

خود ہمدردی کا توڑ۔

جب آپ دباؤ محسوس کر رہے ہوں یا اداس ہو تو اپنے جسم میں تکلیف کو تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ آپ اسے سب سے زیادہ کہاں محسوس کرتے ہیں؟ احساسات سے جڑیں۔ اپنے آپ سے کہو:

1. "یہ مصیبت کا لمحہ ہے

"2. "دکھ زندگی کا حصہ ہے" اب اپنے دل پر

باتھ رکھو۔ اپنے ہاتھوں کی گرمی اور نرمی کو محسوس کریں۔ اپنے آپ سے کہو:

3. "میں اپنے آپ پر مہربان رہو

میں اپنے آپ پر مہربان رہوں

آنکھیں بند کریں اگر یہ آرام دہ محسوس ہوتا ہے۔ اپنی توجہ اپنے پیٹ کی طرف لائیں۔ محسوس کریں کہ یہ آہستہ آہستہ اندر کی سانس پر اٹھتا ہے اور باہر کی سانس پر گرتا ہے۔ اپنی توجہ سانس پر رکھیں۔ اپنی سانسوں کی لہروں پر سوار ہونا ہر بار جب آپ نے محسوس کیا کہ آپ کا دماغ گھوم گیا ہے ، نوٹس کریں کہ یہ کیا چیز تھی جو آپ کو دور لے گئی۔ آہستہ سے اپنی توجہ اپنے پیٹ کی طرف لائیں اور سانس اندر اور باہر آ رہی ہے۔ اگر آپ کا دماغ ہزار بار بھٹکتا ہے تو آپ کا کام صرف اسے سانسوں میں واپس لانا ہے۔ اس مشق کو روزانہ پندرہ منٹ

3 منٹ سانس لینے کی جگہ۔

سیدھا بیٹھو

آرام کرو۔

اپنی آنکھیں بند کرو۔ اپنی ٹھوڑی کو تھوڑا بلند کریں۔

اپنے آپ سے پوچھیں: "ابھی میرا تجربہ کیا ہے" "میں کیا سوچ رہا ہوں" انہیں چیلنج کرنے کی کوشش نہ کریں ، صرف ان کا مشاہدہ کریں۔ "میں اپنے جسم میں کیا محسوس کرتا ہوں" "کسی تکلیف کی طرف مڑیں ، بس ان کا مشاہدہ کریں۔ اب ، اپنی سانسوں پر توجہ دیں۔

سانس لیتے ہوئے اپنے جسم کا مشاہدہ کریں ، یہ کیسا محسوس ہوتا ہے۔ جب آپ تیار ہوں تو اپنی آنکھیں کھولیں۔ آپ کا دماغ اور جسم متحد ہیں۔