



ഡിജിറ്റൽ വെൽനസ്സ്

കരുത്ത് വളർത്തിയെടുക്കൽ: പ്രതീക്ഷ കണ്ടെത്തുന്നു

പ്രവർത്തനം

ചില ദിവസങ്ങൾ പരക്കെ ആയിരിക്കും, കാര്യങ്ങൾ നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന രീതിയിൽ നടക്കണമെന്നില്ല. പക്ഷേ ശ്രമിച്ചാൽ പ്രതീക്ഷ കണ്ടെത്താനാകും.

- 1▶ തുടക്കമെന്ന നിലയിൽ, ഈ നിമിഷം നിങ്ങളുടെ ജീവിതം ആസ്വാദ്യകരമോ സമ്പന്നമോ മൂല്യവത്തോ ആണെന്ന് തോന്നിപ്പിക്കുന്ന അഞ്ച് കാര്യങ്ങളുടെ ഒരു ലിസ്റ്റ് ഉണ്ടാക്കുക. ഇവ "നല്ല ആരോഗ്യം ഉണ്ട്" എന്നതു പോലുള്ള പൊതുവായ ഒരു കാര്യമോ "ഇന്ന് രാവിലെ ഒരു രുചികരമായ കപ്പ് കാപ്പി കുടിച്ചു" എന്നതു പോലുള്ള നിർദ്ദിഷ്ടമായ ഒരു കാര്യമോ ആകാം. പൊതുവെ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ക്രിയാത്മകമായ ഒരു മാനസികാവസ്ഥയിലേക്ക് വരാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുക എന്നതാണ് ഈ ആദ്യ പടിയുടെ ലക്ഷ്യം.
- 2▶ അടുത്തതായി, നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നതുപോലെ കാര്യങ്ങൾ നടക്കാതിരുന്ന, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് നിരാശയോ പ്രകോപനമോ അസ്വസ്ഥതയോ തോന്നിയ, ഏറ്റവും സമീപകാല സമയത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക.
- 3▶ സാഹചര്യം ഹ്രസ്വമായി വിവരിച്ചുകൊണ്ട് ഏതാനും വാചകങ്ങളിൽ അത് എഴുതിവെക്കുക.
- 4▶ തുടർന്ന്, ഈ സാഹചര്യത്തിന്റെ തിളക്കമുള്ള വശം കാണാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന മൂന്ന് കാര്യങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക ഉണ്ടാക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, ഇന്ന് രാവിലെ നിങ്ങൾക്ക് ബസ് കിട്ടാതിരുന്നിരിക്കാം. ഈ സാഹചര്യത്തിന്റെ തിളക്കമുള്ള വശം കാണാൻ സഹായിക്കുന്ന മൂന്ന് മാർഗങ്ങൾ ഒരുപക്ഷേ ഇവ ആയിരിക്കാം:
 - ▶ നിങ്ങൾക്ക് ബസ് കിട്ടിയില്ലെങ്കിലും, അത് പിടിക്കാൻ പിന്നാലെ ഓടിയപ്പോൾ കുറച്ച് വ്യായാമം കിട്ടി.
 - ▶ മിനിറ്റിനു ശേഷം മറ്റൊരു ബസ് വരുന്ന, ബസ്സുകളുടെ സമയക്രമത്തിൽ ആശ്രയിക്കാൻ കഴിയുന്ന, ഒരു നഗരത്തിൽ ജീവിക്കുന്നതിൽ നിങ്ങൾ ഭാഗ്യവാനാണ്.
 - ▶ ഇന്ന് രാവിലെ സംഭവിച്ച കാര്യം പത്തു വർഷം കഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ഓർത്തിരിക്കാൻ ഇടയില്ല.

ഉറവിടം - ഇവിടെനിന്ന് എടുത്തിട്ടുള്ളത്: https://ggia.berkeley.edu/practice/finding_silver_linings