



# डिजिटल वेलनेस परिवर्तन के अनुसार खुद को ढालना उम्मीद की किरण ढूँढना

## गतिविधि

कभी-कभी हमारा दिन बहुत मुश्किल भरा होता है, और चीजें हमारे मनमुताबिक नहीं चल पाती, पर अगर कोशिश करें, तो हम उम्मीद की एक किरण ढूँढ सकते हैं।

- 1 सबसे पहले, उन पाँच चीजों की सूची बनाएँ जिनसे आपको आपका जीवन खुशहाल, समृद्ध या सार्थक लगता है। ये चीजें सामान्य तौर पर "अच्छा स्वास्थ्य होना" या "सुबह बढ़िया कॉफी का एक कप पीना" जैसी हो सकती हैं। इस पहले चरण का उद्देश्य आपके सामान्य जीवन के बारे में आपके मस्तिष्क को सकारात्मक सोच रखने में मदद करना है।
- 2 इसके बाद, हाल ही में गुज़रे उस समय के बारे में सोचें, जब कुछ आपकी योजना के अनुसार नहीं हुआ, या जब आप खुद को निराश, परेशान या उदास महसूस करते थे।
- 3 इसे कुछ वाक्यों में लिखकर स्थिति को विस्तार में समझाएं।
- 4 फिर, तीन चीजों की सूची बनाएँ जिनकी मदद से आप इस स्थिति में भी कुछ अच्छा देख सकते हैं। उदाहरण के लिए, हो सकता है, आज सुबह आपकी बस छूट गई हो। अब इस स्थिति में भी कुछ अच्छा देखने के तीन तरीके हो सकते हैं:
  - ▶ भले ही आपकी बस छूट गई हो, लेकिन जब आप इसे पकड़ने के लिए दौड़ रहे थे, उस दौरान आपका एक बढ़िया व्यायाम भी हो गया।
  - ▶ आप ये भी सोच सकते हैं कि आप भाग्यशाली हैं जो एक ऐसे शहर में रहते हैं जहाँ सिर्फ 10 मिनट बाद ही एक और बस आ गई, या जहाँ बसों पर भरोसा किया जा सकता है।
  - ▶ आज से दस साल बाद, आपको शायद याद भी नहीं रहेगा कि आज सुबह हुआ क्या था।

स्रोत यहाँ से प्राप्त किया गया: [https://ggia.berkeley.edu/practice/finding\\_silver\\_linings](https://ggia.berkeley.edu/practice/finding_silver_linings)