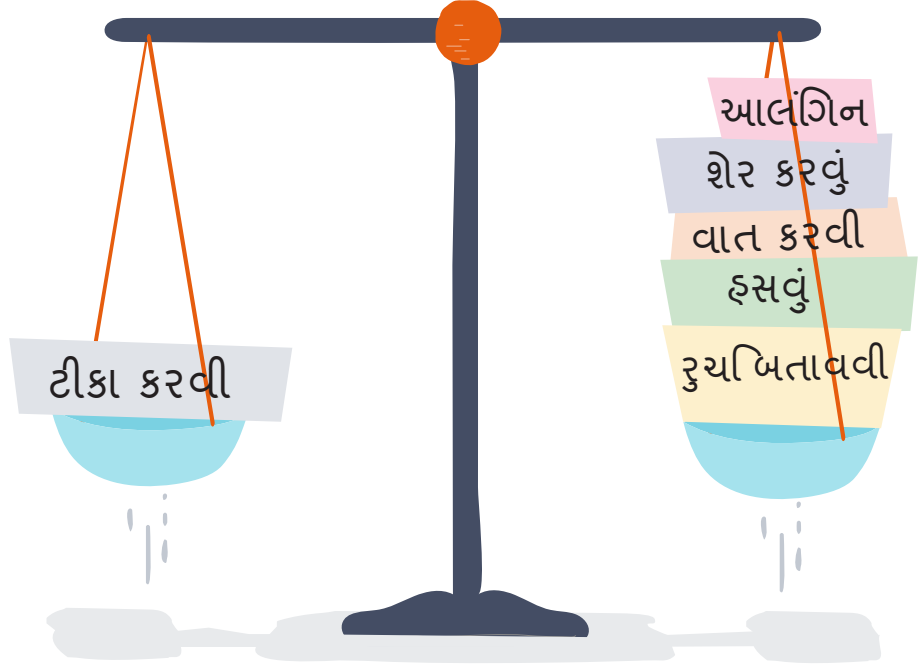


# વધુ સારી રીતે આગળ વધવું (2023)

જાદુઈ ગુણોત્તર



- ➔ દરેક નકારાત્મક ક્ષણને સંતુલિત કરવા માટે કેટલી હકારાત્મક ક્ષણોની જરૂર પડે છે?
- ➔ જાણવા માટે કાર્ડને ફેરવો.



# જાદુઈ ગુણોત્તર

સૌથી સુખી યુગલોના પણ નકારાત્મક ક્ષણો હોય છે. કેટલીકવાર તમે પોતાને ગુસ્સો કરતા, ટીકા કરતા, ભૂમ પાડતા, અથવા દોષારોપણ કરતા જોઈ શકો છો. આને સંતુલિત કરવા માટે શું જોઈશે? સંબંધના નષ્ટિણાતો કહે છે કે દરેક એક નકારાત્મક ક્ષણ માટે તમને પાંચ સકારાત્મક ક્ષણોની જરૂર હોય છે.

તમારા જીવનસાથી સાથેની દરેક નકારાત્મક ક્રિયાપ્રતિક્રિયા માટે:

- ટીકા કરવી.
- જીતવાનો પ્રયત્ન કરવો.
- દોષારોપણ કરવું.
- નંદિત્મક શબ્દો બોલવા.
- ઉપહાસ કરવું.
- કટાક્ષ.
- ભૂમો પાડવી.
- પોતાનો બચાવ કરવો.
- એકબીજાથી વધીની વાત કરવી.



તમારે પાંચ સકારાત્મક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ:

- આલંબિત કરવું.
- શેર કરવું.
- વાત કરવી.
- સાથે મળીને હસવું.
- એકબીજાને ટેકો આપવો.
- રુચિબિતાવવી.
- સાંભળવું.
- આભાર વ્યક્ત કરવો.



જાદુઈ ગુણોત્તરનો અભ્યાસ શરૂ કરો:

- તમારા સંબંધ વધી વધારો.
- તમે એકબીજા માટે શું સકારાત્મક વસ્તુઓ કરી શકો છો?
- તમે કાળજી બતાવવા માટે શું કરી શકો છો?

