

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੁਝਾਅ



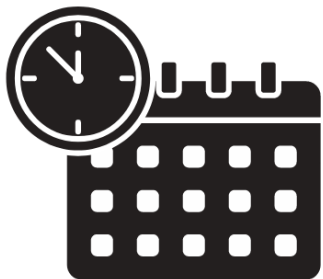
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਈ ਰੁਟੀਨ ਜਾਂ
ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ



ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਓ



ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ



ਬਰੇਕ ਜਾਂ ਸਵੈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ
ਵਿੱਚ ਤਹਿ