

तंदरुस्ती और हिंदुत्व के पाँच तरीके

कड़े प्रतिबंध 00.01 घंटे [दिन] [तिथि] [माह] 2021

इस दस्तावेज़ का उपयोग करना

इस दस्तावेज़ में मानसिक स्वास्थ्य और तंदरुस्ती के केंद्र के साथ आपके स्थानीय समुदायों का समर्थन करने के लिए जानकारी शामिल है।

इस मुहिम टूलकिट में शामिल है:

- [Good Thinking के बारे में](#)
- [टेम्पलेट समाचार स्टोरी](#)
- [सुझाई गई न्यूसलेटर कॉपी](#)
- [सुझाई गई इंटरनेट कॉपी](#)
- [सुझाई गई WhatsApp कॉपी](#)
- [सुझाई गई सोशल मीडिया कॉपी](#)

अतिरिक्त संचार पूछताछ के लिए, कृपया Good Thinking टीम को

Info@good-thinking.co.uk पर संपर्क करें या Polly Kwok, प्रोजेक्ट मैनेजर को p.kwok@nhs.net पर संपर्क करें।

Good Thinkingके बारे में

Good Thinking, एक NHS, ऑनलाइन तंदरुस्ती प्लेटफ़ॉर्म है जो लंदन वासियों को एक कारगर ढंग में उनके मानसिक स्वास्थ्य और तंदरुस्ती का ध्यान रखने में सहायता करता है। 2017 में इसके लॉन्च से लेकर, एक मिलियन से अधिक लोगों ने व्याकुलता, तनाव, खराब मूड, नींद की समस्याओं और अन्य चिंताओं का समाधान करने के लिए हमारी डिजीटल सेवा का उपयोग किया है। Good Thinking उन लोगों के लिए मुफ्त है जो लंदन के मेयर, लंदन काउंसलों, सार्वजनिक स्वास्थ्य और सार्वजनिक स्वास्थ्य इंग्लैंड के निदेशकों के समर्थन की वजह से लंदन में रहते हैं, अध्ययन करते हैं या काम करते हैं। इसका वितरण स्वस्थ लंदन भागीदारी के द्वारा किया जाता है।

किसी भी डिवाइस पर 24/7 उपलब्ध, और पूरी तरह से गुमनाम, Good Thinking लंदन वासियों को उनकी मानसिक तंदरुस्ती सुधारने में सहायता के लिए कई तरह के संसाधन प्रदान करता है, जिसमें मुफ्त NHS-स्वीकृत एप्स, लेख, ब्लॉग्स, पॉडकास्ट, स्व-मूल्यांकन, वीडियोज़ और प्रिंट करने योग्य कार्य-पुस्तिकाएँ शामिल हैं। हमारे द्वारा अनुशंसित सारी एप्स का स्वतंत्र ढंग से मूल्यांकन किया जाता है और हमारे क्लिनिक द्वारा मान्य स्व-मूल्यांकन टूल को DoctorLink द्वारा पॉवर्ड है।

कोविड-19 महामारी की शुरुआत से लेकर, हमने लंदन में मानसिक स्वास्थ्य समर्थन की बढ़ती हुई माँग पूरी करने के लिए हमारे संसाधनों का विस्तार किया है। लंदन वासियों ने Good Thinking को बताया कि जब उनके स्वास्थ्य की बात आती है, तो कोई भी 'एक आकार जो सभी को फिट हो' समाधान नहीं है – उनको ऐसी जानकारी और समर्थन चाहिए जो इस बात को प्रतिबिंबित करता हो कि वे कैसे रहते हैं और उनके मूल्य क्या हैं।

तो, Good Thinking कई तरह के संगठनों, आस्था समुदायों, अकादमियों, चैरिटियों, और कई अन्य लोगों के साथ काम कर रहा है ताकि अनुरूप, प्रभावशाली सामग्री तैयार की जा सके। हर किसी का मानसिक स्वास्थ्य अलग होता है – हम आपकी तंदरुस्ती में सुधार के लिए आपका अपना रास्ता खोजने में आपकी मदद करने के लिए यहां हैं। महामारी के दौरान हमारी वेबसाइट पर विज़िट और हमारे संसाधनों के डाउनलोड में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है।

