



ഒത്തൊരുമയോടെ മുന്നേറാം



- നമുക്ക് നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാത്ത കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാതിരിക്കുക.
- കുറെ കാര്യങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കാതെ ചെറിയ ചുവടുകൾ എടുത്ത് മുന്നോട്ട് പോകുക.
- ദിവസവും ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഒരു ക്രമത്തിലാക്കി പതിവായി ചെയ്യുക.
- പല മാർഗ്ഗങ്ങൾ കരുതുക. ഒരു വഴി ശരിയായില്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു മാർഗ്ഗം തീർച്ചയായും ഉണ്ടാകും.
- നിങ്ങളുടെ മാനസിക സമ്മർദ്ദവും, ആവശ്യങ്ങളും സ്വയം മനസ്സിലാക്കുക.
- നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ കുറയ്ക്കുക.
- നിങ്ങളെ അലട്ടുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് അകന്ന്, സമയമെടുത്ത് ശാന്തമായി ചിന്തിക്കുക.
- വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുക. ഉറക്കം, ഭക്ഷണം, വ്യായാമം ഇവയ്ക്കായി കൃത്യ സമയം പാലിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ ശീലിക്കുക- മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുക
- സഹായം തേടുക - ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിടുമ്പോൾ പ്രിയപ്പെട്ടവരോട് തുറന്ന് സംസാരിക്കുക.
- മറ്റുള്ളവർക്ക് പിന്തുണ നൽകുക.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, ഞങ്ങളുടെ ബ്ലോഗ് സന്ദർശിക്കുക <https://www.bodhini.in>