



डिजिटल वेलनेस एक ब्रेक लीजिए

गतिविधि

अच्छी खबर यह है, कि आज अधिकांश ऐप में ऐसे टूल मौजूद हैं जो आपको ऑनलाइन रहने का अपना समय तय करने की सुविधा देते हैं। पर इसके अलावा भी, हम सभी को अपनी देखभाल करने के लिए कभी-कभी टेक्नोलॉजी से कुछ समय की दूरी चाहिए।

आपके संतुलन और संपूर्ण हित को बढ़ावा देने के लिए यहां 'सेल्फ-केयर' पर कुछ बेहतरीन विचार दिए गए हैं:

- ▶ जिम जाएँ.
- ▶ ध्यान करें
- ▶ पुस्तक पढ़ें.
- ▶ पालतू जानवरों के साथ खेलें
- ▶ पत्रिका पढ़ें
- ▶ कोई अपनी पसंद का गाना सुनें
- ▶ किसी दोस्त या परिवार के किसी सदस्य को कॉल करें या उनसे मिलें

स्रोत इंस्पायर्ड संसाधन से प्राप्त किया गया: <https://inspired.fb.com/teen-activities/self-care-day/>

आत्म देखभाल पर और अधिक सुझावों के लिए इंस्पायर्ड पर ये गतिविधियाँ देखें:
<https://inspired.fb.com/teen-activities/10-steps-to-balance/>