

ඔබගේ කායික සහ මානසික යහපැවැත්ම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් 5ක්

ඔබගේ කායික සහ මානසික යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ඔබගේ දින වටිනාවෙන් කොටසක් වශයෙන් සරලව කල හැකි දේවල් පහක් ඇති බව ලොව පුරා කරන පර්යේෂණ මගින් පෙන්වාදේ. අනෙක් අය සමග සම්බන්ධ වන්න, ක්‍රියාකාරීව සිටින්න, දිගින් දිගටම ඉගෙනීමෙහි යෙදෙන්න, දැනුවත්ව සිටින්න සහ අන් අයට උපකාර කරන්න.

මෙම ක්‍රියාවන් පහ සිදු කිරීම මගින් ඔබට ආතතියට එරෙහිව කටයුතු කිරීමටත්, වඩා දිගු කාලයක්, සතුටින් සහ සෞඛ්‍යය සම්පන්නව ජීවත් වීමටත්, ඔබට සහ ඔබ වටා සිටින අයට ප්‍රයෝජනවත් ලෙස ජීවත් වීමටත් හැකි වේ! ඔබ කොතරම් සෞඛ්‍යය සම්පන්න ද, වයස ද, යන්න නොතකා, ඔබගේ කායික සහ මානසික යහපැවැත්ම සඳහා ක්‍රියාකාරකම පහක් අනුව කටයුතු කිරීමට උත්සාහ කිරීම මගින් සෑම අයෙකුටම ප්‍රතිලාභ ලබාගත හැකිය. රාජකාරි කරන අතරතුර, නිවසේ දී හෝ පාසලේ දී මේවා සිදු කළ හැකිය. මේ සඳහා කිසිදු වියදමක් නොවන අතර ඔබ සිතනවාට වඩා ඉතා පහසුවෙන් කල හැකිය. මෙය ආරම්භ කිරීමට අවශ්‍ය අදහස් මෙහි ඇත:



සමාජ සම්බන්ධතා ඇතිකර ගන්න

ඔබ වටා සිටින අය, එනම්, පවුලේ අය, අසල්වැසි හෝ ඔබට රාජකාරියේ දී, පාසලේ දී හෝ සාප්පුවල දී හමු වන අය, සමග සමාජ සම්බන්ධතා ඇතිකර ගන්න. මෙම සමාජ සම්බන්ධතාවයන් ඔබගේ ජීවිතයට වැදගත් බැවින් එවා ගැන සිතන්න, එසේම එම සම්බන්ධතාවයන් වැඩි දියුණු කර ගැනීමට කාලය ගත කරන්න. මෙම සම්බන්ධතාවයන් ගොඩනගා ගැනීම මගින් ඔබගේ දිනපතා ජීවිතය ශක්තිමත් කර ගත හැකි අතර එයට උපකාර වේ.



ක්‍රියාකාරීව සිටින්න

ඔබගේ මනස සහ සිරුර ක්‍රියාකාරීව තබා ගන්න. ඔබගේ නිවසින් පිටතට ගොස් ඇවිදින්න, නැතිනම් දුවන්න. ක්‍රීඩාවක්, නැවුම්, බයිසිකලයක් පැදීම හෝ වතු වැඩ කිරීම යන කිසිවක නිරත වන්න. ඔබට සතුට ඇති කරවන යමක් සොයා ගෙන, එය දිගටම කරන්න. වනාන්තර මගින් ඔබට සුවයක් දැනෙන අතර එය ඔබගේ මනස පිරිසිදුව තබා ගැනීමට උපකාර වේ.



දිගින් දිගටම ඉගෙනීමෙහි යෙදෙන්න

අළුත් දෙයක් සොයා ගන්න, නැතිනම් ඔබට කලින් උනන්දුව තිබූ දෙයක් සොයා ගන්න. ඇඳුම් මහන්න ඉගෙන ගන්න, අළුත් පොතක් කියවන්න, ගුවන් විදුලි වැඩසටහනකට සවන් දෙන්න, නැතිනම් රාජකාරියේ අළුත් කටයුත්තක් පටන් ගන්න. වාද්‍ය භාණ්ඩයක් වාදනය ඉගෙන ගන්න, නැතිනම් පරිගණක පාඨමාලාවක් හදාරන්න. ඉගෙනීම විනෝදජනකය. එ මගින් ඔබ යමක් ලබාගත් බවට හැඟීමක් ඇතිවෙන අතර ඔබගේ ආත්ම ශක්තිය ගොඩනැගේ.



අවබෝධයෙන් සිටින්න

ඔබ වටා ඇති ලෝකය සම්බන්ධයෙන් අවබෝධයෙන් සිටින්න, ඔබගේ දිනපතා කටයුතු සිදු කරන අතර ඍතු වෙනස් වීම් සහ අලංකාර දසුන්, ඔබ වටා ඇති ගඳ, සුවඳ සහ ශබ්දයන් ගැන අවබෝධයෙන් සිටින්න. ඔබට හැඟෙන ආකාරය ගැන විමසීමෙන් සිටින්න. ඔබ ඇවිදින අතර, දිවා ආහාරය ගන්නා අතර හෝ දුම්රිය එනතෙක් බලා සිටින අතර මේවා කිරීමට උත්සාහ කරන්න. 'මෙතැන සහ දැන් සම්බන්ධයෙන්' අවබෝධයෙන් සිටීම මගින් ඔබට නිසලව සිටීමට ආතතිය අඩු කර ගැනීමටත් උපකාර වේ.



අන් අයට උපකාර කරන්න

ඔබගේ මිතුරෙකුට හෝ නොදන්නා අයෙකු හට කාරුණික යමක් කරන්න. යමෙකුට ස්තූතිවන්ත වන්න, යමකු සමග සිනහු වන්න හෝ කොහොමද යන්න අහන්න. ඔබගේ කාලයෙන් කොටසක් පුළුන් කණ්ඩායමකට ලබා දෙන්න, නැතිනම් අසල්වැසියෙකුට උදව් කරන්න. අන් අයට උපකාර කිරීම මගින් ඔබට ජීවත් වීමට අරමුණක් ඇති බවට සහ ඔබ සමාජයට අයත් බවට හැඟීමක් ඇතිවෙන අතර මිත්‍රත්වයන් ගොඩනගා ගැනීම සහ සමාජය යහපත් ස්ථානයක් කිරීම කළ හැකිය.