

அமைதியான இடம்

**நீங்கள் எங்கே
மிகவும் அமைதியாக
இருப்பதாக
உணர்கிறீர்கள்?**

நீங்கள் அங்கே இருக்கிறீர்கள்
என்று கற்பனை செய்யுங்கள்.

உங்களுக்கு என்ன
தெரிகின்றது?

உங்களுக்கு என்ன கேட்கிறது?

ஏதேனும் வாசனைகள்,
சுவைகள் அல்லது
அமைப்புகள் உள்ளனவா?

**நினைவில்
வைத்துக்
கொள்ளுங்கள்**

- மன அழுத்தம் நிறைந்த தருணங்களில் அதிக அமைதியை உணர உங்கள் அமைதியான இடத்தை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.
- உங்கள் அமைதியான இடத்தை மிகவும் யதார்த்தமானதாக உணர அதன் விபரங்களை உருவாக்குவதில் நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.
- உங்கள் கற்பனையைப் பயன்படுத்தி உங்கள் அமைதியான இடத்தைச் சுற்றி நடக்கவும் - ஒவ்வொரு விபரத்தையும் கவனிக்கவும்.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

நாம் ஒன்றுசேர்ந்து, ஒவ்வொரு
மாணவரினதும் மன ஆரோக்கியத்துக்கு
எம்மால் உதவ முடியும்.
www.smho-smso.ca





இறுக்கி தளர்த்துதல்

உங்கள் கைகளை உங்களால்
முடிந்த அளவில் சில விநாடிகள்
இறுக்குங்கள், பின்னர் உங்கள்
கைகளைத் தளர்த்துங்கள்.

உங்கள் தோள்பட்டைகளை உங்கள் காதுகள் வரை
உயர்த்தித் தள்ளி சில விநாடிகள் வைத்திருங்கள்,
பின்னர் உங்கள் தோள்பட்டைகளைத் தளர்த்துங்கள்.

உங்கள் குதிகால்களை தரையில் கீழே அழுத்தி,
உங்கள் கால் விரல்களை கசக்கி, சில விநாடிகள்
வைத்திருங்கள், பின்னர் உங்கள் கால்களைத்
தளர்த்துங்கள்.

உங்கள் வயிற்றுத் தசைகளை உங்களால் முடிந்தவரை
சில விநாடிகள் இறுக்கமாக வைத்திருங்கள், பின்னர்
உங்கள் வயிற்றைத் தளர்த்துங்கள்.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

நாம் ஒன்றுசேர்ந்து, ஒவ்வொரு
மாணவரினதும் மன ஆரோக்கியத்துக்கு
எம்மால் உதவ முடியும்.
www.smho-smso.ca



அமைதியான சுவாசம்

உங்கள் அடிவயிற்றில்
கவனம் செலுத்துங்கள்,
ஒருவேளை உங்கள்
கையை அங்கே
வைக்கலாம்.

உங்கள் மூக்கு வழியாக ஆழமாக
சுவாசிக்கும் போது, இந்த சுவாசத்தை
உங்கள் வயிற்றுக்கு அனுப்புங்கள்.

மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்... உங்கள்
வயிறு விரிவடைவதையும், உங்கள்
கை வெளியே செல்வதையும்
உணருங்கள்.

மூச்சை வெளியே விடுங்கள்... உங்கள்
வயிறு சுருங்குவதையும், உங்கள் கை
உள்ளே செல்வதையும் உணருங்கள்.

