

బాధ నుండి ఎలా బయటపడాలి?

మీ ఫీలింగ్స్ పై రెండు విషయాలు ప్రభావం చూపిస్తాయి. (1) మీ ఆలోచనలు (2) మీ పనులు.

మీ ఆలోచనల్ని పరిశీలించుకోండి

దేనిగురించి ఆలోచించడం వల్ల నాకు ఇంత బాధగా అనిపిస్తోంది?

ఉదాహరణ: నాకు ఫ్రెండ్స్ ఎవరూ లేరు.

ఇప్పుడు ఆ ఆలోచనను పరిశీలించుకోండి.

లేరు

ఉన్నారు

నిజంగానే మీకు ఫ్రెండ్స్ ఎవరూ లేరా?

ఒకవేళ లేకపోతే: స్నేహితుల్ని సంపాదించుకోవడానికి ఈ వారంలో మీరేమి చేయగలరో రాయండి.

ఉదాహరణ: స్నేహితుల్ని ఎలా సంపాదించుకోవచ్చో నేను పరిశోధన చేస్తాను. ఒకేసారి పదిమందిని స్నేహితులు చేసుకుంటానని అనుకునే బదులు, ముందు ఒకరు లేదా ఇద్దరు స్నేహితుల్ని సంపాదించుకుంటాను. అలా నా స్నేహితుల్ని పెంచుకుంటాను.

ఒకవేళ ఉంటే: మీ ఆలోచనను సరిచేసుకోవడానికి ఒకటి లేదా రెండు మాటలు రాయండి.

ఉదాహరణ: గౌతమ్ నాకు మంచి ఫ్రెండ్. అతనంటే నాకు చాలా ఇష్టం. ఎందుకంటే నేను తనతో మాట్లాడేటప్పుడు చక్కగా వింటాడు.



మీ పనుల్ని పరిశీలించుకోండి

ఏం చేస్తే మీరు ఆనందంగా ఉంటారు? ఈ వారంలో మీరు చేయాలనుకుంటున్న అలాంటి ఒకటి లేదా రెండు పనులకు టీక్ పెట్టండి:



- ఎక్స్‌సైజ్
- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం
- చదవడం
- బొమ్మలు వేయడం
- మ్యూజిక్ వాయిచడం
- కవితలు రాయడం
- డైరీ రాయడం
- మీ స్నేహితునికి ఫోన్ చేయడం లేదా అతన్ని కలవడం
- వంట చేయడం
- మీ శరీరానికి, మనసుకు పనిపెట్టేది ఏదైనా చేయడం
- ఏదైనా ఒక కొత్త నైపుణ్యాన్ని నేర్చుకోవడం
- ఇతరుల కోసం ఏదైనా చేయడం
- వేరేవి: _____

టిప్: ముందు ఏదైనా ఒకటి ప్రయత్నించి చూడండి. తర్వాత మీ పనుల్ని ఒక్కొక్కటిగా పెంచుకోండి.

మీ మూడేని బాగు చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూనే, మీ ఆధ్యాత్మికతను బలపర్చుకోవడానికి కూడా ఏమి చేయవచ్చు?

ఉదాహరణ: బైబిల్లో మీకు నచ్చిన ఒక పుస్తకాన్ని ఎంచుకొని ప్రతీరోజు ఒక అధ్యాయం చదవండి.

ఇప్పుడు మీ బైబిలు రీడింగ్ షెడ్యూల్ తయారు చేసుకోండి:

రోజు(లు)

టైం



సోమవారం

మంగళవారం

బుధవారం

గురువారం

శుక్రవారం

శనివారం

ఆదివారం



ఉదయం

మధ్యాహ్నం

సాయంత్రం

టిప్: మీకు ఎంత ఖాళీ ఉంటుందో నిజాయితీగా ఆలోచించుకుని, పాటించడానికి వీలుగా ఉండేలా షెడ్యూల్ వేసుకోండి.

ఫలితాల్ని చెక్ చేసుకోండి

మీ బాధ నుండి బయటపడే విషయంలో ఎంత ప్రగతి సాధించారో కనీసం నెలకొకసారి పరిశీలించుకోండి.



టిప్: ఓపిగ్గా ఉండండి. రాత్రికి రాత్రే మీలో మార్పు వచ్చేయాలని అనుకోకండి. మెల్లమెల్లగా అభివృద్ధి సాధించాలనే లక్ష్యం పెట్టుకోండి.