इस टूलकिट के बारे में

यह टूलकिट आपके संगठन और आपके साथ काम करने वाले समुदायों में Good Thinking को दृश्यमान बनाने में आपकी मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। यह जानकारी, टूल और टेम्पलेट मुहिम संदेश देने

और आपके लिए उपलब्ध संचार चैनलों और संसाधनों का सर्वोत्तम उपयोग करने में आपकी सहायता करेंगे।

कृपया इन मूल्यवान संसाधनों को अपने स्थानीय नेटवर्कों और विश्वसनीय भागीदारों के साथ प्रसारित करने में हमारी सहायता करें।

यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया Polly Kwok, Good Thinking प्रोजेक्ट मैनेजर को p.kwok@nhs.net पर ईमेल करें।

टेम्पलेट समाचार कहानी (शब्द गिनती: 501 शब्द) अडेप्ट करने और स्थानीय रूप से उपयोग करने के लिए।

समाचार प्रकाशन

कड़े प्रतिबंध 00.01 घंटे [दिन] [तिथि] [माह] 2021

तंदरुस्ती और हिंदुत्व के पाँच करीके

कोविड-19 ने पूरी दुनिया को प्रभावित किया है; लगभग सभी के लिए, भावनात्मक थकावट, नींद की समस्याओं और चिंता से लेकर अवसाद तक, वयस्कों के लिए मानसिक स्वास्थ्य की स्थितियों में वृद्धि के साथ जीवन काफी बदल गया है। इसके जवाब में, Good Thinking टीम लंदन में हिंदू समुदायों को बेहतर और अधिक संबंधित समर्थन प्रदान करने के लिए परिवर्तन करने वाली सेवा विकसित कर रही है। हममें से लाखों लोगों ने मानसिक स्वास्थ्य समस्या का अनुभव किया है या किसी प्रियजन को संघर्ष करते देखा है और हम समझते हैं कि लोग चिंतित, तनावग्रस्त हो सकते हैं या अन्य मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं से जूझ रहे हो सकते हैं।

Good Thinking लंदन के हिंदू समुदायों के सदस्यों के सहयोग से, ब्रिटेन के हिंदू फोरम, हिंदू काउंसिल UK और BAPS श्री स्वामीनारायण मंदिर - नेसडेन मंदिर के सहयोग से निर्मित, [तंदरुस्ती और हिंदुत्व के पाँच तरीकों](#) को लॉन्च करने के लिए बेहद खुश हैं। यह विस्तारित संसाधन पूरे लंदन और इसके विविध समुदायों में मानसिक स्वास्थ्य सहायता की बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए और क्यूरेटेड संसाधन प्रदान करने के लिए है जो विश्वास समुदायों के लिए अधिक सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त महसूस करते हैं।

जो अच्छे मानसिक स्वास्थ्य और हिंदुत्व के पाँच तरीके, NHS सलाह पर आधारित हैं और हिंदू शिक्षाओं में भी प्रोत्साहित किए गए हैं, वे हैं:

1. अन्य लोगों के साथ जुड़ें
2. शारीरिक रूप से सक्रिय रहें

3. हर दिन कुछ नया सीखें
4. दूसरों को दें
5. वर्तमान क्षण पर ध्यान दें

हिंदू फोरम ऑफ ब्रिटेन, हिंदू काउंसिल UK और BAPS श्री स्वामीनारायण मंदिर – नेसडेन मंदिर द्वारा समर्थित, तंदरुस्ती और हिंदुत्व के पांच तरीके व्यापक टूलकिट का एक हिस्सा हैं। यह टूलकिट तंदरुस्ती के पांच तरीकों पर वीडियो और साथ में एनिमेशन की एक श्रृंखला प्रदान करता है जिसे WhatsApp और विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर साझा किया जा सकता है। **इस टूलकिट का अनुसरण अन्य धार्मिक समुदायों के लिए अन्य टूलकिट द्वारा किया जाएगा।**

अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना और अपने प्रियजनों की मदद करना इससे अधिक महत्वपूर्ण कभी नहीं रहा।

हिंदू काउंसिल UK के महासचिव/ट्रस्टी रजनीश कश्यप MCICM ने कहा:

