

Day 1

நீங்கள் ஒரு நல்ல நபரா ?

வாழ்க்கையை நீங்கள் நினைத்தது போல் வாழ முடியவில்லை என்று வருத்தம் உள்ளதா? இந்தப் புத்தகம் உங்கள் வாழ்க்கையை மற்றொரு கண்ணோட்டத்தில் பார்க்க உதவியாக இருப்பதே என்னுடைய எண்ணம் ஆகும்.

"நல்ல நபராக இருக்கத் தேவையில்லை" - விடுதலைக்கான பயிற்சிகள்.

நல்ல நபர் நோய் அறிகுறியின் எதிர்மறையான விளைவுகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கான ஒரு நடைமுறை மற்றும் பயனுள்ள வழிகாட்டியை இந்த பயிற்சிகள் வழங்குகிறது. இந்த திட்டம் எண்ணற்ற ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் வேலை செய்துள்ளது, அது உங்களுக்கும் அல்லது நீங்கள் நேசிப்பவருக்கும் வேலை செய்யலாம்.

இந்த செயல்முறையை எளிதாக்க, புத்தகம் முழுவதும் பல விடுதலைப் பயிற்சிகளை நான் முன்வைக்கிறேன். இந்த விடுதலைப் பயிற்சிகள், நல்ல நபர் நோய் அறிகுறியிலிருந்து மீள்வதற்கு தேவையான ஒரு மாற்றத்தை எளிதாக்க உதவுகின்றன. அவை நல்ல நபர்களுக்கு அவர்களின் எண்ணங்கள் எங்கிருந்து வந்தன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவுவது மட்டுமல்லாமல், அவற்றை மிகவும் துல்லியமான மற்றும் புதுப்பித்த எண்ணங்களால் மாற்ற உதவும்.

இந்த பயிற்சிகள் நல்ல நபர்களை வித்தியாசமாக ஏதாவது செய்யத் தொடங்குவதற்கு உதவும் திசையில் சுட்டிக்காட்டும். தனி தாள் அல்லது நாட்குறிப்பில் அணைத்து பயிற்சிக்கான உங்களது சிந்தனைகளையும் குறித்துக்கொள்ளுங்கள். இது வருங்காலத்தில் உங்கள் வளர்ச்சி பாதையின் வரலாற்றை நினைவு கூற உதவும்.

உரை: - டாக்டர். ராபர்ட் க்ளோவர் மற்றும் பலர்.

விடுதலை: பயிற்சி #1

பதிலளிக்கவும்:

1) ஒரு மனிதன் தனது சில அம்சங்களை மற்றவரிடம் மறைக்க காரணம் என்ன ?

2) மக்கள் ஏன் உண்மையில் அவர்கள் யாராக இருக்கிறார்களோ அதை மாற்ற முயல்கிறார்கள் ?