

চিন্তা ব্যবস্থাপনা

আপনিকি কখনও লক্ষ্য করেছেন একটি নেতিবাচক চিন্তা কিভাবে ছোট কোনো সূচনা থেকে দ্রুত উদ্বেগের বিশাল ঝরনাতে পরিণত হতে পারে?



চিন্তা ব্যবস্থাপনার মূল উদ্দেশ্য হলো এই ধরণগুলো চিহ্নিত করা এবং ধীরে ধীরে তাদেরকে আরও ইতিবাচক, ভারসাম্যপূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গির দিকে পরিবর্তন করা।

আসুন জেনে নিই, মানসিক চাপ কমানোর জন্য কিভাবে আমাদের অভ্যন্তরীণ সংলাপের উপর নিয়ন্ত্রণ নেয়া যায় এবং আমাদের সামগ্রিক সুস্থতা বৃদ্ধি করা যায়।



নেতিবাচক চিন্তাভাবনা পুনর্গঠন করা

হইতে



প্রতি

আমি এটা করতে
পারব না

আমি শিখতে পারি এটা
কিভাবে করতে হয়

আমি সবসময় ব্যর্থ হই

আমি শিখছি এবং
উন্নতি করছি

আমি সবসময়
গোলমাল করি

প্রত্যেকে ভুল করে

আমি জানি না
কিভাবে

আমি সাহায্য চাইতে
পারি

আমি যথেষ্ট ভালো
নই

আমি আমার সর্বোচ্চ
দিচ্ছি এবং এটাই
যথেষ্ট



আমার নিয়ন্ত্রণের বাইরে

অন্যদের কর্মকাণ্ড

অন্যদের মতামত

আমার নিয়ন্ত্রণে

আমার সীমানা

আমার চিন্তাভাবনা

আমি নিজের সাথে
কিভাবে কথা বলি



আমি যে
লক্ষ্যগুলি
নির্ধারণ
করেছি

আমি কিভাবে
চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা
করি

আমার কর্মকাণ্ড

আমি কিভাবে আমার
আবেগ পরিচালনা করি

অন্যদের আবেগ

অতীত

আমার প্রচেষ্টার
ফলাফল

মোটের উপর বলতে গেলে,
জীবনের চ্যালেঞ্জগুলির প্রতি
মানসিক চাপ একটি
স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। এর
লক্ষণগুলি আগে থেকেই চিনতে
পারা খুব গুরুত্বপূর্ণ। এটাকে
একটা বালতির মতো ভাবুন যা
ধীরে ধীরে পূর্ণ হয়ে যায়।



গভীরশ্বাস-প্রশ্বাস, গ্রাউন্ডিং,
স্ব-যত্নের মতো স্বাস্থ্যকর অভ্যাস
অনুশীলন করে এবং **আমাদের**
চিন্তাভাবনা পরিচালনা করে,
আমরা সেই বালতিটির পানি
নিষ্কাশনে সাহায্য করতে পারি
এবং আরও ভারসাম্যপূর্ণ বোধ
করতে পারি।

এমনকি **ছোট, সচেতন**
পদক্ষেপও মানসিক চাপ
কমাতে বড় পার্থক্য তৈরি
করে এবং আমাদের
সুস্থতা বৃদ্ধি করে।

