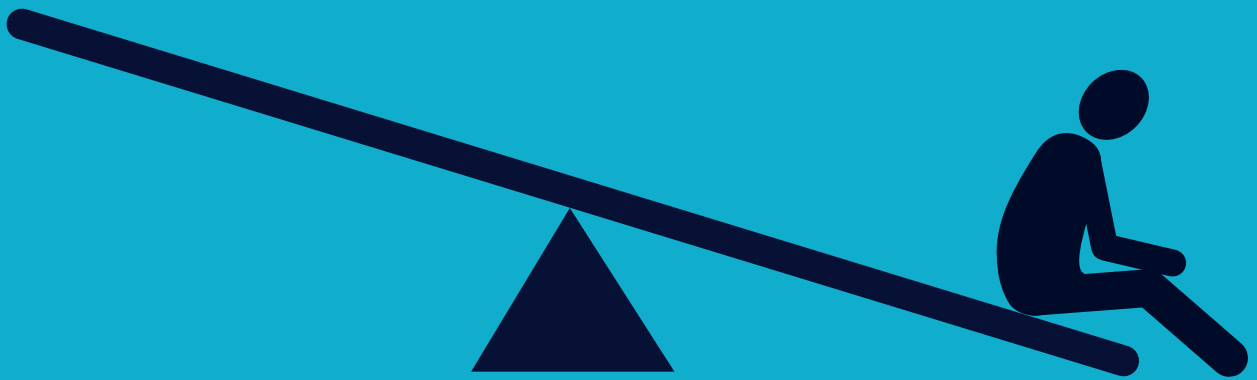




Healthy Heads in Trucks & Sheds



ਕਈ ਵਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਘੱਟ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਚੰਗੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਰੁੱਜੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, QR ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

