

# അതിജീവനം

- നിങ്ങൾക്ക് ശാരീരികമായോ, മാനസികമായോ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ചൂഷണമോ പീഡനമോ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് മറ്റൊരാളുടെ മോശം പെരുമാറ്റംകൊണ്ടാണ്, നിങ്ങളുടെ തെറ്റ് കൊണ്ടല്ല.
- നിങ്ങളുടെ ജീവിതം വിലയിരുത്തേണ്ടത് സ്വയം നേടിയ കരുത്തിലൂടെയാണ്, മറ്റൊരാളുടെ പ്രവർത്തിയിലൂടെ അല്ല.
- മനോഹരമായ ഒരു ജീവിതം നിങ്ങൾക്ക് മുന്നിലുണ്ട്. അത് മറ്റുള്ളവരാൽ വിലയിരുത്തപ്പെടേണ്ടതല്ല.
- ഏറ്റവും നന്നായി ജീവിക്കുക എന്നതാണ് സ്വയം നൽകാവുന്ന വിലയേറിയ സമ്മാനം.
- സ്വയം ശക്തരാവാൻ ശ്രമിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുക. അതിനായി സ്വയം പര്യാപ്തതയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുക, ജീവിതത്തിൽ അതിജീവിച്ചവരുടെ കഥകൾ വായിക്കാനും അറിയാനും ശ്രമിക്കുക.
- മനസ്സിനെ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്ന ഓർമ്മകൾ ഉണ്ടാകുന്ന സ്ഥലങ്ങളും സാഹചര്യങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക.
- നിങ്ങളെ ആരെങ്കിലും ഭീഷണിപ്പെടുത്തിയാൽ ഉടനടി സഹായം തേടുക.
- നിങ്ങളുടെ ഭയം ഇല്ലാതാവുന്നതോടെ നിങ്ങൾക്ക് മേലുള്ള മറ്റുള്ളവരുടെ നിയന്ത്രണം ഇല്ലാതാവുന്നു.
- മനസ്സിന് സന്തോഷം നൽകുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക.
- അസുഖം ഉള്ളപ്പോൾ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുന്നത് പോലെയഥാസമയം കൗൺസിലിംഗിന് വിധേയരാവുക.
- ആത്മധൈര്യം ഒന്നുമാത്രമാണ് അതിജീവനത്തിന്റെ അടിത്തറ.




B O D H I N I

Freedom From Fear

[www.bodhini.in](http://www.bodhini.in)

Helpline : 8891320005

[office@bodhini.in](mailto:office@bodhini.in)

 [fb.com/Bodhiningo](https://fb.com/Bodhiningo)