

હનીમૂન તબક્કો

હનીમૂન તબક્કા દરમિયાન સ્ત્રીઓએ અનુભવેલી વસ્તુઓની સૂચિ નીચે મુજબની છે. આમાંના કેટલાક અનુભવો તમને પરિચિત લાગે છે કે કેમ તે જુઓ.

હનીમૂન તબક્કા દરમિયાન, મને ...

- લાગે છે કે બધું સારી રીતે ચાલી રહ્યું છે.
- તેને કામ કરવા માટે પૂછવું સલામત લાગે છે
- લાગે છે કે મારે વધુ સખત પ્રયત્ન કરવો જોઈએ
- દોષિત લાગે છે
- મૂંઝવણ અનુભવાય છે.
- સંદેહ લાગે છે
- આત્મનિરીક્ષણ કરવું.
- સંબંધ પર પ્રશ્ન થાય
- જાણો કે તે સાચા નથી
- આશ્ચર્ય થાય છે કે તે કેટલો સમય ચાલશે
- શંકાસ્પદ લાગે છે
- અસ્વસ્થતા અનુભવાય છે.
- નકલી લાગે છે
- મૃત/નિષ્ક્રિય લાગે છે

- દૂર હોય તેવું લાગે છે
- સલામત અને સુરક્ષિત અનુભવાય છે.
- ઉદારતા અનુભવાય છે.
- પ્રેમ અને પ્રશંસા અનુભવાય છે.
- હળવાશ અનુભવાય છે.
- વસ્તુઓ માંગી શકે છે
- લાગે છે કે હું મારી જાતને વ્યક્ત કરી શકું છું
- લાગે છે કે સંબંધ એટલા ખરાબ નથી
- આશાવાદી લાગે છે
- હકારાત્મક અનુભવાય છે.
- આભારી હોય તેવું અનુભવાય છે. અને મારા જીવનસાથીના ધ્યાનનો આનંદ માણું છું.
- પ્રેમ અનુભવું છે અને આત્મીય બનવા માંગું છું.
- તેના માટે દિલગીરી અનુભવાય છે
- ઊર્જાસભર લાગે છે

તણાવનો તબક્કો

નીચે કેટલીક બાબતોના ઉદાહરણો છે જે સ્ત્રીઓ તણાવ તબક્કાના ચક્ર દરમિયાન તેમના અનુભવ વિશે વર્ણવે છે. સૂચિ નીચે જુઓ અને જુઓ કે તમને આમાંથી કોઈ અનુભવ થયો છે કે કેમ.

તણાવના તબક્કા દરમિયાન, હું ...

- શાંતિ જાળવવાનો પ્રયાસ કરું છું
- વ્યસ્ત રહું છું
- બાળકોને શાંત રાખું છું
- ખોટી રીતે બાળકોનો પક્ષ લઉં છું
- બેધ્યાન બની જઉં છું
- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં સમસ્યા આવે છે
- ચિંતા જણાય
- ડર લાગે છે
- સમજદારીપૂર્વક મારી જાતની ટિકા કરું છું
- આશ્ચર્ય થાય છે જો મારે છોડી દેવું જોઈએ
- લાગે છે કે મેં એક મોટી ભૂલ કરી છે
- દરેક વસ્તુને ટ્રેક કરવા યાદીઓ બનાવું છું
- મૂર્ખતા જેવું લાગે છે
- પરિસ્થિતિને છોડી દેવાનું અનુભવાય
- દુઃખ અનુભવાય

- એકલતા અનુભવાય
- થાક લાગે છે
- કંટાળો અનુભવાય
- ગુસ્સો અનુભવાય
- ખૂબ રડવું આવે
- મારા પેટમાં ગાંઠ વળે
- મારી છાતીમાં દુખાવો થાય
- ચિંતાના કારણે ગભરામણ થાય
- હતાશા અનુભવાય
- ખરાબ સપનાઓ આવે છે
- ધુંધળું દેખાતું હોય એવું લાગે
- વધારે ખવાય/ઓછું ખવાય
- ઊંઘી શકતા નથી / વધારે ઊંઘ આવવી.
- બીજા લોકોમાં રસ ઓછો થતો જાય છે

વિસ્ફોટનો તબક્કો

નીચે વિસ્ફોટના તબક્કા દરમિયાન સ્ત્રીઓએ અનુભવેલી વસ્તુઓની સૂચિ છે. તમને કંઈપણ પરિચિત લાગે છે કે કેમ તે જુઓ.

વિસ્ફોટના તબક્કા દરમિયાન, મને...

- બીક લાગે છે
- છૂટકારો મેળવવા પ્રયાસ કરું છું
- ફસાયેલા હોય તેવું અનુભવાય
- નિરાશા અનુભવાય
- અપમાનિત થયાની અનુભૂતિ થાય
- અવાક બની જાઉં છું
- નજર મેળવવાનું ટાળું છું
- કંપવું
- છેલ્લે તેમની સાથે સંમત થઈ જાઉં છું
- સંબંધ સમાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ કરવો.

- મારી જાતને બચાવવાનો પ્રયાસ કરવો.
- પ્રતિકાર કરવો
- ચીસ પાડવી.
- એવું લાગે છે કે હું પાગલ થઈ જઈશ
- કોસું છું
- તેને મારવું.
- મારી જાતને મારવું.
- વસ્તુઓ ફેંકું છું
- મારી જાતને એકલી પાડું છું
- શારીરિક જખમ અનુભવાય