



ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ

ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਿਜ ਕਿੱਥੇ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ?

ਕੀ ਕੋਈ ਗੰਧਾਂ, ਸੁਆਦ, ਜਾਂ ਬਣਤਰਾਂ ਹਨ?

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਪਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮੋ - ਹਰ ਵੇਰਵੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
www.smho-smso.ca





ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਆਰਾਮ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਕੱਸ ਕੇ ਮੁੱਠੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਓ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਤੱਕ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।

ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕੋ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਕੱਸੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
www.smho-smso.ca



ਸ਼ਾਂਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ,
ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਉੱਥੇ ਰੱਖੋ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ
ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਤੱਕ ਭੇਜੋ।

ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ... ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਫੈਲਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ
ਹੱਥ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ... ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ
ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ
ਕਰੋਗੇ, ਇਹ ਓਨਾ ਹੀ ਸੁਭਾਵਿਕੀ
ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ!
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ
ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
www.smho-smso.ca





ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਪਲ

ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ
ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ
ਸਬਰ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ
ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ।

ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਪਲਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਇੱਕ
ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ
ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਇਹ ਦਿਨ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਇਸਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਫੁੱਲ, ਮੁਸਕਰਾਹਟਾਂ, ਚਾਕਲੇਟ) ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਦੋਸਤ, ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ, ਸੰਗੀਤ) ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਰਹੋ।



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
www.smho-smso.ca





ਕੇਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

5 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਵੱਲ
ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

4 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਵੱਲ
ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

3 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ/
ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

2 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ ਵੱਲ
ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

1 ਚੀਜ਼ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਦ ਲੈ ਸਕਦੇ
ਹੋ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਜ਼ਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ।
- ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਉਹਨਾਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਪਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
www.smho-smso.ca





ਕੇਵਲ ਸੁਣੋ

ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਸੁਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ?

ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਸੁਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ?

ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਸੁਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ?



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
www.smho-smso.ca



ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ

ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ।

ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਅਜੇ ਵੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ, ਭਰਵੱਟਿਆਂ, ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਗੱਲੂ ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ ਵੱਲ ਲਿਆਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹਰੇਕ ਕੰਨ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਲੋਬਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਹਰ ਉਸ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਣਾਅ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਉਂਗਲੀ, ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਰਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
www.smho-smso.ca





ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

ਚਾਰ ਸ਼ਬਦ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ
ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ
ਇੱਕ ਵਾਕ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਚਾਰ ਸ਼ਬਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ: “ਅੱਜ ਮੈਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ”
“ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ‘ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹ”
“ਸਾਹ ਲਓ, ਸੁਣੋ, ਮੁਸਕਰਾਓ, ਪਿਆਰ ਕਰ”
“ਮੈਂ ਇਹ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ”

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਇੱਕ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ
ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹਰੇਕ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ
ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਜੋੜੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਹ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹੋਗੇ,
ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿ
ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਸੱਚ ਹੈ।



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
www.smho-smso.ca

