

മനസിനുള്ള മറുമറുന്നുകൾ
ഉള്ളുണരുന്ന ഉൾക്കാഴ്ചകൾ

മൈൻഡ് ടൂൾസ്

സെൽ ഫ് പ്രോഗ്രസ് വർക്ക് ബുക്ക്

കോൺഫിഡൻസ്
അർജ് സർജിംഗ് ഇമോഷൻ തെറ്റിധാരണകൾ
മടി
പാരമ്പര്യം ജീവിത ലക്ഷ്യം
സ്വ മതിപ്പ്
നിട്ടിവൈകൽ ടൈം മാനേജ്മെന്റ്
കോപം
ടിപ്പ്
സെൽഫ് കെൾ നെഗറ്റീവ് ചിന്ത
സംഗ്രഹം
ജേർണലിംഗ്
വിഷ്വലൈസേഷൻ സമ്മർപ്പം
ഒറ്റപ്പെടൽ
വ്യക്തിത്വത്തെ അതിരുകൾ
ഡിപ്രഷൻ
വളർച്ചാ മനോഭാവം
ടോക്സിക് റിലേഷൻ
റിലേഷൻ റെഡ് ഫ്ലാഗ്സ്
സെൽഫ് കംപ്ലഷൻ
സംഭാഷണ നിലമങ്ങൾ
ഉത്കണ്ഠ
ശിക്ഷകളുടെ പ്ലാൻ
നല്ല പ്രഭാവം
സോഷ്യൽ മീഡിയ അധികാരം
ജാമ്പർ തിങ്കിംഗ്
റെമോട്ടീവ് റിലേഷൻ
കൃതജ്ഞത
പെർഫെക്ഷനിസം





Mind tools എന്ന ഈ പുസ്തകം നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിഗതമായ വളർച്ചാ വികാസങ്ങൾക്ക് സഹായിക്കുന്ന നല്ലൊരു സൂഹൃത്താണ്. നിങ്ങളുടെ ചിന്താഗതികളെ സ്വയം വിശകലനം ചെയ്യുവാനും അവയെ സ്വയം ചോദ്യം ചെയ്യുവാനും നിങ്ങളുടെ മനോബുദ്ധികളുടെ വളർച്ചയെ അളക്കുവാനും അതിലൂടെ ശക്തമായ ഒരു മനസ്സുണ്ടാക്കിയെടുക്കുവാനും വേണ്ട ഒരു വർക്ക് ബുക്കാണ് Mind tools.

ഇതിൽ ദൈർഘ്യമേറിയ സിദ്ധാന്തങ്ങളില്ല, അതിനുപകരം ആത്മപരിശോധനയ്ക്ക് വേണ്ട വ്യക്തമായ ചോദ്യങ്ങളാണുള്ളത്. നിങ്ങളുടെ ജീവിതം ഇപ്പോൾ എവിടെ എത്തി നിൽക്കുകയാണെന്നും നിങ്ങളുടെ ഭാവിയുടെ വളർച്ച ഏതു ദിശയിലായിരിക്കണമെന്നും ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ നിങ്ങൾക്ക് കണ്ടെത്താം.

നിഷ്ക്രിയമായ കേവല വായനക്കുള്ള പുസ്തകമല്ല ഇത്, ആത്മപരിവർത്തനത്തിനായുള്ള ശക്തമായ ചുവടുകളാണ് ഈ പുസ്തകത്തിൽ. ഇതിലെ ഓരോ ഭാഗങ്ങൾ കടന്നു പോകുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ആത്മവികാസം കൃത്യമായി നിരീക്ഷിക്കപ്പെടും, നിങ്ങളുടെ സ്വാഭാവികതയുടെ മുർച്ചകൂടും, വ്യക്തത, ആത്മവിശ്വാസം, ലക്ഷ്യബോധം എന്നിവ വികാസം പ്രാപിക്കും. നിങ്ങളെ ചില പ്രത്യേക ചട്ടക്കൂടുകളിലൂടെ ഉയർത്തുവാനുള്ള ഉപകരണമാണ് Mind tools. ഒരു സമയത്ത് ഒരു ടൂൾ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. ഓരോ പേജുകളും സമയമെടുത്ത് വായിച്ച്, ചിന്തിച്ച്, എഴുതി മുന്നോട്ടു പോകുക.

agney



(Relationship Check-In) നിങ്ങളുടെ ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചു ഒരു അവലോകനം

നിങ്ങളുടെ ബന്ധത്തിൽ എന്താണ് നന്നായി നടക്കുന്നത്, നിങ്ങൾ ഏതു കാര്യങ്ങളിൽ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു ? ഈ ലളിതമായ വിലയിരുത്തൽ (Assessment) ബന്ധത്തിന്റെ ശക്തികളും മെച്ചപ്പെടുത്തൽ ആവശ്യമായ മേഖലകളും തിരിച്ചറിയാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

നിർദ്ദേശം: ഓരോരുത്തരും ഒറ്റക്കൊറ്റയ്ക്ക് ഈ assessment പൂർത്തിയാക്കുകയും ശേഷം ആ ഉത്തരങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുമായി പങ്കുവെക്കുകയും ചെയ്യുക.

