



ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬಳಕೆ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣ: ಭವಿಷ್ಯದ ಬೆಳ್ಳಿರೇಖೆಗಳ ಹುಡುಕಾಟ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಕೆಟ್ಟ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಮಯ ನಾವು ಬಯಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಖಂಡಿತಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಬೆಳ್ಳಿರೇಖೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

- 1 ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಆಹ್ಲಾದಿಸಬಹುದಾದಂತಹ, ಸಮೃದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಅಥವಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಐದು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದು" ಅಥವಾ "ಇವತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದು" ಎಂದು ಬಯಸುವುದು. ಇದರ ಮೊದಲ ಉದ್ದೇಶ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬದಲಾಗಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- 2 ಮುಂದೆ, ನೀವು ಯೋಚಿಸಿದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗದಿದ್ದಾಗಿನ ಅಥವಾ ನೀವು ನಿರಾಶೆಗೊಂಡಾಗಿನ, ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಂಡಾಗಿನ ಅಥವಾ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗಿನ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
- 3 ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ.
- 4 ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಭರವಸೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬಹುಶಃ ನೀವು ಇಂದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆನ ನಿಮ್ಮ ಬಸ್ಸನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಮೂರು ವಿಷಯಗಳು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು:
 - ▶ ನೀವು ಬಸ್ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಓಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ.
 - ▶ ನೀವು ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿ ಏಕೆಂದರೆ, ಕೇವಲ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಬಸ್ ಇರುವ ನಗರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಸ್ಸುಗಳು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ನಗರದಲ್ಲಿ ನೀವು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ.
 - ▶ ಇಂದಿನಿಂದ 10 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಈ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏನಾಯಿತು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಡಿಜಿಟಲ್ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮೂಲದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ: https://ggia.berkeleyedu/practice/finding_silver_linings