



ഡിജിറ്റൽ വെൽനസ് ഒരു ബ്രേക്ക് എടുക്കൽ

പ്രവർത്തനം

ഇന്നത്തെ മിക്ക ആളുകളിലും നിങ്ങളുടെ സമയം ഓൺലൈനിൽ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നതാണ് സന്തോഷ വാർത്ത. അങ്ങനെയൊന്നെങ്കിലും, ചിലപ്പോഴൊക്കെ സ്വയംപരിപാലനത്തിന് നമുക്കെല്ലാവർക്കും സാങ്കേതികവിദ്യയിൽ നിന്ന് വേറിട്ടു കൂറച്ച് സമയം ആവശ്യമാണ്.

നിങ്ങളുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയെയും അതുപോലെ മൊത്തത്തിലുള്ള ക്ഷേമത്തെയും പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനുള്ള മികച്ച ചില സ്വയംപരിപാലന ആശയങ്ങൾ ഇതാ:

- ▶ ജിമ്മിൽ പോകുക.
- ▶ ധ്യാനിക്കുക.
- ▶ പുസ്തകവായനയിൽ ഏർപ്പെടുക.
- ▶ വളർത്തുമൃഗങ്ങളുമായി കെട്ടിപ്പിടിക്കുക.
- ▶ ദിവസ കുറിപ്പുകൾ എഴുതുക.
- ▶ പ്രിയപ്പെട്ട ഗാനം കേൾക്കുക.
- ▶ ഒരു സുഹൃത്തിനെയോ കുടുംബാംഗത്തെയോ ഫോണിൽ വിളിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ സന്ദർശിക്കുക

ഉദാഹരണം - ഇൻസ്പയറേഡ് റിസോഴ്സിംഗിന് എടുത്തത്: <https://inspired.fb.com/teen-activities/self-care-day/>

കൂടുതൽ സ്വയംപരിപാലന നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കായി, ഇൻസ്പയറേഡിൽ ഈ പരവർത്തനങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക: <https://inspired.fb.com/teen-activities/10-steps-to-balance/>