

سکون آلی تھان

تسی کیس تھان سبھ
تون ودھ پرسکون
محسوس کردے او؟

ذہن وچ رکھو

- تسی دباؤ آلی ویلیاں وچ ودھ پرسکون محسوس کرن لئی آپنی پرسکون تھان ورت سکدے او۔
- آپنی پرسکون تھان نوں ودھ کے حقیقت پسندانہ محسوس کرن لئی ایہدی تفصیلاں تیار کرن وچ وقت لاؤ۔
- آپنے خیالاں نوں استعمال کرو تے آپنی پرسکون تھان دے آلی دوالے ٹرو پھرو – ہر تفصیل اتے غور کرو۔

سوچو کہ تسی اوتھے اتے موجود او۔

تسی کی ویکھدے او؟

تسی کی سندے او؟

کی کوئی بو، ذائقے، یا بناوٹاں
بیگیاں نیں؟



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

رل مل کے، اسی ہر طالب علم دی ذہنی
صحت وچ مدد کر سکدے آں۔
www.smho-smso.ca



تناؤ تے سکون

آپنے ہتھان نوں مٹھیاں وچ خوب مضبوطی نال
گھٹو جنا کہ تسی کجھ سیکنڈاں تائیں پھڑ کے کر
سکدے او، فیر آپنے ہتھان نوں آرام دوو۔

آپنے کندھیاں نوں آپنے کناں تائیں لے جاؤ تے کجھ سیکنڈاں تائیں اوتھے
ای پھڑ کے رکھو فیر آپنے کندھیاں نوں آرام یا سکون نال چھڈ دوو۔

آپنی ایڑیاں نوں فرش ول تھلے پُش کرو، آپنے پیراں نوں دباؤ تے کجھ
سیکنڈاں لئی تھام کے رکھو فیر آپنے پیراں نوں آرام دوو۔

آپنے پیٹ دے پٹھیاں نوں جنا ودھ سختی نال بو سکے سکیڑ لیو/سخت
کرو تے کجھ سیکنڈاں لئی تھام کے رکھو فیر آپنے پیٹ نوں آرام دوو۔



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

رل مل کے، اسی بر طالب علم دی ذہنی
صحت وچ مدد کر سکدے آن۔
www.smho-smso.ca



پرسکون ساہ لوو

اپنے پیٹ اے توجہ مرکوز
کرو، انج کرو کہ آپنا ہتھ
اوتھے رکھ لوو۔

ذہن وچ رکھو

- ایہہ سرگرمی ٹیسٹ یا کسی
دباؤ آلی صورتحال توں پہلاں
مددگار ثابت ہو سکتی اے۔
- تسی جنی ودھ مشق کرو گے،
ایہ اونہاں ای قدرتی محسوس
ہوئے گا!
- مشق کرن دا بہترین ویلا سون
توں پہلاں دا اے۔

جدوں تسی آپنی نک دے ذریعے گہرا ساہ
لیندے او، تے ایس ساہ نوں آپنے پیٹ
تیکر لے جاؤ۔

اندر ساہ لوو... محسوس کرو کہ تہاڈا
پیٹ ودھ جاندا اے تے تہاڈا ہتھ باہر ول
حرکت کردا اے۔

ساہ باہر کڈھو... آپنے پیٹ نوں سکیڑو تے
تہاڈا ہتھ اندر ول حرکت کردا اے۔



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

دل مل کے، اسی ہر طالب علم دی ذہنی
صحت وچ مدد کر سکتے آں۔
www.smho-smso.ca



شکر کرن دا لمحہ

جدوں حیاتی اوکھی بوندی اے
تے شکر گزار ہونا تہانوں ودھ
صابر بناندا اے۔

ذہن وچ رکھو

- ایہہ دن ختم کرن دا اک بہترین طریقہ اے۔
- ایہدی باقاعدگی نال مشق کرن دی کوشش کرو۔
- نکیاں شیواں (پھل، مسکراہٹ، چاکلیٹ) تے زبردست شیواں (دوست، صاف پانی، موسیقی) لئی شکر گزار بنو۔

کسے ایہو جئی شے دے بارے وچ سوچو
جیس لئی تسی شکر گزار ہوو۔

اونوں اک لمحے لئی آپنے ذہن وچ رکھو۔

تسی آپنے شکر گزار لمحے دی تفصیلاں
کسے جریدے وچ لکھن یا کسے دے نال
شیئر کرن دا انتخاب کر سکدے او۔



