



# ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੁਬਾਰਾ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਫਿਕਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗੱਲ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਸੌਖੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।



## ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ

ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਕਰਨਾ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਇਹ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ, ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।





## ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਖੇ ਜਾਓ

ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਗਲਾਸੀ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਮਿਜਾਜ਼ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪੌਡਕਾਸਟ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ।

## ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ

ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸੈਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲੈਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ।



## ਮਾੜੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਓ

ਮਾੜੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸੌਖਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਕੇ, ਨੱਚਕੇ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਫਾਈ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਰ ਦਿਨ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ  
[clearyourhead.scot](http://clearyourhead.scot)