 **Flag:** ഇത് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി മുൻഗണന നൽകേണ്ട വിഷയമാണ്.

- ★ ഇത് നല്ലനിലയിലല്ല പോകുന്നത്
- ★★ ഇത് ശരാശരി നിലയിൽ തുടരുകയാണ്
- ★★★ ഇത് വളരെ നല്ലരീതിയിൽ ആണു പോകുന്നത്

 വിശ്വാസങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും	★	★★	★★★
ബന്ധത്തിൽ ഉള്ള പ്രതിബദ്ധത			
വ്യക്തിഗത വ്യത്യാസങ്ങളെ മാനിക്കുന്നത്			
മത-ആത്മീയ കാര്യങ്ങളിലെ അഭിപ്രായ ഐക്യം			
പരസ്പരം പങ്കിടുന്ന മൂല്യങ്ങളും മുൻഗണനകളും			
ഭാവി ലക്ഷ്യങ്ങളിലുള്ള പൊരുത്തം			
ജോലിയുടെയും വ്യക്തിജീവിതത്തിന്റെയും സമതുലിതാവസ്ഥ.			

 ആശയവിനിമയം	★	★★	★★★
എന്തും പരസ്പരം തുറന്നു പറയാം			
പ്രശ്നങ്ങൾ ഒത്തുതീർക്കൽ			
പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കൽ			
പ്രശംസകൾ കൊടുക്കൽ			
ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കൽ			
അവനവന്റെ ആവശ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു സംസാരിക്കാം			
പരസ്പരമുള്ള സത്യസന്ധത			
വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യാനുള്ള സന്നദ്ധത			

(Relationship Check-In) നിങ്ങളുടെ ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചു ഒരു അവലോകനം

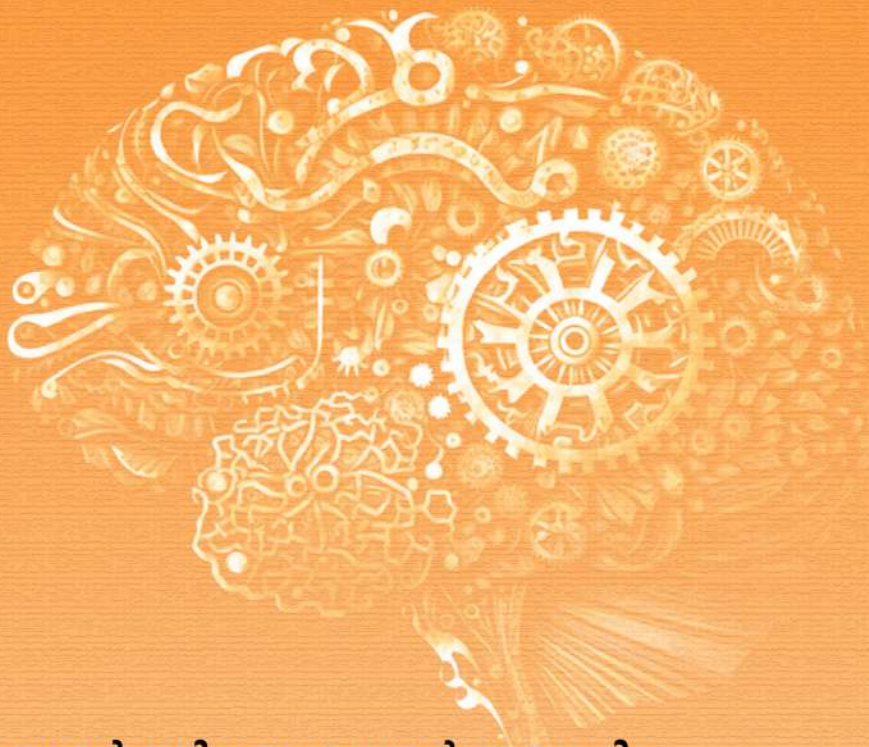
🚩	ബന്ധങ്ങളും സുഹൃത്തുക്കളും	★	★★	★★★
	പങ്കാളി ഒപ്പമില്ലാതെ സുഹൃത്തുക്കളുടെ കൂടെ സമയം ചിലവഴിക്കാം			
	പങ്കാളിയോടൊത്തു സുഹൃത്തുക്കളുടെ കൂടെ സമയം ചിലവഴിക്കാം			
	അകന്നബന്ധത്തിലുള്ളവരുമായുള്ള ബന്ധം			
	കൂടുംബാസൂത്രണത്തെക്കുറിച്ചും രക്ഷകർത്വത്വത്തെ കുറിച്ചുമുള്ള കാഴ്ചപ്പാടുകളിലെ പൊരുത്തം			
	ഒറ്റയ്ക്ക് ചിലവഴിക്കുന്ന സമയവും പരസ്പരം വിട്ടുനിൽക്കുന്ന സമയവും തമ്മിലുള്ള സമതുലനം			