“हिंदू प्रथा कहती है कि आप न तो समस्याओं से बच सकते हैं और न ही पीड़ा से। यदि आप शांति से भी जीना चाहते हैं, तो भी आपके धैर्य की परीक्षा की जाएगी और आपको समस्याओं और परिस्थितियों से लगातार चुनौती मिलती रहेगी। जीवन ऐसा ही है। हालांकि, अगर हम स्वास्थ्य और तंदरुस्ती के पांच सुनहरे सिद्धांतों का पालन करते हैं, तो आप कई लोगों के स्वास्थ्य और तंदरुस्ती को प्रभावित करने वाले सामान्य जोखिमों और सामान्य खतरों से बचते हुए अपनी शारीरिक और मानसिक तंदरुस्ती को सुनिश्चित करने के लिए जीवन के माध्यम से नेविगेट कर सकते हैं। इस प्रकार, आपके स्वास्थ्य और तंदरुस्ती के लिए पांच चीजें महत्वपूर्ण हैं, जो कि हैं, अच्छी आदतें, सही जागरूकता, संतुलन, नैतिक जीवन और अनुशासन। इन पांच सिद्धांतों पर ध्यान केंद्रित करें और एक संतुलित और अनुशासित जीवन जीने और शांति और खुशी का अनुभव करने के लिए उन्हें अपने जीवन का एक महत्वपूर्ण और अभिन्न अंग बनाएं।”

कुछ तरीके जिनसे आप इस मुहिम और उससे आगे का समर्थन कर सकते हैं:

- मानसिक स्वास्थ्य और तंदरुस्ती में सुधार के लिए पांच चरणों पर विचार करें, जैसा कि NHS द्वारा अनुशासित और हिंदू परंपरा में भी प्रोत्साहित किया गया है।
- सोशल मीडिया पर वार्तालाप में शामिल हों और हमें [@GoodThinkingUK](https://www.good-thinking.uk) में टैग करें
- अपने समुदाय के साथ इस टूलकिट और इसके संसाधनों का उपयोग करें।

अधिक जानकारी के लिए, विज़िट करें <https://www.good-thinking.uk/hinduism/>

-समाप्त-

संपादकों के लिए दो शब्द

अधिक जानकारी के लिए या किसी प्रवक्ता के साथ एक साक्षात्कार की व्यवस्था करने के लिए, कृपया info@good-thinking.uk से संपर्क करें

Good Thinking के बारे में

Good Thinking लंदन वासियों को एक कारगर ढंग में उनके मानसिक स्वास्थ्य और तंदरुस्ती का ध्यान रखने में सहायता करता है। 2017 में इसके लॉन्च से लेकर, एक मिलियन से अधिक लोगों ने व्याकुलता, तनाव, खराब मूड, नींद की समस्याओं और अन्य चिंताओं का समाधान करने के लिए हमारी डिजीटल सेवा का उपयोग किया है। Good Thinking लंदन के मेयर, लंदन काउंसलों, सार्वजनिक स्वास्थ्य और सार्वजनिक स्वास्थ्य इंग्लैंड के निदेशकों के समर्थन की वजह से लंदन वासियों के लिए मुफ्त है। इसका वितरण स्वस्थ लंदन भागीदारी के द्वारा किया जाता है।

किसी भी डिवाइस पर 24/7 उपलब्ध, और पूरी तरह से गुमनाम, Good Thinking लंदन वासियों को उनकी मानसिक तंदरुस्ती सुधारने में सहायता के लिए कई तरह के संसाधन प्रदान करता है, जिसमें मुफ्त NHS-स्वीकृत एप्स, लेख, ब्लॉग्स, पॉडकास्ट, स्व-मूल्यांकन, वीडियोज़ और कार्य-पुस्तिकाएँ शामिल हैं। हमारे द्वारा अनुशंसित सारी एप्स का स्वतंत्र ढंग से मूल्यांकन किया जाता है और हमारे क्लिनिक द्वारा मान्य स्व-मूल्यांकन टूल को DoctorLink द्वारा पॉवर्ड है।

अधिक जानकारी के लिए, विज़िट करें www.good-thinking.uk

सुझाई गई न्यूसलेटर कॉपी (शब्द गिनती: 206 शब्द)

तंदरुस्ती और हिंदुत्व के पाँच तरीके

कोविड-19 ने पूरी दुनिया को प्रभावित किया है; लगभग सभी के लिए, घटिया तंदरुस्ती, नींद की समस्याओं और चिंता से लेकर अवसाद तक, वयस्कों के लिए मानसिक स्वास्थ्य की स्थितियों में वृद्धि के साथ जीवन काफी बदल गया है। इसके जवाब में, Good Thinking टीम लंदन में हिंदू समुदायों को बेहतर समर्थन प्रदान करने के लिए परिवर्तन करने वाली सेवा विकसित कर रही है।

