

START

Strategies for Relatives

ಅಧಿವೇಶನ 4:

ವರ್ತನೆಯ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡದ
ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಫೆಸಿಲಿಟೇಟರ್ ಕೀ





Copyright 2018 Gill Livingston and Penny Rapaport. Licensed under [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

For permission requests, write to the publisher addressed “Attention: Permissions Coordinator” at the address below:

UCL Division of Psychiatry
6/F Maple House
149 Tottenham Court road
London W1T 7NF
United Kingdom

This manual was adapted from original (Dolores Gallagher-Thompson and colleagues, Stanford University School of Medicine, 2002) by University College London Division of Psychiatry in 2008, with kind permission of the author. This is the revised second edition of the manual, created in 2018.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು 2008 ರಲ್ಲಿ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಕಾಲೇಜ್ ಲಂಡನ್ ಡಿವಿಜನ್ ಆಫ್ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿ ಮೂಲದಿಂದ (ಡೊಲೊರೆಸ್ ಗಲ್ಲಾಫರ್-ಥಾಂಪ್ಸನ್ ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಸ್ಟ್ಯಾನ್‌ಫೋರ್ಡ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್, 2002) ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಲೇಖಕರ ರೀತಿಯ ಅನುಮತಿಯೊಂದಿಗೆ. ಇದು 2018 ರಲ್ಲಿ ರಚಿಸಲಾದ ಕೈಪಿಡಿಯ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಎರಡನೇ ಆವೃತ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಜನೆ

ನಡವಳಿಕೆಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವಾಗ ಮರುಸೃಷ್ಟಿಸಿ	ಪು. 4
ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಹೊಸ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವುದು	ಪು.5
ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು	ಪು .6
ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು	ಪು .10
ಒತ್ತಡ ಕಡಿತ: ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ರೀಮ್	ಪು .15
ಸಾರಾಂಶ	ಪು .18

ಅಧಿವೇಶನ 3 ರಲ್ಲಿ ಮರುಸೃಷ್ಟಿಸಿ: ನಡವಳಿಕೆಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

- ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇವೆ:
- ವರ್ತನೆಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು 3: ಭೌತಿಕ ಗ್ರಾಂಡಿಂಗ್.

Q. ನಡವಳಿಕೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶವಿದೆಯೇ?

<p>ಅದು ಹೇಗೆ ಆಯಿತು? ಯಾವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೋಯಿತು? ನೀವು ಯಾವುದೇ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ಏನು ಸಿಕ್ಕಿತು ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ? • ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ?
--	---

ಬದಲಾಯಿಸಲು ಹೊಸ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವುದು

ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಚರ್ಚಿಸಿದ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ನೀವು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಬಯಸುವ ಇತರರು ಇರಬಹುದು, ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೀವು ಭಿನ್ನವಾಗಿರಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ.

ಹಂತ ಒಂದು	ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿ
ನಾನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುವ ಹೊಸ ನಡವಳಿಕೆ	
ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವಿರಾ?	
ಹಂತ ಎರಡು	ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಯಾವುವು?
ಸಂಭಾವ್ಯ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು...	
ಸಂಭವನೀಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು...	
ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಸಂಭಾವ್ಯ ತಂತ್ರಗಳು...	

ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

- ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೀವು ಅತಿಯಾದ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.
- ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಮತ್ತು ಅವು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಕುರಿತು ನೀವು ಯೋಚಿಸುವ ರೀತಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಭಾವಿಸಬಹುದು.

ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ನೀವು ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು.

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಈ ಉದಾಹರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸೋಣ:

ಉದಾಹರಣೆ: ಲಿಡಿಯಾ ಮತ್ತು ಡೇವಿಡ್

Alzheimer's ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ಪತಿ ಡೇವಿಡ್, ಲಿಡಿಯಾ ಆರೈಕೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಲಿಡಿಯಾ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಡೇವಿಡ್ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಲಿಡಿಯಾ ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

"ಡೇವಿಡ್ ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ."

ಲಿಡಿಯಾ ನಂತರ ನಿರಾಶೆ ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ : ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಎಂದು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

"Another bit is feeling relief. I find that it's okay to feel stressed at times. I never realised that was part of caring".



- ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ:
 1. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸಿ.
 2. ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕವಾದವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸವಾಲು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸಿ.
 3. ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.
- ಹಂತ 1 ರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ: ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಭಾವಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸಲು.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಇದು ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸಹ ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಒತ್ತಡದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.
- ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ನಾವು ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆ

ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆಯು ಮೂರು ಕಾಲಮ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:

ಎ.) ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ

ಬಿ.) ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ

ಸಿ.) ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು

ಲಿಡಿಯಾ ಅವರ ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆ		
ಪರಿಸ್ಥಿತಿ	ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಲೋಚನೆಗಳು	ಭಾವನೆಗಳು
ನಾನು ಕೇಳಿದಂತೆ ಡೇವಿಡ್ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ಡೇವಿಡ್ ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ ಸಹ. 2. ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ 	ನಿರಾಶೆ ಮತ್ತು ದುಃಖ



ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು: ಇತ್ತೀಚಿನ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ, ಅಲ್ಲಿ ನೀವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ.

ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ?	ನೀವು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?	ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು : ನೀವು ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವ ಯಾರಾದರೂ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಹೊರಗಿರುವಾಗ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಸಹಜ, ಆದರೆ ನೀವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿಸುವ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಿವೆ..

ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಹಂತಗಳು:

1. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸವಾಲು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸಿ.
2. ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು:

ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸವಾಲು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ, ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. "ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಚಿಂತನೆಯ ಮಾದರಿಗಳು" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಲೋಚನಾ ಮಾದರಿಗಳಿವೆ. ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

1. ಬೇರೊಬ್ಬರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಇದನ್ನು ನೋಡಿ.
2. ಇತರ ಜನರು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
3. ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ.
4. ತೀರ್ಮಾನಗಳಿಗೆ ಹೋಗದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
5. ಆಹ್ಲಾದಕರವಾದ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಯೋಚಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

ಈ ಚಿಂತನೆಯ ಸವಾಲಿನ ತಂತ್ರಗಳ ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ನೋಡೋಣ:

ಉದಾಹರಣೆ:

ಸಾರಾ 64 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ತನ್ನ 90 ವರ್ಷದ ತಾಯಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಗಳಲ್ಲ ಎಂದು ಅವಳು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ತನ್ನ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಬಿಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸಾರಾ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾಳೆ, "ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಹೊರಡುವಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಅಮ್ಮ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಈಗ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅವಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕ್ಷಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ."

1. ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ನಮ್ಮ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಬಯಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾರಾ ತನ್ನನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅವಳು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು: "ನನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಮಾರಿಯಾ ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ - ಮತ್ತು ಅವಳು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ?" ಸಾರಾ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆ (ಯಾರು ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ) ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಅಲ್ಪಾವಧಿಗೆ ಬಿಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

- ಸಾರಾಳ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಮಾರಿಯಾ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ?



- ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಇಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವರು ನಿಮಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ?

- ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?

2. ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ / ಇತರರನ್ನು ಕೇಳಿ: ಕೆಲವು ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಇತರ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ "ಒಳ್ಳೆಯ ಮಗಳಲ್ಲ" ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರಾ ತನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ಸಾರಾ ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ತನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಅವಳು ಹೋದಾಗ ತಾಯಿಗೆ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು, ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಅಲ್ಪಾವಧಿಗೆ ನಂಬುವ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಬಿಡಲು ಯೋಚಿಸಬಹುದು.



ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

- ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಯ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಮಾತನಾಡಬಹುದಾದ ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದಾರೆಯೇ?
- ನಂಬಲರ್ಹವಾಗಿರಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ನಂಬುತ್ತೀರಿ?
- ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಳಜಿ ಇದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

3. ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ:

ನಾವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಲೇಬಲ್‌ಗಳನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತೇವೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ನಾನು ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯವನಲ್ಲ, ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಗೆ ಅವರು ಅರ್ಹವಾದದ್ದನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವ ಮೂಲಕ.

ನಾವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು, ಯೋಚಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ನಂಬಬಹುದು. "ನಾನು ಮಾಡಬೇಕು / ನಾನು ಮಾಡಬೇಕು ..."

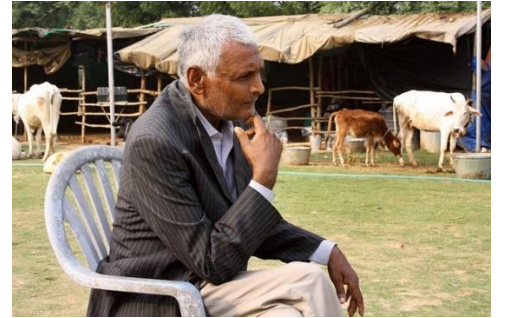
ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು:

"ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗದಿರುವುದು ಸರಿಯಾಗಿದೆ" ಮತ್ತು "ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯ" ಎಂದು ಯೋಚಿಸಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನುಮತಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

"ಒಳ್ಳೆಯ ಮಗಳಲ್ಲ" ಎಂಬ ತನ್ನ ಲೇಬಲ್ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾರಾ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅವಳು ಅಸಾಧ್ಯವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅವಳು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು ಮತ್ತು ಈ ನಿರೀಕ್ಷೆಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ವಿಫಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅವಳು "ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕು", "ನನ್ನ ತಾಯಿ ನಾನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವಳು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ನಾನು ವಿರಾಮ ಪಡೆದರೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು"

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:



- ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಈ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ?
- ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಬೇರೆ ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸಬಹುದು? ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಯೋಚಿಸಲು ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿದೆಯೇ?

4. ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಅಥವಾ ಏನೂ ಎಂದು ಯೋಚಿಸದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ:

ವಿಭಿನ್ನ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ; ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ಎಂದಿಗೂ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಿರಲು ಸಾರಾ ಇತರ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದೇ? ಅವಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಗಳು ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಗಳು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಅವಳು ಭಾವಿಸಬೇಕೇ?

5. ಆಹ್ಲಾದಕರವಾದ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಯೋಚಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

ಸಾರಾ ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವಳು ಎಷ್ಟು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.



ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

- ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಈ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ?
- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ
- ಈಗ ನಾವು ಕೆಲವು ಸವಾಲಿನ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಎರಡು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಿದ್ದೇವೆ:

ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು	ನೀವು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?	ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?	ಪರ್ಯಾಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ...	ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ 4:

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ - **Meadow and Stream:**

- ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ದೈನಂದಿನ ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ “ಬಿಡುವು ಪಡೆಯಲು” ನಿಮಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕೆಲವು ಜನರು ಸಂಜೆ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ದಿನದ ಇತರ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲು ಒತ್ತಡದ ರೇಟಿಂಗ್:

ಮೊದಲಿಗೆ, ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ರೇಟ್ ಮಾಡಿ.

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ ವ್ಯಾಯಾಮ.

5 = Terribly tense

4 = Really tense

3 = Moderately tense

2 = Slightly tense

1 = Not at all tense



Q.1 ರಿಂದ 5 ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? _____

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ: ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

ಇದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಚಿತ್ರಣ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ನೆಲೆಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ತದನಂತರ ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ, ನೀವು ಹಾಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಮತ್ತು ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ... ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ... ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಹೋಗಲು ಬಿಡಿ ... ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ ... ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಲು ಅನುಮತಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಚಿಂದಿ ಗೊಂಬೆಯಂತೆ ಮೃದುವಾಗಲು ಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಹಿತವಾದ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ... ಮತ್ತು ಕೈಗಳು ... ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ... ನಿಮ್ಮ ನೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ... ಸಡಿಲಿಸಿ.

ಮತ್ತು ನೀವು ಅಲ್ಲಿ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಾಳವಾಗಿರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ ... ತದನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ... ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಬೆನ್ನಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನ ... ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದದ ಕೆಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹರಿಯಲು ಅನುಮತಿಸಿ ...

ಮತ್ತು ನಾನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವಾಗ, ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಲೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಹರಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು ... ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಶದಲ್ಲೂ ಆಳವಾಗಿ ತೂರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ... ಆದರೆ ಇದೀಗ ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ನಿರಾಳವಾಗಿದ್ದರೂ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ನಿರಾಳರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಆದರೂ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಧ್ವನಿಯ ಅರಿವಿರಲಿ. ಈಗ, ... ನಿಮ್ಮ ಗಮನವು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ನಾನು ವಿವರಿಸಲು ಹೊರಟಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ.

ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೇ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ... ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಂತೆ, ನೀವು ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತೀರಿ, ಅದು ಶಾಂತಿಯುತ ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು, ಮತ್ತು ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿನ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವುದು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಅಂಕುಡೊಂಕಾದ ಹೊಳೆ ಮತ್ತು ಹೊಳೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತರದ, ನೆರಳಿನ ಮರಗಳು ...

ಈಗ ನೀವೇ ಚಿತ್ರಿಸಿ, ಇದೀಗ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ... ಈ ಹೊಳೆಯ ದಂಡೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ. ನೀವು ಮರಗಳ ಒಂದು ಕಾಂಡದ ವಿರುದ್ಧ ಕುಳಿತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ ... ಮಸುಕಾದ ನೀಲಿ ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಮೋಡಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಸೂರ್ಯನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಕಿರಣಗಳು ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ... ಅದು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ ಹರಿಯುವ ನೀರು ... ಇದು ಸುಂದರವಾದ, ಆಹ್ಲಾದಕರ, ಶಾಂತಿಯುತ ದಿನ ... ತುಂಬಾ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗಿಲ್ಲ ... ಗಾಳಿಯು ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ is ವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹಕ್ಕಿಗಳ ಚಿಲಿಪಿಲಿ ಶಬ್ದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ... ನೀರಿನ ಶಬ್ದ, ಅದು ಹೊಳೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ... ಇದು ಇಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿದೆ ... ತುಂಬಾ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿ ... ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿ ... ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ... ಈ ಸ್ಥಳದ ಸರಳ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ ... " [ದೀರ್ಘ ವಿರಾಮ]

