



જો તમારે તમારા ભૂતપૂર્વ જીવનસાથી સાથે કોઈ મુશ્કેલ વાતચીત કરવાની જરૂર હોય, તો પ્રથમ પગલું છે શાંત રહેવું.

શાંત રહેવાથી સાંભળવાનું, અને પોતાની વાત સંભળાય તે, સરળ બને છે. આ તમને વાતચીત હાથમાંથી બહાર નીકળી જાય તે વનિા ઉકેલો શોધવામાં મદદ કરી શકે છે.

5
માંથી
1

શાંત રહો



શાંત રહો

- કોઈ સમાધાન શોધવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.
- તમે શું કહેવા માંગો છો તે વશિ સ્પષ્ટ થાવો.
- સાંભળવા માટે તૈયાર રહો.
- લાંબો, ધીમો અને ઊંડો શ્વાસ લો.
- તમારા ખભાને આરામ આપો.
- તૈયાર છો?

કોઈ મુશ્કેલ વાતચીત શરૂ કરતા પહેલા તમે આ પગલાંઓ અજમાવી શકો છો. તમે તેનો ઉપયોગ તમારી જાતને રીસેટ કરવા માટે પણ કરી શકો છો, જો વાતચીત દરમિયાન કંઈ એવું આવે જે તમને પરેશાન કરતું હોય.