

1

## Leave Perfectionism

Perfectionism is unattainable. Set realistic & achievable goals, prioritise task, allow flexibility in your schedules. Embrace the concept of "good enough" and recognize progress over perfection. Challenge self-critical beliefs by taking setbacks as an opportunities to learn. Stay present and prevent overanalyzing. Learn to let go of things when they don't help you and instead Go with the Flow.

Not everything requires perfecting, sometimes the job is to get things done!

2

## Work-Life Balance

Establish clear boundaries between work and personal time, setting specific hours for each. Prioritize tasks based on importance and deadlines, focusing on the most critical responsibilities first.

Learn to delegate when possible and don't hesitate to say no when your plate is full. Take regular breaks during work to recharge, spend quality time with family, friends, and personal activities. Regularly reassess and make necessary changes to align with your evolving priorities and goals.

3

## How to Say No

Clearly and directly express your decision. Frame your response in terms of your own limitations or priorities, which can make it feel less like a rejection to the other person. You don't need to over-explain or apologize excessively. Stand by your decision and avoid wavering. It's okay to be firm while remaining polite. Practice in front of a mirror or with a friend. This can help you feel more confident when the situation arises.

4

## Patience

Patience is the key which solves all problems. Endure difficult or unpleasant situations with more grace and understanding. Take the time to fully consider all options and think through the potential consequences of your actions. Practice acceptance, active listening, try to have fun, reframe the issue.

**MANTRA FOR A HAPPY LIFE**

5

## Reduce Mobile use

Prioritise meaningful connections. Cherish quality moments with loved ones, setting aside digital distractions. Focus on quality of rest by turning off screen time 40 mins before bedtime. Foster intimacy during meals by keeping devices away, and engage fully in conversations. Resist pulling out a device when talking with people. When you're doing something, put your phone as far away as possible. By doing these things, you not only get more time for yourself but also make strong and happy connections that make your life better.

6

## Social Anxiety

Release the need for constant approval. Challenge your fears by taking small steps outside your comfort zone- expose yourself to social situations, starting with smaller and more comfortable settings. Remember, people are more focused on themselves than on you. Often times it is our own self-criticism that becomes the primary source of judgment.

7

## Confidence

Confidence grows with self-acceptance. Recognise your strengths and accomplishments, celebrate small achievements. Reflect on past successes, accept compliments, dress confidently, surround yourself with uplifting people, practice good posture and maintain eye contact. True confidence emerges when you respect every decision you make in various aspects of your life, such as work and relationships. Keep in mind that confidence grows as you take action.

8

## Stop Overthinking

During Overthinking, our thoughts are more future oriented which leads to fear, worry and tension and that might causes/ provoke anxiety. When you recognise this overthinking, consciously bring your focus to the present moment because in the present is where you truly have control. Challenge irrational thoughts by asking yourself if your thoughts are based on facts or your own assumptions. Trust and have confidence in yourself that when the problem arises, you will overcome it. You are not alone!



1

## Perfectionism છોડી દો

વાસ્તવિક અને પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવા લક્ષ્યો સેટ કરો, કાર્યોને priority આપો, તમારા દિનચર્યા માં flexibility આપો. "Good enough" ના ખ્યાલને સ્વીકારો અને કામ પર ની પ્રગતિ ને ઓળખો. "આ સારું છે" કહેવાનું શરૂ કરો. વાસ્તવિકતામાં હાજર રહો અને અતિશય analysing કરવાનું બંધ કરો. જ્યારે વસ્તુઓ તમને મદદ ન કરે ત્યારે તેને છોડી દેવાનું શીખો અને તેના બદલે Go with the Flow! દરેક વસ્તુને Perfect કરવાની જરૂર નથી હોતી, કેટલીકવાર કામ પૂર્ણ કરવાનું હોય છે!

2

## કાર્ય-જીવન સંતુલન

વ્યવસાયિક કાર્ય અને વ્યક્તિગત સમય વચ્ચે સ્પષ્ટ સીમાઓ/Boundaries રાખો, દરેક માટે યોગ્ય કલાકો સેટ કરો. મહત્વ અને સમયમર્યાદાના આધારે કાર્યોને priority આપો, જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે સૌંપવાનું શીખો અને જ્યારે તમે કાર્યોમાં વ્યસ્ત હો ત્યારે ના કહેવા માટે અચકાશો નહીં. કામ દરમિયાન નિયમિત વિરામ લો, કુટુંબ, મિત્રો અને વ્યક્તિગત પ્રવૃત્તિઓ સાથે ગુણવત્તાયુક્ત સમય/ Quality time પસાર કરો. તમારા આદર્શો અને લક્ષ્યોને સાથે મેળવવા માટે નિયમિત આવશ્યક ફેરફાર કરો.

