



డిజిటల్ వెల్ఫేర్స్

ఎదుర్కోగల సామర్థ్యం పెంపుదల: ఆశారేఖల ఆవిష్కారం

కార్యాచరణ

కొన్నిసార్లు మనం కఠినమైన రోజును ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది, మనం అనుకున్నట్లుగా ఏవీ జరగవు, ఐతే మనం గట్టిగా ప్రయత్నం చేసి ఎల్లవేళలా ఆశారేఖలను కనుగొనవచ్చు.

- 1 ప్రారంభించడానికి ముందు, ఈ సమయంలో మీ జీవితం ఆనందదాయకంగా, సుసంపన్నంగా లేదా విలువైనదిగా భావించే ఐదు విషయాలను ఒక లిస్టు రాయండి. ఇవి చాలా సాధారణమైన విషయాలు కావచ్చు అంటే, మంచి ఆరోగ్యంతో ఉండడం, "పొద్దున్నే కమ్మని కాఫీ తాగడం" వంటివి. ఈ మొదటి దశ ఉద్దేశం ఏంటంటే, సాధారణంగా మీ జీవితం గురించి మిమ్మల్ని సానుకూల స్థితికి మార్చడానికి మీకు సహాయపడటం.
- 2 తరువాత, ఈ మధ్యకాలంలో ఏదైనా పని మీరనుకున్నట్లు జరగనప్పుడుగానీ లేదా మీరు నిరాశచెందినదిగానీ, చిరాకుపడినది లేదా కలతచెందిన విషయం గురించి ఆలోచించండి.
- 3 కొన్ని వాక్యాలలో, పరిస్థితిని క్లుప్తంగా రాతపూర్వకంగా వివరించండి.
- 4 అప్పుడు, ఈ పరిస్థితినుంచి బయటకురావడానికి మీకు సహాయపడే మూడు విషయాల లిస్టు రాయండి. ఉదాహరణకు, బహుశా ఉదయం, మీరు మీ బస్సును అందుకోలేకపోయినారు. ఈ పరిస్థితి నుంచి బయటపడడానికి మూడు మార్గాలు ఇలా ఉండవచ్చు:
 - ▶ మీరు బస్సును అందుకోలేనప్పటికీ, మీరు దానిని అందుకోడానికి పరిగెడుతున్నప్పుడు మీకు కొంత మంచి వ్యాయామం లభించింది.
 - ▶ కేవలం 10 నిమిషాల తరువాత మరొక బస్సు అందుబాటులో ఉండేటువంటి లేదా బస్సులు క్రమంతప్పకుండా నడిచే నగరంలో నివసించడం మీ అదృష్టం.
 - ▶ ఇప్పటి నుండి పదేళ్ళకు, ఈ ఉదయం ఏమి జరిగిందో మీకు గుర్తు ఉండకపోవచ్చు.

మూలం : https://ggia.berkeley.edu/practice/finding_silver_linings నుండి తీసుకోబడింది