



ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ
(Punjabi version)



ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ



ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਂਕ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਵੱਧ ਰੁੱਝੋ,
ਕੀਮਤੀ ਪਲ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ



ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਮਿਅਗ ਅਤੇ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਵਰਤੋਂ
ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ



ਚੰਗੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇਪਣ
ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ



ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ
ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ



ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ



精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

陪我講 SHALL WE TALK