

# मानसिक स्वास्थ्य

# मानसिक अस्वस्थता

- प्यार
- आशा
- विश्वास
- शक्ति
- खुशी
- ऊर्जा
- रचनात्मकता



- क्रोध
- हताशा
- शर्म
- गहरी थकान
- कार्य समस्याएं
- दबाव
- रिश्तों की समस्याएं

आओ बात करें...



# भावनाओं की समझ = सुखी जीवन

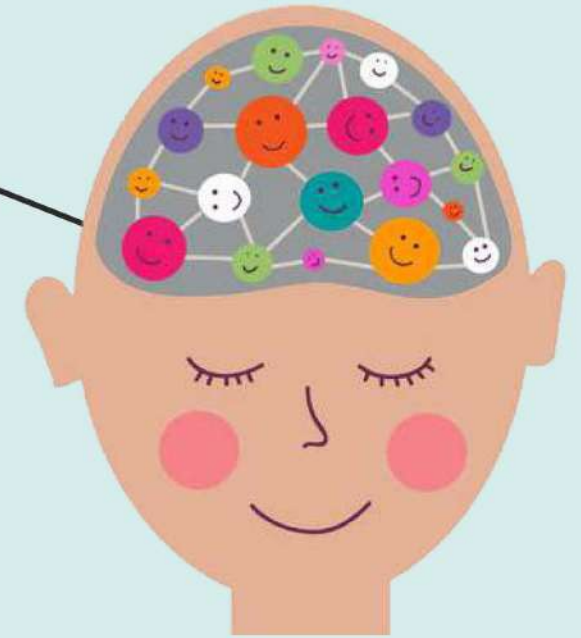
## भावनाएँ

मुश्किल  
परिस्थितियाँ



जीवन जीने  
के प्रति मन  
में उत्साह

# अपने मन का ध्यान रखें



आओ बात करें...