

# सेंसेशन का पता लगाना



## हेल्प नाउ ! रणनीतियाँ

हम उन आसान क्रियाओं को सीखने जा रहे हैं जिसका अभ्यास किया जा सके, जब हम अपने **ओके ज़ोन** से हटकर या तो **लो ज़ोन** या **हाई ज़ोन** में पहुंच जाते हैं। ये क्रियाएं हमारे मन और शरीर को **वर्तमान समय** में लौटने में मदद करती हैं। ये रणनीतियाँ हमारे शरीर को नर्वस सिस्टम के माध्यम से ओके ज़ोन में वापस लाने में मदद करती हैं।



जागरूकता

1 नीचे कुछ हेल्प नाउ! रणनीतियों की एक सूची दी गई है।

उनमें से प्रत्येक को आजमाते समय यह देखना न भूलें कि आप **अपने अंदर क्या**  
**सेंसेशन महसूस कर रहे हैं**। उदाहरस्वरूप: गर्म या फुला हुआ आदि।

2

3 क्या ये सेंसेशन **सुखद, अप्रिय** या **न्यूट्रल** हैं

क्या आप यह चिन्हित कर सकते हैं कि वे आपके शरीर में कहाँ हैं।

4

### हेल्प नाउ ! रणनीति



कमरे में दिखाई देने वाले 6 रंगों के नाम बताएं।

10 से पीछे की ओर गिनें।

10 9 8 7 6...



कमरे के अंदर 3 और कमरे के बाहर 3 ध्वनि नोटिस करें।

अपनी हथेलियों को एक साथ रखें और गर्म होने तक रगड़ें।



धीरे-धीरे एक गिलास पानी पिएं। इसे अपने मुंह और गले में महसूस करें।

धीरे से अपने हाथों या अपनी पीठ के साथ दीवार को धक्का दें और अपनी मांसपेशियों में उठती भावना पर ध्यान दें।

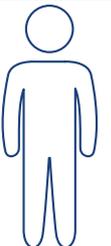
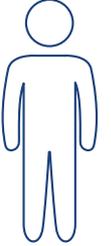
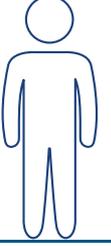
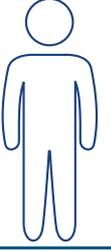


अपने आस-पास फर्नीचर का एक टुकड़ा या एक सतह स्पर्श करें। इसके तापमान और बनावट पर ध्यान दें।

आप अपने शरीर में किन संसेशन को देख पा रहे हैं?

क्या ये संसेशन सुखद, अप्रिय या न्यूट्रल हैं

क्या आप यह चिन्हित कर सकते हैं कि वे आपके शरीर की रूपरेखा में कहाँ हैं?





1 परिवार के प्रत्येक सदस्य को अब 1 नई **हेल्प नाउ!** रणनीति की रचना करनी होगी।



अब इनमें से हर एक को आजमाएं।

2

3 प्रत्येक नई रणनीति के लिए पहले की तरह तालिका को भरना न भूलें!

इनमें से किसने आपके लिए सबसे अच्छा काम किया?

4



☆ सप्ताह के अंत में एक '**वर्ड लॉग**' बनाएं – सेंसेशन का वर्णन करने के लिए परिवार के प्रत्येक सदस्य द्वारा उपयोग किए जाने वाले अलग-अलग शब्दों की एक सूची।