நினைவில்
வைத்துக்
கொள்ளுங்கள்

- ஒரு சோதனைக்கு
அல்லது எந்தவொரு மன
அழுத்த சூழ்நிலைக்கும்
முன் இந்தச் செயற்பாடு
உதவியாக இருக்கும்.
- நீங்கள் எவ்வளவு
அதிகமாகப் பயிற்சி
செய்கிறீர்களோ, அந்த
அளவுக்கு இயல்பாக
இதை உணரலாம்!
- பயிற்சி செய்ய
ஒரு சிறந்த நேரம்
நித்திரைக்கு
முன்னராகும்.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

நாம் ஒன்றுசேர்ந்து, ஒவ்வொரு
மாணவரினதும் மன ஆரோக்கியத்துக்கு
எம்மால் உதவ முடியும்.
www.smho-smso.ca



நன்றியுணர்வுத் தருணம்

வாழ்க்கை கடினமாக இருக்கும்போது
நன்றியுணர்வுடன் இருப்பது உங்களை
மேலும் பொறுமையாளராக்குகிறது.

நீங்கள் நன்றியுள்ளவராக
இருக்கும் ஒன்றை
நினைத்துப் பாருங்கள்.

இதை ஒரு கணம் உங்கள்
மனதில் வைத்திருங்கள்.

நீங்கள் உங்கள் நன்றியுணர்வு
தருணத்தின் விபரங்களை
ஒரு சஞ்சிகையில் எழுதலாம்
அல்லது ஒருவருடன் பகிர்ந்து
கொள்ளலாம்.

நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

- இது நாளை முடிக்க ஒரு சிறந்த வழியாகும்.
- இதைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள்.
- சிறிய விடயங்களுக்கு (பூக்கள், புன்னகைகள், சாக்லேட்) மற்றும் பெரிய விடயங்களுக்கு (நண்பர்கள், சுத்தமான நீர், இசை) நன்றியுணர்வு உள்ளவராக இருங்கள்.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

நாம் ஒன்றுசேர்ந்து, ஒவ்வொரு
மாணவரினதும் மன ஆரோக்கியத்துக்கு
எம்மால் உதவ முடியும்.
www.smho-smso.ca



சற்றுக் கவனியுங்கள்

நீங்கள் காணக்கூடிய 5
விடயங்களைக்
கவனியுங்கள்.

நீங்கள் கேட்கக்கூடிய 4
விடயங்களைக்
கவனியுங்கள்.

நீங்கள் உணரக்கூடிய/
தொடக்கூடிய 3
விடயங்களைக்
கவனியுங்கள்.

நீங்கள் நுகரக்கூடிய 2
விடயங்களைக்
கவனியுங்கள்.

நீங்கள் சுவைக்கக்கூடிய 1
விடயத்தைக் கவனியுங்கள்.

நினைவில்
வைத்துக்
கொள்ளுங்கள்

- சற்றுக் கவனியுங்கள் என்பது நிகழ்காலத்திற்கு வருவதற்கான பயிற்சிக்கான ஒரு உதாரணம் ஆகும்.
- நிகழ்காலத்திற்கு வருதல் என்பது இந்தத் தருணத்தில் நீங்கள் அனுபவிக்கும் உணர்வுகளில் கவனம் செலுத்துவதற்கான ஒரு வழிமுறையாகும்.
- நிகழ்காலத்திற்கு வருதல் பயிற்சியை எந்த நேரத்திலும் செய்யலாம், குறிப்பாக உங்கள் உணர்ச்சிகள் அல்லது சிந்தனைகள் உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் போது உதவியாக அமையும்.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

நாம் ஒன்றுசேர்ந்து, ஒவ்வொரு
மாணவரினதும் மன ஆரோக்கியத்துக்கு
எம்மால் உதவ முடியும்.
www.smho-smso.ca



சற்றுச் செவிமடுங்கள்

ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சுடன் தொடங்கவும்.
நீங்கள் வசதியாக உணர்ந்தால், கண்களை
மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களிடமிருந்து வெகு தொலைவில் உள்ள ஒலிகளுக்கு
உங்கள் காதுகளைத் திறக்கவும்.

ஒரு நிமிடம் கேளுங்கள். உங்களுக்கு என்ன கேட்கிறது?

அடுத்து உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஒலிகளில் கவனம்
செலுத்துங்கள்.

