**आभार**

नवम्बर 13 को विश्व दयालुता दिवस है। इस महीने आइए अपने प्रति दयालु होने और जीवन और दूसरों में अच्छे के लिए प्रशंसा करने के लिए युक्तियों और संसाधनों के साथ सकारात्मक पर ध्यान दें।

|  |
| --- |
| **इस** **महीने** **की** **सहभागिता** **टूलकिट** **में** **आपको** **मिलेगा**:  मानसिक भलाई के लिए आत्म-चेक-इन**,** आत्म-देखभाल और आपकी भावनाओं को संसाधित करना क्यों महत्वपूर्ण है पर **विशेष लेख।**  अपने और दूसरों के प्रति दयालु होने के कई लाभों पर **विशेष** **लेख**।  विशेषलेख विश्व दयालुता दिवस के लिए **विशेष लेख**।  कृतज्ञता का अभ्यास करने के लाभ और शुरूआत कैसे करें पर **तीव्र हिट टिप्स**।  अपने आप के प्रति दयालु होने के लिए **इंटरएक्टिव** 30-दिवसीय आभार चुनौती।  किसी के दिन को रोशन करने के लिए **मज़ेदार** **गतिविधि**।  सदस्यों के लिए अपने लाभ पोर्टल को आसानी से एक्सेस करने के लिए **लिंक**।  **सदस्य** **ट्रेनिंग** **कोर्स** “कार्य-स्थल पर दयालुता पैदा करना।”  **मैनेजर** **ट्रेनिंग** **संसाधन**, जिसमें शामिल हैं “काम पर आभार: कृतज्ञता के माध्यम से कार्यस्थल मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करते हुए प्रेरणा और प्रभावशीलता बढ़ाने वाले लीडर्स।” |

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

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | **नवीनतम** **विषय** — नवीनतम सामग्री से जुड़ें जो हर महीने एक नए विषय पर केंद्रित होगी। |
|  | **और अधिक संसाधन** — अतिरिक्त संसाधनों और स्व-सहायता टूल्स के लिए एक्सेस प्राप्त करें। |
|  | **कंटेंट** **लाइब्रेरी** — अपने पसंदीदा कंटेंट के लिए निरंतर एक्सेस। |
|  | **सभी** **के** **लिए** **समर्थन** — उन लोगों के साथ टूलकिट साझा करें जिनके लिए यह जानकारी आपके अनुसार उपयोगी हो सकती है। |