

**అడ్డంకులు మరియు సులభతరం చేసేవారు**

<b>పనికిరాని విషయాలు / అడ్డంకులు</b>
<p><b>స్థలాలు మరియు వస్తువులు :</b> నా చుట్టూ ఉన్న వస్తువులు లేక నేనున్న ప్రదేశాలు ఏవైనా నా వ్యాయామాన్ని కష్టతరం చేస్తున్నాయా? దీన్ని మార్చడానికి నేను ఏమి చేయగలను?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>వ్యక్తులు :</b> నా చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు ఎవరైనా నా వ్యాయామాన్ని కష్టతరం చేస్తున్నారా ? దీన్ని మార్చడానికి నేను ఏమి చేయగలను?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>ఆలోచనలు మరియు భావాలు :</b> నాలో ఏవైనా ఆలోచనలు లేదా భావాలు నా వ్యాయామాన్ని చేయడానికి కష్టం కలిగిస్తున్నాయా? నేను ఈ విషయాలను ఎలా అధిగమించగలను?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

<b>సహాయపడే విషయాలు / అడ్డంకులు</b>
<p><b>స్థలాలు మరియు విషయాలు:</b> నా చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలలో ఏవైనా వస్తువులు నా వ్యాయామాన్ని సులభతరం చేయగలవా? ఉపయోగకరమైన ఈ విషయాలను ఉపయోగించడానికి నేను ఏమి చేయగలను?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>వ్యక్తులు :</b> నా చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు ఎవరైనా నా వ్యాయామాన్ని సులభతరం చేస్తున్నారా? ఒక వేళ ఎవరైనా ఉంటే, నాకు సహాయం చేయమని నేను వారిని ఎలా అడగగలను?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>ఆలోచనలు మరియు భావాలు:</b> నాలో ఏవైనా ఆలోచనలు లేదా భావాలు నా వ్యాయామాన్ని సులభం చేయగలవా? ఈ ఆలోచనలు మరియు భావాలను నేను ఎలా పేరోత్సహించగలను?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>