लंदन और इसके विविध समुदायों में मानसिक स्वास्थ्य समर्थन की बढ़ती मांग को पूरा करने और हिंदू समुदाय को मानसिक स्वास्थ्य और तंदरुस्ती में सुधार करने के लिए पांच तरीकों के बारे में अधिक जागरूक होने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए हिंदू समुदाय के साथ साझेदारी में मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा तंदरुस्ती और हिंदुत्व संसाधनों के पांच तरीके विकसित किए गए हैं, जैसा कि NHS द्वारा अनुशंसित है। इन चीज़ों को हिंदू परंपरा में भी प्रोत्साहित किया जाता है। तंदरुस्ती और हिंदुत्व के पांच तरीके ब्रिटेन के हिंदू फोरम, हिंदू काउंसिल UK और BAPS श्री स्वामीनारायण मंदिर – नेसडेन मंदिर द्वारा समर्थित हैं।

मानसिक स्वास्थ्य का मुद्दा वास्तविक है और इसे हल्के में नहीं लिया जाना चाहिए। जो लोग किसी भी तरह के मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों का सामना कर रहे हैं, वे डरें नहीं और पेशेवर मदद लें। ऐसा करने में कोई बुराई और शर्म की बात नहीं है, मदद हमेशा आस-पास होती है।

अधिक जानकारी के लिए, विज़िट करें <https://www.good-thinking.uk/hinduism/>

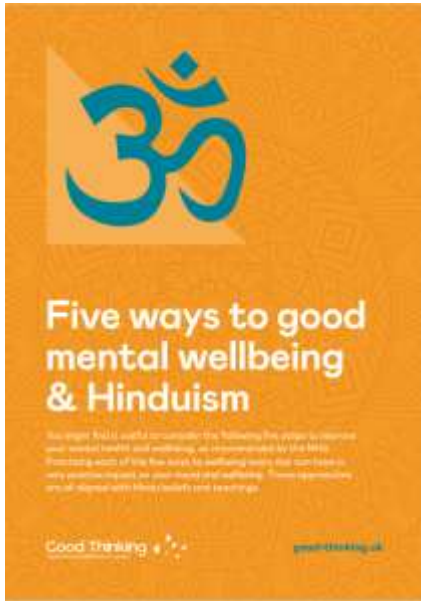
सुझाई गई इंटरनेट कॉपी (शब्द गिनती: 90 शब्द)

तंदरुस्ती और हिंदुत्व के पाँच तरीके

पिछले एक साल में यह कहना सुरक्षित है कि हममें से कई लोगों ने कई मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों का अनुभव किया है। इसके जवाब में, Good Thinking सेवा पूरे लंदन में आस्था और विश्वास समुदायों के साथ साझेदारी में काम कर रही है, जिसमें NHS द्वारा अनुशंसित, तंदरुस्ती और हिंदुत्व के पाँच तरीके बनाने के लिए हिंदू समुदाय के साथ काम करना शामिल है।

तंदरुस्ती और हिंदुत्व के पाँच तरीके ब्रिटेन के हिंदू फोरम, हिंदू काउंसिल UK और BAPS श्री स्वामीनारायण मंदिर – नेसडेन मंदिर के सहयोग से तैयार किए गए हैं।

अधिक जानकारी के लिए, विज़िट करें <https://www.good-thinking.uk/hinduism/>



मुहिय संसाधन

सोशल मीडिया और WhatsApp के लिए एनिमेशन

सोशल मीडिया और WhatsApp के सभी एनिमेशन कॉमस टूलकिट में साझा करने के लिए उपलब्ध हैं।

वीडियोज़

पूजा योगविवेकदास स्वामी

पूजा योगविवेकदास स्वामी, BAPS श्री स्वामीनारायण मंदिर (नेस्टेन मंदिर) के प्रमुख साधु, साझा करते हैं कि कैसे भगवान और दूसरों के साथ जुड़ने से आपकी मानसिक तंदरुस्ती में सुधार हो सकता है।

लवीना मेहता MBE

प्रसिद्ध लवीना बताती हैं कि कैसे शारीरिक रूप से सक्रिय रहना आपके मूड और मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

