



डिजिटल वेलनेस एक पल मेरे लिए आत्म-करुणा गतिविधि

गतिविधि समय: 5 मिनट आरंभ

- 1 इस गतिविधि की शुरुआत करने से पहले, कुछ गहरी साँसें लें।
- 2 मस्तिष्क को शांत करें।

अभ्यास

- 1 अपने जीवन की किसी ऐसी परिस्थिति के बारे में सोचें जो कठिनाई पैदा करती हो या जिसे सोचकर आपको तनाव होता हो। कृपया अपने जीवन की कोई सबसे खराब या सबसे कठिन परिस्थिति नहीं बल्कि ऐसी कोई परिस्थिति चुनें जो आपको थोड़ा-बहुत बेचैन करती हो।
- 2 इस परिस्थिति के बारे में सोचते समय क्या आपको शरीर में वही अनुभव महसूस होता है?
- 3 अब, स्वयं से कहें: "इस वक्त, मेरा एक हिस्सा संघर्ष कर रहा है।"
 - ▶ इसी को सचेतना या माइंडफुलनेस कहते हैं।
 - ▶ आप कह सकते हैं: "ओह, मुझे अजीब लग रहा है," या "मुझे खराब लग रहा है," या शायद, "इसके बारे में सोचने से तनाव हो रहा है।"
- 4 अब अपने आप से कहिए: "इस तरह का संघर्ष जीवन का एक हिस्सा है।"
 - ▶ यह आम अनुभव है। कई दूसरे लोग भी इसी तरह का संघर्ष करते हैं।
 - ▶ आप यह भी कह सकते हैं, कि "दूसरे बच्चे भी ऐसा महसूस करते हैं," या "मैं ऐसा महसूस करने वाला अकेला नहीं हूँ," या "यह किशोरावस्था का एक हिस्सा है और इतने सारे बच्चे मेरी तरह ही संघर्ष करते हैं," या "सभी किशोर किसी न किसी समय ऐसा महसूस करते हैं...!"
- 5 अब, स्वयं को दया भाव और सुखदायक, सहानुभूति वाला स्पर्श दें - मुमकिन हो तो अपने हृदय पर हाथ रखें, या अन्य कोई हावभाव जिससे कि आपको अच्छा महसूस होता हो। अपने शरीर पर हाथ से आती गर्माहट को महसूस करें।
- 6 अब, अपने आप से कहें: "मैं स्वयं के प्रति दया भाव रख सकूँ", "यह याद करते हुए कि एक किशोर के रूप में, आप इतने बदलावों से गुजर रहे हैं - आपका मस्तिष्क बदल रहा है, आपका शरीर बदल रहा है, आप एक नए स्कूल या कॉलेज के बारे में सोच रहे हो, आपके ऊपर बहुत सारा दबाव है और इतने सारे बदलाव एकसाथ हो रहे हैं। इसलिए स्वयं के साथ नरमी से पेश आएं।
- 7 और अधिक व्यक्तिगत सोच के लिए, पूछें: "मुझे अभी क्या सुनना चाहिए?"
- 8 या अगर आपको यह जानने में परेशानी हो कि क्या कहना है, तो अपने आप से पूछें: "अगर मेरा दोस्त इसी परेशानी से गुज़र रहा होता तो मैं उसे क्या कहता?"
 - ▶ मैं स्वयं के प्रति करुणा रख सकूँ, जिसकी मुझे जरूरत है।
 - ▶ मैं स्वयं को बिना कोई बदलाव के अपना सकूँ।
 - ▶ मैं स्वयं को बिना किसी बदलाव के अपना सीख सकूँ।
 - ▶ मैं अपने आप को माफ़ कर सकूँ।
 - ▶ मैं मजबूत बन सकूँ।
 - ▶ मैं सुरक्षित रह सकूँ।
 - ▶ मैं शांत रह सकूँ।
 - ▶ मैं ये समझ सकूँ कि मैं भी प्यार के काबिल हूँ।
- 9 और अगर "कर सकूँ" आपको अजीब लगता है या ऐसा लगता है जैसे आप किसी से इजाज़त मांग रहे हैं, तो आप इसकी जगह ये कह सकते हैं कि: "मैं स्वयं को वैसे ही स्वीकार करना चाहता हूँ, जैसा हूँ" या "मजबूत" या "स्वयं को स्वीकार करता हूँ"।



विचार - मीमांसा

- 1 आप क्या महसूस कर रहे हैं, बस इस पर ध्यान दें। इस तरह से स्वयं को तसल्ली देना कैसा लगता है? आप सच में स्वयं के साथ अधिक नरमी से पेश आ सकते हैं, यह सोच कर कैसा लगता है?
- 2 आत्म-करुणा के तीन बिंदुओं पर विचार करें - जो आपके लिए सबसे सार्थक और स्वीकार करने योग्य थे, और आप अपने साथ आगे क्या ले जाना चाहेंगे?
 - ▶ सचेतना ("यह संघर्ष का पल है।")
 - ▶ आम अनुभव ("मैं अपने संघर्ष में अकेला नहीं हूँ।")

स्रोत Greater Good Science Center @ UC Berkeley's GGIE वेबसाइट से लिया गया पूर्ण सबक: -
<https://ggie.berkeley.edu/practice/a-moment-for-me-a-self-compassion-break-for-teens/>

दूसरी गतिविधियाँ : <https://inspired.fb.com/teen-activities/support-yourself-first/>