

Meditation

ಧ್ಯಾನ

(Dhyana)

**Establish a
Routine**

**ಒಂದು ಕ್ರಮ
ಹೊಂದಿಸಿ
(Ondu Krama
Hondisi)**

Breathing

ಶ್ವಾಸ

(Shwaaasa)

Physical Exercise

ದೇಹದ ಕಾರ್ಯ
(Dehada Karya)

Journaling

**ಜರ್ನಲ್
ಬರೆಯುವುದು
(Journal
Bareyuvudu)**

Taking Sensory Walks

**ಇಂದ್ರಿಯ ನಡೆಯುವುದು
(Indriya Nadeyuvudu)**

Building a Support System

**ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
ರಚಿಸುವುದು**

**(Bembala Vyavasthe
Rachisuvudu)**

Yoga

ಯೋಗ
(Yoga)

Balanced Diet

ಸಮರ ಆಹಾರ

**(Samara
Ahara)**

Expressing Gratitude

ಕೃತಜ್ಞತೆ
ವ್ಯಕ್ತಪದಿಸುವುದು
(Krutagnate
Vyaktapadisuvudu)

Vyaktapadisuvudu)

Proper Sleep

ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ

(Sariyada Nidre)

Listening to a Podcast

ಪಾಡ್ಕಾಸ್ಟ್ ಕೆಲವುದು

(Podcast

Keluvudu)

Organizing your Space

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳವನ್ನು

ಸಜ್ಜಿಸುವುದು

(Nimma Sthalavannu

Sajjisuvudu)

**Staying
Hydrated**

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದು

(Neerinali Iruvudu)

Setting

Boundaries

ಸಿಗುತ್ತದೆಯೆಂದು

ಹೇಳುವುದು

(Siguttadeyendu

Heluvudu)

Setting

Realistic

Goals

ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾದ

ಗುರಿಗಳನ್ನು

ಹೊಂದಿಸುವುದು

(Yavagalu Sadhyavada

Gurigalannu Hondisu)

Volunteering

ಸ್ವಯಂಸೇವನೆ

(Swayamsevane)

Cooking

Healthy

Recipes

ಆರೋಗ್ಯಕರ

ಪಾಕಶಿಕ್ಷಣ

(Arogyakara

Pakashikshana)

Experiencing Nature

ಸ್ವಭಾವ

ಅನುಭವಿಸುವುದು

(Svabhava

Anubhavisuuvudu)