



# प्यारी माँ

यह E-Book उन सभी माताओं के लिए है जो Self-Care और Self-reflection की हकदार हैं। इन पन्नों में, आपको उपयोगी सुझाव, प्रेरणादायक कहानियाँ और मूल्यवान विचार मिलेंगे, जो आपको अपनी देखभाल करने में मदद करेंगे, जैसा कि आप अपने परिवार की देखभाल करती हैं।

तो, एक गहरी साँस लें, खुद के लिए एक कप चाय बनाएं, और चलें इस यात्रा पर, जो आपके और हर माँ के लिए महत्वपूर्ण है।

सप्रेम

 BizBharati

# प्यारी माँ,

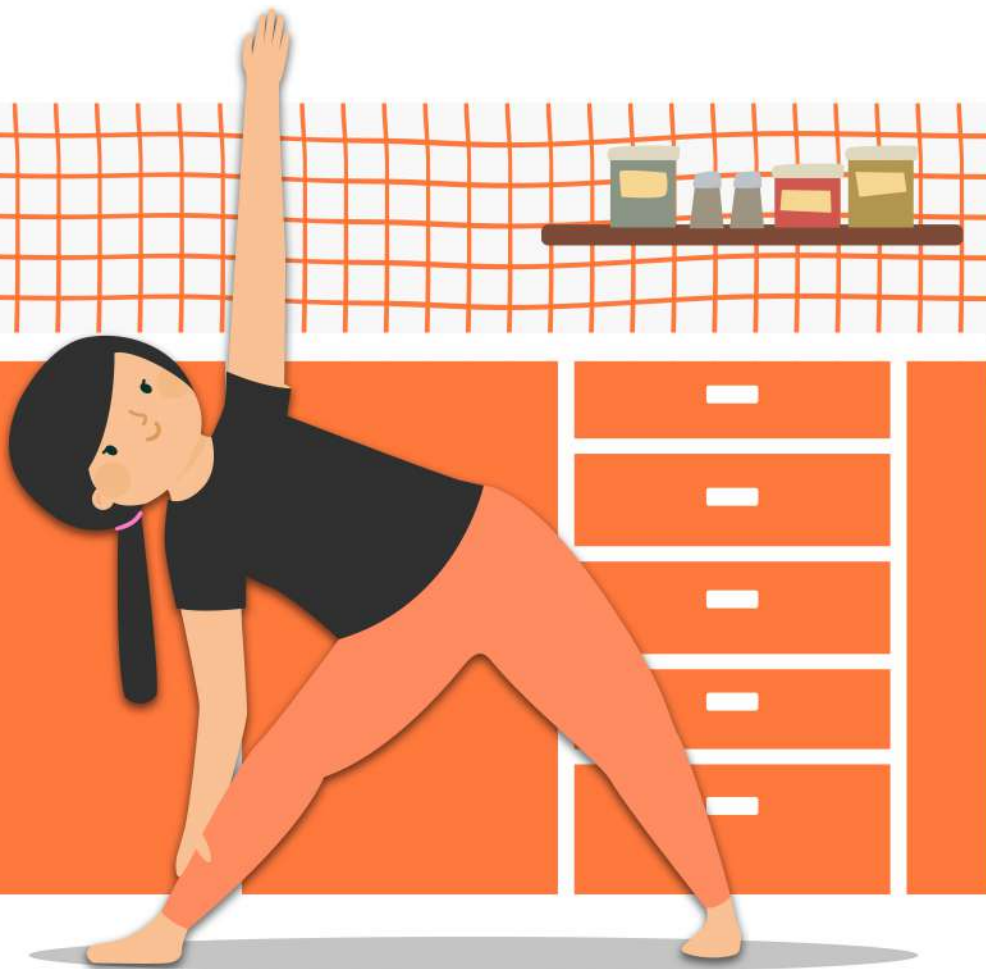
प्यारी माँ, यह गाइड आपके स्वास्थ्य और खुशहाली के लिए है।  
चलो चलें इस सफर पर, जहां हम आपके शारीरिक, मानसिक और  
भावनात्मक स्वास्थ्य की देखभाल करेंगे



# अपने शरीर की देखभाल

## एक्टिव रहें

खाना बनाते समय या बच्चो के साथ टहलते समय छोटी छोटी एक्सरसाइज जैसे स्ट्रेचिंग करने का प्रयास करें।



# अच्छा खाएं और पानी पिएं

संतुलित भोजन बनाएं, और दिन भर  
पानी पीने का ध्यान रखें  
(कम से कम 16 कप पानी पीना है।)



# आराम करें और ऊर्जा प्राप्त करें

एक स्थिर सोने का नियमित रूप से **ROUTINE** सेट करें,  
गरम पानी से नहाएं या मनपसंद संगीत सुनें, और नींद  
को self-care के रूप में प्राथमिकता दें।



