

# ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ (2025)

ਟਕਰਾਅ ਦੇ ਢੰਗ



➔ ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕ ਬਹਸਿ ਦੌਰਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਦੂਸਰੇ ਵਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਤੁਰ ਪੈਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

ਮੈਨੂੰ ਓਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਦਿੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਨਾ ਮੈਨੂੰ ਮਲਿਦਾ ਹੈ

ਮੈਂ ਵਅਿੰਗ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

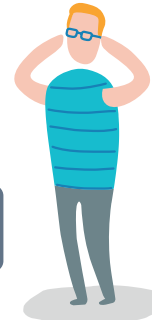
ਮੈਂ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ

ਮੈਂ ਉੱਚੀ ਬੋਲਣ ਲੱਗਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਸੁਣਦਾ/ਦੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਰੱਦਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਕੌੜਾ ਬੋਲਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

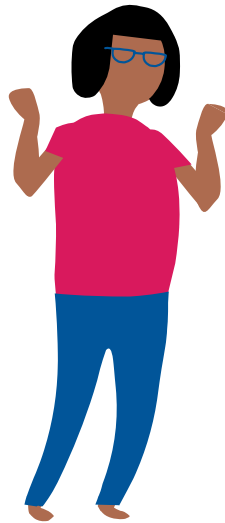


➔ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਹਸਿ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸਧਿਆ ਕਰੋ।

# ਟਕਰਾਅ ਦੇ ਢੰਗ

ਇਹ ਕਾਰਡ ਕੁਝ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਕਸਿ ਬਹਸਿ ਵਚਿ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀ ਇਹਨਾਂ ਵਚਿ ਕਹਿੜਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ?

- ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਦਇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੌਰ ਹਮਲਾ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦਇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੋਲਣਾ ਬਲਿਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਇ ਹੋ।
- ਕੁਝ ਹੋਰ?



ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਹਾਲ ਹੀ ਵਚਿ ਹੋਈ ਬਹਸਿ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

- ਤੁਸੀ ਕੀ ਕਹਿਾ ਅਤੇ ਕੀ ਕੀਤਾ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਵਿ ਮਹਸੂਸ ਹੋਇਆ?
- ਇਸ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਚਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ?
- ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਿ ਮਹਸੂਸ ਹੋਇਆ?
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਕਵਿ ਮਹਸੂਸ ਹੋਇਆ?



ਜਦੋ ਤੁਸੀ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਚਿ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਂਤ ਅਤੇ ਨਯੰਤਰਣ ਵਚਿ ਰਹਣਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਬਹਸਿਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥੋ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲਣ ਤੋ ਰੋਕਣ ਵਚਿ ਮਦਦ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੀਡੀਓ ਕਲਪਿ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [bit.ly/conflict-styles-2](http://bit.ly/conflict-styles-2)

‘ਤੇ ਜਾਓ

