

## डॉ. मालिनी सबा



डॉ. मालिनी सबा एक जानी मानी मनोवैज्ञानिक (Psychologist) हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को रोजमर्रा की बातचीत का हिस्सा बनाने में यकीन रखती हैं। काउंसलिंग से लेकर पॉडकास्ट, लेखों और सोशल मीडिया पोस्ट तक, वे हर माध्यम से लोगों की आम परेशानियों पर बात करती हैं ताकि जानकारी सिर्फ सुनने तक न रहे, बल्कि असल जिंदगी में भी काम आए। महिलाओं के सशक्तिकरण को उन्होंने अपने जीवन का मिशन बना रखा है। पिछले 32 सालों से ज्यादा वक्त से वे महिलाओं को उनके डर से उबारने, आत्मविश्वास देने और उनकी असली क्षमता को पहचानने में मदद कर रही हैं। उनका मानना है कि जब लोग खुद पर यकीन करना सीख जाते हैं, तभी वे सच में सेहतमंद और संतुष्ट जीवन जी पाते हैं।

VERIFIED ARTICLES

AUTHORED ARTICLES



लाइफ टाइम सुखी कैसे रहें?

### इन 5 आदतों के बिना जीवनभर खुश नहीं रह सकते आप, बाद में रहेगा सिर्फ पछतावा

Habits to Guard Your Peace: हर कोई अपनी लाइफ को शांति से जीना चाहता है, लेकिन कुछ चीजें खलल डाने का काम करती हैं। ऐसे में आप इन 6 आदतों को अपनाकर अपना सुख-चैन और खुशी को बरकरार रख सकते हैं वो भी बिना किसी पछतावे के।

### LATEST ARTICLES



How to...  
...  
...



...  
...  
...

# इन 5 आदतों के बिना जीवनभर खुश नहीं रह सकते आप, बाद में रहेगा सिर्फ पछतावा

VERIFIED By: Dr. Malini Saba

Habits to Guard Your Peace: हर कोई अपनी लाइफ को शांति से जीना चाहता है, लेकिन कुछ चीजें खलल डाने का काम करती हैं। ऐसे में आप इन 6 आदतों को अपनाकर अपना सुख-चैन और खुशी को बरकरार रख सकते हैं वो भी बिना किसी पछतावे के।

Written by Vidya Sharma | Published : July 3, 2025 4:56 PM IST



Inner Peace

Inner Peace And Happiness

Love Yourself

Mental Peace

Self Care Tips



## अपना सुख-चैन कैसे बचाएं?



Khud Ko Khud Kaise Rakhe: जब भी कोई अपनी परेशानियों से चिड़ जाता है तो उसके मुंह से यही निकलता है कि 'कोई मुझे सुख-चैन से रहने दो।' इसमें कोई हैरानी की बात नहीं है कि हम बहुत तनाव में रहते हैं। यह थका देने वाला है, लेकिन क्या आपको सच में लगता है कि आपकी खुशियां, आपका सुख-चैन किसी और के हाथों में है? अगर आपका जवाब हां है तो आप गलत हैं। हम खुद ही अपने अच्छे बुरा के जिम्मेदार होते हैं और अगर हम दुखी होते हैं तो अपनी कुछ गलत आदतों के कारण। जब साइकोलॉजिस्ट डॉक्टर मालिनी सबा से 5 ऐसी आदतों के बारे में पूछा गया, जिन्हें अपनाकर कोई भी व्यक्ति अपना सुख, चैन और शांति को बरकरार रख सकता है वो भी बिना किसी झमेले में फंसे।



## बिना किसी गिल्ट के कहें ना (Say No Without Guilt)



हर बात के लिए हां कहने की जरूरत नहीं होती है। अगर आप थके हुए हैं, तो अपने दोस्तों के साथ वीकेंड मीटअप को छोड़ दें। लोगों को बताएं, "मुझे अपने लिए थोड़ा समय चाहिए।" ज्यादातर लोग समझेंगे और अगर नहीं भी तो कोई बात नहीं। आपको खुद को इम्पोर्टेंट देना नहीं छोड़ना है। **Also Read** - सर्दी में बारिश सेहत पर पड़ सकती है भारी, जानिए बेमौसम बरसात में कैसे रखें अपना ख्याल



## अपने साथ बनाएं लिए छोटे-छोटे पल (Create Small Moments Just For You)



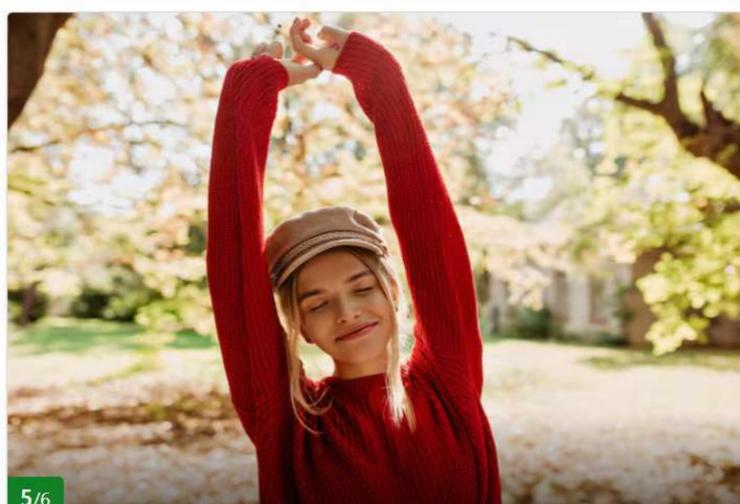
हो सकता है कि यह आपके फोन के बिना सुबह की चाय पीना हो या सूर्यास्त देखने के लिए बाहर निकलना हो। शांति के इन पल में जीना आपको याद दिलाता है कि जीवन सिर्फ अगली चीज की दौड़ में भागना नहीं है। बल्कि एक जगह ठहर कर पलों को इंजॉय करना है।



