



ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਲ ਦਾ ਇਹ ਸਮਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਾਗਵਾਰ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਅਸਾਨ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਰਹੇ ਕੁਝ ਕੁਝ ਅਸਾਨ ਜਿਹੇ ਸੁਝਾਅ।



ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ, ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹਾਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਈ ਹੌਲੀ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਓ

ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਰੇਡੀਓ, ਪੌਡਕਾਸਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ।



ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਕੇ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਿਨ ਕਿਵੇਂ ਚੀਤਿਆ?



ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ ਤੇ ਘੁੰਮੋ-ਫਿਰੋ

ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੌਲਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।



ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ - ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ। ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਕਹਿਣਾ, ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ ਬਣਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਨਾ - ਅਜਿਹੇ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਇਜ਼ਹਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਕਾਰਡ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ?

ਸਰਦੀ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ clearyourhead.scot

