



دماغ

دڈے ڈریم کریں۔ غور کریں۔ دعا کریں۔ سوچیں۔ آرام کی مشقیں کرنے کی کوشش کریں۔ خوبصورت لمحات اور اپنے جذبات کو یاد رکھیں۔۔

جسمانی مشقیں

اپنا پسندیدہ رقص کریں۔ مفت تھیم ڈانس کریں۔ اپنے پسندیدہ گانے کے لیے کوریوگرافی دوڑ کے لئیے جائیں۔ بنائیں۔ سیر کے لئے جائیں۔ ورزش کی ویڈیو دیکھیں۔

قدرت

باغبانی کرنے کی کوشش کریں۔ کچھ لگائیں۔ پھولوں کا انتخاب کریں۔ قدرت میں سیر کے لیے جائیں۔ دھوپ میں بیٹھیں۔ پرندوں کو سنیں۔ درختوں کا مشاہدہ کریں۔ اپنی پسندیدہ قدرتی جگہ کو یاد رکھیں اور اپنی تخیل کی طاقت سے اس میں کھو جائیں۔۔

کنکشن

کسی دوست سے رابطہ کریں۔ کسی نئے گروپ میں شامل ہوں۔ ایک دوست کو پیغام بھیجیں۔ کسی دوست کو خط لکھیں۔ کسی پرانے دوست سے رابطہ کریں۔ کسی دوست، پڑوسی نامعلوم فرد کی مدد کریں۔ کسی کے لئے تحفہ بنائیں۔ ایک اچھے نیک عمل کی کوشش کریں۔ کسی کی مدد کریں۔ کسی کو ہنر سکھائیں کسی کے لئے کچھ اچھا کریں۔

خود کی دیکھ بھال

غسل کریں۔ نہائیں۔ اپنے بالوں کو دھوئیں۔ اپنے چہرے کو فیشل کریں۔ اپنے ناخن تراشیں۔ جھپکی لیں۔ اچھے کپڑے پہنیں۔ اپنے بالوں کو ٹھیک کریں۔ نئے نئے ہیئر اسٹائل آزمائیں۔

سیکھنا

کوئی نئی زبان سیکھیں۔ کچھ نیا سیکھیں۔ کوئی نئی مہارت سیکھیں۔ کوئی نئی حقیقت سیکھیں۔ ٹیوٹوریل ویڈیو دیکھیں۔ مرمت کرنا سیکھیں۔ اپنے پاس موجود مٹریل سے اپنی پسندیدہ چیز کو تیار کرنا سیکھیں۔

جذباتی اظہار

ہنسیں۔ روئیں۔ گائیں۔ پینٹ کریں۔ آیات لکھیں۔ ایک مضحکہ سنجیدہ ویڈیو بنائیں۔ چیخیں۔ چلائیں۔ خیز