## खुद को ऐसे खिलाएं बड़े प्यार से (Feed Yourself Like You Care)



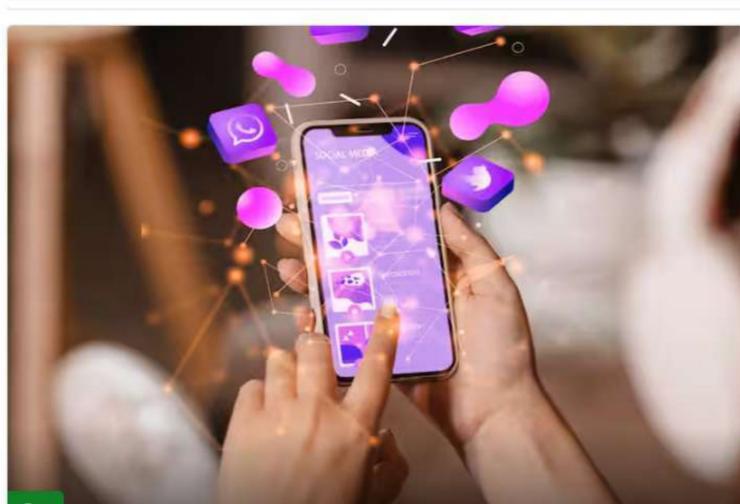
कई लोग ऐसे होते हैं जो बल खाने के लिए खाते हैं, यानी कि मन मारकर या पेट भरने के लिए खाते हैं। यहां तक कि इस बात पर भी ध्यान नहीं देते हैं कि हम क्या खा रहे हैं। डॉक्टर मालिनी ने बताया कि जब हम तनाव में होते हैं, तो हम बुनियादी बातें भूल जाते हैं। आप अपनी टेबल पर फल रखें, अपने बैग में कुछ मेवे रखें और समय से पहले कुछ अंडे उबाल लें। सादा, शुद्ध खाना दिमाग को शांत रखता है। **Also Read** - 15 दिन में चमक उठेगा चेहरे का निखार, 4 देसी नुस्खों में है बड़ी गजब की ताकत



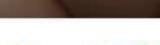
## शरीर को खुद से रखें एक्टिव (Stay Active)



डॉक्टर ने बताया कि आपको एक घंटे तक जिम जाने की जरूरत नहीं है। अपने लिविंग रूम में गाने बजाएं और नाचे या दोपहर के भोजन के बाद थोड़ी देर टहलें। आपका शरीर तनाव से जकड़ा रहता है और इस तरह की चीजें इसे दूर भगाने में मदद करती हैं। इसलिए अपने लिए समय निकालें और दिल खोलकर नाचें।



## क्या देखना जरूरी है (Be Picky About What You Consume)



अगर न्यूज़ स्कॉल करने से आपको चिंता होती है तो रुक जाएं। ऐसे पेंज फॉलो करें जो आपको उत्साहित करते हैं, मजेदार रील देखें या कुछ समय के लिए स्क्रीन से दूर रहें और अपने दिमाग को आराम दें। दिन के अंत में, अपनी शांति की रक्षा करना वास्तव में बार-बार खुद को चुनने के बारे में है। जीवन हमेशा तनावपूर्ण रहेगा। सुनिश्चित करें कि आप कोमल, प्रेमपूर्ण "मैं भी मायने रखता हूँ" के साथ परवाह करते रहें। **Also Read** - धूप और गर्मी के कारण गर्दन पर जम गया जिद्दी मैल? इस तरह से टमाटर घिसने से दूर हो जाएगा सारा कालापन

Latest Articles

- How to Use the 10-10-10 Rule to Stay Motivated
- How to Deal with Stress and Anxiety
- How to Build a Healthy Relationship
- How to Stay Healthy and Happy
- How to Deal with Depression
- How to Deal with Anxiety
- How to Deal with Stress
- How to Deal with Depression
- How to Deal with Anxiety
- How to Deal with Stress
- How to Deal with Depression
- How to Deal with Anxiety

Latest Articles in Hindi

- How to Deal with Stress and Anxiety
- How to Build a Healthy Relationship
- How to Stay Healthy and Happy
- How to Deal with Depression
- How to Deal with Anxiety
- How to Deal with Stress
- How to Deal with Depression
- How to Deal with Anxiety
- How to Deal with Stress
- How to Deal with Depression
- How to Deal with Anxiety
- How to Deal with Stress

Popular Video Videos

- How to Deal with Stress and Anxiety
- How to Build a Healthy Relationship
- How to Stay Healthy and Happy
- How to Deal with Depression
- How to Deal with Anxiety
- How to Deal with Stress
- How to Deal with Depression
- How to Deal with Anxiety
- How to Deal with Stress
- How to Deal with Depression
- How to Deal with Anxiety
- How to Deal with Stress