

देखभालकर्ता की देखभाल

नाम:



Sangath

bhavyawrites



1 समस्या, 5 नज़रिए, 5 हल

बच्चे की देखभाल में कई चुनौतियाँ आती हैं, और ये चुनौतियाँ हर कोई नहीं समझता। पर जो समझते हैं, वो हैं आप जैसी मम्मीज़। ग्रुप में डिस्कस की हुई चुनौतियाँ यहाँ लिखें और नीचे बताएं कि इन चुनौतियों का सामना करने के लिए आप कौन से तरीके इस्तेमाल करती हैं। साथ ही, ग्रुप में सुने हुए तरीके भी लिखें।



बच्चे के साथ
चुनौतियाँ

आपका तरीका

एक और तरीका

एक और तरीका

एक और तरीका

एक और तरीका



1 समस्या, 5 नज़रिए, 5 हल

बच्चे की देखभाल में कई चुनौतियाँ आती हैं, और ये चुनौतियाँ हर कोई नहीं समझता। पर जो समझते हैं, वो हैं आप जैसी मम्मीज़। ग्रुप में डिस्कस की हुई चुनौतियाँ यहाँ लिखें और नीचे बताएं कि इन चुनौतियों का सामना करने के लिए आप कौन से तरीके इस्तेमाल करती हैं। साथ ही, ग्रुप में सुने हुए तरीके भी लिखें।

बच्चे के साथ
चुनौतियाँ



आपका तरीका

एक और तरीका

एक और तरीका

एक और तरीका

एक और तरीका



1 समस्या, 5 नज़रिए, 5 हल

बच्चे की देखभाल में कई चुनौतियाँ आती हैं, और ये चुनौतियाँ हर कोई नहीं समझता। पर जो समझते हैं, वो हैं आप जैसी मम्मीज़। ग्रुप में डिस्कस की हुई चुनौतियाँ यहाँ लिखें और नीचे बताएं कि इन चुनौतियों का सामना करने के लिए आप कौन से तरीके इस्तेमाल करती हैं। साथ ही, ग्रुप में सुने हुए तरीके भी लिखें।



बच्चे के साथ
चुनौतियाँ

आपका तरीका

एक और तरीका

एक और तरीका

एक और तरीका

एक और तरीका



1 समस्या, 5 नज़रिए, 5 हल

बच्चे की देखभाल में कई चुनौतियाँ आती हैं, और ये चुनौतियाँ हर कोई नहीं समझता। पर जो समझते हैं, वो हैं आप जैसी मम्मीज़। ग्रुप में डिस्कस की हुई चुनौतियाँ यहाँ लिखें और नीचे बताएं कि इन चुनौतियों का सामना करने के लिए आप कौन से तरीके इस्तेमाल करती हैं। साथ ही, ग्रुप में सुने हुए तरीके भी लिखें।



बच्चे के साथ
चुनौतियाँ

आपका तरीका

एक और तरीका

एक और तरीका

एक और तरीका

एक और तरीका



1 समस्या, 5 नज़रिए, 5 हल

बच्चे की देखभाल में कई चुनौतियाँ आती हैं, और ये चुनौतियाँ हर कोई नहीं समझता। पर जो समझते हैं, वो हैं आप जैसी मम्मीज़। ग्रुप में डिस्कस की हुई चुनौतियाँ यहाँ लिखें और नीचे बताएं कि इन चुनौतियों का सामना करने के लिए आप कौन से तरीके इस्तेमाल करती हैं। साथ ही, ग्रुप में सुने हुए तरीके भी लिखें।



बच्चे के साथ
चुनौतियाँ

आपका तरीका

एक और तरीका

एक और तरीका

एक और तरीका

एक और तरीका



खयालों की अदालत



कई बार ऐसा होता है कि हम अपने खयालों में खो जाते हैं। जब ऐसा होता है, तो कभी कभी हमें पता नहीं लगता कौनसे विचार हमारे भले के लिए हैं और कौनसे खयाल हमें दुख पहुँचा रहे हैं। इसके लिए ये एक्सरसाइज़ करें:

यहाँ एक ऐसा खयाल डालें जो आपको तनाव दे रहा हो



आपके पास क्या सबूत हैं कि ये विचार सच हो जाएंगे?



आपके पास क्या सबूत हैं कि ये विचार सच नहीं होंगे?



भावनाओं का सुरक्षा कवच

जिन लोगों पर मैं निर्भर कर
सकता/सकती हूँ

मेरे आसपास की जगहें जहाँ
जाना मुझे पसंद है

वे चीजें जो मुझे करना अच्छा
लगता है

दूसरों से मिले हुए तारीफ के
शब्द



**जिन लोगों पर मैं निर्भर कर
सकता/सकती हूँ**

**मेरे आसपास की जगहें जहाँ
जाना मुझे पसंद है**

**वे चीजें जो मुझे करना अच्छा
लगता है**

**दूसरों से मिले हुए तारीफ के
शब्द**



Sangath

