

खतरनाक भावनाएं



हम सभी के पास भावनाएं हैं! सुखद या अप्रिय दोनों भावनाएँ, हमारे आस-पास की दुनिया की एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया हैं। कभी-कभी, हम "खतरनाक" भावनाओं को महसूस कर सकते हैं जो हमारे शरीर में मजबूत, तनावपूर्ण संवेदनाओं को जन्म दे सकती हैं। खतरनाक भावनाएँ हमारी सोच को भ्रमित कर सकती हैं, या हमें बिना सोचे समझे प्रतिक्रिया दे सकती हैं। खतरनाक भावनाओं को पहचानकर और उन्हें हल करने के लिए एक उपयोगी रणनीति चुनकर हम खुद को और दूसरों को सुरक्षित रख सकते हैं। यह गतिविधि आपको एक ऐसे समय को याद करने के लिए कहती है जब आपने एक खतरनाक भावना को संभालने के लिए एक उपयोगी रणनीति का इस्तेमाल करा हो।

1 हाल के समय के बारे में सोचें जब आपको एक खतरनाक भावना महसूस हुई हो। याद करें कि आपने इस पर क्या प्रतिक्रिया व्यक्त की थी। क्या आपने बिना सोचे-समझे प्रतिक्रिया दी या आप एक सहायक रणनीति का उपयोग करने में सक्षम थे?



2 यदि आपने एक रणनीति का उपयोग किया, तो वह कौनसी थी? इसने आपकी या दूसरों की मदद कैसे की? क्या हुआ इसके बारे में नीचे लिखें।



3 सूची को देखें और किसी भी रणनीति पर एक चक्र बनाएं जो आपके लिए काम कर सकती है।



4 एक उपयोगी रणनीति का इस्तेमाल करते हुए अपने आप का एक सरल चित्र बनाएं - अपनी खुद की, या पहले दी गई सूची में से कोई।



एक कप पानी या चाय पीएं



बाहर टहलें



कोई खेल खेलें



आप जिस पर भरोसा करते हैं, उससे बात करें



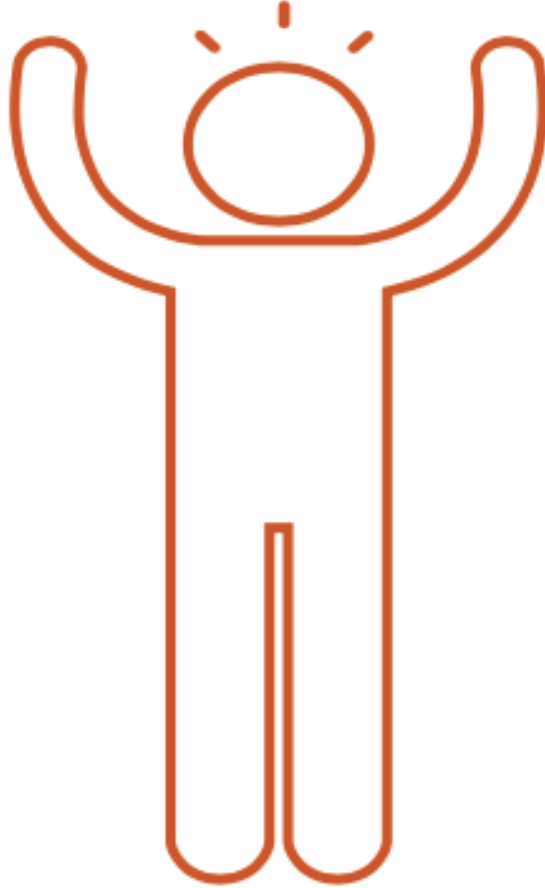
कुछ ऐसा सोचें जो आपको शांत करे या आपको सुकून दे



चीजों को एक अलग दृष्टिकोण से देखें

खतरनाक भावनाओं को संभालना

खतरनाक भावना से निपटने के लिए एक उपयोगी रणनीति का प्रयोग करते हुए स्वयं की कल्पना करें - यह आपकी खुद की, या पहले दी गई सूची में से कोई उपयोगी रणनीति हो सकती है। पैदा होने वाली किसी भी संवेदना पर ध्यान दें। शरीर की रूपरेखा पर संवेदनाएं चिह्नित करे जहां आपने उन्हें महसूस किया है।



आज की चुनौती



अपनी पसंदीदा उपयोगी रणनीतियों की एक सूची लिखें और उसे किसी ऐसी जगह पर रखें जहां आप उसे देख पाएँ। अगली बार खतरनाक भावनाओं को महसूस करने पर किसी एक उपयोगी रणनीति का प्रयोग करें।
