

GREEN

अच्छा मानसिक
स्वास्थ्य

5

स्वयं की
देखभाल

6

गुस्सा

RED

अच्छा मानसिक
स्वास्थ्य

7

तनाव

4

आहार

उल्टा पुल्टा
गतिविधि

20 तक उलटी
गिनती गिनी

गहरी लम्बी सांस लें

5 पसंदीदा फलों
के नाम बताएं

प्रतिस्पर्धा

अपने बारे में 5
अच्छी बातें बताएं

ध्यान /योग करें

चिंता

3

5 अलग तरह के
चिह्ने बनायें

पसंदीदा गाना
गाएं या सुनें

8

भावनाएं
व्यक्त करना

निराशा और
उदासीनता

BLUE

औसत
मानसिक स्वास्थ्य

2

1

ORANGE

कमजोर
मानसिक स्वास्थ्य

GREEN
अच्छा मानसिक
स्वास्थ्य

5

स्वयं की
देखभाल

6

गुस्सा

RED
खराब मानसिक
स्वास्थ्य

4

आहार

ध्यान /
योग करें

ठंडा पानी पीयें /
गहरी लम्बी सांस लें

7

तनाव

अँधेरे से प्रकाश तक
(VISUALISATION)

विचार

बॉडी स्कैनिंग
(VISUALISATION)

50 से 1 तक उलटी
गिनती गिने /
पसंदीदा गाना गाएं या सुने

चिंता

3

एक बुडिया ने
बीया दाना गीत

शम्मी डांस/
उड़न छू ताली

8

BLUE
औसत
मानसिक स्वास्थ्य

2

भावनाएं
व्यक्त करना

निराशा और
उदासीनता

1

ORANGE
कमजोर
मानसिक स्वास्थ्य