

Post navigation

 bodhini.in/athijeevanam/

- നിങ്ങളുടെ ജീവിതം വിലയിരുത്തേണ്ടത് മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രവൃത്തിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലല്ല. മറിച്ച് സ്വയം ആർജിച്ച കരുത്തു കൊണ്ടു നേടിയ നേട്ടങ്ങൾ കൊണ്ടാണ്. നിങ്ങളെ ആരെങ്കിലും മുറിപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിച്ചാൽ അതൊരിക്കലും നിങ്ങളുടെ തെറ്റു കൊണ്ടല്ല, മറിച്ച് മറ്റൊരാളുടെ വികൃതമായ മനസ്സാണ് അതിനു കാരണം.

- മനോഹരമായ ഒരു ജീവിതം നിങ്ങൾക്കു മുന്നിലുണ്ട്. ഇത് ആരുടെയെങ്കിലും നീചമായ പ്രവൃത്തികളാൽ തീരേണ്ടതല്ല. ഏറ്റവും നന്നായി ജീവിച്ചു കാണിക്കുക എന്നതാണ്

നിങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കു തന്നെ നൽകാവുന്ന ഏറ്റവും വിലയേറിയ സമ്മാനം. സ്വയം ശക്തിയാർജ്ജിക്കാൻ എപ്പോഴും ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുക. അതിനായി നിരവധി മാർഗങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കു മുന്നിലുണ്ട്. സ്വയം പര്യാപ്തതയെക്കുറിച്ചുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുക, നിങ്ങൾക്കു പ്രോത്സാഹനം നൽകുന്ന സിനിമകൾ കാണുക. മനസ്സിനെ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്ന സംഭവങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മകൾ ജനിപ്പിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളും പാട്ടുകളുമെല്ലാം ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

- നിങ്ങളെ ആരെങ്കിലും ഭീഷണിപ്പെടുത്തുകയോ അധിക്ഷേപിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഉടനടി സഹായം തേടുക. ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്നവർ ഭീരുക്കളാണ്. നിങ്ങളുടെ ഭയമാണ് അത്തരക്കാരുടെ ശക്തി. എപ്പോൾ നിങ്ങൾ ഭയരഹിതരായി ചിന്തിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും ആരംഭിക്കുന്നുവോ അപ്പോൾ ഈ നീച ശക്തികൾ ദുർബലമാകും. ഏറ്റവും പ്രിയമുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ സ്വയം പ്രേരിപ്പിക്കുക. സമാനമായ സംഭവങ്ങളെ ധൈര്യപൂർവ്വം അതിജീവിച്ചവരുടെ കഥകൾ അറിയാനും, വായിക്കാനും ശ്രമിക്കുക. മനസ്സിനു സന്തോഷം നൽകുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക. അത് നിങ്ങളെ മാനസികമായും ശാരീരികമായും വികാരപരമായും ശക്തിപ്പെടുത്തുവാൻ സഹായകമാകും . അസുഖ

സമയത്ത് ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുന്നതുപോലെ യഥാസമയം കൗൺസിലിങ്ങിനു വിധേയരാകാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.

- നല്ല സംഗീതം, യാത്ര, പുസ്തകങ്ങൾ ഇങ്ങനെ ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോ ഇഷ്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. അവ നിങ്ങൾക്ക് ഉണർവും ഊർജ്ജവും പ്രദാനം ചെയ്യും. ജീവിതത്തിൽ വീണ്ടും നിങ്ങൾക്ക് വീഴ്ചകൾ സംഭവിച്ചാലും ധൈര്യപൂർവ്വം നേരിടുക. മനസ്സിനേൽക്കുന്ന മുറിവുകൾ ഉണങ്ങാൻ സ്വയം ശക്തിയാർജ്ജിക്കുകയാണ് ഏറ്റവും നല്ല ഔഷധം. കരയാൻ തോന്നിയാൽ അടയ്ക്കിവയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കാതെ കരയുക. ചിതറിപ്പോകാൻ തുടങ്ങുന്ന മനസ്സിനെ മനോധൈര്യം കൊണ്ടുതന്നെ വീണ്ടെടുക്കുക.

ആത്മധൈര്യം ഒന്നുമാത്രമാണ് അതിജീവനത്തിന്റെ അടിത്തറ.

Bodhini Admin [May 28, 2020 Healing Malayalam](#)