુત્વને હિન્દુ ફોરમ ઓફ બ્રિટન, હિન્દુ કાઉન્સિલ UK અને BAPS શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર – નીસડેન ટેમ્પલનો સહયોગ પ્રાપ્ત થયો છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા વાસ્તવિક છે અને તેને હળવાશથી લેવી ન જોઈએ. જેઓ કોઈ પણ પ્રકારની માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યા હોય એવા લોકોએ ભયભીત થયા વિના વ્યાવસાયિક મદદ માંગવી જોઈએ. આમ કરવામાં કોઈ નુકસાન અને શરમ નથી, હંમેશાં કોઈને કોઈ ખૂણે મદદ હાજર હોય છે.

વધુ માહિતી માટે આ વેબસાઇટ પર જાઓ <https://www.good-thinking.uk/hinduism/>.

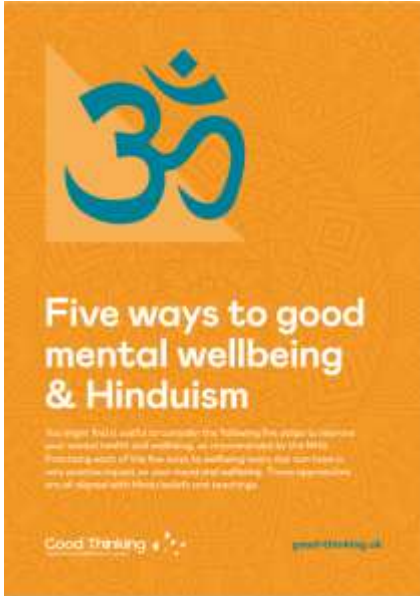
Suggested Intranet copy (Word Count: 90 words)

સુખાકારીના પાંચ માર્ગો અને હિન્દુત્વ

ગત વર્ષમાં એવું કહેવું સુરક્ષિત છે કે આપણામાંથી ઘણા લોકોએ માનસિક સ્વાસ્થ્યના ઘણા પડકારોનો અનુભવ કર્યો છે. તેના પ્રતિભાવ તરીકે, Good Thinking સેવા NHS દ્વારા કરવામાં આવેલી ભલામણ પ્રમાણે સમગ્ર લંડનમાં ધર્મ અને માન્યતા આધારિત સમુદાયો સાથે ભાગીદારી પર કામ કરી રહી છે, જેમાં [સુખાકારીના પાંચ માર્ગો અને હિન્દુત્વનું](#) સર્જન કરવા માટે હિન્દુ સમુદાય સાથે કામ કરવાનો પણ સમાવેશ થાય છે.

સુખાકારીના પાંચ માર્ગો અને હિન્દુત્વની રચના હિન્દુ ફોરમ ઓફ બ્રિટન, હિન્દુ કાઉન્સિલ UK અને BAPS શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર – નીસડેન ટેમ્પલ સાથેના સહયોગમાં કરવામાં આવી છે.

વધુ માહિતી માટે આ વેબસાઇટ પર જાઓ <https://www.good-thinking.uk/hinduism/>.



અભિયાનનાં સંસાધનો

સોશિયલ મીડિયા અને WhatsApp માટે એનિમેશન્સ

સોશિયલ મીડિયા અને WhatsApp માટેનાં બધાં એનિમેશન્સ Comms ટૂલકિટમાં શેયર કરવા માટે ઉપલબ્ધ છે.

વિડીયો

પૂજા યોગવિવેકદાસ સ્વામી

પૂજા યોગવિવેકદાસ સ્વામી કે જેઓ BAPS શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર (નીસડેન ટેમ્પલ) ખાતે મુખ્ય સાધુ છે તેઓ જણાવે છે કે ઈશ્વર અને અન્ય લોકો સાથે જોડાવાથી કઈ રીતે તમારી માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો આવી શકે છે.

લેવિના મહેતા MBE

લોકપ્રિય હસ્તી લેવિના જણાવે છે કે કઈ રીતે શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવાથી તમારાં મૂડ અને માનસિક સુખાકારી પર સકારાત્મક અસર પડી શકે છે.

દિશા ચઢ્ઢાLOBE

ફેઇથ ફોરમ્સ ફોર લંડનનાં સહઅધ્યક્ષ ડૉ. દિશા જણાવે છે કે પ્રત્યેક દિવસે કંઈક નવું શીખવાથી કઈ રીતે તમારી માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો થઈ શકે છે

તૃપ્તિ પટેલ

હિન્દુ ફોરમ ઓફ બ્રિટનનાં પ્રમુખ જણાવે છે કે કઈ રીતે અન્ય લોકોને કશુંક આપવાથી તમારી માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો થઈ શકે છે.

