

कोविड-19 महामारी के समय में खुद को सकारात्मक बनाए रखें

1

अपने आप पर
विश्वास रखें

2

नियमित रूप से
व्यायाम करें

3

अपने परिवार
और दोस्तों के
साथ बातचीत
करते रहे

4

दूसरों को भी
प्रेरित करें

5

अपने दिन को
व्यवस्थित करें

6

अत्याधिक
जानकारी के
साथ खुद को
तनावग्रस्त न
करें