मंथन

The George Institute for Global Health

स्वस्थ रहने के लिए पॉकेट गाइड

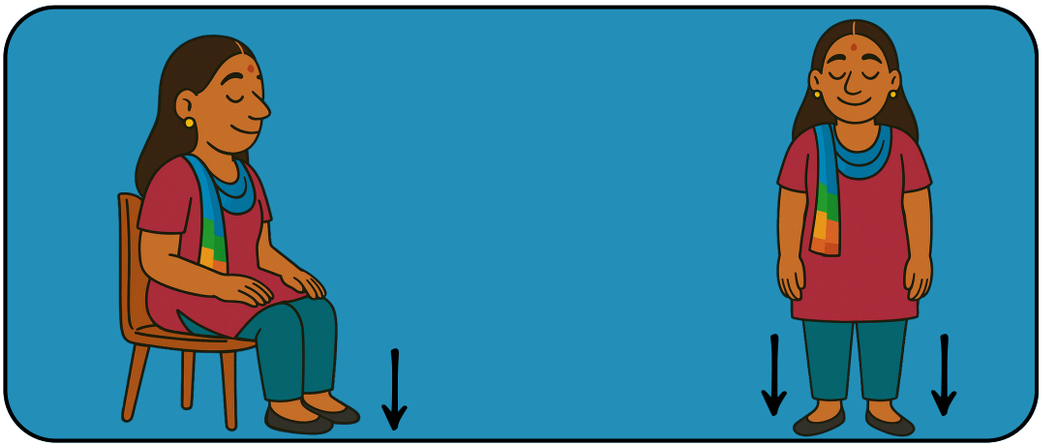
आओ खुद से जुड़े

मंथन ग्रुप सेशन पूरा करने के लिए धन्यवाद।
यह गाइड आपको स्वस्थ रहने के तरीकों की याद दिलाने में मदद करेगी।
अभ्यास करते रहें!

विषय सूचि

ग्राउंडिंग व्यायाम:
कनेक्ट करें और पुन: ध्यान केंद्रित करें।

धीरे-धीरे सांस अंदर ले और छोड़े।



एक जगह खड़े या बैठ जाये और अपने शरीर से जुड़े।

कोई भी चीज़ छुए, सुने या स्मेल करे।

पुन: ध्यान केंद्रित करें: अपनी सभी इन्द्रियों का उपयोग करें।

देखना: कोई 5 चीज़ें देखें।

सुनना: कौन-कौन सी 5 आवाज़ें सुनाई दे रही हैं?

सूंघना: 5 चीज़ों की खुशबू लें।

चखना: 5 अलग-अलग चीज़ें चखें।

छूना: 5 तरह की चीज़ों को छुएं।

अपने शरीर और मन का ख्याल रखें।

हरी सब्ज़ियाँ खाएं।

पूरी नींद लें, शरीर और मन को आराम दें।

प्रकृति में टहलें, ताज़ी हवा में साँस लें।

रोज़ व्यायाम करें, शरीर को मज़बूत बनाएँ।

अपने लिए समय निकालें, ख़ुद से प्यार करें।

दिल की बातें करें, अपनों से जुड़ाव बढ़ाएँ।

बॉक्स ब्रीदिंग।

होल्ड:

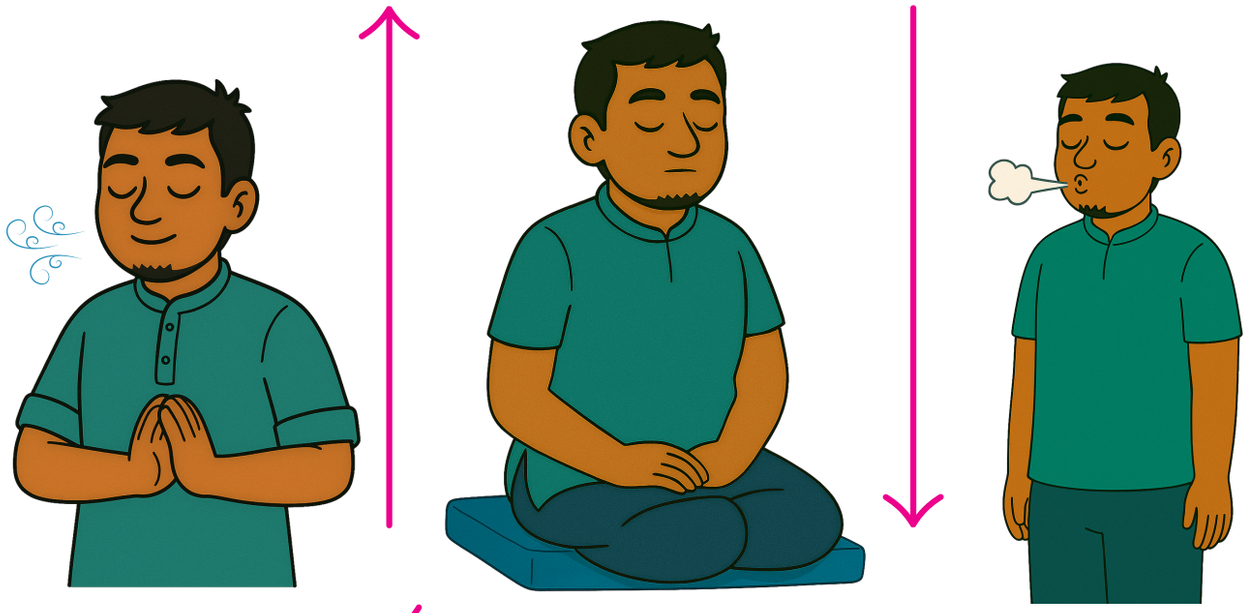
1.2.3.4

साँस अंदर लें:

1.2.3.4

साँस छोड़ें:

1.2.3.4



होल्ड:

1.2.3.4

रिलैक्सेशन एक्सरसाइज।

01 गहरी साँस लें। अपनी बाँहों और पैरों को पूरी तरह फैलाएँ। रुकें, फिर गहरी साँस लेकर आराम करें। इसे दो बार दोहराएँ।

02 अपने पैरों की उंगलियों को कसकर मोड़ें, रोकें, फिर छोड़ें। धीरे-धीरे साँस लें।

03 अपनी एड़ियों को दूर फैलाएँ, रोकें, फिर छोड़ें। साँस लें।

04 अपने कूल्हों (हिप्स) को सकोड़ें, रोकें, फिर छोड़ें। साँस लें।

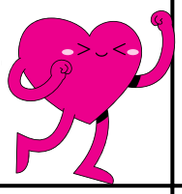
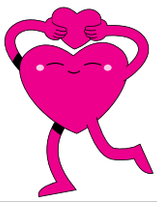
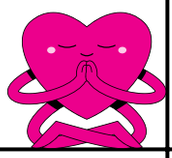
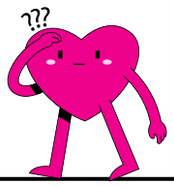
05 अपने पेट को अंदर की ओर खींचें, रोकें, फिर छोड़ें।

06 अपने कंधों को ऊपर की ओर खींचें, फिर छोड़ें। साँस लें।

07 मुट्ठी बाँधें, अपनी बाँहों को थोड़ा ऊपर उठाएँ, रोके, फिर मुट्ठी को खोल दे। साँस लें।

08 ऑयब्रो सिकोड़ें, अपनी आँखों और मुँह को सिकोड़ें, रोकें, फिर छोड़ें। साँस लें। अपने चेहरे, जबड़े और जीभ को आराम दें।

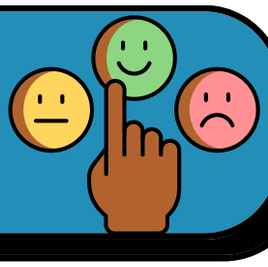
मूड चार्ट
अपने मूड की रोज़ाना जाँच करें।

भावना:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
बहुत अच्छा 														
अच्छा 														
न अच्छा न बुरा 														
बुरा 														
बहुत बुरा 														

इन तीन चरणों का पालन करें:

नकारात्मक सोच को पहचानें।

नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच से बदलना सीखें।



सकारात्मक सोच का अभ्यास करें।

नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच से बदलें:

नकारात्मक सोच	सकारात्मक सोच
कोई मुझे कभी नहीं अपनाएगा।	सब नहीं समझेंगे, लेकिन कुछ लोग ज़रूर समझेंगे और अपनाएंगे।
मैं इस नौकरी के लायक नहीं हूँ।	मेरे पास भी हुनर है, और मुझे भी मौका मिलना चाहिए।
अगर फिर से भेदभाव हुआ तो मैं नहीं झेल पाऊंगा/पाऊंगी।	मैं पहले भी मुश्किलें झेल चुका/चुकी हूँ – अब भी झेल लूंगा/लूंगी।
मुझे तो घर पर ही रहना चाहिए, लोग वैसे भी घूरते हैं।	मुझे भी बाहर जाने और खुलकर जीने का हक़ है।

आपका दूसरों के साथ रिश्ता

रिश्ते किसी के भी साथ हो सकते हैं – दोस्त, साथी, परिवार, समुदाय।

नोट्स

तारीख / /

Funded by

icmr
INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH
Serving the nation since 1911

मंथन

The George Institute
for Global Health

@manthan_trans

The George Institute for Global Health
308, Third Floor, Elegance Tower, District Centre, Jasola Vihar, New Delhi, Delhi 110025