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

دل مل کے، اسی ہر طالب علم دی ذہنی
صحت وچ مدد کر سکدے آن۔
www.smho-smso.ca



بس نوٹس کرو

5 شیواں اتے غور کرو جیہڑی تسی
ویکھ سکدے او۔

4 شیواں اتے غور کرو جیہڑی تسی
سن سکدے او۔

3 شیواں اتے غور کرو جیہڑی تسی
محسوس کر/چھو کر سکدے او۔

2 شیواں اتے غور کرو جیہڑی تسی
سونگھ سکدے او۔

1 شے اتے غور کرو جیہڑی تسی
چکھ سکدے او۔

ذہن وچ رکھو

- بس نوٹس کرو، گراؤنڈنگ پریکٹس دی اک مثال اے۔
- گراؤنڈنگ تہاڈی توجہ اونہاں احساساں اتے مرکوز کرن دا اک طریقہ اے جنہاں دا تسی اوس لمحے وچ تجربہ کر رہے او۔
- گراؤنڈنگ، کسی وی وقت مشق کرن لئی چنگی سرگرمی اے پر ایہہ اوس ویلے خاص طور اتے مددگار اے جدوں تہاڈے جذبات یا خیالات تہانوں تناؤ وچ پا رہے ہوں۔



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

دل مل کے، اسی ہر طالب علم دی ذہنی
صحت وچ مدد کر سکدے آن۔
www.smho-smso.ca



بس سنو

اک گہری ساه دے نال شروع کرو۔ جے تسی آرام
دہ محسوس کرو، تے اپنی اکھاں بند کر لیو۔

آپنے کن آپنے آپ تون دور دی آوازاں سنن لئی کھولو۔

اک منٹ تائیں سنو۔ تسی کی سندے او؟

ایہدے بعد آپنے تون نیڑے دیاں آوازاں سنن اتے توجہ مرکوز کرو۔

اک منٹ تائیں سنو۔ تسی کی سندے او؟

بن آپنے جسم دے اندر دی آوازاں اتے توجہ دیو۔

اک منٹ تائیں سنو۔ تسی کی سندے او؟



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

رل مل کے، اسی ہر طالب علم دی ذہنی
صحت وچ مدد کر سکتے آں۔
www.smho-smso.ca



ایس نوں جان دیو

آرام نال بیہ جاؤ تے اک گہری ساہ لوو۔

ذہن وچ رکھو

- ہر تھان دے لئی آپنا وقت کڈھو
خاص طور پر جیس تھان اتے تسی
سبھ توں ودھ تناؤ رکھدے او۔
- تسی ہر انگلی، انگوٹھے تے ہتھیلی
اتے توجہ مرکوز کرن لئی مساج دیاں
حرکتاں ورتدے ہوئیاں، ایہ تکنیک
آپنے ہتھان اتے وی آزما سکدے او۔

آپنے سر دے اوتے مساج کرن لئی آپنی
انگلیاں نرمی نال ورتو۔

اجے وی مساج دی حرکت وچ آپنی انگلیاں
نوں آپنی پیشانی، بھنواں، کنپٹیاں، آپنی
انکھان دے آلے دوالے، گل تے جبرے اتے لیاؤ۔
جے تسی کدرے وی تناؤ محسوس کردے او
- تے ایس نوں جان دوو۔

اخیر وچ آپنے ہر کن دی مالش کرو تے آپنے
کناں دی لو نوں نرمی نال کھینچ کے مکا دیو۔



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

رل مل کے، اسی ہر طالب علم دی ذہنی
صحت وچ مدد کر سکدے آن۔
www.smho-smso.ca





چار انگلاں نال توثیق

چار لفظ منتخب کرو جیہڑے
تہانوں پرسکون تے پراعتماد
محسوس کرن دین۔ ایہ اک جملہ
یا صرف چار لفظ ہو سکدے نیں۔

ذہن وچ رکھو

تسی جنا ودھ آپنے آپ
نوں ایہ دسو گے اونہاں
ای تسی محسوس کرو
گے کہ تسی جو کھندے
اوم اوہ سچ اے۔

مثالاں: “اج مینوں پیار کیتا گیا اے”
“میں اپنے آپ اتے یقین کردا/کردی آں”
“ساہ لیو، گل سنو، مسکراؤ، پیار کرو”
“میں ایس نال نمٹ سکدا آں”

تھاڈا منتخب کیتا ہر لفظ تھاڈے ہتھ دی انگلی نال
میچ کرے گا۔

جیویں کہ تسی اپنے ذہن وچ اپنی توثیق کردے او، ہر
انگلی نوں اپنے انگوٹھے نال مربوط کرو۔



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

دل مل کے، اسی ہر طالب علم دی ذہنی
صحت وچ مدد کر سکدے آں۔
www.smho-smso.ca

