

# आपकी भावनाओं को शांत करने का एक सामान्य उपाय

## वर्णन करें कि आप कैसा महसूस करते/करती हैं

जिस शारीरिक संवेदना को आप महसूस कर रहे/रही हैं, उसपर ध्यान दें और सामने आने वाली भावना(ओं) को नाम देने की कोशिश करें। **अपने प्रति नम्रता बनाएँ रखें** – आप इन भावनाओं पर 'अच्छी' या 'बुरी' के तौर पर फैसला नहीं ले रहे/रही हैं, आप केवल यह स्वीकार कर रहे/रही हैं कि ये मौजूद हैं, इसलिए इनसे राहत के लिए आप कुछ उपयोगी कदम उठा सकते/सकती हैं।



[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)



# आपकी भावनाओं को शांत करने का एक सामान्य उपाय

## 'पेट' से कुछ सांसें लें

अपने पेट पर एक हाथ रखें और हल्की-हल्की सांसें लें ताकि आपके ऊपरी सीने की बजाए आपका पेट ऊपर-नीचे हो। **3 तक धीरे-धीरे गिनते हुए सांस अंदर लें, एक सेकेंड तक ऐसे ही सांस अंदर रखें, और धीरे-धीरे तथा पूरी तरह सांस बाहर छोड़ें,** कसाव या खिंचाव से राहत दिलाने के लिए अपने कंधें ढीले करके नीचे गिरने दें।

[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)



# आपकी भावनाओं को शांत करने का एक सामान्य उपाय

## अपने सोच-विचारों पर ध्यान दें

अपने आप से पूछें, 'जिस प्रकार से मैं अभी सोच-विचार कर रहा/रही हूँ,  
क्या उससे मुझे ज़रूरत से अधिक खराब महसूस हो रहा है?'

किन्हीं असहायक सोच-विचारों को फिर से गठित करने में  
आपकी मदद करने के लिए नीचे दिए गए चरणों का प्रयोग करें:



### चरण 1

जो चल रहा है उसका  
वर्णन करें

मैं कैसा महसूस कर रहा/रही  
हूँ? मैं क्या सोच-विचार कर  
रहा/रही हूँ, कैसी तस्वीर बना  
रहा/रही हूँ या क्या अनुमान  
लगा रहा/रही हूँ?



### चरण 2

अपने सोच-विचारों पर  
गौर करें:

स्थिति के बारे में मैं जिस तरह  
से सोच रहा/रही हूँ, क्या वह  
मुझे ज़रूरत से अधिक खराब  
महसूस करवा रही है?



### चरण 3

अपने सोच-विचारों को  
चुनौती दें:

क्या जो मैं सोच रहा/रही हूँ,  
वह सच है? क्या यह सहायक  
है? क्या यह विनम्र है?



### चरण 4

अपने सोच-विचारों को  
विस्तृत करें:

क्या इस स्थिति पर सोच-  
विचार करने का कोई अन्य  
तरीका है जिससे मुझे बेहतर  
महसूस हो?



### चरण 5

चयन करें कि आप कैसे  
प्रतिक्रिया करते/करती हैं:

मैं यहाँ ऐसा क्या कर सकता/  
सकती हूँ जिससे आगे भविष्य  
में मुझे सहायता मिलेगी?

[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)

# आपकी भावनाओं को शांत करने का एक सामान्य उपाय

## प्रतिक्रिया करने की इच्छा पर काबू करना

प्रबल भावनाएँ आपको कुछ ऐसा करने पर मजबूर कर सकती हैं जिसका आपको शायद आगे चलकर पछतावा हो। **खुशकिस्मति से, हमारी भावनाएँ हमारे द्वारा उठाए जाने वाले कदमों को निर्धारित नहीं करती हैं और प्रतिक्रिया करने की तीव्र इच्छा गुजर जाएगी** यदि आप अपनी भावनाओं के दबाव में आए बिना यह सीख लें कि इनसे उबरने के लिए इनका 'सामना कैसे करना' है। ऐसा करना सीखने में सहायता देने के लिए 'पेट' से सांसें लेने का प्रयोग करें!



[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)

# आपकी भावनाओं को शांत करने का एक सामान्य उपाय

## अपनी भावनाओं को गुजर जाने दें

किसी अप्रिय भावना का आप जितना कम प्रतिरोध करेंगे, परहेज करेंगे या इससे जितना कम जूझेंगे, उतनी जल्दी यह गुजर जाएगी! अपनी भावनाओं से निपटने की बजाए उन्हें आकर गुजरने देने का अभ्यास करें, अपने आपको याद दिलाते हुए कि **सभी प्रबल भावनाएँ अंततः गुजर जाती हैं।**

आप किसी भावना पर प्रतिक्रिया करने की बजाए इसे गुजरने के लिए 'पेट से सांस लेने' का प्रयोग करें, या आप जो भी महसूस कर रहे/रही हैं उसके बारे में बात करने के लिए एक नम्र और दयालु तरीका अपनाएँ।

जैसे कि, जब आप देखें कि कोई भावना सामने आ रही है, तो अपने आप से कहें:

“नमस्ते \_\_\_\_\_ मेरे पुराने दोस्त।  
हालचाल पूछने के लिए धन्यवाद - मुझे पता है कि आप किसी कारणवश यहाँ आए हैं, इसलिए आप थोड़ी देर के लिए रूक सकते/सकती हैं, परन्तु यदि आपको बुरा न लगे, तो यह फैसला मैं आप पर छोड़ता/छोड़ती हूँ”।

ऐसा करने में थोड़ा अभ्यास लगेगा, परन्तु एक बार जब आप अपनी भावनाओं को पीछे धकेलने का ऐसा तरीका खोजते/खोजती हैं जो आपको स्वाभाविक लगे, तो यह काम अधिक आसान बन जाएगा!

