



Becoming The Mindful Caregiver: Balancing Responsibilities and Self-Care

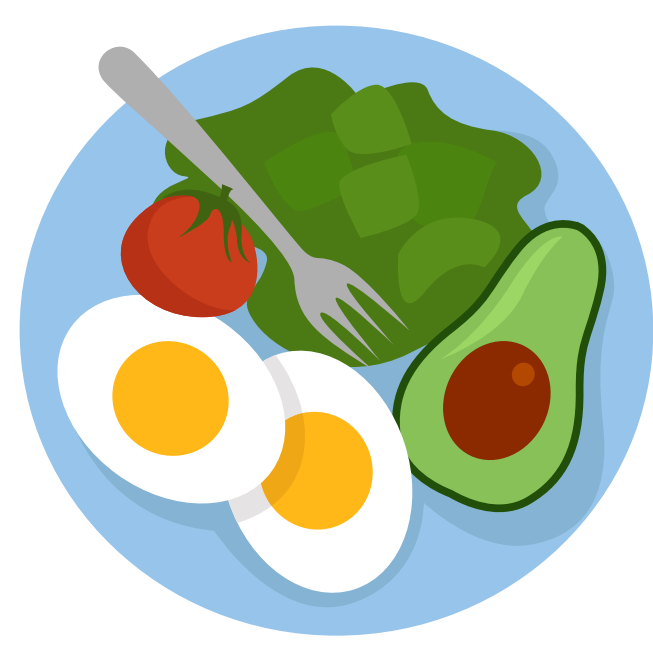
Caregiving need not deprive you of self-care and personal growth. Begin today!
Invest 30 minutes a day towards your personal well-being.
Scan the QR codes below to access resources to help you through your journey of self-care!



Taking just a few minutes to breathe and meditate can calm your mind and help you feel in control



Even a few minutes of your favorite music can lift your mood and give your mind a much-needed break



A balanced diet helps regulate mood, boost energy, and reduce stress



Doing art, even just doodling or coloring, can help you feel calmer, express your emotions, and take a break from daily stress.

கவனமுள்ள பராமரிப்பாளராக மாறுதல்: பொறுப்புகள் மற்றும் சுய பராமரிப்பை சமநிலைப்படுத்துதல்

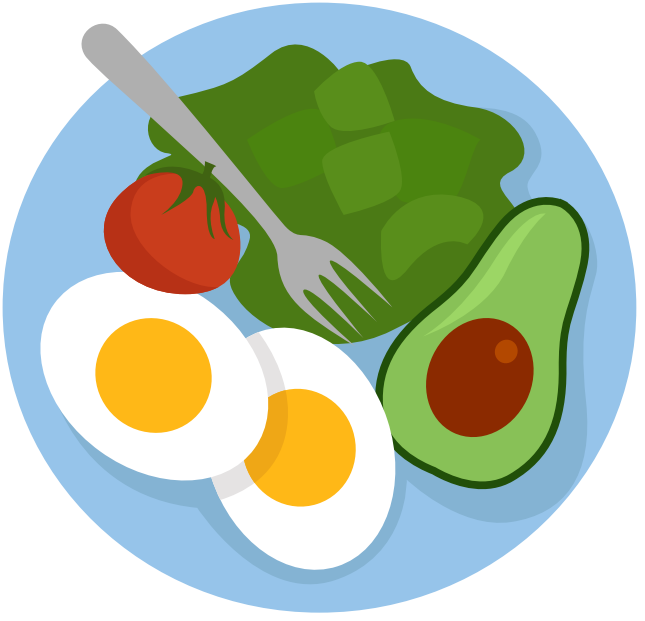
பராமரிப்பது உங்களை சுய-கவனிப்பு மற்றும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சியை இழக்கச்செய்ய வேண்டியதில்லை. இன்றே தொடங்குங்கள்! உங்கள் தனிப்பட்ட நல்வாழ்வுக்காக ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்கள் முதலீடு செய்யுங்கள். உங்கள் சுய-கவனிப்பு பயணத்தில் உங்களுக்கு உதவும் ஆதாரங்களை அணுக கீழே உள்ள QR குறியீடுகளை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்!



சுவாசிக்கவும் தியானிக்கவும் சில நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொள்வது உங்கள் மனதை அமைதிப்படுத்தி, நீங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதாக உணர உதவும்.



உங்களுக்குப் இசையின் சில பிடித்த நிமிடங்கள் கூட உங்கள் மனநிலையை உயர்த்தி, உங்கள் மனதிற்கு மிகவும் தேவையான ஓய்வை அளிக்கும்.



ஒரு சீரான உணவு மனநிலையை சீராக்க, ஆற்றலை அதிகரிக்க மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.



கலை செய்வது உங்களை அமைதியாக உணரவும், உங்கள் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தவும், தினசரி மன அழுத்தத்திலிருந்து ஓய்வு எடுக்கவும் உதவும்.

जागरूक पालनकर्ता बनणे: जबाबदाऱ्या आणि आत्म-देखभालीमध्ये समतोल साधणे

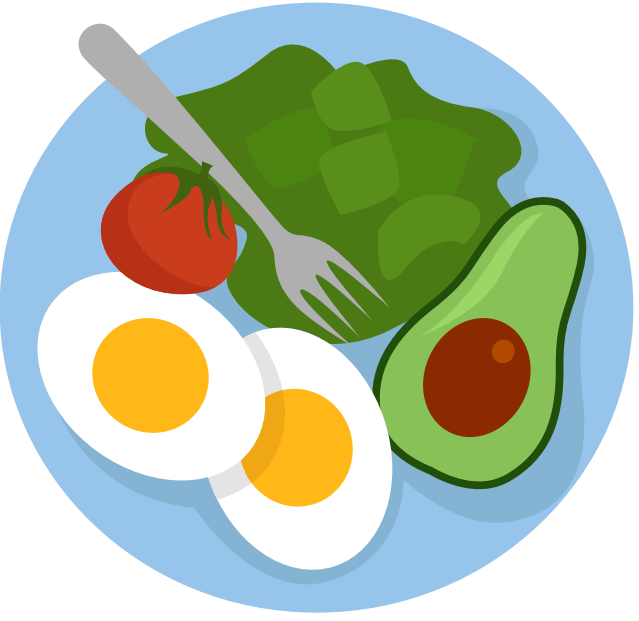
काळजी घेणे म्हणजे स्वतःच्या देखभालीचा आणि वैयक्तिक विकासाचा त्याग असायलाच हवा असे नाही.
आजपासून सुरुवात करा! दररोज फक्त ३० मिनिटे स्वतःच्या आरोग्य आणि कल्याणासाठी द्या.
खाली दिलेल्या QR कोड स्कॅन करा आणि आत्म-देखभालीच्या प्रवासात मदत करणाऱ्या संसाधनांपर्यंत पोहोचा!



फक्त काही मिनिटे श्वासावर लक्ष केंद्रित
करून ध्यान केल्यास मन शांत होते
आणि तुम्हाला स्वतःवर नियंत्रण
असल्याची जाणीव होते.



थोडा वेळ आवडते संगीत
ऐकल्यास मनःस्थिती सुधारते
आणि मनाला अत्यावश्यक
विश्रांती मिळते.



समतोल आहार मनःस्थिती नियंत्रित
करण्यात, ऊर्जा वाढवण्यात आणि तणाव
कमी करण्यात मदत करतो.



चित्रकला करणे मन शांत करते, भावना व्यक्त
करण्यासाठी एक माध्यम बनते आणि रोजच्या
तणावापासून मुक्ती मिळवण्यास मदत करते.



CUDDLES
Foundation

सचेत देखभालकर्ता बनना: जिम्मेदारियों और आत्म-देखभाल के बीच संतुलन

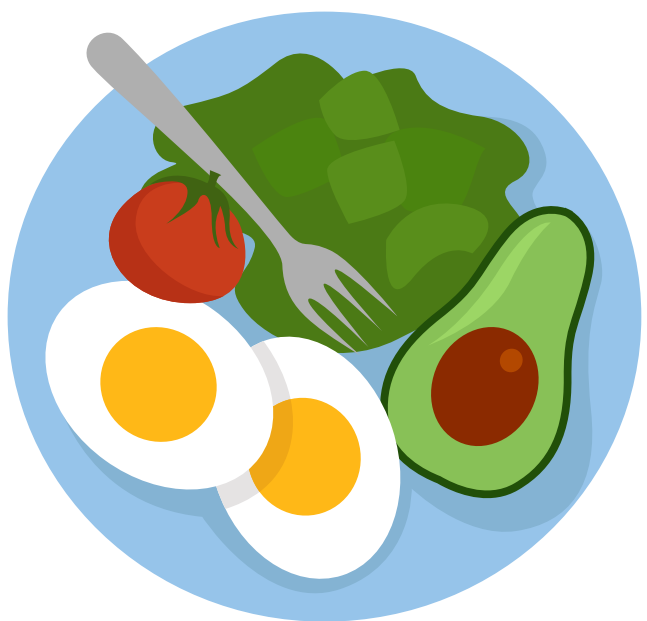
देखभाल करना आपको आत्म-देखभाल और व्यक्तिगत विकास से वंचित नहीं कर सकता। आज से शुरुआत करें! हर दिन 30 मिनट अपने व्यक्तिगत कल्याण के लिए निवेश करें। नीचे दिए गए QR codes स्कैन करें ताकि आप अपनी आत्म-देखभाल की यात्रा में सहायक संसाधनों तक पहुंच सकें!



सिर्फ कुछ मिनटों तक गहरी साँस लेने और ध्यान करने से आपका मन शांत हो सकता है और आपको नियंत्रण में महसूस करने में मदद मिल सकती है।



सिर्फ कुछ मिनटों तक अपना पसंदीदा संगीत सुनना आपके मूड को बेहतर कर सकता है और आपके मन को जरूरी विश्राम दे सकता है।



संतुलित आहार आपके मूड को नियंत्रित करने, ऊर्जा बढ़ाने और तनाव कम करने में मदद करता है।



कलात्मक गतिविधियाँ आपको अधिक शांत महसूस करने, अपनी भावनाओं को व्यक्त करने और रोज़मर्रा के तनाव से ब्रेक लेने में मदद कर सकती हैं।