

# DOING SOMETHING PRODUCTIVE

Reduce Anxiety During A Pandemic

Use this time to do your regular Nitnem and/or connect with Gurbani



Listen to and practice kirtan/music- it's food for the soul



Use constructive activities for distraction e.g., organizing items for donation, learning a craft, reading, walking the dog, gardening, or checking in by calling your loved ones





# ਕੁਝ ਉਸਾਰੂ ਕਰਨਾ

ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਈਏ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਤਨੇਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਰੋ

ਕੀਰਤਨ / ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ -- ਇਹ ਆਤਮਾ ਲਈ ਭੋਜਨ ਹੈ

ਉਸਾਰੂ ਕੰਮ ਵਲ ਅਪਣਾ ਧਿਆਨ ਵੰਡੋ , ਜਿਵੇਂ ਕੇ: ਦਾਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪੁੱਛਣਾ

