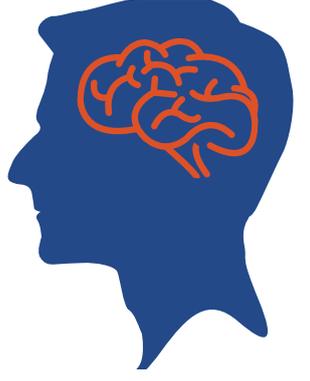


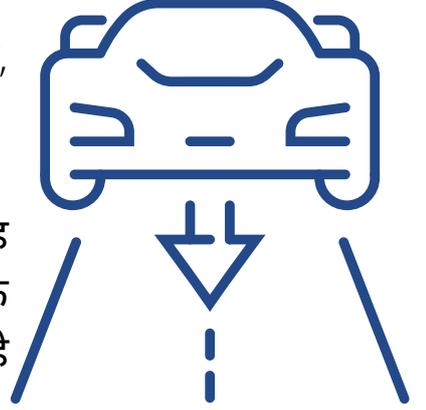
शारीरिक जागरूकता और उसको पढ़ने की क्षमता



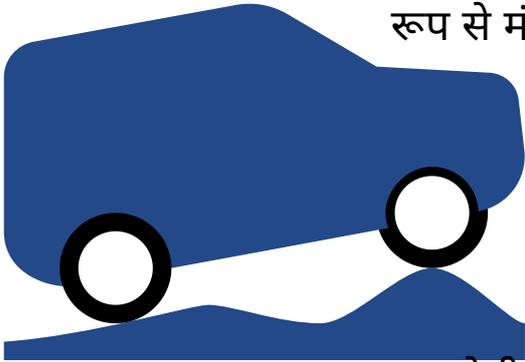
अपने रास्ते से मत दिगो- उसपर बने रहो

कल्पना कीजिए कि आप एक चिकने चौड़े राजमार्ग पर मंडरा रहे हैं, अविरोधी गति से ड्राइविंग करते हुए।

आइए इसे हम अपना **रेसिलिंट या ओके ज़ोन** कहते हैं। यह वह जगह है जहाँ हम अपनी भावनाओं पर नियंत्रण महसूस करते हैं। भावनात्मक रूप से हम न तो उदास महसूस कर रहे हैं और न ही उच्च महसूस कर रहे हैं। यह हमारे संतुलन की स्थिति है।



बीच में पड़ी एक बाधा अचानक आपको मार्ग से दूर कर देती है। सुचारू रूप से मंडराने के बजाय अब आप रोड़ी पर गाड़ी चला रहे हैं, एक ऊबड़-खाबड़ ट्रैक जो आपको धीमा कर देता है। आप मुख्य मार्ग पर वापस आने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। इसे हमारा **लो ज़ोन** कहा जा सकता है।



कभी-कभी अप्रत्याशित चुनौतियाँ हमें हमारे ओके ज़ोन से दूर कर देती हैं। जब हम लो ज़ोन में होते हैं तब हम तनावग्रस्त, उदास, चिंतित, दबा हुआ, भयभीत या निष्क्रिय महसूस कर सकते हैं।



हमारा उद्देश्य है **ओके ज़ोन** में वापस आना, जो कि कल्याण की स्थिति है।

अब कल्पना करें कि हमने मुख्य मार्ग पर रहते हुए एक और बाधा का सामना किया। इस बार यह हमें मार्ग से ज़ोर से हटा देता है और वो भी बिना ब्रेक के। इसे हमारा **हाई ज़ोन** कहा जा सकता है।

हाई ज़ोन

रेसिलिएंट / ओके ज़ोन

इस उच्च अवस्था को जिसे **हाई ज़ोन** कहते हैं, इसमें होने के साथ जुड़ी कुछ भावनाओं को क्रोध या रोष, घबराहट, ईर्ष्या इत्यादि कह सकते हैं।

लो ज़ोन

✓ एक बार फिर हमारा लक्ष्य नियमित **ओके ज़ोन** पर वापस आना है जहां हम अपनी भावनाओं के अधिक नियंत्रण में हैं।



1 क्या आप अपनी भावनाओं के साथ तुरंत एक चैक-इन कर सकते हैं।

क्या आप इसे लेबल कर सकते हैं। उदाहरस्वरूप: परेशान, संतुष्ट या न्यूट्रल आदि।

2



3 अपनी भावनाओं के साथ **चैक इन** करने के बाद आप वर्तमान में किस ज़ोन में हैं? एक बार आप यह पहचान कर लेते हैं कि आप कैसा महसूस करते हैं, तब आप इसे एक ग्राफ़ पर चिह्नित कर सकते हैं।

क्या इस भावना के साथ कोई सेंसेशन जुड़ी हुई है। उदाहरस्वरूप: शायद जकड़न या झुनझुनी।

4



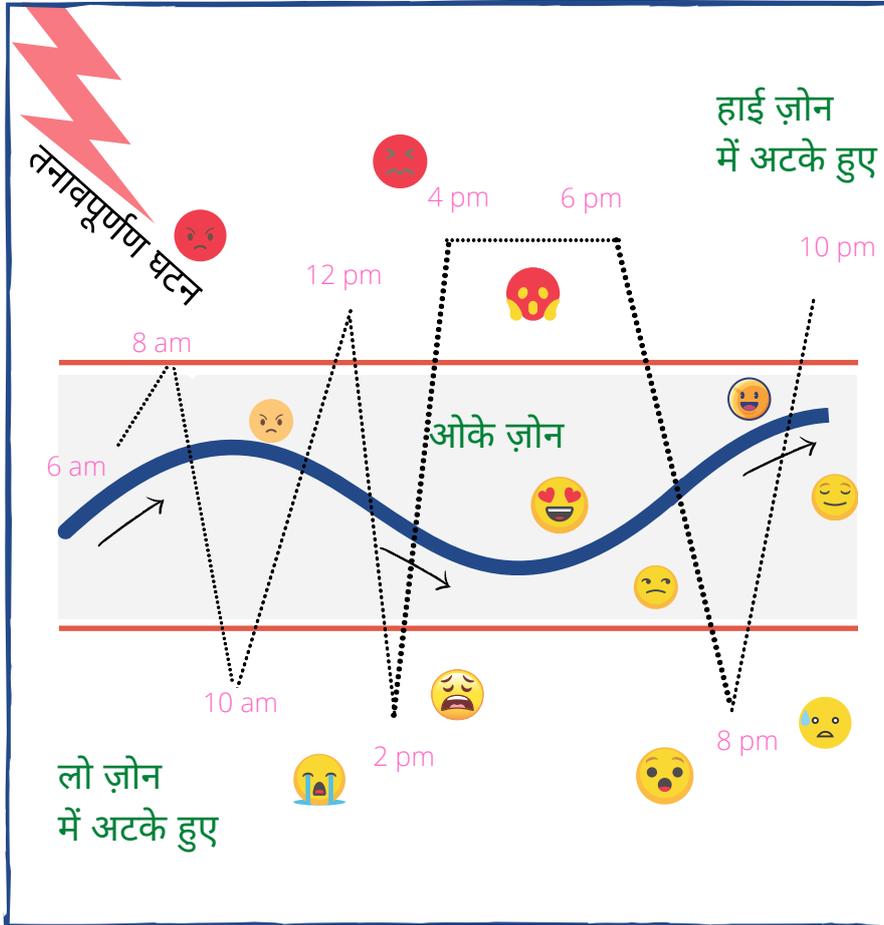
5 अपना ध्यान आकर्षित करें कि यह सेंसेशन आपके शरीर में कहाँ हो रही है।
उदाहरणस्वरूप: माथे में जकड़न



अर्थ बनाना - दैनिक मानचित्रण

1 प्रत्येक दिन कम से कम 1 अवसर का निरीक्षण करें जब आप अपने ओके ज़ोन से हटकर या तो लो या हाई ज़ोन में पहुंच जाते हैं।

इसे एक ग्राफ़ पर मैप करें और अपने परिवार के साथ शेयर करें।



उदाहरण

3 इस भावना से जुड़ी सेंसेशन को समझने के लिए, 1 शब्द का निरीक्षण करना और उसे शेयर करना न भूलें।



☆ सप्ताह के अंत में एक "टाइम-लाइन" बनाएं- अपने ज़ोन्स की। नीचे दी गई जगह में ग्राफ़ बनाए और उस पर अपने दैनिक ज़ोन्स को मैप करें। आप ऊपर दिए गए उदाहरण की मदद ले सकते हैं या अपने हिसाब से भी बना सकते हैं।