

Meditation

தியானம்
(Dhyanam)

**Establish a
Routine**

**ஒரு வழக்கத்தை
அமைக்கவும்
(Oru vazhakathai
amaikkavum)**

Breathing

Physical Exercise

உடற்பயிற்சி
(Udar Payirchi)

Journaling

குறிப்பெபாளி
(Kurippoli)

Taking

Sensory Walks

**உணர்வோடு
நடந்து செல்லுதல்
(Unarvodu Nadandhu
Selludhal)**

Building a Support System

ஆதரவு

மேம்படுத்துதல்

(Aadharvu Mempadhuthal)

Yoga

யோகா

(Yoga)

Balanced Diet

உறைந்த

உணவு

(Uraindha Unarvu)

Expressing Gratitude

கன்னியம்

வெளிப்படுத்துதல்

(Kanniyam Velipadhuthal)

**Proper
Sleep**

சரியான உறக்கம்
(Sariyana Urakkam)

Listening to a Podcast

**பாட்காஸ்டு
கேளும் மூலம்
(Podcast Kelum Moolam)**

Organizing your Space

இடம் அமைத்தல்

(Idam Amaithal)

**Staying
Hydrated**

நீரிலிருந்து

ஆறுதல்

(Neerilirundhu

Aarudhal)

Setting

Boundaries

எல்லைகளை

அமைத்தல்

(Ellaigalai Amaithal)

**Setting
Realistic
Goals**

**உண்மையான
இலக்கைகளை
அமைத்தல்
(Unmaiyaana Ilakkaigalai
Amaithal)**

Volunteering

சுயநிதியாக சேர்ந்து

உதவுதல்

(Suyanidhiyaga Serndhu

Udhavudhal)

Cooking Healthy Recipes

ஆரோக்கியமான

சமயங்கள்

செய்தல்

(Aarokiyamana Samayalgalai

Seidhal)