

پرسکون سانس لینا

تعارف: مشکل حالات سے نمٹنا تناؤ پیدا کر سکتا ہے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ اپنے جذبات کو مؤثر طریقے سے کیسے منظم کر سکتے ہیں۔ یہ سرگرمی آپ کو اپنے پریشان کن احساسات سے نمٹنے اور آپ کی اندرونی ہمت پیدا کرنے میں مدد کرے گی۔

تندرستی اور مشکلات کے خلاف ہمت کے لیے سرگرمیاں

درکار وقت

10 منٹ

دشواری کی سطح

آسان

درکار وسائل

ایک پرسکون جگہ

مرحلہ نمبر 1

- اپنی سانسوں پر توجہ مرکوز کرنے کا ارادہ کریں۔ آپ جہاں کہیں بھی ہوں، محض شعوری اور ذہنی طور پر سانس لینے کے لیے ایک لمحہ نکالیں۔

مرحلہ نمبر 2

- توجہ دیں کہ آپ کی سانس کہاں ہے۔ شاید یہ آپ کے نتھنوں میں ہے، یا ہو سکتا ہے کہ آپ اسے اپنے پیٹ، یا اپنے سینے میں زیادہ محسوس کریں۔

مرحلہ نمبر 3

- تھوڑا سا گہرا اور لمبا سانس لیں جتنا آپ عام طور پر لیتے ہیں۔ غور کریں کہ یہ کیسا محسوس ہوتا ہے۔

مرحلہ نمبر 4

- جب آپ کا دھیان بٹے تو اپنی سانسوں پر واپس توجہ دیں۔ جب آپ کا دماغ سانس لینے پر توجہ مرکوز کرنے سے ہٹ جائے (جیسا کہ ہوتا ہے)، آہستہ سے اپنی سانسوں پر واپس توجہ کریں۔

