



Healthy Heads in Trucks & Sheds



जब जीवन में चीजें संतुलित होती हैं, तो हम बहुत ज़्यादा समर्थ महसूस करते हैं।

बहुत ज़्यादा समर्थता की शुरुआत हमारी अच्छी सकुशलता से होती है। और अच्छी सकुशलता कुछ चीज़ों को संतुलित रखने के बारे में होती है। यह इस बारे में होती है कि हम जागरुक रहें कि हमें शारीरिक रूप से और मन में कैसा लग रहा है, और अगर ज़रूरत हो तो, चीज़ों को वापस संतुलन में लाने के लिए सहायता लें।

अपनी सकुशलता के बारे में अधिक जानकारी के लिए इस कोड को स्कैन करें।

