

# CONTROLLING WHAT YOU CAN



## Reduce Anxiety During A Pandemic

Remember the choices you are making to positively impact the situation

- I am trusting the experts to do their jobs and following their recommendations
- I am staying home, washing my hands and keeping an appropriate physical distance from people
- I am not putting myself or those around me in danger
- I will focus on nutritious food, exercising daily and getting enough sleep
- I have faith in Waheguru, and will try my best to remain in Chardi Kala





# ਓਨਾ ਗਲਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਸ ਵਿਚ ਹਨ



## ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਈਏ

@lifehackdoc  
Virsa

ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਚੋਣਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਮੈਂ ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਘਰ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਿਹਾ
- ਮੈਂ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵਾਂਗਾ
- ਮੈਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਾਂਗਾ , ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ

