

Meditation

ध्यान

(Dhyaan)

**Establish a
Routine**

**नियमितता स्थापित करें
(Niyamitata Sthapit
Kare)**

Breathing

साँस लेने

(Saans Lene)

Physical Exercise

शारीरिक व्यायाम

(Shaaririk Vyayam)

Journaling

जर्नालिंग

(Journalling)

Taking

Sensory Walks

संवेदी सैर करना

(Sanvedidi Sair

Karna)

Building a Support System

सहारा बनाना

**(Sahaara Bana
Na)**

Yoga

योग

(Yog)

Balanced Diet

संतुलित आहार

(Santulit Aahaar)

Expressing Gratitude

आभार व्यक्त करना

(Aabhaar Vyakt Karnā)

**Proper
Sleep**

उचित नींद

(Uchit Neend)

Listening to a Podcast

पॉडकास्ट सुनना

(Podcast Sunna)

Organizing Your Space

स्थान व्यवस्थित करना **(Sthaan Vyavasthit** **Karna)**

**Staying
Hydrated**

हाइड्रेटेड रहें

(Hydrated

Rahe)

Setting

Boundaries

सीमाएँ निर्धारित करना
(Seemaein Nirdhaarit
Karna)

Setting Realistic Goals

वास्तविक लक्ष्य

निर्धारित करना

(Vastavik Lakshya

Nirdharit Karna)

Volunteering

स्वयं सेवा

(Swayan Seva)

Cooking

Healthy

Recipes

स्वस्थ व्यंजन बनाना

(Swasth Vyanjan

Bana Na)