

# घरमा भावनात्मक रूपमा स्वस्थ रहने



म अनुभव गर्दैछु



उदास/रोइरहेको

मलाई चाहिन्छ

आफ्नो भावनालाई नाम दिनुस्  
कसिलो अगांलो (कडारूपमा कस्तुस्)  
अनुहारमा चिसो भिजेको कपडा राख्नुस्  
पेटबाट श्वास फेर्नुस्



रिसाहा/पागल/निराश

अनुहारमा चिसो भिजेको कपडा राख्नुस्  
हातमा उंभिने/पुस अप ब्यायाम गर्नुहोस्  
कसिलो अगांलो (कडारूपमा कस्तुस्)



मूर्ख/उदास/बेचैन

मनपर्ने गीतमा नाच्नुस्  
बल उफार्नुस्  
बेलुन फुक्नुस् र खेल्नुस्  
घरबाहिर फालेका चीजहरू खोज्न जानुस्

तपाईंलाई सहयोग चाहिएमा कृपया फिनिक्स केन्द्र  
(Phoenix Centre) लाई 03 6234 9138 मा सम्पर्क  
गर्नुहोस्।

# घरमा भावनात्मक रूपमा स्वस्थ रहने



म अनुभव गर्दैछु



चिन्तित/व्याकुल

मलाई चाहिन्छ

आफ्नो भावनालाई नाम दिनुस्  
कसिलो अगांलो (कडारूपमा कस्तुस्)  
मनपर्ने कृत्याकलाप गर्नुहोस्



अनिश्चित/नीरस

संगीत सुन्नुस्  
गीत गाउनुस्  
हिँड्नुस्  
सकृय खेल खेल्नुस्



दुःखी/निराश

साथीसँग कुरा गर्नुस्  
गीत गाउनुस्  
हिँड्नुस्  
सचेतना- '४ चीजको नाम भन्नुस्'

तपाईंलाई सहयोग चाहिएमा कृपया फिनिक्स केन्द्र  
(Phoenix Centre) लाई 03 6234 9138 मा सम्पर्क  
गर्नुहोस्।