

- النوم في نفس الوقت كل يوم
- الحصول على 6-8 ساعات من النوم على الأقل
- تجنب الإضاءة الزرقاء
- ممارسة تمارين التنفس

- الإلتقاء بالأصدقاء
- الاتصال بأفراد العائلة
- المشاركة في الأنشطة التطوعية
- مقهي لتعلم اللغة

- التنفس العميق
- الاسترخاء
- التنفس البطئ
- التركيز على محيطك (التأمل بمحيطك)
- التأمل

- الذهاب في نزهة
- السباحة
- كرة القدم / كرة اليد / الكرة الطائرة
- القيام بأعمال المنزل
- الرقص

- التأمل
- زيارة مباني دينية مثل الكنيسة أو المسجد أو المعبد أو الكنيس اليهودي للصلاة والعبادات
- قراءة الكتب
- الاستماع إلى الموسيقى
- الرقص

- الاتصال بالأصدقاء / العائلة
- دعوة شخص ما للزيارة
- المشاركة في دورات مختلفة
- العمل التطوعي
- العثور على أصدقاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي

- رحلة إلى الجبل
- المكتبة
- الاستحمام
- رحلة إلى الشاطئ
- رحلة إلى الحديقة
- المنزل

- تجنب الطعام الجاهز والمشروبات الغازية
- تناول وجبات الطعام خمس مرات في اليوم
- شرب الماء