



તારીખ : 12/02/2022

અમારી એપ્લિકેશન
ડાઉનલોડ કરવા
અહિં ક્લિક કરો

[click here](#)

કે.ડી.ન્યુઝમાં આપની મેટર પ્રસિધ્ધ કરાવવા માટે મો.9499797973 માં મોકલી આપો



Global IVF Center, Rajkot
તરફથી બધા વાચક મિત્રોને નમસ્કાર.

POWER OF POSITIVITY

સકારાત્મકતાની શક્તિ :

સકારાત્મકતા એ એક મનોવિજ્ઞાન છે. સકારાત્મક

વિચારસરણીની શક્તિનો અભ્યાસ જીવનના અભિગમ ને બદલી શકે છે. ખુશહાલ અને સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે એક સકારાત્મક વલણ હોવું જરૂરી છે. જે લોકો નો આત્મવિશ્વાસ બુલંદ હોય, તેઓ સમસ્યાનો ઉકેલ લાવી શકે છે અને વધુ સારા નિર્ણયો લઈ શકે છે, વધુ જોખમ લઈ શકે છે, પોતાની વાત ને ભારપૂર્વક જણાવી શકે છે અને તેમના વ્યક્તિગત લક્ષ્યોને પહોંચી વળવા પ્રયત્નો કરી શકે છે.

સકારાત્મકતા શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

હકારાત્મકતા તમારી આતંત્રીક સ્થિતિસ્થાપકતા વધારવામાં મદદ કરે છે. જીવનમાં સફળતા હાંસલ કરવા માટે શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વસ્થ હોવું મહત્વનું છે, જે તમને જીવન ના દરેક તબક્કે સફળ થવામાં મદદ કરશે. આશાવાદ તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં પણ સુધારો કરી શકે છે અને તમને વધુ સારી માનસિક અને શારીરિક સુખાકારી આપી શકે છે.

સકારાત્મક વલણ શા માટે સફળતાની ચાવી છે?

સકારાત્મક વલણ સફળતા તરફ દોરી જશે કારણ કે લોકો નકારાત્મક લોકોની જગ્યાએ સકારાત્મક લોકો સાથે કામ કરવા માટે વધુ તૈયાર રહેશે, હકારાત્મક વ્યક્તિ પોતાના કાર્યમાં વધુ પ્રયત્નો કરશે અને હંમેશા આશાવાદી વલણ અપનાવશે.

હકારાત્મકતા તમારા મગજ પર કેવી અસર કરે છે?

સકારાત્મકતામાં વધારો થવાથી માનસિક પ્રતિક્રિયાઓ જેવી કે રચનાત્મક વિચારસરણી, બૌદ્ધિક અનુકૂળન અને મગજની માહિતી પર પ્રક્રિયા કરવાની ક્ષમતામાં વધારો કરે છે, અને આપણે “હું” ને બદલે “અમે” ની દ્રષ્ટિએ વિચારી શકીએ છીએ.

હકારાત્મકતા તમારા સ્વાસ્થ્યને કેવી અસર કરે છે?

સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ અપનાવવાથી શારિરીક જેવા કે લોહીનું દબાણ ઓછું કરવું, ઓછા હૃદય રોગના કિસ્સા, વધુ સારું વજન નિયંત્રણ અને તંદુરસ્ત બ્લડ શુગર લેવલ વચ્ચે એક નિર્વિવાદ કડી બનાવી શકે છે. અસાધ્ય બિમારીનો સામનો કરવો પડ્યો હોય ત્યારે પણ, સકારાત્મક લાગણીઓ અને વિચારો જીવનની ગુણવત્તામાં મોટા પ્રમાણમાં સુધારો કરી શકે છે.

નકારાત્મક શા માટે સરળ છે?

આ એક ખૂબ રસપ્રદ વાત છે: કોર્ટીસોલ એ મગજમાંનું એક એવું રસાયણ છે જે વધુ મુક્તપણે વહે છે અને નકારાત્મક વિચારોને ઉત્તેજિત કરે છે. આ અનુભવો સામાન્ય છે, અને તે ત્વરિતથી તમારા મગજમાં કોર્ટીસોલને ઉશ્કેરે છે, જેનો અર્થ છે કે સકારાત્મક વિચારો કરતાં નકારાત્મક વિચારો વધુ સરળતાથી આવે છે.

સકારાત્મક કેવી રીતે રહી શકાય?

સકારાત્મક વિચારો કેવી રીતે આવે?

સારી વસ્તુઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. • પડકારજનક પરિસ્થિતિઓ અને અવરોધો એ જીવનનો એક ભાગ છે. તેનાથી ડયાં વગર સામનો કરો. • કૃતજ્ઞતાનો અભ્યાસ કરો. • તમારી જાતને આનંદિત રાખો. • સકારાત્મક લોકો સાથે સમય વિતાવશો. • પોતાનામાં રહેલી સકારાત્મક વાતોનો અભ્યાસ કરો અને નકારાત્મકતાના ક્ષેત્રોને ઓળખો.



મન આનંદિત, શરીર સ્વસ્થ અને સકારાત્મક અભિગમ એ જ સફળ જીવન ની ચાવી છે.

- ડૉ. પૂર્વી મહેતાની ક્લમે

ડૉ. દર્શન સુરેજા | ડૉ. ફાલ્ગુની સુરેજા



"શિવાલય", જય પાર્ક, રાજનગર ચોક પાસે,
નાના મોવા રોડ, રાજકોટ.

(૯૪૨૬૦ ૫૧૯૯૯ / ૯૭૩૭૮ ૪૯૬૫૦

info@globalivfcenter.com www.globalivfcenter.com