

GROUNDING (FIVE SENSES ACTIVITY)

Reduce Anxiety During A Pandemic

- Notice five things you can SEE
- Notice four things you can FEEL
- Notice three things you can HEAR
- Notice two things you can SMELL
- Notice one thing you can TASTE



ਗੁਊਂਡਿੰਗ (ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ)

ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਈਏ

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ,
ਧਿਆਨ ਦਿਓ

- ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇਕ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