Suggested WhatsApp copy

ચેનલ	નકલ
WhatsApp	<p>હિન્દુ પરંપરામાં, માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ પ્રત્યેક વ્યક્તિની સુખાકારીમાં અત્યંત અગત્યનું પાસું છે, કારણ કે તે સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને સંતુલિત જીવન જીવવા માટે આવશ્યક છે.</p> <p>તમારી સુખાકારી કઈ રીતે જાળવવી તે વિશે તમને કેટલીક ટિપ્સ આપવા માટે અમે સુખાકારીના પાંચ માર્ગો અને હિન્દુત્વનું સર્જન કર્યું છે, ફૂપા કરીને આ વિડીયો જુઓ.</p> <p>વધુ માહિતી માટે આ લિંક પર જાઓ https://www.good-thinking.uk/hinduism/</p>
WhatsApp	<p>આપણામાંથી જે લોકો માનસિક સ્વાસ્થ્યનીએ સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યા હોઈ શકે અથવા જેઓ ચિંતા અને નકારાત્મકતાનો સામનો કરી રહ્યા છો એવા લોકો માટે આ પડકારોને પહોંચી વળવા માટે આપણે અજમાવી શકીએ એવી એક રીત એ આધ્યાત્મિકતા અને વ્યવહારદક્ષતા બંનેનો સંતુલિત અભિગમ અપનાવવો તે છે.</p> <p>તે સંતુલન કઈ રીતે જાળવવું તે અંગે કેટલીક ટિપ્સ પૂરી પાડવા માટે અમે સુખાકારીના પાંચ માર્ગો અને હિન્દુત્વનું સર્જન કર્યું છે.</p> <p>વધુ માહિતી માટે આ લિંક પર જાઓ https://www.good-thinking.uk/hinduism/</p> <p>ઠેકપા કરીને વ્યાપકપણે શેયર કરો</p>
WhatsApp	<p>માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા વાસ્તવિક છે અને તેને હળવાશથી લેવી ન જોઈએ. જેઓ કોઈ પણ પ્રકારની માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યા હોય એવા લોકોએ ભયભીત થયા વિના વ્યાવસાયિક મદદ માંગવી જોઈએ. આમ કરવામાં કોઈ નુકસાન અને શરમ નથી, હંમેશાં કોઈને કોઈ ખૂણે મદદ હાજર હોય છે.</p> <p>વધુ માહિતી માટે, આ લિંક પર જાઓ www.good-thinking.uk/hinduism/</p> <p>ઠેકપા કરીને વ્યાપકપણે શેયર કરો</p>
WhatsApp	<p>NHS સુખાકારીના 5 માર્ગો – હિન્દુત્વનો દૃષ્ટિકોણ</p> <p>✓હિન્દુ સમુદાયો સાથે કામ કરીને Good Thinking દ્વારા વિકસાવવામાં આવ્યું ✓ઘણાં બધાં ઉત્તમ સંસાધનો; ટૂંકા પ્રેરણાદાયક વિડીયોઝ, એનિમેશન્સ અને અનુવાદિત સંસાધનો પણ</p> <p>www.good-thinking.uk/hinduism/</p> <p>ઠેકપા કરીને વ્યાપકપણે શેયર કરો</p>
WhatsApp	<p>BAPS શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર (નીસડેન ટેમ્પલ) ખાતે મુખ્ય સાધુ પૂજા યોગવિવેકદાસ સ્વામીને સાંભળો, ઈશ્વર અને અન્ય લોકો સાથે જોડાવાથી કઈ રીતે તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો આવી શકે છે તે વિશે તેઓ વાત કરે છે. https://youtu.be/WjUMniCoQZ4</p> <p>ઠેકપા કરીને વ્યાપકપણે શેયર કરો</p>

WhatsApp	<p>પ્રસિદ્ધ હસ્તીએ વેવિના મહેતા MBEને સાંભળો, શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવાથી કઈ રીતે તમારી માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો આવી શકે છે તેના વિશે તેઓ વાત કરે છે. https://youtu.be/FSkWKPa3MIl</p> <p>ઢેફપા કરીને વ્યાપકપણે શેયર કરો</p>
WhatsApp	<p>ફેઇથ ફોરમ્સ ફોર લંડનનાં સહઅધ્યક્ષ ડો. દિશા ચઢ્ઢાને સાંભળો, તેઓ પ્રત્યેક દિવસે કંઈક નવું શીખવાથી કઈ રીતે તમારી માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો આવે તે વિશે વાત કરે છે. https://youtu.be/Vx6pXqZIKGE</p> <p>ઢેફપા કરીને વ્યાપકપણે શેયર કરો</p>
WhatsApp	<p>હિન્દુ ફોરમ ઓફ બ્રિટનનાં પ્રમુખ તૃપ્તિ પટેલને સાંભળો, તેઓ જણાવે છે કે અન્ય લોકોને કશુંક આપવાથી કઈ રીતે તમારી માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો થઈ શકે છે. https://youtu.be/xK5Z6Vf6B-Y</p> <p>ઢેફપા કરીને વ્યાપકપણે શેયર કરો</p>

