ইতবিাচক মানসকিতা এবং কৃতজ্ঞতা

sata CommHealth

বাস্তবসম্মত লক্ষ্য নর্িধারণ করুন

একসাথে সবকছিু করার চষ্টো না করে ছোট এবং অরজনযোগয লক্ষ্যগুলোর দকিে মনোনবিশে করুন।

নতেবিাচক চন্িতাকে চ্যালঞ্জে করুন

নতেবিাচক চনিতাগুলোকে পরসিথতিরি ভালো দকিটি খোঁজার মাধযমে একটি ভন্নি দৃষ্টকিোণ থকেে দখেুন। নজিরে সাথে ইতবিাচক কথা বলার অভযাস করুন এবং আপনি কীসরে জনয কৃতজ্ঞ সদেকিে মনোনবিশে করুন।

বর্তমান সময়রে দকিে মনে োনবিশে করুন

অতীতরে কথা ভাববনে না এবং ভবষিয্ নয়িে দুশ্চনিতা করবনে না।

পরবিরত্, আপনি এখন যা নয়িন্ত্রণ করতে এবং পরবিরতন করতে পারনে সদেকিে মনে যিোগ দনি।

মাইন্ডফুলনসে বা সচতেনতার চর্চা করুন

কছিু কাজ কীভাবে আপনাকে শানত থাকতে সাহাযয করতে পারে সদেকিে মনোযোগ দনি।

যমেন: গোসল করার সময় শরীররে ওপর দয়িে বয়ে যাওয়া জলরে দকিে মনোযোগ দনি এবং গোসল করার সময় ধীরে ধীরে শ্বাস লওেয়ার দকিে কছিুটা সময় মনোনবিশে করুন।

ইতবিাচক মানুষদরে সাথে থাকুন

সহাযক মানুষদরে সাথে সময় কাটান যারা আপনাকে উৎসাহতি করে এবং যারা আপনাকে নতেবিাচকভাবে প্রভাবতি করে তাদরে থকেে দূরে থাকুন।

কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন

যারা আপনাকে সাহাযয করছেনে তাদরে ধনযবাদ দনি, তা দয়াশীল শবদরে মাধযমে হতে পারে বা ছোট কোনো উপহাররে মাধযমে।
এটি সম্পর্ককে মজবুত করতে পারে এবং উভয় পক্ষরে জনযই উপকারী।

ধন্যবাদ

প্রতটিি দনি ইতবিাচক সংকল্প দয়িে শুরু করুন

প্রতদিনি অন্তত ৩ মনিটিরে জনয ভালো সংকল্প নর্িধারণ করে এবং কৃতজ্ঞতার দকিে মনোযোগ দয়িে দনিটি শুরু করুন।

আপনি আয়নার দকিে তাকয়িে নজিকেে বলতে পারনে:

“আজ একটি ভালো দনি, আমার যা আছে তার জনয আমি কৃতজ্ঞ।”

“তুমি ভালো। তুমি শক্তশিালী। তুমি যমেন আছো, তার জনযই তোমাকে ধনযবাদ।”