

ഡിജിറ്റൽ വെൽബീയിംഗ്

നോട്ടിഫിക്കേഷൻ ഓഫ് ചെയ്യുക.



കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി ഞങ്ങളുടെ ബ്ലോഗ് സന്ദർശിക്കുക -
Taking back control over the gadget at bodhini.in

ഡിജിറ്റൽ വെൽബീയിംഗ്

മനസ്സിനെ അലട്ടുന്ന നെഗറ്റീവ് മെസ്സേജുകളും, ജോലിയിൽ നിന്നും ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്ന ആപകൾ, ഗ്രൂപ്പ് ഇവയിൽ നിന്ന് എക്സിറ്റ് / അൺഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യുകയോ, ചാറ്റുകൾ നിങ്ങളുടെ പ്രധാന ചാറ്റ് ലിസ്റ്റിൽ നിന്നും മാറ്റിവയ്ക്കുകയോ (ആർകൈവ്) ചെയ്യുക.



കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി ഞങ്ങളുടെ ബ്ലോഗ് സന്ദർശിക്കുക -
Taking back control over the gadget at bodhini.in

ഡിജിറ്റൽ വെൽബീയിംഗ്

ലൈക്കുകൾ, കമന്റുകൾ, ജീവിതത്തിൽ എന്തെങ്കിലും നഷ്ടപ്പെടുമോ എന്ന ഭയം (ഫോമോ), മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുന്നത് എന്നിവ നിങ്ങളെ മാനസികമായി അലട്ടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിനു കാരണമായ പ്ലാറ്റ്ഫോം, ചാറ്റ് തുടങ്ങിയവ ബ്ലോക്ക്/ ഡിലീറ്റ്/ ആർക്കൈവ് ചെയ്യുക.



കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി ഞങ്ങളുടെ ബ്ലോഗ് സന്ദർശിക്കുക -
Taking back control over the gadget at bodhini.in

ഡിജിറ്റൽ വെൽബീയിംഗ്

ജോലിക്കും വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടിയും രണ്ട് സിം ഉപയോഗിച്ച് രണ്ട് വാട്ട്സ്ആപ്പ് അക്കൗണ്ടുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ജോലി ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് ഫോണിൽ വർക്ക് മോഡ് സെറ്റ് ചെയ്യുക, വ്യക്തിപരമായ ചാറ്റുകളിലേക്ക് ശ്രദ്ധതിരിക്കുന്ന നോട്ടിഫിക്കേഷൻ ഓഫ് ചെയ്യുക.



കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി ഞങ്ങളുടെ ബ്ലോഗ് സന്ദർശിക്കുക -
Taking back control over the gadget at bodhini.in



A circular illustration with a blue background. In the center, a woman with dark hair in a bun is meditating in a lotus position on a yellow mat, wearing a dark green tank top. Surrounding her are various icons and illustrations: a woman with a suitcase and a pink bag, a group of people, a laptop with a YouTube logo, a smartphone, a water bottle labeled 'Water', a person sleeping with the text 'SLEEP WELL', a stack of books, two people sitting and talking, musical notes, a person with a dog, a small island with trees, and social media icons for LinkedIn, Instagram, and Twitter.

8891320005 • bodhini.in • admin@bodhini.in ————— • **A BODHINI INITIATIVE** • —————

ഡിജിറ്റൽ വെൽബീയിംഗ്

ഓരോ പതിനഞ്ച് മിനിറ്റ് ജോലിക്കു ശേഷവും, ദീർഘശ്വാസം എടുത്ത് ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ശാന്തത നൽകുക.



കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി ഞങ്ങളുടെ ബ്ലോഗ് സന്ദർശിക്കുക -
Taking back control over the gadget at bodhini.in

ഡിജിറ്റൽ വെൽബീയിംഗ്

റിലേഷൻഷിപ്പുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളോ, ജോലി സംബന്ധിച്ച കാര്യങ്ങളോ നിങ്ങളെ മാനസികമായി അലട്ടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, കുറച്ച് നേരം ഫോണിൽ നിന്ന് അകന്നു നിന്ന് ശാന്തമായതിനു ശേഷം മാത്രം മറുപടി നൽകുക.



കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി ഞങ്ങളുടെ ബ്ലോഗ് സന്ദർശിക്കുക -
Taking back control over the gadget at bodhini.in



A circular illustration with a blue background. In the center, a woman with dark hair in a bun, wearing a dark green tank top and yellow pants, is meditating in a lotus position on a yellow mat. Surrounding her are various icons and illustrations: a woman with a suitcase and a fan, a group of people, a laptop, a smartphone, a water bottle labeled 'water', a person sleeping with the text 'SLEEP WELL', a stack of books, two people sitting and talking, musical notes, a person with a dog, a small island with trees, and social media icons for LinkedIn, Instagram, Twitter, and YouTube. A WhatsApp icon is also present. The entire scene is enclosed in a white circle.

8891320005 • bodhini.in • admin@bodhini.in ————— ♦ A BODHINI INITIATIVE ♦ —————



A circular illustration with a white background and a blue border. In the center, a woman with dark hair tied in a bun sits in a lotus position on a yellow mat, wearing a black tank top and yellow pants. She has her eyes closed and hands resting on her knees in a meditative pose. Surrounding her are various colorful icons and illustrations arranged in a circle. Starting from the top and moving clockwise, these include: a person walking with a suitcase and a backpack; three green trees on a small island; musical notes floating in the air; a person sitting next to a dog; two people sitting on a bench; a stack of books; a person sleeping with the text "SLEEP WELL" above them; a water bottle labeled "Water"; a smartphone; a laptop; social media icons for YouTube, WhatsApp, LinkedIn, Instagram, and Twitter; a group of four people standing together; and a person walking with a suitcase and a backpack. The entire scene is set against a light blue background with faint, stylized clouds or smoke rising from the ground around the meditator.

8891320005 • bodhini.in • admin@bodhini.in ————— ♦ A BODHINI INITIATIVE ♦ —————