

കൗൺസിലിങ്ങ് ടീം

- ഫാത്തിമത്ത് സനാ കെ. കെ.
- സഹീല അബ്ദുറഹ്മാൻ
- ദിൽനാ സുരേന്ദ്രൻ
- സനാ നിസാർ
- നാസിഹ കെ. എം.
- ശാദിയ വി. വി.
- റജുല പി. പി.
- ഫൻഹൻ വി. പി.
- സഹ അബ്ദുൽ നസാബ്
- ആരതി ഡി.



CALL US

0497 280 0614
+91 7025280171



CONNECT US

sukoon@wiraskannur.com



VISIT US

P.O. Vilayancode,
Kannur District,
Kerala, India – 670504



ഓൺലൈൻ കൗൺസിലിങ്ങ് സേവനം ലഭ്യമാണ്



WIRAS
WADIHUDA INSTITUTE OF
RESEARCH & ADVANCED STUDIES

PG DEPARTMENT OF
PSYCHOLOGY

സുകൂൺ

ശാന്തതയിലേക്കൊരു നിമിഷം



എന്താണ് സുകുൻ ?

നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലുണ്ടാകുന്ന, ഒഴിയാൻ കഴിയാത്ത, ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള, നോമ്പുപോലെയോ, കേട്ടിരിക്കാനോ, തുറന്നു സംസാരിക്കാനോ, വിട്ടുപോകാനോ ചിന്തിക്കാതെ കയറിച്ചെല്ലാൻ കഴിയാത്തതാണ് **സുകുൻ**.

തീർത്തും, സ്വയംകരുതലോടെയും, ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും, നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിലെ ആശങ്കകളും, വിഷമങ്ങളും അതല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളെ അലട്ടുന്ന മറ്റേതും നിങ്ങൾക്കിവിടെ പങ്കുവെക്കാം. ഒരു കൗൺസിലറുടെ തികഞ്ഞ ധാർമ്മികമായ ഇടപെടലോടുകൂടെ, അവരുടെ ചേർത്തു പിടിക്കലോടെ ഒരു ചെറിയ, ആശ്വാസകരമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ സുകുൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

ഞങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- വ്യക്തികളുടെ മാനസികാരോഗ്യം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- സമ്മർദ്ദം, ആശങ്ക, വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ആരോഗ്യകരമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തുക.
- ആത്മവിശ്വാസം വെച്ചെടുത്താൻ സഹായിക്കുക.

സുകുൻ നൽകുന്ന പിന്തുണ

- വ്യക്തിപരമായ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കി പഠനമേഖലയിൽ വളരാനു സഹായിക്കുന്നു.
- മനോവികാരങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും, അത് ഗുണപ്രദമായ രീതിയിൽ പ്രകടിപ്പിക്കാനുമുള്ള മാർഗ്ഗരേഖ.



സുകുൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നത് ഇങ്ങനെ

- മനസ്സിലെ കടുപ്പങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- വികാരങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ മാർഗ്ഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.
- ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കൽ
- പഠനക്ഷമതയും ശ്രദ്ധയും വെച്ചെടുത്താൽ

എന്തുകൊണ്ട് സുകുൻ ?

സമാധാനപരമായ ശാന്ത അന്തരീക്ഷം

പുറംതൂണു രഹിതമായ

പരിശീലനം നേടിയ കൗൺസിലർമാർ

വ്യക്തിപരമായ പരിചരണം

