

शांत स्थान

आप सबसे अधिक आराम कहाँ महसूस करते हैं?

कल्पना कीजिए कि आप वहाँ हैं।

आप क्या देख रहे हैं?

आप क्या सुन रहे हैं?

क्या इसमें कोई गंधें, स्वाद या बनावटें हैं?

याद रखें

- आप तनावपूर्ण क्षणों के दौरान अधिक शांति महसूस करने के लिए अपने शांत स्थान का उपयोग कर सकते हैं।
- अपने शांत स्थान को और अधिक यथार्थवादी महसूस करवाने के लिए उसके विवरण विकसित करने में समय व्यतीत करें।
- अपनी कल्पना का प्रयोग करें और अपने शांत स्थान के आस-पास घूमें – हर विवरण पर ध्यान दें।



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

एक साथ मिलकर, हम हर छात्र के मानसिक
स्वास्थ्य का समर्थन कर सकते हैं।
www.smho-smso.ca





तनाव और आराम

अपने हाथों को आपसे जितना हो सके मुठ्ठियों में कसें, कुछ सेकंड तक रुकें, फिर अपने हाथों को आराम दें ।

अपने कंधों को कानों तक ऊपर धकेलें और कुछ सेकंड तक रुकें, फिर अपने कंधों को आराम दें।

अपनी एड़ियों को ज़मीन पर नीचे दबाएं, अपने पैरों की उंगलियों को दबाएं और कुछ सेकंड तक रुकें, फिर अपने पैरों को आराम दें।

अपने पेट की मांसपेशियों को आपसे जितना संभव हो उतना कस लें और कुछ सेकंड तक रुकें, फिर अपने पेट को आराम दें।



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

एक साथ मिलकर, हम हर छात्र के मानसिक
स्वास्थ्य का समर्थन कर सकते हैं।
www.smho-smso.ca



शांत श्वास लेना

अपने पेट पर ध्यान केंद्रित करें,
हो सके तो अपना हाथ वहां रखें।

जब आप अपनी नाक से गहरी सांस लें,
तो इस सांस को अपने पेट तक नीचे भेजें।

सांस अंदर लें... अपने पेट को फैलता
हुआ और अपने हाथ को बाहर जाता हुआ
महसूस करें।

सांस बाहर छोड़ें ... अपने पेट को सिकुड़ता
हुआ और अपने हाथ को अंदर की ओर
जाता हुआ महसूस करें।

याद रखें

- यह गतिविधि किसी परीक्षा या किसी तनावपूर्ण स्थिति से पहले सहायक हो सकती है।
- जितना अधिक आप अभ्यास करेंगे, यह उतना ही अधिक स्वाभाविक लगेगा!
- सोने से पहले अभ्यास करने का बढ़िया समय होता है।



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

एक साथ मिलकर, हम हर छात्र के मानसिक
स्वास्थ्य का समर्थन कर सकते हैं।
www.smho-smso.ca





आभार का क्षण

जब जीवन कठिन होता है तो आभारी होना आपको अधिक धैर्यवान बनाता है।

ऐसी किसी चीज़ के बारे में सोचें जिसके लिए आप आभारी हैं।

इसे एक क्षण के लिए अपने मन में रखें।

आप अपने आभार के क्षण का विवरण एक जर्नल में लिखने या किसी के साथ साझा करने का चयन कर सकते हैं।

याद रखें

- यह दिन समाप्त करने का एक बढ़िया तरीका है।
- नियमित तौर पर इसका अभ्यास करने का प्रयास करें।
- छोटी चीज़ों (फूल, मुस्कुराहटें, चॉकलेट) और बड़ी चीज़ों (दोस्त, साफ पानी, संगीत) के लिए आभारी रहें।



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

एक साथ मिलकर, हम हर छात्र के मानसिक
स्वास्थ्य का समर्थन कर सकते हैं।
www.smho-smso.ca