ಮತ್ತು ಈಗ ಹೊಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡಿ ... ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ, ತಂಪಾದ ನೀರನ್ನು ಹರಿಯುವಾಗ ಗಮನಿಸಿ ... ನೀರು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ ... ನಂತರ, ನೀವು ಅಪ್ಪಿಮ್ನಲ್ಲಿ ನೋಡುವಾಗ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಎಲೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು, ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ತೇಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಈ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀವು ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಿವೆ ... ತದನಂತರ, ಎಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇದೆ ... ಈಗ ನೀವು ಈ ಎಲೆಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಿರಿ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಳಜಿಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ...

"ಈಗ ನಾನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲಿದ್ದೇನೆ ..."

ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಳಜಿಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಎಲೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ, ಹೊಳೆಯ ಕೆಳಗೆ ತೇಲುತ್ತದೆ, ತೇಲುತ್ತದೆ, ಎಲೆ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ, ... ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆ . ಬಹಳ ಸಮಯ ...” [ದೀರ್ಘ ವಿರಾಮ]

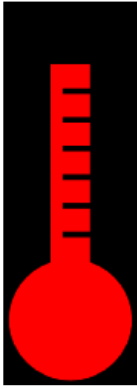
ಆಳವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ, ಸರಾಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ ... ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಆಳವಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ ... ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ ... ಮತ್ತು ನೀವು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಈ ವಿಶೇಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಿಡಲು ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ನೀವು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಅಂತಹುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಅದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಈ ಅನೇಕ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ... ಈ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ...

ಮತ್ತು ಈಗ ನಾನು 3 ರಿಂದ 1 ರವರೆಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮರಳಿ ತರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು 1 ಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ನೀವು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ, ರಿಫ್ರೆಶ್ ಆಗುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗುತ್ತೀರಿ. ಸರಿ: “3,” ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆ; “2,” ರಿಫ್ರೆಶ್ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಭಾವನೆ; ಮತ್ತು “1,” ನೀವು ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ನಿಮ್ಮ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ನೀವು ಇರುವ ಕೋಣೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುತ್ತೀರಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಒತ್ತಡದ ರೇಟಿಂಗ್

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಗ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

- 5 = ಭಯಾನಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 4 = ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉದ್ವಿಗ್ನ
- 3 = ಮಧ್ಯಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 2 = ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 1 = ಯಾವುದೇ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಇಲ್ಲ



Q ಈಗ, ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಗ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು 1 ರಿಂದ 5 ____ ಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡಿ

ಸಾರಾಂಶ

ಇಂದು, ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇವೆ:

- ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು
- ನಾವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೇಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ
- ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದಾಖಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ
- ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸವಾಲು ಮಾಡುವ ತಂತ್ರಗಳು
- ಒತ್ತಡ ಕಡಿತೆ ತಂತ್ರ: ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ - ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ರೀಮ್

ಮುಂದಿನ ವಾರ: ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು:

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ - ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು ಮತ್ತು ಸ್ಕ್ರೀಮ್:

ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದು ಹೇಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.



ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

- ಪುಟ 20 ರಲ್ಲಿನ ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಮೂರು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮುಂದಿನ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಮತ್ತು ಸವಾಲು ಮಾಡಲು ಮರೆಯದಿರಿ.



ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ವರ್ತನೆಯ ಮೂರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಂತುಗಳಿಗಾಗಿ ಪುಟ 22 ರಲ್ಲಿನ ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ನಾವು 5 ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ ಹೊಸ ಅಥವಾ ಪರಿಷ್ಕೃತ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

START: ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ

ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು

- ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಅವಕಾಶವಿದೆ?
- ಏನು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು?
- ಯಾವುದು ಸುಲಭವಾಗಬಹುದು?

ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು	ನೀವು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?	ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?	ಪರ್ಯಾಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ...	ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು	ನೀವು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?	ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?	ಪರ್ಯಾಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ...	ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ

ದಿನ	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ / ಮಧ್ಯಾಹ್ನ / ರಾತ್ರಿ	ಅಲ್ಲಿ ಯಾರು ಇದ್ದರು?	ಪ್ರಚೋದಕ	ವರ್ತನೆ	ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	ನೀವು ಯಾವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ?	ಏನಾಯಿತು?

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ

ದಿನ	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ / ಮಧ್ಯಾಹ್ನ / ರಾತ್ರಿ	ಅಲ್ಲಿ ಯಾರು ಇದ್ದರು?	ಪ್ರಚೋದಕ	ವರ್ತನೆ	ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	ನೀವು ಯಾವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ?	ಏನಾಯಿತು?

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಲು

