



अपने एहसासों को सम्भालना

यह लॉक-डाउन एक ऐसा वक़्त है जब हम में से कुछ लोग चिंतित या उदास महसूस कर सकते हैं।
उन चीज़ों के बारे में सोचो जो तुम अपने गुस्सा और उदासी को कम करने के लिए कर सकते हो।

1. मैं अपना पसंदीदा गाना गा सकती / सकता हूँ

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. और मैं चित्र भी बना सकती / सकता हूँ -