

ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਮਾਈਂਡ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ?

• ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ 1:1 ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਗੱਲਬਾਤ

ਜੇਕਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋਟਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।

• ਮਾਸਿਕ ਸਮੂਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹੋਟਲ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਜੁੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਆਓ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕੀਏ!

• ਵਾਧੂ ਮਾਹਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋਟਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮਾਹਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹਨ।

• ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਓ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ-ਫਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ! ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ!

ਹਾਲੇਡ ਹਾਊਸ ਡੂੰਪ-ਇਨ

ਬ੍ਰਿਗਸਟੇ ਡੂੰਪ-ਇਨ

ਕਦੋਂ? ਮੰਗਲਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ **12.30** ਵਜੇ- **3.30** ਵਜੇ
ਕਿੱਥੇ? ਹੋਟਲ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਕਦੋਂ? ਵੀਰਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ **1** ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ **4** ਵਜੇ ਤੱਕ
ਕਿੱਥੇ? ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਉੱਪਰਲੇ ਫੋਅਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲੋ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਨਿੱਜੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।