दीशा चड्ढा OBE

फेथ फ़ोर्मस फॉर लंदन की सह-अध्यक्ष डॉ. दीशा, साझा करती हैं कि कैसे हर दिन कुछ नया सीखने से आपकी मानसिक तंदरुस्ती में सुधार हो सकता है।

तृप्ति पटेल

ब्रिटेन के हिंदू फोरम के अध्यक्ष, ने साझा किया कि कैसे दूसरों को देने से आपकी मानसिक तंदरुस्ती में सुधार हो सकता है।

सुझाई गई WhatsApp कॉपी

चैनल	कॉपी
WhatsApp	<p>हिंदू परंपरा में, मानसिक स्वास्थ्य किसी व्यक्ति की तंदरुस्ती में एक बहुत ही महत्वपूर्ण पहलू है, क्योंकि यह स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने के लिए आवश्यक है।</p> <p>हमने आपकी तंदरुस्ती को बनाए रखने के लिए कुछ सुझाव देने के लिए तंदरुस्ती और हिंदुत्व के पांच तरीके बनाए हैं, कृपया इस वीडियो को साझा करें।</p> <p>अधिक जानकारी के लिए, विज़िट करें https://www.good-thinking.uk/hinduism/</p>
WhatsApp	<p>हममें से जो मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों का सामना कर रहे हैं, या चिंता और नकारात्मकता का सामना कर रहे हैं, इन चुनौतियों को दूर करने के कई तरीकों में से एक है, आध्यात्मिकता और व्यावहारिकता दोनों का संतुलित दृष्टिकोण अपनाना।</p> <p>हमने उस संतुलन को बनाए रखने के बारे में कुछ सुझाव प्रदान करने के लिए तंदरुस्ती और हिंदुत्व के पांच तरीके बनाए हैं</p> <p>अधिक जानकारी के लिए, विज़िट करें https://www.good-thinking.uk/hinduism/</p> <p>→ कृपया ज्यादा से ज्यादा शेयर करें</p>
WhatsApp	<p>मानसिक स्वास्थ्य का मुद्दा वास्तविक है और इसे हल्के में नहीं लिया जाना चाहिए। जो लोग किसी भी तरह के मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों का सामना कर रहे हैं, वे डरें नहीं और पेशेवर मदद लें। ऐसा करने में कोई बुराई और शर्म की बात नहीं है, मदद हमेशा आस-पास होती है।</p> <p>अधिक जानकारी के लिए, विज़िट करें www.good-thinking.uk/hinduism/</p> <p>→ कृपया ज्यादा से ज्यादा शेयर करें</p>
WhatsApp	<p>NHS तंदरुस्ती के 5 तरीके – एक हिंदुत्व दृष्टिकोण</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ हिंदू समुदायों के साथ काम करते हुए Good Thinking द्वारा विकसित ✓ कई उत्कृष्ट संसाधन; छोटी प्रोत्साहक वीडियोज़, एनिमेशन और अनुवादित संसाधन भी <p>www.good-thinking.uk/hinduism/</p> <p>→ कृपया ज्यादा से ज्यादा शेयर करें</p>
WhatsApp	<p>BAPS श्री स्वामीनारायण मंदिर (नेस्टेन मंदिर) में प्रमुख, साधु योगविवेकदास स्वामी पूजा को सुनें, वह साझा करते हैं कि कैसे भगवान और दूसरों के साथ जुड़ना आपके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है। https://youtu.be/WjUMnjCoQZ4</p> <p>→ कृपया ज्यादा से ज्यादा शेयर करें</p>
WhatsApp	<p>मशहूर लवीना मेहता MBE को सुनें, यह साझा करते हैं कि शारीरिक रूप से सक्रिय रहने से आपकी मानसिक तंदरुस्ती कैसे बेहतर हो सकती है। https://youtu.be/FSkWKPa3MII</p> <p>→ कृपया ज्यादा से ज्यादा शेयर करें</p>

