



Breathe

The NDIS process can be a long and difficult process. It can be a confusing and overwhelming time. To take care of yourself, think about how you can best keep yourself physically and emotionally strong when applying. There are many activities and strategies you can use and what works is individual - it can range from eating well, sleeping enough, practicing relaxation, such as breathing or yoga, exercising and allocating time for fun activities in your life. Think about what has kept you well in the past and be aware of what has made you feel stressed or unwell in the past. Ask yourself the question - what keeps me happy, healthy and safe? You may want to consider:



Take a Break - Check in with Your Body



Make a Self-Soothing Kit



Explore Meditation and Mindfulness

... (text describing the organization's mission and vision, partially obscured by a watermark)

... (text describing the organization's mission and vision, partially obscured by a watermark)

[\[Link\]](#)

[\[Link\]](#)

[5 \[Link\]](#)

[\[Link\]](#)

[\[Link\]](#)

... (text describing the organization's mission and vision, partially obscured by a watermark)

... (text describing the organization's mission and vision, partially obscured by a watermark)

... (text describing the organization's mission and vision, partially obscured by a watermark)

[\[Link\]](#)

... (text describing the organization's mission and vision, partially obscured by a watermark)

... (text describing the organization's mission and vision, partially obscured by a watermark)

[\[Link\]](#)

[\[Link\]](#)

... (text describing the organization's mission and vision, partially obscured by a watermark)

[\[Link\]](#)

... (text describing the organization's mission and vision, partially obscured by a watermark)



සමාජ සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාව

සමාජ සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාව යනු සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි. මෙය සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි.

මෙය සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි. මෙය සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි. මෙය සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි.

සමාජ සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවය reimagine.today (වෙබ් අඩවිය සහ App) ඔබගේ සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි.

මෙය සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි. මෙය සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි. මෙය සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි.

මෙය සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි. මෙය සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි. මෙය සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි.

මෙය සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි. මෙය සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි. මෙය සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි. www.ourconsumerplace.com.au

සමාජ සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාව (GP) සහයෝගීතාව

සමාජ සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවය (GP) සහයෝගීතාවය සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි. මෙය සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි. මෙය සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ අතර ඇති සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවයයි. www.health.gov.au

සමාජ සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාව සහයෝගීතාව

- [සමාජ සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාව \(Mindfulness\)](#)
- [සමාජ සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවය \(Behavioural Activation fun and achievement\)](#)
- [සමාජ සම්බන්ධතා සහ සහයෝගීතාවය \(Wellways -Spirituality\)](#)

[Mindfulness Meditation \(Watching Thoughts\)](#)

[Mindfulness Meditation \(Think mental health - Recovery\)](#)

[Mindfulness Meditation \(Tolerating Distress\)](#)

[Mindfulness Meditation \(Grounding Exercises\)](#)

[Mindfulness Meditation \(Healthy Mind - Easy read Mental Health tool\)](#)

no results