3

## ના કહેતા શીખો

તમારો નિર્ણય સ્પષ્ટ અને સીધો વ્યક્ત કરો. તમારી પોતાની મર્યાદાઓ અથવા પ્રાથમિકતાઓના સંદર્ભમાં તમારા જવાબને ફેમ કરો, જે તેને અન્ય વ્યક્તિ અસ્વીકાર જેવું ઓછું અનુભવી શકે છે. તમારે વધારે પડતું સમજાવવાની અથવા વધુ પડતી માફી માંગવાની જરૂર નથી. તમારા નિર્ણય પર અડગ રહો અને ડગમગતા ટાળો. નમ્ર રહીને મક્કમ રહેવું. Mirror ની સામે અથવા મિત્ર સાથે પ્રેક્ટિસ કરો. જ્યારે પરિસ્થિતિ ઊભી થાય ત્યારે આ તમને વધુ આત્મવિશ્વાસ અનુભવવામાં મદદ કરી શકે છે.

4

## ધીરજ

ધીરજ એ ચાવી છે જે બધી સમસ્યાઓનું નિરાકરણ લાવે છે. સમજણ સાથે મુશ્કેલ અથવા અપ્રિય પરિસ્થિતિઓને સહન કરો. બધા વિકલ્પોને સંપૂર્ણ રીતે ધ્યાનમાં લેવા માટે સમય કાઢો અને તમારી ક્રિયાઓના સંભવિત પરિણામો વિશે વિચારો. સ્વીકૃતિ શીખો, સક્રિય રીતે સાંભળો, આનંદ કરવાનો પ્રયાસ કરો, સમસ્યાને અલગ રીતે જુઓ.

5

## મોબાઇલનો ઉપયોગ ઓછો કરો

અર્થપૂર્ણ સંબંધોને મહત્વ આપો. મોબાઇલ ને બાજુ પર રાખીને પ્રિયજનો સાથે સારી સકારાત્મક ક્ષણોની પ્રશંસા કરો. સુવાના સમયે અડધો કલાક પહેલાં સ્ક્રીન ટાઇમ બંધ કરીને રાત્રે આરામ કરવા પર ધ્યાન આપો. ઉપકરણોને દૂર રાખીને ભોજન દરમિયાન આત્મીયતામાં વધારો કરો અને વાતચીતમાં સંપૂર્ણ રીતે જોડાઓ. લોકો સાથે વાત કરતી વખતે ઉપકરણનો ઉપયોગ કરવાનો ટાળો. જ્યારે તમે કોઈ કામ કરી રહ્યા હોવ, ત્યારે તમારા ફોનને બંધ કરી દૂર રાખો. આ વસ્તુઓ કરવાથી, તમે ફક્ત તમારા માટે વધુ સમય જ નહીં મેળવો છો, પરંતુ મજબૂત અને સુખી સંબંધો પણ બનાવો છો જે તમારું જીવન વધુ સારું બનાવે છે.

6

## Social Anxiety

શું તમે ચિંતિત છો કે અન્ય લોકો તમારા વિશે શું વિચારશે? તમારી જાતને પૂછો- શું તે વાસ્તવિક અપેક્ષા છે કે લોકો હંમેશા અમને પસંદ કરે? યાદ રાખો, લોકો તમારા કરતાં પોતાના પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. ઘણી વાર આપણે આપણી જાતને જ judge કરીએ છીએ. તમારા Comfort zone ની બહાર નાના પગલાં લઈને તમારા ડરને પડકાર આપો- મિત્રો અને પરિવાર સાથે સારા સંબંધો બનાવો

7

## આત્મવિશ્વાસ

આત્મ-સ્વીકૃતિ સાથે આત્મવિશ્વાસ વધે છે. તમારી strengths અને achievements ને ઓળખો, નાની achievements ની ઉજવણી કરો. ભૂતકાળના સફળતાઓ પર વિચાર કરો, આત્મવિશ્વાસથી કપડા પહેરો, તમારા વિશે પ્રશંસા સ્વીકારો, તમારી જાતને positive, આશાવાદી લોકોથી ઘેરી લો. જ્યારે તમે તમારા જીવનના- કાર્ય અને સંબંધોમાં તમે લીધેલા દરેક નિર્ણયનો માન અને આદર આપો છો ત્યારે સાચો આત્મવિશ્વાસ પ્રગટ થાય છે. ધ્યાનમાં રાખો, જેમ તમે actions લો છો તેમ આત્મવિશ્વાસ વધે છે.

8

## વધુ પડતું વિચારવાનું બંધ કરો

વધુ પડતી વિચારણા દરમિયાન, આપણા વિચારો વધુ ભવિષ્યલક્ષી હોય છે જે ભય, ચિંતા અને તણાવ તરફ દોરી જાય છે અને તે ચિંતાનું કારણ બની શકે છે. જ્યારે તમે આ અતિશય વિચારસરણીને ઓળખો છો, ત્યારે તમારું ધ્યાન વર્તમાન ક્ષણ પર લાવો કારણ કે વર્તમાનમાં તમે ખરેખર નિયંત્રણ ધરાવો છો. તમારી જાતને પૂછીને નકારાત્મક વિચારોને પડકાર આપો કે તમારા વિચારો તથ્યો /facts પર આધારિત છે કે તમારી પોતાની ધારણાઓ/assumptions પર આધારિત છે. તમારામાં વિશ્વાસ રાખો કે જ્યારે સમસ્યા ઊભી થશે, ત્યારે તમે તેને દૂર કરી શકશો. તમે એકલા નથી!

સુખી જીવનનો મંત્ર