# अपने मन की देखभाल

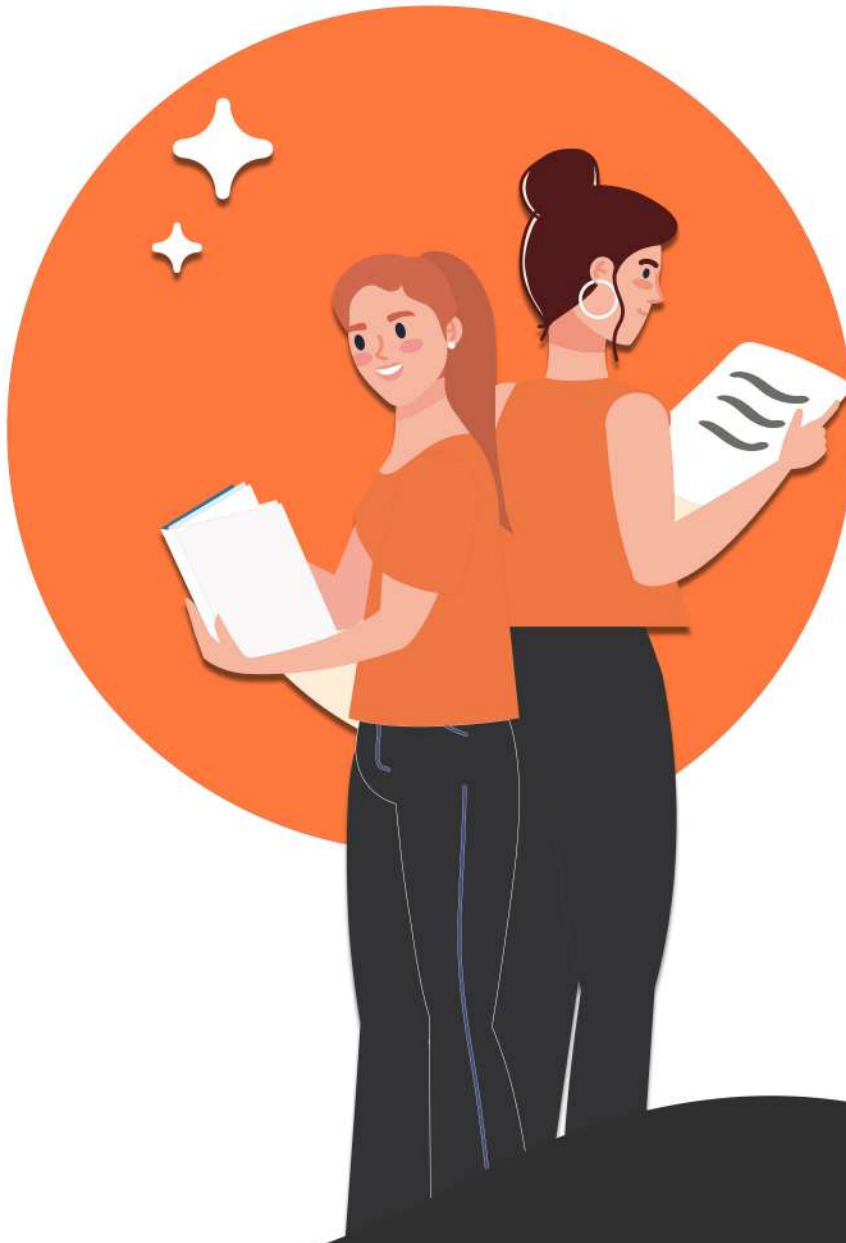
ध्यानाभ्यास करें

Breathing Exercise से दिन की शुरुआत करें,  
Nature का आनंद लेने के लिए कुछ मिनट निकालें, और  
खाने को आराम से धीरे धीरे खाने का अभ्यास करें।



# कुछ नया सीखें

हर दिन 15 मिनट नए शौक या विषय  
को अनलाइन खोजने का समय निकालें।



# सरलता

अपने स्थान को एक बार में हल करें, संघटित कार्य सूची बनाएं,  
और इनकार करना सीखें उन कामों से जो आपकी प्राथमिकताओं  
के साथ तालमेल में नहीं बैठती





# अपनी भावनाओं का समर्थन करें

डायरी लिखें: रात में कुछ मिनट अलग करें  
ताकि आप अपने विचारों, भावनाओं, और दिल की  
बातों को डायरी या जर्नल में नोट कर सकें।



# संपर्क करें



नियमित रूप से दोस्तों के साथ घर पर मिलें, **online support groups** में शामिल हों, और जब भी कोई सुनने वाले की जरूरत लगे अपने प्रियजनों से बात करें।

# Self-Compassion

अपने लिए एक घर पर स्पा दिन रखें, या ध्यान सत्र, और अपने आप को याद दिलाएं की **Self-care** अहम है – यह आपके स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।





## हैप्पी मदर्स डे

सभी अद्भुत माताओं को, आप हम सबका ध्यान बहुत अच्छे से रखते हो लेकिन अपना भी ध्यान रखना न भूलें आप हमारी दुनिया हो और आपका प्यार हमें हर दिन सहारा देता है।

हम आपसे प्यार करते हैं, लेकिन याद रखें, खुद को प्यार करना भी जरूरी है।