Suggested social media copy

કૃપા કરીને તમારી પોતાની પોસ્ટ લખીને અથવા નીચે મુજબ સોશિયલ કન્ટેન્ટને લાઇક કરીને કે શેયર કરીને તમારી પોતાની સોશિયલ મીડિયા ચેનલો દ્વારા આ અભિયાનને સમર્થન આપો:

Facebook [goodthinkinguk](https://www.facebook.com/goodthinkinguk)
LinkedIn [goodthinkinguk](https://www.linkedin.com/company/goodthinkinguk)
Instagram www.instagram.com/goodthinkinguk
Twitter [@GoodThinkingUK](https://twitter.com/GoodThinkingUK)

કૃપા કરીને સોશિયલ મીડિયા પર તમારું સમર્થન વ્યક્ત કરો અને લોકોને સહાયતા માટે Good Thinking વેબસાઇટ પર જવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. જ્યારે તમે પોતાની પોસ્ટ્સ શેયર કરો ત્યારે comms ટૂલકિટની અંદર મળેલી સોશિયલ મીડિયાની તસ્વીરો નિ:સંકોચ શેયર કરો!

તમારી સોશિયલ ચેનલો પર પોસ્ટ કરી શકાય એવી ઉદાહરણ તરીકેની કેટલીક પોસ્ટ્સ કૃપા કરીને નીચે જુઓ. જ્યારે તમારાથી થઈ શકે ત્યારે અમને ટેગ કરવાનું યાદ રાખો [@GoodThinkingUK](https://twitter.com/GoodThinkingUK) ☺

નકલ	ઉપયોગમાં લેવાની લિંક
@NHSuk તમારાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં સુધારો કરવામાં મદદ કરવા માટે પાંચ માર્ગોની ભલામણ કરે છે. @GoodThinkingUK દ્વારા આ સંસાધન સમગ્ર લંડન અને તેના વિવિધ સમુદાયોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની સહાયતા માટેની વધતી જતી માંગને પહોંચી વળવા માટે છે.	https://www.good-thinking.uk/hinduism/
આપણામાંથી જે લોકો માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યા હો અથવા ચિંતા અને નકારાત્મકતાનો સામનો કરી રહ્યા હોય એવા લોકો માટે આપણે આ પડકારોને પહોંચી વળવા માટે અજમાવી શકીએ એવા ઘણા માર્ગો પૈકીનો એક માર્ગ એ આધ્યાત્મિકતા અને વ્યાવહારિકતાનો સંતુલિત અભિગમ અપનાવવાનો છે @GoodThinkingUK	https://www.good-thinking.uk/hinduism/
@GoodThinkingUK એ @HinduForumGBR @hindu_counciluk @NeasdenTemple સાથેના સહયોગમાં સુખાકારીના પાંચ માર્ગો અને હિન્દુત્વ અભિયાન શરૂ કરવા માટે આતુર છે	https://www.good-thinking.uk/hinduism/
#Anxiety આપણને બધાને અસર કરી શકે છે. તમે એકલા નથી એ યાદ રાખવું અગત્યનું છે. તમે ગમે તેટલી વ્યગ્રતા અનુભવી રહ્યા હો, કોઈક ખૂણે મદદ યોક્કસ હાજર હોય છે @HinduForumGBR @hindu_counciluk @NeasdenTemple	https://www.good-thinking.uk/hinduism/
@GoodThinkingUK તરફથી આ વિડીયોમાં અમે @NeasdenTemple ખાતેના મુખ્ય સાધુ પૂજા યોગવિવેકદાસ સ્વામીના શબ્દો સાંભળીશું, જેઓ જણાવે છે કે કઈ રીતે ઈશ્વર અને અન્ય લોકો સાથે જોડાવાથી તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થઈ શકે છે	https://youtu.be/WjUMnjCoQZ4

@GoodThinkingUK તરફથી આ વિડીયોમાં @Lavina_FeelGood પ્રસિદ્ધ હસ્તી જણાવે છે કે કઈ રીતે શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવાથી તમારી માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો થઈ શકે છે.	https://youtu.be/FSkWKP3MII
@GoodThinkingUK તરફથી આ વિડીયોમાં ડૉ. દિશા ચઢ્ઢા, કે જેઓ @LondonFaiths ખાતે સહઅધ્યક્ષ છે, તેઓ જણાવે છે કે કઈ રીતે રોજ કંઈક નવું શીખવાથી તમારી માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો થઈ શકે છે.	https://youtu.be/Vx6pXgZIKGE
@GoodThinkingUK તરફથી આ વિડીયોમાં @HinduForumGBR ખાતે અધ્યક્ષ તૃસિ પટેલ જણાવે છે કે કઈ રીતે અન્ય લોકોને કશુંક આપવાથી તમારી માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો થઈ શકે છે.	https://youtu.be/xK5Z6Vf6B-Y

આ ધર્મ આધારિત અભિયાનને તમારો સહયોગ મળે તે બદલ અમે ખૂબ આભારી રહીશું, કૃપા કરીને તમારાં સાથીઓ અને નેટવર્કમાં તેને નિઃસંકોચ શેયર કરો.