केवल ध्यान दें

5 चीज़ें जो आप देख सकते हैं, पर ध्यान दें।

4 चीज़ें जो आप सुन सकते हैं, पर ध्यान दें।

3 चीज़ें जो आप महसूस/स्पर्श कर सकते हैं पर ध्यान दें।

2 चीज़ें जो आप सूँघ सकते हैं पर ध्यान दें।

1 चीज़ जिसे आप चख सकते हैं पर ध्यान दें।

याद रखें

- केवल ध्यान दें (Just Notice) ग्राउंडिंग अभ्यास का एक उदाहरण है।
- ग्राउंडिंग इस क्षण में आपके द्वारा अनुभव की जा रही संवेदनाओं पर अपना ध्यान केंद्रित करने का एक तरीका है।
- ग्राउंडिंग का अभ्यास किसी भी समय करना अच्छा होता है, लेकिन यह विशेष रूप से तब सहायक होता है जब आपकी भावनाएं या विचार आपको तनावग्रस्त कर रहे हों।



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

एक साथ मिलकर, हम हर छात्र के मानसिक
स्वास्थ्य का समर्थन कर सकते हैं।
www.smho-smso.ca





केवल सुनें

गहरी साँस के साथ शुरुआत करें। यदि आप सहज महसूस करते हैं, तो अपनी आँखें बंद कर लें।

अपने कान खोलकर दूर की आवाज़ों पर ध्यान दें।

एक मिनट के लिए सुनें। आप क्या सुन रहे हैं?

अब अपने निकट की आवाज़ों पर ध्यान केंद्रित करें।

एक मिनट के लिए सुनें। आप क्या सुन रहे हैं?

अब अपने शरीर के अंदर की आवाज़ों पर ध्यान केंद्रित करें।

एक मिनट के लिए सुनें। आप क्या सुन रहे हैं?



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

एक साथ मिलकर, हम हर छात्र के मानसिक
स्वास्थ्य का समर्थन कर सकते हैं।
www.smho-smso.ca



इसे जाने दें

आराम से बैठें और गहरी साँस लें।

अपनी उंगलियों का उपयोग करके अपने सिर के ऊपरी भाग की धीरे से मालिश करें।

अभी भी मालिश वाली हरकत करते हुए अपनी उंगलियों को अपने माथे, भौंहों, कनपटियों, आंखों के आसपास, गालों और जबड़े पर ले जाएं। यदि आप कहीं भी तनाव महसूस करते हैं - **उसे जाने दें।**

अंत में अपने प्रत्येक कान की मालिश करें और अपने कानों के लोबों को धीरे से खींचकर समाप्त करें।

याद रखें

- प्रत्येक क्षेत्र के साथ अपना समय लगाएं, विशेष रूप से जहां आपको सबसे अधिक तनाव है।
- आप प्रत्येक उंगली, अंगूठे और हथेली पर ध्यान केंद्रित करने के लिए मालिश करने वाली हरकत का उपयोग करते हुए इस तकनीक को अपने हाथों पर आजमा सकते हैं।



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

एक साथ मिलकर, हम हर छात्र के मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन कर सकते हैं।
www.smho-smso.ca





चार उंगलियों के उपयोग वाले अभिकथन

ऐसे चार शब्द चुनें जो आपको
शांत और आत्मविश्वासपूर्ण महसूस
करवाते हैं। यह एक वाक्य या सिर्फ
चार शब्द हो सकते हैं।

उदाहरण: “आज मुझे दूसरों के द्वारा प्यार किया
जाता है”
“मुझे खुद पर विश्वास है”
“सांस लें, सुनें, मुस्कुराएं, प्यार करें”
“मैं इसे संभाल सकता/सकती हूँ”

आपके द्वारा चुना गया प्रत्येक शब्द आपके हाथ की
एक उंगली से मेल खाएगा।

जब आप अपने मन में अपना अभिकथन दोहराते हैं,
तो प्रत्येक उंगली को अपने अंगूठे से जोड़ें।

याद रखें

जितना अधिक आप यह अपने
आप से कहेंगे, उतना ही अधिक
आपको लगेगा कि आप जो कह
रहे हैं वह सच है।



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

एक साथ मिलकर, हम हर छात्र के मानसिक
स्वास्थ्य का समर्थन कर सकते हैं।
www.smho-smso.ca

