



Healthy Heads in Trucks & Sheds



ඔබේ යහපැවැත්ම පිළිබඳ වැඩි විස්තර
සඳහා, QR කේතය ස්කෑන් කරන්න.



අපේ
යහපැවැත්ම
ගැන සොයා
සැලකිලිමත් වීම.

යහපැවැත්ම සැපපහසුව, සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව සහ ජීවිතයේ බව ලෙස අර්ථ දැක්විය හැක. එය ඔබේ පියවරෙහි ජවසම්පන්නභාවයයි, ඔබේ මුහුණේ සිනහවක් පැවතීමයි, එසේම මනා ලෙස ජීවත් වූ ජීවිතයයි. එය අප සතුව ඇති දෙයට වඩා වැඩි යමකි. එය අපි කරන දෙයකි. එය දේවල් කිහිපයක් සමබරව තබා ගැනීමයි.



ශාරීරික යහපැවැත්ම

වියායාම කිරීම, හොඳින් ආහාර ගැනීම, හොඳ නින්ද, සනීපාරක්ෂාව සහ සජලනය, අපගේ ශාරීරික යහපැවැත්ම ගැන සොයා බැලීමේදී වැදගත් වේ. අප වෙනුවෙන් සහ අන් අය සඳහාත් නිරාපදාව පිළිබඳ දැනුවත් වීමද එසේමය. කිසිවෙකුටත් රිදවුම් ලැබීමට හෝ වෙනත් කෙනෙකුට රිදවීමට අවශ්‍ය නැත.



සමාජීය යහපැවැත්ම

සමාජ ජීවිත වශයෙන්, අපි සියල්ලන්ටම අයත් බව සහ ගෞරවය පිළිබඳ හැඟීමක් අවශ්‍යයි. අප අවට සිටින, රැකියා ස්ථානයේ, නිවසේ සහ අපගේ ජීවිතය තුළ සිටින පිරිස් සමඟ යහපත් සම්බන්ධතා පැවැත්වීම වැදගත් වේ. ඔබේ මිතුරන් සමඟ එක්ව සිනහවෙන් ගත කරන මොහොතකට වඩා කිසිවක් නැත.



චිත්තවේගීය සහ මානසික යහපැවැත්ම

අපි හැමෝටම හොඳ දවස් සහ නරක දවස් තිබේ. අපට හැඟෙන ආකාරය බොහෝ දේවලින් සමන්විත වේ. අපගේ අරමුණ සහ ජයග්‍රහණය පිළිබඳ හැඟීම. ආරක්ෂිත හැඟීමක් සහ බලාපොරොත්තු තැබීමට හැකි දේවල් තිබීම. අපට තෘප්තිමත් කරන විනෝදාංශ සහ රුචිකත්වයන්. අපගේ අධ්‍යාත්මිකත්වය සහ විශ්වාසයන්. අනිවාර්යයෙන්ම, අපි එක්ව සිටීමට ප්රිය කරන මිතුරන් සහ පවුලේ අය. අපගේ මුවෙහි සිනහවක් ඇති කිරීමට මේ සියල්ලම දායක වෙති.



දේවල් සමබරව තබා ගැනීම

අපි අසනීප වූණෙක් හෝ තුවාල වූණෙක් අපි වෛද්‍ය උපකාර පතනවා. අපි ජීවත් වන පරිසරය හෝ වැඩ කරන ස්ථානය වෙනස් කිරීමත් සමඟ අපි නව මිතුරන් එකතු කර ගනිමු. අපි සහජයෙන්ම අපගේ සෞඛ්යය සහ යහපැවැත්ම ගැන සොයා බලන්නෙමු. නමුත් සමහර විට අපට අප ගැන දැනෙන්නේ නැත. යමක සමතුලිත බව ගිලිහී යන නමුත් අපට එය පැහැදිලි කළ නොහැක. එයින් අදහස් කරන්නේ අපට විශේෂඥයෙකුගේ උපකාරය අවශ්‍ය බවයි. හරියට අපි දොස්තර කෙනෙක් හරි දත්ත වෛද්යවරයෙක් හරි හම්බ වෙනවා වගේ. එය දැනුවත්ව සිටීමයි. හොඳ යහපැවැත්ම යනු අපට ශාරීරිකව, සමාජමය, චිත්තවේගීයව සහ මානසිකව හැඟෙන ආකාරය ගැන සිහියෙන් සිටීමයි. සිහිකල්පනාවෙන් සිටීමෙන්, අපි අපගේ සමබරතාවය පවත්වා ගෙන යමු. අපගේ යහපැවැත්ම රැක බලා ගනිමු සහ ජීවිතයෙන් උපරිම ප්රයෝජන ලබා ගනිමු.