স্বল্প খরচে নজিরে যত্ন নওেয়া

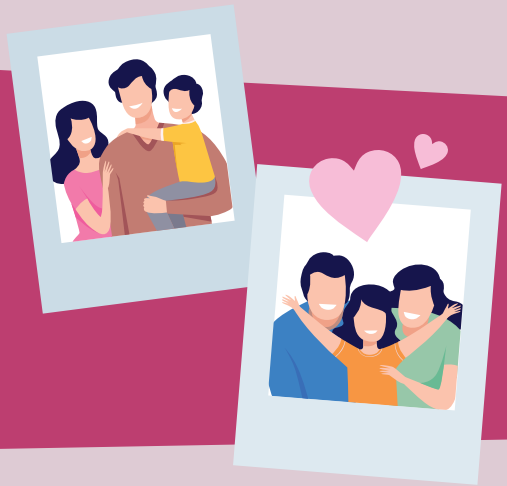
sata CommHealth

বাস্তবসম্মত লক্ষ্য নর্িধারণ করুন

একসাথে সবকছিু করার চষ্েটা না করে ছোট এবং অর্জনযোগ্য লক্ষ্যগুলোর দকিে মনোনবিশে করুন।

একটি জার্নাল রাখুন

আপনার চন্িতাগুলো লখিে রাখলে যসেব সমস্যা আপনাকে বচিলতি করে তা থকেে মুক্তি পতেে সাহায্য করে এবং আপনি কীসে ভালো বোধ করনে তাও জানতে সাহায্য করে।



কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার অভ্যাস করুন

আপনি যসেব বষিয়. (যমেন ঘটনা এবং ব্যক্তি) এর জন্য কৃতজ্ঞ তা লখিে রাখুন অথবা পুরনো ছবি দখেুন যা আপনাকে সুখস্মৃতি মনে করযি.ে দযে.।

বাড়তিে রান্না করুন

টাকা বাঁচাতে এবং ভালো বোধ করতে আপনার পরিবি পুষ্টকির খাবারগুলো নজিইে তরৈি করুন।

বনিামূল্যে বনিে োদনরে সুযে োগ ননি

বন্ধুদরে সাথে ডরমটিরতিে পাওয়া যায. এমন বনিামূল্যে গমে বা বনিোদনমূলক কাজে অংশ ননি।