

बाधाएँ और सहूलियतें

अनुपयोगी चीजें / बाधाएँ

स्थान और चीजें: क्या मेरे आसपास के स्थान मैं और चीजों में ऐसा कुछ है जो व्यायाम करना मुश्किल बनाता है। मैं उन्हें बदलने के लिए क्या कर सकता हूँ।

.....

लोग: क्या कोई ऐसे लोग जिनके साथ मैं समय बिताता हूँ वो मेरे लिए व्यायाम करना मुश्किल बनाते हैं। मैं इसे बदलने के लिए क्या कर सकता हूँ?

.....

विचार और भावनाएँ: क्या ऐसा कुछ है जो मैं सोच रहा हूँ या महसूस कर रहा हूँ जिससे व्यायाम करना मुश्किल हो जाता है। मैं इन भावनाओं पर कैसे काबू पा सकता हूँ?

.....

मददगार चीजें / सहूलियतें

स्थान और चीजें: क्या मेरे भौतिक परिवेश में ऐसी कुछ चीजें हैं जो व्यायाम करना आसान बनाती हैं। मैं इन मददगार चीजों का उपयोग करने के लिए क्या कर सकता हूँ?

.....

लोग: क्या कोई ऐसे लोग जिनके साथ मैं समय बिताता हूँ वो मेरे लिए व्यायाम करना आसान बनाते हैं। मैं उन्हें मेरी मदद के लिए कैसे पूछ सकता हूँ?

.....

विचार और भावनाएँ: क्या ऐसा कुछ है जो मैं सोच रहा हूँ या महसूस कर रहा हूँ जिससे व्यायाम करना आसान हो जाता है। मैं इन विचारों और भावनाओं को कैसे प्रोत्साहित कर सकता हूँ?

.....

