

आ नो भोजन वकार वहारबारे कुरा गदा



सुर त वातावरण बनाउनुहोस्

- आफूलाई वास गन र सहज महसुस नै छाड्नुहोस्। प रवार र साथीह ले ब मू सहयोग दान गन स छन्, तर य द तपा आगे खाने बानीको बारेमा च त नु भने, एउटा मान सक । फेसनलसँग कुरा गन वचार गनु मह पूण छ।
- तपा ले आगे प रवार र साथीह सँग, मान सक । फेसनलसँग, वा दुवैसँग कुरा गन नणय गनुभ इसकेप छ, कुरा गनको ला ग एउटा विशेष समय छुाउनुहोस्।
- य । कुरा गनुअ घ वा ग ररहँदा लाज, रस, ल । वा घबराहट ज । भावना आउनु सामा कुरा हो। स झनुहोस् – आफूले भोग रहेको कुरा साझा गनु आफूँको ल रोंतफ को एक साहसी र सकारा क कदम हो।

आगे अवा । पमा बुझाउनुहोस्

- तपा ले अनुभव ग ररहनुभएको सोच, भावना र वहारह बारे ेखुला पमा ।। गनुहोस्।
- ।न र्नुहोस् – तपा ले जससँग कुरा गद नु , उहाँले तपा को अनुभव वा यी वहार कन आएका न् भे कुरा सधै नबु स छन्। यो सामा हो।
- कुराकानी गदा धैय र शा अपनाउनुहोस्। तपा ले जससँग कुरा गद नु , उहाँले तपा लाई त्ु कसरी त या दने वा साथ दने भे थाहा न न स छ। तर तपा को सहयोग (र स व भएमा फेसनलको सहायता) ले उहाँलाई कसरी सहयोग गन भनेर स म त गन स छ।

त को आधारमा बुझाउन यास गनुहोस्

- तपा ले जससँग कुरा गद नु , उहाँलाई भोजन वकार क त सामा छन् भे जानकारी दनुहोस्, र य । सम । भोग रहेकालाई कसरी साथ दन स क भे कुरा बुझाउन यास गनुहोस्।
- भोजन वकारका शारी रक र भावना क असरह , अ न नको ने याबारे जानकारी दनुहोस्।
- उहाँह ले तपा लाई कसरी साथ दन सु , तपा लाई के चा ह , र नको ने यामा तपा को आव कता प रवतन भइरहँदा सबारे ेजानकारी दनुहोस्।

तपा लाई माया गन र तपा को सुधार चाहने सँग कुरा गनु , नको ने दशातफ को एक मह पूण प हलो कदम न स छ।

नड सु गन QR
कोड नि गनुहोस्:

