

لچکداری

سے متعلق چوٹی کے 10 واژ

- R** **Remain Positive** مثبت رہیں۔ مستقبل کی طرف دیکھیں، آپ زندگی سے کیا چاہتے ہیں اس کے بارے میں سوچیں۔
- E** **Establish Realistic & Achievable Goals** حقیقت پسندانہ اور قابل حصول اہداف مقرر کریں۔ اس سے آپ کو توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- S** **Strategies** حکمت عملیاں۔ مقابلے کے لیے اپنی حکمت عملیاں تیار کریں۔ مدد طلب کرنے سے نہ گھبرائیں۔
- I** **Identify** شناخت۔ اپنی خوبیوں کی نشاندہی کریں اور اپنی ذات پر بھروسہ کریں۔
- L** **Learn from Experience** تجربے سے سبق حاصل کریں۔ تجربے سے سبق حاصل کریں اور قدم بڑھائیں۔
- I** **Introduce** تعارف کرائیں۔ سوچنے کا ایک مثبت انداز متعارف کروائیں۔ اپنی زندگی کی اچھی چیزوں پر توجہ دیں۔
- E** **Enjoy** لطف اٹھائیں۔ اپنی دلچسپی کی سرگرمیوں کے لیے وقت نکالیں۔
- N** **Needs** ضروریات۔ اپنا خیال رکھیں۔ صحت مند اور تندرست رہیں۔
- C** **Connect** رابطہ رکھیں۔ اپنے کنبے، دوستوں اور اساتذہ کے ساتھ صحتمند تعلقات استوار کریں۔
- E** **Embrace Change** تبدیلی کو گلے لگائیں۔ ماضی پر غور نہ کریں۔ مستقبل کی تشکیل کے لیے اپنی توانائی کو اپنے حال پر صرف کریں۔