



MAKE A DAILY SCHEDULE

Reduce Anxiety During A Pandemic

A schedule helps us feel more in control. We can break our day into:

- Individual (Simran, Path/Nitnem, gratitude journal, reading, reading, crafting, self-care)
- Social (live streaming Kirtan, virtual Sangat, calling friends and family, checking in on social media)
- Essential (eating, cleaning, laundry, showering)
- Physical (walking is a GREAT exercise)

Take breaks between activities

- Limit news to no more than 1 hour a day
- Eat healthy foods at regular meal times



SCHEDULE

- Simran/Nitnem
- Breakfast
- Laundry
- Take a walk



ਰੋਜ਼ ਦਾ ਨਿਯਮ ਬਣਾਓ

ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਈਏ

ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਓ:

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ (ਸਿਮਰਨ, ਪਾਠ/ ਨਿਤਨੇਮ, ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਰਸਾਲਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ, ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ)
- ਸੋਸ਼ਲ (ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ. ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ ਤੇ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੁਆਰਾ ਗੱਲ ਕਰੋ)
- ਜ਼ਰੂਰੀ (ਖਾਣਾ, ਸਫਾਈ, ਲਾਂਡਰੀ, ਨਹਾਉਣਾ ਸਰੀਰਕ (ਕਸਰਤ - ਤੁਰਨਾ ਮਹਾਨ ਕਸਰਤ ਹੈ)

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਕੁਝ ਅਰਾਮ ਲਓ

- ਖ਼ਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ । ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ
- ਵਕਤ ਸਿਰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਖਾਓ



ਨਿਯਮ

- ਸਿਮਰਨ
- ਨਾਸ਼ਤਾ
- ਕੱਪੜੇ ਧੋਣੇ
- ਤੁਰਨ ਜਾਣਾ