

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦਾ/ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

“ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਇਸ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ।”

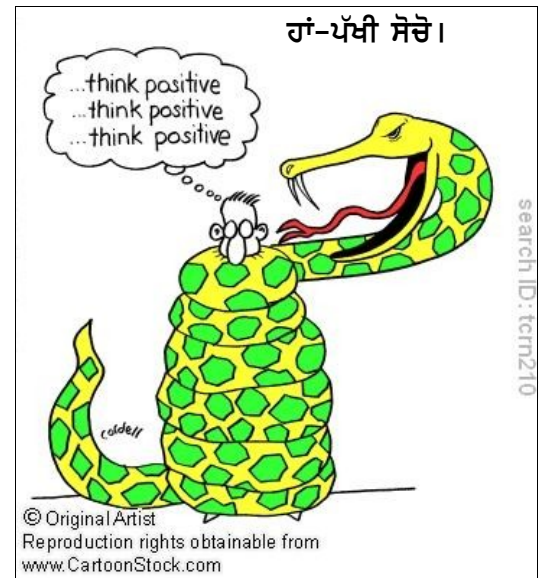
ਨਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਕੀ ਹੈ?

- ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਛੋਟੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਵੀ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਾਓ ਲਈ ਬੇਸਹਾਰਾ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ



ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ/ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚੰਗਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਚੁਣੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਘਿਰ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਲਗ ਸੋਚਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਤਣਾਅ ਇੱਕ ਇਲਾਜਯੋਗ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।