



5 ਦਾ 1

ਸਾਂਤ ਰਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਐਕਸ
(ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ) ਨਾਲ
ਅਜਹਿ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ
ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਜੇ ਔਖਾ ਹੈ, ਤਾਂ
ਪਹਲੀ ਕਦਮ ਸਾਂਤ ਰਹਣਾ
ਹੈ।

ਸਾਂਤ ਰਹਣ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ
ਅਤੇ ਸੁਣੇ ਜਾਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਹੱਥੋਂ ਬਾਹਰ
ਕੀਤੇ ਬਨਿੱ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਚਿ
ਮਦਦ ਮਲਿਗੀ।



ਸਾਂਤ ਰਹੋ

- ਹੱਲ ਲੱਭਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।
- ਇੱਕ ਲੰਮਾ, ਹੌਲੀ, ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ।
- ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਢਲਿਓ ਛੱਡ ਦਿਓ।
- ਤਿਆਰ ਹੋ?

ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਅਜਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ (ਕਦਮਾਂ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੀਸੈੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।