

# ترقی پسند پٹھوں میں آرام۔

آرام سے پوزیشن میں بیٹھو یا لیٹ جاؤ۔ اگر یہ آرام دہ ہے تو اپنی آنکھیں بند کریں۔  
گہری سانس لے کر شروع کریں اور محسوس کریں کہ آپ کے پھیپھڑوں میں ہوا بھر رہی ہے۔  
اپنی سانس کو چند سیکنڈ کے لیے روکیں۔

3 ، 2 ، 1

سانس کو آہستہ آہستہ چھوڑیں اور تناؤ کو اپنے جسم سے نکلنے دیں۔  
ایک اور گہری سانس لیں اور اسے تھامیں۔

3 ، 2 ، 1

ایک بار پھر ، آہستہ آہستہ ہوا چھوڑیں۔  
اب بھی آہستہ ، ایک اور سانس لیں۔ اپنے پھیپھڑوں کو بھریں اور ہوا کو تھامیں۔

3 ، 2 ، 1

آہستہ آہستہ اپنی سانس چھوڑیں اور اپنے جسم کو چھوڑتے ہوئے تناؤ کے احساس کا تصور کریں۔  
آرام کے احساس پر توجہ دیں ، اور یہ تناؤ سے کتنا مختلف ہے۔  
اپنے پٹھوں کو کھینچیں اور اپنی آنکھیں کھولیں جب آپ تیار ہوں۔

# اپنی باڈی کلاک کو ری سیٹ کریں۔

اگر آپ رات کے الو ہیں اور آپ صبح کے اوائل میں سو جاتے ہیں تو بعد میں صبح اٹھیں ، آپ اپنے جسمانی گھڑی کو دوبارہ ترتیب دینے کے لیے 3 ہفتے تک یہ اقدامات کر سکتے ہیں:

- معمول سے 2-3 گھنٹے پہلے اٹھیں اور صبح کے وقت کافی بیرونی روشنی حاصل کریں۔
- ناشتہ جتنی جلدی ممکن ہو کھائیں۔
- ہر روز ایک ہی وقت میں دوپہر کا کھانا کھائیں ، اور شام 7 بجے کے بعد کچھ نہ کھائیں۔
- 3 بجے کے بعد کیفین پر پابندی لگائیں۔
- شام 4 بجے کے بعد نیند نہیں آتی۔
- معمول سے 2-3 گھنٹے پہلے بستر پر جائیں اور شام کو روشنی کو محدود کریں۔
- ہر دن ایک ہی نیند اور جاگنے کے اوقات کو برقرار رکھیں۔

نہند بہترین مراقبہ ہے۔

Dalai Lama