

## کورونا اور میں-10



### اپنے جذبات کا نظم و نسق!

لاک ڈاؤن کا وقت ہے جب کہ ہم میں سے کئی لوگ حیران و افسردہ محسوس کر رہے ہیں۔ کچھ ایسی چیزوں پر غور کریں جس سے آپ اس غصے اور افسردگی پر کنٹرول کر سکیں۔

1- میں اپنے پسندیدہ گانے کو گنگنا سکتا ہوں!

-----2

-----3

-----4

-----5

-----6

-----7

-----8

-----9

-----10