

# स्वयं की देखभाल की दिनचर्या का पालन सुनिश्चित करना

आशय व उद्देश्य - स्वयं की देखभाल की अपनी दिनचर्या तैयार करना जिसका आप पालन कर पाएँ।

इस गतिविधि को इससे पहले की दो गतिविधियों, स्वयं की देखभाल की मेरी वर्तमान दिनचर्या और स्वयं की देखभाल के कार्यों की मेरी सूची को कर लेने के बाद करना उत्तम रहता है।

इस वर्कशीट की गतिविधि पूरी कर लेने के बाद, आप इस शीट को किसी ऐसे स्थान पर लगा दें, जहां आप इसे बार-बार देख सकें, जैसे कि आपके काम करने का डेस्क या फिर घर में आपका कमरा। इस तरह आप को बार-बार इन कामों का स्मरण होता रहेगा और आप अपने समय और संसाधनों को इस तरह से नियोजित करने के लिए प्रेरित होते रहेंगे कि आप इन कामों को कर पाएँ।

हर रोज़ ज़रूर किए जाने वाले मेरे कामों की सूची

# स्वयं की देखभाल की दिनचर्या का पालन सुनिश्चित करना

अपनी खुद के देखभाल के कामों की मेरी साप्ताहिक सूची

अपनी खुद की देखभाल के लिए हर महीने किए जाने वाले कामों की मेरी सूची



# स्वयं की देखभाल की दिनचर्या का पालन सुनिश्चित करना

स्वयं की देखभाल के लिए कुछ सुझाव

ज्यादा जानकारी के लिए इस वेबसाइट पर जाएं - [tarshi.net/selfcare](http://tarshi.net/selfcare)

**स्वयं की देखभाल के लिए कुछ सुझाव**

- 1 थोड़ी देर लम्बी और गहरी साँसे लें
- 2 बागबानी करें
- 3 संगीत सुनें
- 4 एक कविता लिखें/पढ़ें

ज्यादा जानकारी के लिए इस वेबसाइट पर जाएं - [tarshi.net/selfcare](http://tarshi.net/selfcare)

**स्वयं की देखभाल के लिए कुछ सुझाव**

- 5 व्यायाम करें/ठहलने जाएं
- 6 प्रकृति को करीब से देखें
- 7 अपनी मन पसंदीदा खुशबू सूंधें
- 8 किसी को माफ़ कर दें

# स्वयं की देखभाल की दिनचर्या का पालन सुनिश्चित करना

ज्यादा जानकारी के लिए इस वेबसाइट पर जाएं - [tarshi.net/selfcare](http://tarshi.net/selfcare) 

## स्वयं की देखभाल के लिए कुछ सुझाव

- 9 अपना पसंदीदा खाना बनाएं/खाएं
- 10 चित्रकारी करें
- 11 काम से कुछ धंटो या दिनों का समय खुद के लिए निकालें
- 12 घर के खर्चों के लिए एक मासिक बजट बनाएं

ज्यादा जानकारी के लिए इस वेबसाइट पर जाएं - [tarshi.net/selfcare](http://tarshi.net/selfcare) 

## स्वयं की देखभाल के लिए कुछ सुझाव

- 13 रोज़ एक निश्चित समय पर सोने जाएं
- 14 अपने पसंदीदा कपड़े पहनें
- 15 दिन में एक झपकी ले लें
- 16 दोस्तों और परिवार वालों के साथ जुड़ी अपनी खुद की सीमाओं पर विचार करें

# स्वयं की देखभाल की दिनचर्या का पालन सुनिश्चित करना

ज्यादा जानकारी के लिए इस वेबसाइट पर जाएं - [tarshi.net/selfcare](http://tarshi.net/selfcare)



स्वयं की देखभाल के लिए कुछ सुझाव

17 सोशल मीडिया पर अपना समय बिताने की सीमाओं पर गौर करें

18 ऐसे दोस्त या परिवार के सदस्य से बात करें जिनसे आप करीब हैं

19 एक किताब पढ़ें या एक फ़िल्म देखें

20 मेडीटेशन (ध्यान) करें

