

# Times Today BD

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 03 June, 2025

১. সকাল ৮টার মধ্যে ঘুম থেকে উঠুন।
২. ঠান্ডা পানি দিয়ে গোসল করুন।
৩. নিজের সঙ্গে ইতিবাচক কথোপকথন খুবই জরুরি।
৪. বড় লক্ষ্যকে ছোট ছোট ভাগে ভাগ করুন। একটু একটু করে এগোন। দৈনিক, সাপ্তাহিক, মাসিক অর্জনে টিকচিহ্ন দিন।
৫. বাস্তবসম্মত লক্ষ্য ঠিক করুন। ছোট ছোট অর্জন উদযাপন করুন। অসম্ভব কিছু পেছনে ছুটবেন না।
৬. স্বাস্থ্যকর খাবার ও পর্যাপ্ত পানি খান।
৭. এক সপ্তাহে অন্তত ১৫০ মিনিট হাঁটুন (৫ দিন ৩০ মিনিট করে), অন্তত ৩ দিন ব্যায়াম করুন।
৮. আপনি যে কাজ ভালো পারেন, সেই কাজ করুন। সেই কাজে পারদর্শী হোন, সেরা হোন।
৯. নতুন কিছু শিখুন। তৈরি করুন। সৃজনশীল কাজে মনোনিবেশ করুন।
১০. মুঠোফোনের পর্দায় আসক্ত হলে ধীরে ধীরে কমিয়ে আনুন।
১১. নিজের শক্তিশালী দিকগুলোর ওপর নজর দিন। সেসবকে কীভাবে কাজে লাগানো যায়, সেই চিন্তা করুন।
১২. ঝুঁকি নিন। নিজেকে চ্যালেঞ্জ করুন। নিজের ভয়গুলোর মুখোমুখি দাঁড়ান।
১৩. নিজের দুর্বলতাগুলো গ্রহণ করুন। নিজেকে নিজের মতো গ্রহণ করুন। মানসিকভাবে সেরে উঠুন। মানসিকভাবে শক্তিশালী হওয়ার এই একটিই উপায়।
১৪. নিজের শরীর আর মনের যত্ন নিন। নিজের সঙ্গে সময় কাটান। প্রকৃতি ও পোষা প্রাণীর সঙ্গে সময় কাটান।
১৫. নিজের এবং অন্যের প্রতি দয়াবান হোন।
১৬. ইতিবাচক মানুষদের সঙ্গে মিশুন।

১৭. পরিবারের সঙ্গে শক্তিশালী বন্ধন অটুট রাখুন। তখন বাইরের যুদ্ধ জয় করা অনেকটাই সহজ হয়ে যাবে।

১৮. অন্যের সঙ্গে নিজের তুলনা করা বন্ধ করুন।

১৯. প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমাতে যান, একই সময়ে উঠুন। এতে দিনের আর সবকিছুকে রুটিনে ফেলা সহজ হবে। জীবনে শৃঙ্খলা আনতে সুবিধা হবে।

২০. 'না' বলা শিখুন। প্রয়োজনে সীমানা তুলে দিন।

উন্নয়ন পরামর্শ মানসিক স্বাস্থ্য

---

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 28 June, 2025 16:41

URL: <https://www.timestodaybd.com/lifestyle/5591773279>