🚩	സാമ്പത്തിക കാര്യങ്ങളും വീട്ടുകാര്യങ്ങളും	★	★★	★★★
	വീട്ടുജോലികൾ പങ്കിടൽ			
	തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്നതിൽ പരസ്പരമുള്ള പങ്കാളിത്തം			
	ഇരുവർക്കും ഒത്തുപോകുന്ന ദൈനംദിനക്രമങ്ങൾ			
	പണപരമായ ശീലങ്ങൾ, ലക്ഷ്യങ്ങൾ, മുൻഗണനകൾ			
	വൃത്തിയും ശുദ്ധിയും സംബന്ധിച്ച കാഴ്ചപ്പാടുകൾ			

🚩	അടുപ്പം	★	★★	★★★
	പരസ്പര പരിഗണന നൽകുന്ന പ്രവർത്തികളും സൂചനകളും			
	ഉള്ളുതുറന്നു സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള സംഭാഷണങ്ങൾ			
	വൈകാരിക പിന്തുണ			
	പ്രണയം			
	ഒരുമിച്ചുള്ള സമയം (Quality time)			
	പരസ്പരം ആവശ്യമുള്ളവനായി/വളായി തോന്നൽ			
	പുതിയ അനുഭവങ്ങൾ പരസ്പരം പങ്കിടൽ			
	ലൈംഗികത			
	ശാരീരിക ആകർഷണവും സ്നേഹവും			
	പരസ്പരം അനുഭവപ്പെടുന്ന സുരക്ഷിതത്വം			



MORE BOOKS



ജീവിതം മാനാൻ വലിയ രഹസ്യങ്ങൾ ആവശ്യമില്ല.
പലപ്പോഴും ഒരു ശരിയായ ചോദ്യവും ഒരു സത്യസന്ധമായ
ആത്മപരിശോധനയും മതി.

മൈൻഡ് ടൂൾസ് ഒരു വായനാപുസ്തകം മാത്രമല്ല നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ
അന്വേഷിക്കാൻ വേണ്ടി രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത ഒരു പ്രായോഗിക ഗൈഡാണ്
ഇത്. ഇവിടെ നിങ്ങൾ നീണ്ട സിദ്ധാന്തങ്ങൾ കാണില്ല. പകരം, നിങ്ങളുടെ
ചിന്തകളെ പരിശോധിക്കാനും, സ്വയം കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാനും,
നിങ്ങളുടെ വളർച്ചയെ അളക്കാനും സഹായിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളും
പ്രവർത്തനങ്ങളുമാണ് ഓരോ പേജിലും.

ഈ പുസ്തകം നിങ്ങളെ ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട യാത്രയിലേക്ക് ക്ഷണിക്കുന്നു....
സ്വയം കണ്ടെത്തലിന്റെ യാത്ര.

നിങ്ങളുടെ ശക്തികൾ കണ്ടെത്താൻ, ദൗർബല്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ,
ജീവിതത്തിൽ വ്യക്തതയും ആത്മവിശ്വാസവും ലക്ഷ്യബോധവും ഉണ്ടാക്കാൻ
ഇത് നിങ്ങളുടെ കൈകളിലെ ഒരു ശക്തമായ ഉപകരണമായി മാറും.

ഇതിലെ ഒരു ചോദ്യത്തിൽ നിന്ന് ഒരു ബോധ്യമുണ്ടാകും
ഒരു ബോധ്യത്തിൽ നിന്ന് ഒരു മാറ്റമുണ്ടാകും
ഒരു മാറ്റത്തിൽ നിന്ന് ഒരു പുതിയ ജീവിതമുണ്ടാകും