

## मैत्री को याद करना

जब हम किसी मैत्री के किस्से या मैत्री स्वभाव के व्यक्ति को याद करते हैं, इससे हमारे शरीर को बेहतर, सुरक्षित और मजबूत महसूस करने में मदद मिल सकती है। जब हम इस पर ध्यान देते हैं कि हमारा शरीर कैसी प्रतिक्रिया करता है और शरीर में उठने वाली सुखद या न्यूट्रल सेंसेशन की ओर ध्यान केंद्रित करते हैं, इससे हमारे शरीर को और भी अच्छा महसूस करने में मदद मिल सकती है।



किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचिए जिसने आपके प्रति मैत्री का स्वभाव दिखाया हो। ऐसे कुछ शब्द जो उन्होंने बोले या उन्होंने आपके लिए कुछ किया, वो क्या हैं? उनकी सूची बनाकर नीचे लिखें।

---

---

---

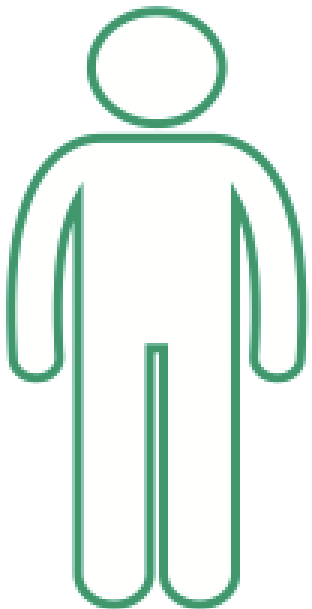
---

अपनी सूची में से एक का चुनाव करें। इसको चित्र द्वारा दर्शाएं या इसके बारे में लिखें।



कुछ समय के लिए अपने बनाए हुए चित्र को या लेख को देखें। यह आपको अंदर से कैसा अनुभव कराता है?

आपका अनुभव \_\_\_\_\_



शरीर के इस  
चित्र पर  
सेंसेशन लिखिए  
जहां आपने  
उन्हें अनुभव  
किया.....



### आज का चैलेंज

आज रात सोने से पहले, कुछ समय निकालकर सोचिए कि आपने किसी के लिए कुछ मैत्री स्वभाव से किया हो या किसी ने आपके लिए ऐसा कुछ किया हो। इस पर ध्यान दें कि यह याद करते हुए आपको कैसा अनुभव होता है। अपने शरीर में होने वाली सुखद या न्यूट्रल सेंसेशन पर ध्यान दें। आप आज रात के बारे में क्या सोच सकते हैं?

---

---

---