

## स्व- करुणा



जिस प्रकार हम अपने मित्र को मैत्री स्वभाव दिखाते हम अपने प्रति भी मैत्री का स्वभाव रख सकते हैं।

जब हम कुछ सीख रहे हैं या चुनौतीपूर्ण अनुभव कर रहे हैं, हम अपने आप के साथ इस प्रकार व्यवहार करने का अभ्यास कर सकते हैं जिस प्रकार हम मित्र के साथ व्यवहार करते। चुनौतीपूर्ण समय में हम खुद का साथ देने में बेहतर हो सकते हैं।

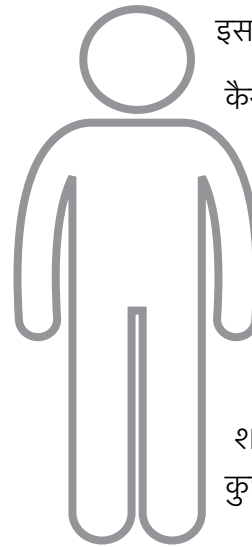
2

अपनी सूची में से एक चीज़ चुनें और एक सरल चित्र द्वारा स्वयं को यह कार्य करते हुए दर्शाएं।

### 1 अपनी सूची बनाकर लिखिए

ऐसी कुछ चीज़ों की सूची बनाइए जो पहले आपके लिए करनी मुश्किल थीं, लेकिन अभ्यास और समय के साथ वे आसान हो गईं।

### 3 अपने बनाए हुए चित्र को देखिए



इस उपलब्धि के बारे में सोच कर आपको कैसा लगता है?

क्या आप अपने शरीर में सुखद या न्यूट्रल सेंसेशन अनुभव कर पा रहे हैं?

आपके शरीर में ये भावनाएं कहां हैं?

शरीर के इस हिस्से में रंग भरें जहां आप कुछ अनुभव कर पा रहे हैं।

### 4 कुछ पल के लिए इस पर विचार करें



आपके सुधार में किस बात का योगदान रहा?

आपकी मदद किसने की?

आपने अपनी मदद किस प्रकार की?

5

अपने आप को इस उपलब्धि की बधाई देते हुए एक वाक्य लिखें। उदाहरण: मुझे स्वयं पर गर्व है कि मैंने कुछ नया सीखने के लिए कड़ी मेहनत की!



# स्वयं के साथ सकारात्मक आत्म-चर्चा - द्वारा स्व करुणा

आज या इस सप्ताह आपके समक्ष आने वाली एक छोटी सी चुनौती के बारे में सोचिए। मेरी चुनौती है \_\_\_\_\_

जब कुछ मुश्किल लगता है, ऐसी कौनसी सकारात्मक बातें हैं जो आप खुद से कह सकते हैं? स्वयं के साथ सकारात्मक आत्म-चर्चा को, नीचे दिए गए विचार बुलबुलों में लिखें।

“मैं मजबूत और  
सक्षम हूँ”

अपनी सकारात्मक आत्म-चर्चा जोर से पढ़ें।

यह सुनिश्चित करें कि यह बात ऐसी सुनाई पड़ती है  
जैसा कुछ आप अपने मित्र से कहेंगे।

अपनी सेंसेशन के साथ चेक इन करें। जब आप  
अपनी सकारात्मक आत्म-चर्चा को जोर से पढ़  
रहे हैं, आपको अपने शरीर में क्या बदलाव होते  
हुए दिखाई दे रहे हैं?