ஒரு நிமிடம் கேளுங்கள். உங்களுக்கு என்ன கேட்கிறது?

இப்போது உங்கள் உடலுக்குள் உள்ள ஒலிகளில் கவனம்
செலுத்துங்கள்.

ஒரு நிமிடம் கேளுங்கள். உங்களுக்கு என்ன கேட்கிறது?



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

நாம் ஒன்றுசேர்ந்து, ஒவ்வொரு
மாணவரினதும் மன ஆரோக்கியத்துக்கு
எம்மால் உதவ முடியும்.
www.smho-smso.ca



போக விடுங்கள்

வசதியாக உட்கார்ந்து ஆழமாக மூச்சு எடுங்கள்.

உங்கள் தலையின் மேற்பகுதியை
மெதுவாக மசாஜ் செய்ய உங்கள்
விரல்களைப் பயன்படுத்தவும்.

மசாஜ் செய்தவாறு உங்கள்
விரல்களை உங்கள் நெற்றியை,
புருவங்களை, உங்கள் கண்களை,
கன்னங்களை மற்றும் தாடையைச்
சுற்றி கொண்டு வாருங்கள்.
எங்காவது இறுக்கத்தை
அவதானித்தால் - அதைப் போக
விடுங்கள்.

இறுதியாக உங்கள் காதுகள்
ஒவ்வொன்றையும் மசாஜ் செய்து,
உங்கள் காது மடல்களை மெதுவாக
இழுத்து முடிக்கவும்.

நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

- ஒவ்வொரு பகுதிக்கும்
குறிப்பாக இறுக்கம்
அதிகமாக உள்ள
இடங்களுக்குப்
போதுமான அளவு
நேரத்தை எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு விரல்,
கட்டைவிரல் மற்றும்
உள்ளங்கையில்
கவனம் செலுத்த
மசாஜ் இயக்கத்தைப்
பயன்படுத்தி
இந்த நுட்பத்தை
உங்கள் கைகளில்
முயற்சிக்கலாம்.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

நாம் ஒன்றுசேர்ந்து, ஒவ்வொரு
மாணவரினதும் மன ஆரோக்கியத்துக்கு
எம்மால் உதவ முடியும்.
www.smho-smso.ca



நான்கு விரல்கள் உறுதிமொழிகள்

உங்களை அமைதியாகவும் நம்பிக்கையுடனும்
உணர்வைக்கும் நான்கு வார்த்தைகளைத்
தேர்ந்தெடுக்கவும். இது ஒரு வாக்கியமாகவோ
அல்லது நான்கு வார்த்தைகளாகவோ இருக்கலாம்.

உதாரணமாக:

“நான் இன்று விரும்பப்படுகிறேன்”
“நான் என்னை நம்புகிறேன்”
“சுவாசியங்கள், கேளுங்கள்,
புன்னகையுங்கள், அன்பு காட்டுங்கள்”
“என்னால் இதை கையாள முடியும்”

நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த ஒவ்வொரு
வார்த்தையும் உங்கள் கையில்
ஒரு விரலுக்குப் பொருந்தும்.

உங்கள் தலையில் உங்கள்
உறுதிமொழியைச் சொல்லும்போது,
ஒவ்வொரு விரலையும் உங்கள்
கட்டைவிரலுடன் இணைக்கவும்.

**நினைவில்
வைத்துக்
கொள்ளுங்கள்**

- இதை நீங்களே
எவ்வளவு அதிகமாகச்
சொல்கிறீர்களோ,
அவ்வளவு அதிகமாக
நீங்கள் சொல்வது
உண்மை என்று
உணர்வீர்கள்.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

நாம் ஒன்றுசேர்ந்து, ஒவ்வொரு
மாணவரினதும் மன ஆரோக்கியத்துக்கு
எம்மால் உதவ முடியும்.
www.smho-smso.ca

