



# ഡിജിറ്റൽ വെൽനസ്സ് എനിക്കായി ഒരു നിമിഷം ആത്മാനുസൃത പ്രവർത്തനം

## പ്രവർത്തനം സമയം: 5 മിനിറ്റ് ആരംഭിക്കൽ

- 1 ഈ പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, ഏതാനും തവണ ആഴത്തിൽ ശ്വാസം എടുക്കുക.
- 2 സചിന്തനത്തിനായി ശാന്തമായ ഒരു മാനസിക ഇടത്തിൽ പ്രവേശിക്കുക

## പരിശീലനം

- 1 നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ ബുദ്ധിമുട്ടേറിയ ഒരു സാഹചര്യത്തെ കുറിച്ച് അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുന്ന ഒരു സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക.
- 2 നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും മോശമോ ദുഷ്കരമോ ആയ അവസരമല്ല, മറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് കുറച്ചൊക്കെ അസ്വസ്ഥത ഉളവാക്കുന്ന ഒരു സാഹചര്യം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- 3 ഇപ്പോൾ സ്വയം ഇങ്ങനെ പറയുക: "ഈ നിമിഷം, എന്റെ ഒരു ഭാഗം കഷ്ടപ്പെടുകയാണ്."
  - ▶ ഇതാണ് ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ.
  - ▶ "ഓ, ഇത് ഭയങ്കരമായി തോന്നുന്നു," അല്ലെങ്കിൽ "ഇത് മോശമാണ്," അതുമല്ലെങ്കിൽ "ഇത് സമ്മർദ്ദമാണ്" എന്ന് ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങൾ പറഞ്ഞേക്കാം.
- 4 ഇപ്പോൾ സ്വയം പറയുക: "ഇത്തരത്തിലുള്ള പോരാട്ടം ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമാണ്."
  - ▶ ഇത് പൊതുവായ മനുഷ്യത്വമാണ്. ധാരാളം ആളുകൾ ഇതേ രീതിയിൽ പെടാപ്പാട് പെടുന്നു.
  - ▶ "മറ്റ് കുട്ടികൾക്കും ഇതേപോലെ തോന്നാറുണ്ട്," അല്ലെങ്കിൽ "ഇത്തരം വികാരങ്ങൾ എനിക്ക് മാത്രമല്ല ഉള്ളത്" അതുമല്ലെങ്കിൽ "ഇത് കൗമാരത്തിലെ ഒരു അവസ്ഥയാണ്, മറ്റ് നിരവധി കുട്ടികളും എന്നെപ്പോലെ പ്രയാസപ്പെടുന്നു," അല്ലെങ്കിൽ "കൗമാരത്തിലുള്ള എല്ലാവർക്കും ഏതെങ്കിലും ഒരു സമയത്ത് ഇങ്ങനെ തോന്നാറുണ്ട്...!"
- 5 ഇപ്പോൾ, നിങ്ങൾക്ക് ദയയും ആശ്വാസവും പിന്തുണയും തോന്നുന്ന വിധത്തിൽ സ്വയമൊന്നു സ്വർശിക്കുക - ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ ഭാഗത്ത് ഒരു കൈ വെക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമെന്ന് തോന്നുന്ന മറ്റൊരു ആംഗ്യം സ്വീകരിക്കാം. നിങ്ങളുടെ കൈകളിൽനിന്ന് ശരീരത്തിലേക്ക് പടരുന്ന ഊഷ്മള അനുഭവിച്ചറിയുക.
- 6 ഇപ്പോൾ, സ്വയം ഇങ്ങനെ പറയുക: "ഞാൻ എന്നോടുതന്നെ ദയ കാണിക്കട്ടെ," കൗമാരക്കാരായ നിങ്ങൾ വളരെയധികം മാറ്റങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നുവെന്ന് ഓർമ്മിക്കണം - നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറിൽ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു, നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു, ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങൾ ഒരു പുതിയ സ്കൂളിൽ ആയിരിക്കാം അല്ലെങ്കിൽ കോളേജിൽ ചേരുന്നതിനെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയാകാം, ഒട്ടുവളരെ സമ്മർദ്ദങ്ങളും അനവധി മാറ്റങ്ങളും.
- 7 കൂടുതൽ വ്യക്തിഗതമായ ഭാഷയ്ക്കായി, ഇങ്ങനെ ചോദിക്കുക: "ഞാൻ ഇപ്പോൾ എന്ത് കേൾക്കുന്നതാണ് ആവശ്യമായിരിക്കുന്നത്?"
- 8 അല്ലെങ്കിൽ പറയാനുള്ള കണ്ടെത്തുന്നതിൽ നിങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, സ്വയം ചോദിക്കുക: "ഇത്തരം ഒരു സാഹചര്യത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ഒരു നല്ല സുഹൃത്തിനോട് ഞാൻ എന്തു പറയും?"
  - ▶ എനിക്ക് ആവശ്യമുള്ള അനുകമ്പ ഞാൻ എനിക്കുതന്നെ നൽകട്ടെ.
  - ▶ എങ്ങനെ ആയിരിക്കുന്നുവോ അതുപോലെതന്നെ ഞാൻ എന്നെത്തന്നെ സ്വീകരിക്കട്ടെ.
  - ▶ ഞാൻ എങ്ങനെ ആയിരിക്കുന്നുവോ അതുപോലെതന്നെ എന്നെ സ്വീകരിക്കാൻ ഞാൻ പഠിക്കട്ടെ.
  - ▶ ഞാൻ എന്നോടുതന്നെ ക്ഷമിക്കട്ടെ.
  - ▶ ഞാൻ ശക്തനാകട്ടെ.
  - ▶ ഞാൻ സുരക്ഷിതനാകട്ടെ.
  - ▶ ഞാൻ സമാധാനമുള്ളവൻ ആകട്ടെ.
  - ▶ ഞാൻ സ്നേഹത്തിന് അർഹനാണെന്ന് ഞാൻ അറിയട്ടെ
- 9 ഇങ്ങനെ പറയുമ്പോൾ അനുമതി ചോദിക്കുന്നതുപോലെ വിചിത്രമായി നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് അങ്ങനെ പറയേണ്ട എന്ന് തീരുമാനിക്കാം; പകരം, "ഞാൻ എങ്ങനെയിരിക്കുന്നുവോ അതുപോലെതന്നെ എന്നെ സ്വീകരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു," അല്ലെങ്കിൽ "കരുത്തുറ്റവൻ" അല്ലെങ്കിൽ "എന്നെത്തന്നെ അംഗീകരിക്കുക" എന്നു പറയാവുന്നതാണ്.



## പര്യായം

1. നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് തോന്നുന്നു എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. ഈ രീതിയിൽ സ്വയം ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നത് എങ്ങനെയാണ് അനുഭവപ്പെടുന്നത്? നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം കൂടുതൽ ദയയോടെ പെരുമാറാൻ കഴിയുമെന്ന് അറിയുന്നത് എന്താണ്?
2. നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും അർത്ഥവത്തായതും അംഗീകരിക്കുന്നത് പ്രധാനവുമായിരുന്ന ആത്മാനുഭവയുടെ മൂന്ന് ഘടകങ്ങൾ പരിഗണിക്കുക, മുന്നോട്ടു പോകുമ്പോൾ നിങ്ങളോടൊപ്പം എന്ത് കരുതാനാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്?
  - ▶ പരിപൂർണ്ണ ശ്രദ്ധ ("ഇത് കഷ്ടതയുടെ ഒരു നിമിഷമാണ്.")
  - ▶ പൊതുവായ മനുഷ്യത്വം ("എന്റെ കഷ്ടപ്പാടുകളിൽ ഞാൻ തനിച്ചല്ല.")
  - ▶ ആത്മദയ (ശാരീരിക സ്വർഗ്ഗം അല്ലെങ്കിൽ ശാന്തമായ സ്വരം: "ഞാൻ എന്നോടടുത്തെന്ന ദയ കാണിക്കട്ടെ.")

ഉറവിടം: ഗ്രേറ്റർ ഗുഡ് സയൻസ് സെന്ററിൽനിന്ന് ലഭിച്ചത് @ യു.സി. ബെർക്ക്ലിയുടെ ജി.ജി.ഐ.ഇ. വെബ്സൈറ്റ്. സമഗ്ര ഇക്വോർ പാഠത്തിന്:

<https://ggie.berkeleyedu/practice/a-moment-for-me-a-self-compassion-break-for-teens/>

മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ: <https://inspired.fb.com/teen-activities/support-yourself-first/>