

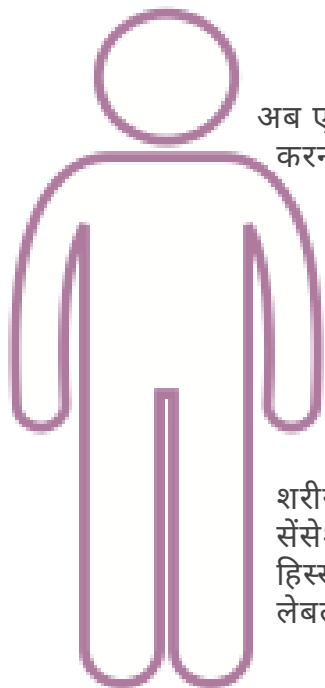
ध्यान हटाओ और रुको

हम इसका चुनाव कर सकते हैं कि हम किस पर ध्यान देते हैं। और जब भी चाहें या ऐसी आवश्यकता लगे, हम अपना **ध्यान हटाकर** किसी बेहतर चीज़ पर केन्द्रित कर सकते हैं और **वहां रुक सकते** हैं। यह हमारे दिमाग और शरीर को बेहतर जगह पर लौटने में मदद कर सकता है। हम इस स्किल का अभ्यास, अपने स्पर्श करने की क्षमता का इस्तेमाल करके कर सकते हैं, जिससे हम अपने अंदर जो महसूस कर रहे हैं उससे जुड़ पाएं।

- 1 अपनी पसंद की कुछ वस्तुओं को स्पर्श करें और देखें कि आप कैसा महसूस करते हैं (चिकना, खुरदुरा, ठंडा, मुलायम). उन वस्तुओं के बारे में लिखें जिनका स्पर्श सबसे अच्छा लगा और हर वस्तु का स्पर्श कैसा लगा।
उदाहरार्थ: टेबल, चिकनी। ग्लास, ठंडा।

- 3 यदि आपका ध्यान शरीर में किसी अप्रिय सेंसेशन की ओर जाता है, आप अपना ध्यान हटाकर शरीर के किसी ऐसे हिस्से पर लगा सकते हैं जहां बेहतर लगे या वहां से ध्यान हटाकर किसी अन्य वस्तु का स्पर्श करें। जब आपने अपना ध्यान हटाया तब आपके अंदर क्या हुआ, इसके बारे में लिखें?

- 2 कुछ समय के लिए इस पर विचार करें



अब एक वस्तु चुनें जिसका स्पर्श करना आपको अच्छा लगा।

जब आप इसे छूते हैं तो आप अपने

शरीर के अंदर कैसा महसूस करते हैं?

शरीर के जिन हिस्सों पर अपने सेंसेशन को महसूस किया उन हिस्सों को इस शरीर के चित्र पर लेबल करें।

आज का चैलेंज



- 4 कुछ समय निकालकर, किसी वस्तु का स्पर्श करके या उसे महसूस करके, ध्यान हटाने का अभ्यास करें! यह आप तब कर सकते हैं जब आप तनावग्रस्त हैं, चिंतित हैं, उत्सुक हैं या किसी अन्य समय जब आप अपने प्रति मैत्री दिखाना चाहते हैं। जब आप स्पर्श करके अपना ध्यान हटाते हैं तब आप आप अपने शरीर में कैसा महसूस करते हैं, इस पर ध्यान दीजिए। किन वस्तुओं या सतहों ने आपके लिए सबसे अच्छा काम किया उनके बारे में लिखें।