

العناية الذاتية: إعطاء الأولوية للراحة والنوم الكافي يلعب دوراً هاماً في تحسين الحالة المزاجية. الصحة النفسية والعاطفية: التأمل والاسترخاء: ممارسة تقنيات التأمل والتنفس العميق تساهم في تهدئة النفس والتقليل من القلق. بل هي قرار تتخذه أنت بنفسك وتعمل على تحقيقه من داخلك.