**मन-शरीर स्वास्थ्य संयोजन**

इस महीने, अपने मन-शरीर के संबंध को सपोर्ट करने के लिए डिज़ाइन किए गए संसाधनों के बारे में पता लगाएं, जो आपको स्वस्थ स्वयं-देखभाल की आदतें बनाने और दैनिक जीवन में आनंद खोजने के लिए समर्थ बनाते हैं।

|  |
| --- |
| **इस** **महीने** **की** **सहभागिता** **टूलकिट** **में** **आपको** **मिलेगा**:मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच अत्यंत महत्वपूर्ण संबंध पर **विशेष लेख**बेहतर नींद पाने के लिए योजना बनाने और खुद को चुनौती देने के लिए **इंटरैक्टिव मार्गदर्शिका**आपके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने वाली दिनचर्या बनाने के लिए **इंटरैक्टिव** **मार्गदर्शिका**आपके पेट और मानसिक स्वास्थ्य के बीच के संबंधों की समीक्षा के लिए **वर्कशीट** जीवन में खुशी की **“**ग्लिमर्ज**”** पाने और रीसेट करने के लिए कदम उठाने के बारे में **त्वरित हिट टिप्स**कुर्सी पर बैठकर योगाभ्यास करने संबंधी **वीडियो****सदस्य प्रशिक्षण पाठ्यक्रम** “मानसिक स्वास्थ्य सुधारने के लिए कदम”**प्रबंधक प्रशिक्षण संसाधन,** जिनमें "सहयोग स्वस्थ कार्य संस्कृति को बढ़ावा देता है" शामिल है |

[टूलकिट देखें](https://optumwellbeing.com/newthismonth/hi)

**हर** **महीने** **क्या** **अपेक्षा** **रहेगी**:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **नवीनतम** **विषय** — अद्यतन सामग्री से जुड़ें जो हर महीने एक नए विषय पर केंद्रित होगी। |
|  | **अधिक** **संसाधन** — अतिरिक्त संसाधनों और स्व-सहायता टूल्स के लिए एक्सेस प्राप्त करें। |
|  | **सामग्री** **लाइब्रेरी** — अपनी पसंदीदा सामग्री के लिए निरंतर एक्सेस का आनंद लें |
|  | **सभी** **के** **लिए** **सपोर्ट** — टूलकिट उन लोगों के साथ साझा करें जिनके लिए आपको यह जानकारी उपयोगी लगती है |