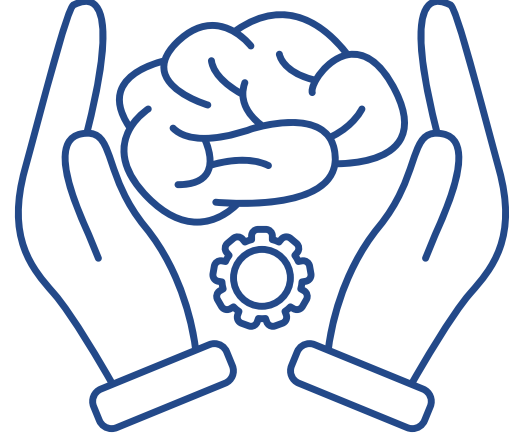


अभ्यास जो हम रख सकते हैं



एक मिनट की रणनीतियाँ

पिछले 5 हफ्तों में, एक साथ एक परिवार के रूप में हमने **कृतज्ञता**, **मैत्री**, **भावनाओं और सेंसेशन** और **अंतर्निर्भरता** को समझा है। इस अंतिम सप्ताह में, हम आपके लिए **लघु, सरल और आसान** अभ्यास लाये हैं जो हम स्वयं कर सकते हैं।

ये अभ्यास आपकी **ऊर्जा को वापस लाने में** और आपको **अपने रेसिलिंट ज़ोन में लौटने में** सहायक हो सकते हैं।

1 1 मिनट ग्राउंडिंग:

- अपने शरीर के एक हिस्से को **सतह** के संपर्क में लाएं। (बैठना, खड़े होना, सोना, स्पर्श करना, गले लगाना आदि।)
- अपने आसन को बदलें या एक भौतिक वस्तु के साथ संपर्क बनाएं जिससे आपको लगता है आप अधिक **ग्राउंडेड** महसूस करेंगे।
- जो आप अंदर महसूस कर रहे हैं उस पर ध्यान दें। यदि आप अपने शरीर में एक **सुखद या न्यूट्रल सेंसेशन** देख पा रहे हैं, अपने शरीर के उस हिस्से या सेंसेशन पर 10-15 सेकंड के लिए ध्यान दें।
- आप स्वयं को ग्राउंडेड रखने के लिए कुछ हेल्प नाउ रणनीतियों का संदर्भ ले सकते हैं।



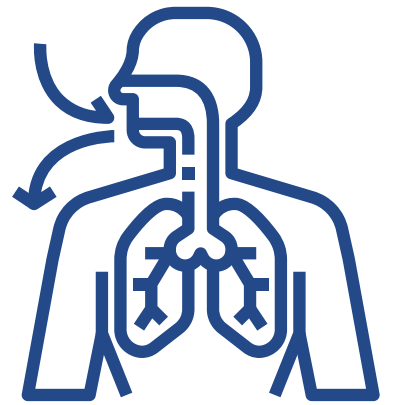
2 1 मिनट स्व -करुणा:

- अपने आसन को इस तरह ठीक करें जो सबसे आरामदायक हो और 10-20 सेकंड का समय लेकर अपने आप को **ग्राउंड** करें। (जिस तरह से आपके शरीर का सहारा मिल रहा है, इसके बारे में अवगत रहें) या साधन (मन में कुछ ऐसा लाएं जो आपको बेहतर या सुरक्षित महसूस कराए)।
- अब कुछ सेकंड बिताएं अपनी **भलाई** के लिए प्राकृतिक इच्छा से **अवगत** होने के लिए और संकट और अवांछित कठिनाई से मुक्त होने के लिए।
- याद रखें कि हर कोई मुश्किल समय से गुजरता है, लेकिन चीजें हमेशा परिवर्तन की निरंतर प्रक्रिया में होती हैं।
- विचार करें कि क्या आप अपने आप को बहुत अधिक या अवास्तविक अपेक्षाओं में ढकेल रहे हैं ... कुछ ऐसा जो आप अच्छे दोस्त के लिए नहीं करेंगे।
- ऐसे दोस्त की मदद करने के लिए आप कौन से मैत्री के शब्द और समझदारी की बात कह सकते हैं, अगर वे अभी आपकी स्थिति में होते?
- किसी भी तरह से अपने आप को सकारात्मक, हीलिंग विचार और ऊर्जा भेजने के लिए एक क्षण का समय निकालें।



3 1 मिनट में सांस पर ध्यान देना:

- 10-20 सेकंड का समय लेकर अपने आप को **ग्राउंड** करें- अपने शरीर के एक हिस्से को सतह के संपर्क में लाएं। (बैठना, खड़े होना, सोना, स्पर्श करना, गले लगाना आदि।)
- अपने आसन को इस तरह ठीक करें जो सबसे आरामदायक हो और जिस तरह से आपके शरीर का सहारा मिल रहा है, इसके बारे में अवगत रहें।
- अपने मन को आराम से अंदर और बाहर आने वाली अपनी सांस का निरीक्षण करने दें।
- जब आप साँस लेते हैं तो आप सोच सकते हैं कि "**मैं साँस ले रहा हूँ**" और जब आप साँस छोड़ रहे हों तो "**मैं साँस छोड़ रहा हूँ**"।
- यदि आप व्याकुल हो जाते हैं, तो बस अपना ध्यान सांस पर लौटाएं।



4 1 मिनट करुणा:

- अपने आसन को इस तरह ठीक करें जो सबसे आरामदायक हो और 10-20 सेकंड का समय लेकर अपने आप को **ग्राउंड** करें।
- एक ऐसे व्यक्ति को ध्यान में रखें जिसे आप प्यार और करुणा भेजना चाहते हैं।
- कुछ समय लेकर पहचान लें कि वे भी आप ही की तरह इंसान हैं, जो सुख चाहते हैं और संकट और अवांछित कष्ट नहीं चाहते हैं और जो अतीत, वर्तमान या भविष्य की कठिनाइयों को ध्यान में रखते हैं।
- अब उन्हें अपना प्यार और करुणा भेजें जिस भी तरीके से आपको अच्छा लगे।
- कल्पना करें कि आप उनसे कह रहे हैं, **"मैं आपके लिए सभी दुखों से मुक्ति और आपके लिए सुख की कामना करता हूं।"**



अर्थ बनाना

1 परिवार का प्रत्येक सदस्य सभी 1 मिनट की रणनीतियों का अभ्यास करने की कोशिश कर सकता है। अब 1-2 अभ्यास करें जो आपके लिए अच्छी तरह से काम करते हैं।



2 अपने परिवार के साथ उन अभ्यासों को शेयर करें जो आपकी मदद करती हैं।

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

4 क्या आप ऐसे अभ्यासों के बारे में सोच सकते हैं जिसका उल्लेख यहाँ नहीं किया गया है लेकिन आपके लिए काम कर सकता है?



☆ यह तो शुरुआत है!!! इस तरह छठा सप्ताह अलग है। सभी अभ्यासों के पीछे का विचार यह है कि जो आप अंदर महसूस करते हैं उस पर **ध्यान दें**। अपने आप को **रेसिलिएंट/ ओके ज़ोन** पर **वापस लाने के लिए** और अधिक समय तक बिना दिगे तक वहाँ रहने के लिए , चल रहे अभ्यास को **बनाए रखें** और नए अभ्यासों को विकसित करें।

हाई ज़ोन

रेसिलिएंट /ओके ज़ोन

लो ज़ोन

☆ आप उपरोक्त संकेतों को ध्यान में रखते हुए दैनिक रिफ्लेक्शन जर्नल को बनाने का चुनाव कर सकते हैं।