



# డిజిటల్ వెల్ఫేర్స్ బుద్ధిపూర్వక శ్వాసక్రియ

## కార్యాచరణ

కొన్నిసార్లు మనం ఆన్‌లైన్‌లో ఉన్నప్పుడు, మనకు కలత, విచారం లేదా ఇబ్బంది కలిగించే ఏదోటి జరుగుతుంది. మనం తర్వాత చింతించేలా ప్రతిస్పందించి ఏదైనా చెప్పడం లేదా చేసే ముందుగా, కొద్దిసేపు ఆగి, బుద్ధికుశలతతో ప్రశాంతంగా అయ్యి, ఉత్తమమైన నిర్ణయంపై స్పష్టత తీసుకోవడం మంచిది.

- ▶ ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు కోపాన్ని ఎదుర్కోగల సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి ఈ బుద్ధిపూర్వక శ్వాసక్రియను ప్రయత్నించండి.
- ▶ పడుకోండి లేదా కూర్చోండి మరియు మీ శరీరానికి విశ్రాంతినివ్వండి. ప్రస్తుతం మీరు ఏమనుకుంటున్నారో, మీకు ఇప్పుడేమనిపిస్తోందో గమనించండి.
- ▶ మీరు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, మూడుసార్లు దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకుంటూ మీ బొడ్డుభాగం ముందుకు వెనుకకు కదలడంపై దృష్టిసారించండి. ఆ అనుభూతిని గమనించడం మినహా - మనం ప్రత్యేకంగా ఏమీ చేయటానికి ప్రయత్నించడం లేదు.
- ▶ మీ బొడ్డుపై చేయి ఉంచండి. మీరు సాధ్యమైనంత ఉత్తమంగా, ప్రతి శ్వాసలోనూ మీ చేతియొక్క కదలిక ఎలా ఉందో శ్రద్ధగా గమనించండి.
- ▶ మీ మనస్సు మరెక్కడికో, పదే పదే వెళ్లిపోతుందని గుర్తించండి లేదా మీరు చంచలమైన అనుభూతి చెందుతారు-ఇవన్నీ సాధారణమైనవే, అదంతా కూడా మరేం ఫర్వాలేదు. మీ దృష్టి మరెక్కడైనా పోతోందని మీరు గమనించిన ప్రతిసారీ, తిరిగి మీ బొడ్డుపై చేతియొక్క కదలికను గమనించండి.
- ▶ మీరు కావాలనుకుంటే, చిన్న గ్రూపులుగా ఏర్పడి, మీ శ్వాసలను లెక్కించండి. బహుశా మీరు ఐదు వరకు లెక్కించవచ్చు మళ్ళీ తరువాత ఒకటినుండి ప్రారంభించవచ్చు.
- ▶ మీరు ట్రాక్ కోల్పోయిన ప్రతిసారీ, తిరిగి ప్రారంభించండి. చికకు కలిగే ఏదైనా ధోరణి ఉందేమో గమనించండి - నిజాని అది అవసరం లేదు, ఏకాగ్రతా భంగం కలుగుతుంది. శ్వాస పీల్చండి, ఒకటి, శ్వాస వదలండి, ఒకటి, శ్వాస పీల్చండి, రెండు, శ్వాస వదలండి, రెండు, మీ వీలైన వేగంతో కొనసాగిస్తూ... మళ్ళీ తిరిగి శ్వాస పీల్చండి మరియు శ్వాస వదలండి.
- ▶ మీ మనస్సు ఎక్కడికి పోయినా, ఆ ఆలోచనలు ఆ కాసేపు ఉండటానికి అనుమతించండి. అవి అలా రావడానికి అనుమతించి, ఆపై శ్వాసక్రియ కొనసాగించండి. ఆలోచనలు అవి అలా రావడానికి అనుమతించి, ఆపై శ్వాసక్రియ కొనసాగించండి. ఆలోచనలు సాధారణమైనవి. ఈ రకమైన అభ్యాసం అంతటా, ప్రతి ఒక్కరికీ రోజంతా నిరంతరం ఆలోచనలు వస్తాయి .
- ▶ ఇప్పుడే, ఆలోచనలనుండి శ్వాస అనుభూతికి సున్నితంగా తిరిగి రండి. ఆలోచనలు మరియుభావాలు రావడానికి అనుమతించండి ఎందుకంటే అవి వస్తూనే ఉంటాయి, ఆపై ప్రతిసారీ తిరిగి రండి.
- ▶ శ్వాస పీల్చండి, ఒకటి, శ్వాస వదలండి, ఒకటి, శ్వాస పీల్చండి, రెండు, శ్వాస వదలండి, రెండు, ఆపై మళ్ళీ తర్వాతి శ్వాస కొనసాగించండి - ఆ క్షణంలో లేదా ఈ తరువాతి క్షణంలో ఏదైనా పరిష్కరించడానికి లేదా ఏదైనా మార్చడానికి మనం ప్రయత్నించడం లేదు.
- ▶ పగటిపూట వేరే సమయంలో, పని చేయడానికి ఏదైనా ఉండవచ్చు. కానీ ప్రస్తుతం, ఇక్కడ పడుకొని పగటిపూట వేరే సమయంలో, పని చేయడానికి ఏదైనా ఉండవచ్చు. కానీ ప్రస్తుతం, ఇక్కడ పడుకొని శ్వాసక్రియయొక్క అనుభూతికి మీ చేయి కదలికపై మీ దృష్టిని మార్గనిర్దేశనం చేయండి
- ▶ మరియు మీరు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, మీరు కావాలనుకుంటే, కళ్ళు తెరవండి లేదా అలా పడుకునే ఉండండి.

SOURCE Derived from Greater Good Science Center @ UC Berkeley's GGIE website. Full Educator Lesson:  
<https://ggie.berkeley.edu/practice/breath-counting-mindfulness-practice-for-tweens-and-teens/#tab 2>