



டிஜிட்டல் நல்வாழ்வு

மீளும் தன்மையை கட்டமதைத்தல்: தீமையிலும் நன்மையைக் கண்டபிடித்தல்

செயல்பாடு

சில நேரங்களில் நாம் சிரமமான நாட்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும், மேலும் காரியங்கள் நாம் விரும்புகிறபடி நடக்காது, ஆனால் நாம் முயற்சித்தால், எப்போதும் தீமையிலும் நன்மையைக் காணலாம்.

- 1 ஒரு ஆரம்பமாக, இந்த நேரத்தில் உங்கள் வாழ்க்கையில் சுவாரஸ்யமானது, வளமானது அல்லது பயனுள்ளது என உணரக்கூடிய ஐந்து விஷயங்களை பட்டியலிடுங்கள். இந்த விஷயங்கள் "நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பது" அல்லது "இன்று காலை சுவையான ஒரு கப் காபி குடிப்பது" போன்ற எதுவாகவும் இருக்கலாம். பொதுவாக இந்த முதல் படியின் நோக்கம் உங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றி நீங்கள் ஒரு நேர்மறையான மனநிலைக்கு மாற உதவுவதற்காகும்.
- 2 அடுத்த ,மிகச் சமீபத்தில் நீங்கள் விரும்பியபடி நடக்காத காரியம் ஒன்று அல்லது நீங்கள் விரக்தி, எரிச்சல் அல்லது வருத்தமாக உணர்ந்த ஒரு தருணத்தைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.
- 3 ஒரு சில வாக்கியங்களில், சூழ்நிலையை சுருக்கமாக விவரிக்கவும்.
- 4 பின்னர், இந்த சூழ்நிலையின் பிரகாசமான பக்கத்தைப் பார்க்க உதவும் மூன்று விஷயங்களை பட்டியலிடுங்கள். உதாரணமாக, இன்று காலை உங்கள் பஸ்ஸை நீங்கள் தவறவிட்டிருக்கலாம். இந்த சூழ்நிலையின் பிரகாசமான பக்கத்தைப் பார்க்கும் மூன்று வழிகள் என்னவென்றால்:
 - ▶ நீங்கள் பஸ்ஸைத் தவறவிட்டாலும், அதைப் பிடிக்க நீங்கள் ஓடும்போது சில நல்ல உடற்பயிற்சிகளைப் பெற்றீர்கள்.
 - ▶ 10 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு மற்றொரு பஸ் இருக்கும் நகரத்தில் அல்லது பேருந்துகள் நம்பத்தகுந்த வகையில் இயங்கும் ஒரு நகரத்தில் வாழ நீங்கள் அதிர்ஷ்டசாலியாக இருக்க வேண்டும்.
 - ▶ இப்போதிலிருந்து பத்து வருடங்கள் கழித்து, இன்று காலை என்ன நடந்தது என்பது உங்களுக்கு நினைவில் இருக்காது.

ஆதாரம் எடுக்கப்பட்டது: https://ggia.berkeley.edu/practice/finding_silver_linings