நேர்மறை மனப்பான்மை மற்றும் நன்றியுணர்வு

sata CommHealth

யதார்த்தமான இலக்குகளை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்

ஒரே நேரத்தில் எல்லாவற்றையும் செய்து முடிக்க முயற்சிப்பதைத் தவிர்த்து, சிறிய மற்றும் அடையக்கூடிய இலக்குகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

எதிர்மறை எண்ணங்களை எதிர்க்கவும்

எதிர்மறை எண்ணங்களை ஒரு மாற்று கோணத்தில் பாருங்கள்; ஒரு சூழ்நிலையில் உள்ள நன்மைகளைத் தேடுவதன் மூலம் அவ்வாறு செய்யலாம். உங்களுக்கு நீங்களே நேர்மறையாகப் பேசிக்கொள்ளுங்கள், மேலும் நீங்கள் நன்றியுள்ள விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

நிகழ்காலத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்

கடந்த காலத்தை நினைத்து எதிர்காலத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாதே.
அதற்குப் பதிலாக, உங்களால் கட்டுப்படுத்தவும் மாற்றவும் முடிந்தவற்றில் கவனம் செலுத்துங்கள். இப்போதே.

நினைவூட்டல் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்

சில செயல்பாடுகள் நீங்கள் அமைதியாக உணர எப்படி உதவும் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
உதாரணமாக, குளிக்கும்போது உங்கள் உடலின் மேல் தண்ணீர் பாய்வதை கவனியுங்கள், மேலும் குளிக்கும்போது உங்கள் மதிப்பான சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தச் சிறிது நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.

உங்களைச் சுற்றிலும் நேர்மறை எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களை ஊக்குவிக்கும் மற்றும் உங்களுக்கு ஆதரவாக இருக்கும் நபர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்; அதேவேளையில் உங்களுக்கு எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் நபர்களிடமிருந்து விலகி இருங்கள்.

நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்துங்கள்

உங்களுக்கு உதவியவர்களுக்கு அன்பான வார்த்தைகள் மூலமாகவோ அல்லது சிறிய, எளிமையான பரிசுகள் மூலமாகவோ நன்றியைத் தெரிவியுங்கள்.
இது உறவுகளை வலுப்படுத்துவதோடு, இரு தரப்பினருக்கும் நன்மையளிக்கும்.

ஒவ்வொரு நாளையும் நேர்மறையான எண்ணங்களுடன் தொடங்குங்கள்

ஒவ்வொரு நாளையும் நல்லெண்ணங்களுடன் தொடங்குங்கள் மற்றும் குறைந்தபட்சம் 3 நிமிடங்களுக்கு நன்றியுணர்வுடன் இருப்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

நீங்கள் கண்ணாடியைப் பார்த்து உங்களை நோக்கி இவ்வாறு கூற முயற்சி செய்யலாம்:

“இன்று ஒரு இனிய நாள், என்னிடம் இருப்பவைக்கு நான் நன்றியுடன் இருக்கிறேன்.”

“நீ ஒரு நல்லவர். நீ வலிமையானவர். நீ நீயாக இருப்பதற்கு நன்றி.”