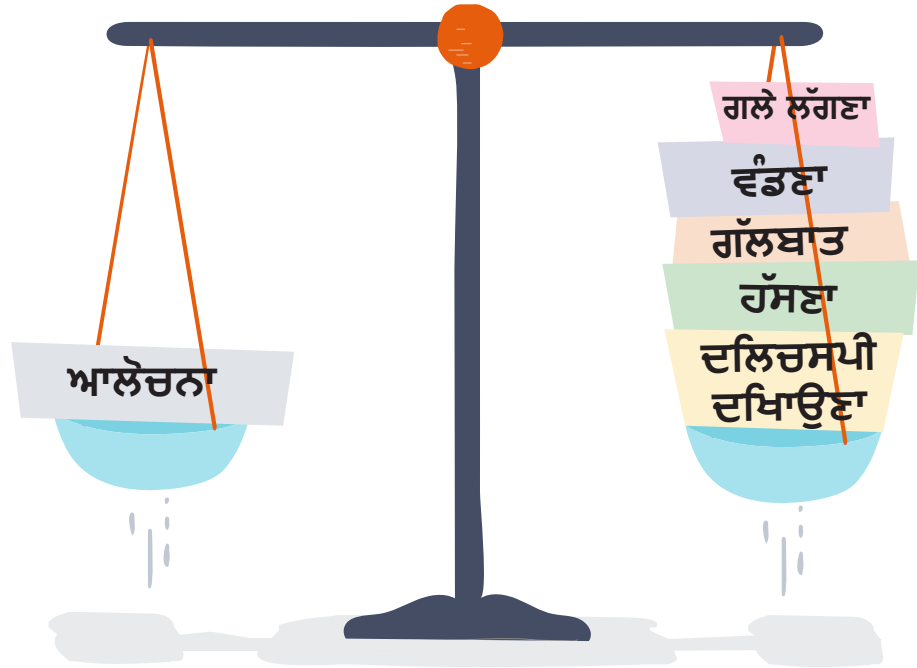


# ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ (2025)

ਜਾਦੂ ਵਾਲਾ ਅਨੁਪਾਤ



- ➔ ਹਰੇਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪਲ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਤਿ ਕਰਨ ਲਈ ਕਨਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ?
- ➔ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸਧਿਾ ਕਰੋ।



# ਜਾਦੂ ਵਾਲਾ ਅਨੁਪਾਤ

ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕੀ ਸਭ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਜੋੜਿਆਂ ਵੱਚਿ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ - ਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ, ਅਲੋਚਨਾ ਕਰਦੇ, ਚੀਕਦੇ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਤਿ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਰਸ਼ਿਤਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪਲ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਜ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਹਰੇਕ

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ:

- ਆਲੋਚਨਾ।
- ਜਤਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।
- ਦੇਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ।
- ਬੇਇੱਜਤ ਕਰਨਾ।
- ਖਚਰੀ ਹਾਸੀ ਹੱਸਣਾ।
- ਵਅੰਗ ਕਰਨਾ।
- ਚੀਕਣਾ।
- ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੋਣਾ।
- ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਦੇ ਵੱਚਿ ਬੋਲਣਾ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਜ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ:

- ਗਲੇ ਲੱਗਣਾ।
- ਵੰਡਣਾ।
- ਗੱਲਬਾਤ।
- ਇਕੱਠੇ ਹੱਸਣਾ।
- ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ।
- ਦਲਿਚਸਪੀ ਦਖਿਉਣਾ।
- ਸੁਣਨਾ।
- ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣਾ।
- ਦਲਿਗੀਰ ਤੋਹਫ਼ੇ।



ਜਾਦੂ ਵਾਲੇ ਅਨੁਪਾਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਰਸ਼ਿਤੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਕ - ਦੂਜੇ ਲਈ ਕਹਿੜੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਇਹ ਦਖਿਉਣ ਲਈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫਕਿਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