WhatsApp	<p>लंदन की सह-अध्यक्ष, फेथ फ़ोरम, डॉ. दीशा चड्ढा को सुनें, यह साझा करते हैं कि कैसे हर दिन कुछ नया सीखने से आपकी मानसिक तंदरुस्ती में सुधार हो सकता है। https://youtu.be/Vx6pXgZIKGE</p> <p>→ कृपया ज्यादा से ज्यादा शेयर करें</p>
WhatsApp	<p>ब्रिटेन के हिंदू फोरम की अध्यक्ष तृप्ति पटेल को सुनें कि कैसे दूसरों को देने से आपकी मानसिक तंदरुस्ती में सुधार हो सकता है। https://youtu.be/xK5Z6Vf6B-Y</p> <p>→ कृपया ज्यादा से ज्यादा शेयर करें</p>

सुझाई गई सोशल मीडिया कॉपी

कृपया अपने स्वयं के पोस्ट बनाकर या यहां से पोस्ट की गई सामाजिक सामग्री को पसंद और साझा करके अपने स्वयं के सोशल मीडिया चैनलों के माध्यम से इस मुहिम का समर्थन करें:

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)

कृपया लोगों को समर्थन के लिए Good Thinking वेबसाइट पर जाने के लिए प्रोत्साहित करते हुए सोशल मीडिया पर अपना समर्थन दिखाएं। जब आप अपनी पोस्ट साझा करते हैं तो कॉमस टूलकिट में मिली सोशल मीडिया तस्वीरों को बेझिझक साझा करें!

कृपया नीचे कुछ उदाहरण पोस्ट देखें जिन्हें आपके सोशल चैनलों पर पोस्ट किया जा सकता है। संभव होने पर हमें टैग करना याद रखें **@GoodThinkingUK** 😊

कॉपी	उपयोग किए जाने वाला लिंक
@NHSuk आपके मानसिक स्वास्थ्य और तंदरुस्ती को बेहतर बनाने में मदद करने के लिए पांच तरीके सुझाता है। @GoodThinkingUK का यह संसाधन लंदन और इसके विविध समुदायों में मानसिक स्वास्थ्य सहायता की बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए है।	https://www.good-thinking.uk/hinduism/
हममें से जो मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों का सामना कर रहे हैं, या चिंता और नकारात्मकता का सामना कर रहे हैं, इन चुनौतियों को दूर करने के कई तरीकों में से एक है, आध्यात्मिकता और व्यावहारिकता दोनों का संतुलित दृष्टिकोण अपनाना @GoodThinkingUK	https://www.good-thinking.uk/hinduism/
@GoodThinkingUK, @HinduForumGBR @hindu_counciluk @NeasdenTemple के सहयोग से, तंदरुस्ती और हिंदुत्व के पांच तरीकों को लॉन्च करने के लिए उत्साहित है	https://www.good-thinking.uk/hinduism/
#व्याकुलता हम सभी को प्रभावित कर सकती है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि आप अकेले नहीं हैं। चाहे आप जितना मर्जी परेशान महसूस कर रहे हों, मदद हमेशा आस-पास होती है @HinduForumGBR @hindu_counciluk @NeasdenTemple	https://www.good-thinking.uk/hinduism/
@GoodThinkingUK की इस वीडियो में हम पूजा योगविवेकदास स्वामी, @NeasdenTemple में एक प्रमुख साधु द्वारा यह साझा करते हुए सुनते हैं कि कैसे भगवान और दूसरों के साथ जुड़ना हमारे मानसिक स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है	https://youtu.be/WjUMnjCoQZ4
@GoodThinkingUK की इस वीडियो में, @Lavina_FeelGood, एक प्रसिद्ध हस्ती, साझा करते हैं कि कैसे शारीरिक रूप से सक्रिय रहना आपके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है।	https://youtu.be/FSkWKPa3MII

@GoodThinkingUK की इस वीडियो में, @LondonFaiths की सह-अध्यक्ष डॉ दीशा चड्ढा साझा करती हैं कि कैसे हर दिन कुछ नया सीखने से आपकी मानसिक तंदरुस्ती में सुधार हो सकता है।	https://youtu.be/Vx6pXgZIKGE
@GoodThinkingUK के इस वीडियो में, तृप्ति पटेल, अध्यक्ष, @HinduForumGBR, साझा करते हैं कि कैसे दूसरों को देने से आपकी मानसिक तंदरुस्ती में सुधार हो सकता है।	https://youtu.be/xK5Z6Vf6B-Y

इस विश्वास-आधारित मुहिम के आपके समर्थन की बहुत सराहना की जाएगी, कृपया अपने सहयोगियों और नेटवर्क के बीच साझा करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें।