



నాకోసం ఒక్క క్షణం: స్వీయ-దయ కార్యాచరణ డిజిటల్ వెర్షన్

కార్యాచరణ సమయం: 5 నిమిషాలు ప్రారంభిద్దాం

- 1 ఈ కార్యాచరణను ప్రారంభించడానికి ముందు, కొన్ని దీర్ఘ శ్వాసలను తీసుకోండి.
- 2 మీలో మీరు ప్రతిబింబించేలా నిశ్శబ్ద మానసిక ప్రశాంతతలోకి వెళ్ళండి.

సాధన

- 1 మీ జీవితంలో బాధాకరమైన లేదా మీకు ఒత్తిడిని కలిగిస్తున్న పరిస్థితి గురించి ఆలోచించండి. దయచేసి మరీ చెత్త విషయాలు లేదా మిమ్మల్ని అసౌకర్యానికి గురిచేసే మరీ బాధాకరమైన పరిస్థితులను ఎంచుకోవద్దు
- 2 ఈ పరిస్థితి గురించి ఆలోచించినప్పుడు, మీ శరీరంలో కలుగుతున్న అనుభవాన్ని మీరు అనుభూతి చెందుతున్నారా?
- 3 ఇప్పుడు, మీకు మీరు ఇలా చెప్పుకోండి: "ఈ క్షణంలో, నాలో కొంత భాగం బాధపడుతోంది."
 - ▶ ఇది బుద్ధి.
 - ▶ మీరు "అయ్యో ఇది భయంకరంగా అనిపిస్తుంది" లేదా, "ఇది నన్ను విడదీస్తుంది" అని, లేకపోతే "ఇది ఒత్తిడి కలిగిస్తోందని" కూడా అనుకోవచ్చు
- 4 ఇప్పుడు మీరు: "ఈ రకమైన పోరాటం జీవితంలో ఒక భాగం", అని చెప్పుకోండి.
 - ▶ ఇది మానవలందరికీ సాధారణమే. చాలా మంది ఇతరులు ఇదేవిధంగా బాధపడుతున్నారు.
 - ▶ "ఇతర పిల్లలు కూడా ఇలాగే భావిస్తారు" లేదా "నేను ఒక్కడిని మాత్రమే ఈ అనుభూతికి గురవ్వలేదు" లేదా "టీనేజీలో ఉన్నప్పుడు ఇదొక భాగమే లేదా అనేకమంది పిల్లలు నాలానే బాధపడుతున్నారు, "లేదా" టీనేజ్ యువకులు ఏదో ఒక సమయంలో దీనిని అనుభూతి చెందుతారు! "
- 5 ఇప్పుడు, మీకు మీరు ఒక దయగల, ఓదార్పునిచ్చి మద్దతువహించే స్వర్గ అందించుకోండి బహుశా, మీ హృదయంపై చేయి ఉంచడం లేదా మీకు సరైనదనిపించే ఏదో ఒక చిహ్నం. మీ చేతి వెచ్చదనం మీ శరీరంలోకి రావడాన్ని అనుభూతి చెందండి.
- 6 ఇప్పుడు, మీతో ఇలా చెప్పుకుంటున్నారు: "నేను నా పట్ల దయగానే ఉన్నానా," ఎందుకంటే ఒక టీనేజర్ గా మీరెన్నో పరివర్తనలకు లోనవుతారు - మీ మెదళ్ళు మారుతున్నాయి, మీ శరీరాలు మారుతున్నాయి, మీరు కొత్త పాఠశాలలో ఉండవచ్చు లేదా కళాశాల గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండవచ్చు, అనేక ఒత్తిళ్లు మరియు మార్పులు. కాబట్టి మీతో మీరు సున్నితంగా మెలగండి.
- 7 మరింత వ్యక్తిగత భావ కోసం, అడగండి: "ప్రస్తుతం నేను ఏమి వినవలసి ఉంది?"
- 8 లేదా ఏ పదాలు చెప్పాలనే సమస్య మీకు ఉంటే, ఇలా మీరే ప్రశ్నించుకోండి: "ఈ విధంగా అనుభూతి చెందుతున్న ఒక మంచి స్నేహితునికి దీని ద్వారా నేను ఏమి చెప్పగలను?
 - ▶ అవసరమైన దయను నాకు నేనుగా అందించుకోగలనా
 - ▶ నన్ను నన్నుగా నేను అంగీకరించగలనా
 - ▶ నన్ను నన్నుగా అంగీకరించడాన్ని నేను నేర్చుకోగలనా
 - ▶ నన్ను నేను మన్నించుకోగలనా
 - ▶ నేను బలంగా ఉండగలనా.
 - ▶ నేను సురక్షితంగా ఉండగలనా.
 - ▶ నేను ప్రశాంతంగా ఉండగలనా.
 - ▶ నేను ప్రేమకు అర్హుడనని నాకు తెలుసా.
- 9 మరియు "గలనా" అనేది మీకు వింతగా అనిపిస్తే లేదా మీరు అనుమతి అడుగుతున్నట్లు అనిపిస్తే, మీరు ఎప్పుడైనా దాన్ని వదిలివేసి ఇలా చెప్పుకోవచ్చు: "నేను ఎలా ఉన్నానో అలానే నన్ను అంగీకరించాలని కోరుకుంటున్నాను, "లేదా" బలంగా "లేదా" నన్నుగా అంగీకరించాలి ".



ప్రతిబింబించుట

- 1 మీరేమి అనుభూతి చెందుతున్నారో గమనించండి. ఈ విధంగా మిమ్మల్ని ఓదార్చుకోవడం ఎలా అనిపిస్తుంది? వాస్తవానికి మిమ్మల్ని మరింత దయతో మీరు చూసుకోగలరని తెలుసుకోవడం ఎలా అనిపిస్తోంది?
- 2 స్వీయ-దయ యొక్క మూడు భాగాలను పరిగణించండి - ఇవి మీకు చాలా అర్థవంతమైనవి మరియు ముఖ్యంగా గుర్తించాల్సినవి, మరియు మీరు మీతో ఏమి ముందుకు తీసుకువెళతారు?
 - ▶ మైండ్ఫుల్నెస్ ("ఇది బాధాతప్త క్షణం.")
 - ▶ సాధారణ మానవత్వం ("నా బాధలో నేను ఒంటరిని కాను.")
 - ▶ స్వీయ-దయ (శారీరక స్పర్శ లేదా ఓదార్పు స్వరం: "నేను నా పట్ల దయ చూపగలనా.")

షార్ట్ టూల్ షామ్స్ నైట్ సెట్ హాథుర్ @ UC బర్క్ లీ యూక్ క GGIE హాబ్ స్పెట్ నుండ్ పొందేన మూలం.
<https://ggie.berkeley.edu/practice/a-moment-for-me-a-self-compassion-break-for-teens/>

ఇతర కార్క్ యాచరణలు <https://inspired.fb.com/teen-activities/support-yourself-first/>