

# START

Strategies for Relatives

ಅಧಿವೇಶನ 7:

ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ



ಫೆಸಿಲಿಟೇಟರ್ ಕೀ

ನೀಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಪ್ರತಿ ವಿಭಾಗವು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಳದಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ, ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆದ ಬಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿನ ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ಬರೆದಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು.



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.

## ಇಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಜನೆ:

"ನೀವು ಮತ್ತೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲು ಇದು ವಿಷಯಗಳ ಪುಟ"

ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಆದರೆ ಪೂರ್ಣ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು  
ಓದಬೇಡಿ

ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆ ಕುರಿತು ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ	ಪು.4
ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ	ಪು.5
ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳ ಯೋಜನೆ	ಪು.7
ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು	ಪು.11
ಒತ್ತಡ ಕಡಿತೆ: ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು	ಪು.13
ಸಾರಾಂಶ	ಪು.15

### ಪ್ರತಿ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕೆ:

- ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಆರೈಕೆದಾರರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ವಿಷಯವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವಾಗ, ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡಿರದಿದ್ದರೆ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

### 5 ನಿಮಿಷಗಳು: ಅಧಿವೇಶನ 5 ನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ: ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಜನೆ

- ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇವೆ:
- ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆಗೆ ಮಹತ್ವ
- ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು
- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
- ಆರೈಕೆ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವುದು
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು 6: ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ - ಸಾಗರ ಪಾರು

## Q.ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಲು ಪರಿಗಣಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶವಿದೆಯೇ?

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

ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸುವ ಅವರ ಅನುಭವವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಅವರು ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅಥವಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದರೆ:

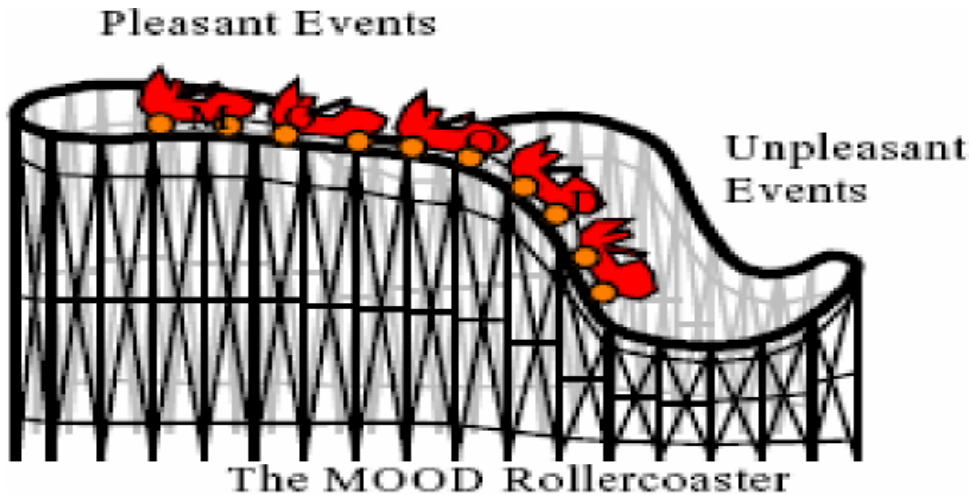
- ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡಿ, ಅವರು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಜಾಗ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು ಅಥವಾ ಉತ್ತರಗಳೊಂದಿಗೆ ಧಾವಿಸಬೇಡಿ.

ಅವರು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಭವನೀಯ ನಿರ್ಧಾರ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಮುಂದಿನ ಹಂತಗಳು ಯಾವುವು. ಸಂಭಾವ್ಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಯಾರನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಚಾಯ್ಸ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟೋರೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ಓದಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

- **ಅವರು ನಡವಳಿಕೆ / ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದರೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ,** ಸಂವಹನ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

## 20 ನಿಮಿಷಗಳು: ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ

- ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಸುಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಅಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮತೋಲನದ ಕೊರತೆಯು ನಿಮಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.
- "ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ನಾನು ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರುತ್ತಿದೆ" ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಿಮ್ಮ ದಿನವು ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುವ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಉತ್ತಮವಾಗಬಹುದು.



- ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ದೀರ್ಘವಾಗಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯೋಜನೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವು ರಜಾದಿನಗಳಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲ. ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವುದು, ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

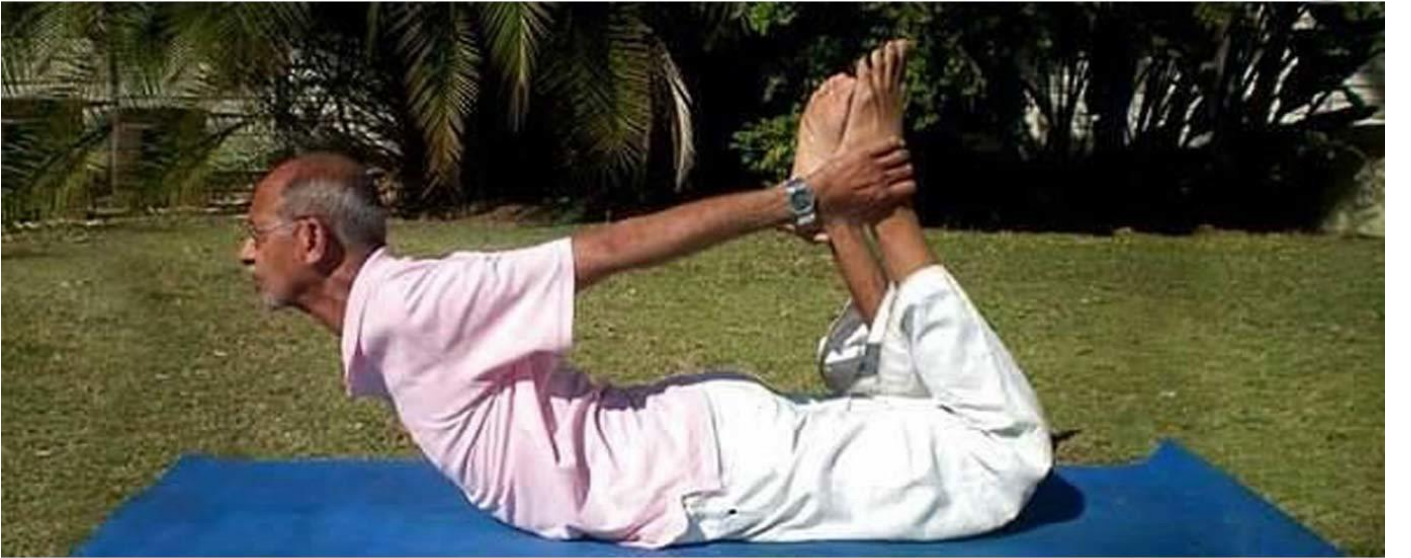
## ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ: ನೀವು ಏನು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರೋ ಅದು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಯಾಗಿದೆ

ನೀವು ಆನಂದಿಸುವ ಎರಡು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ:

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ: ಜನರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ನೀವು ದೊಡ್ಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ - ಇದು ಈಗಾಗಲೇ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು

1.

2.



## ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ:

ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. "ನನಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರೆಂದು

ಭಾವಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯೊಂದಿಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ!

### ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದು

- ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ನಿಮಗಾಗಿ ಅಥವಾ ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗಾಗಿ ಆಗಿರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಲು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಪರಸ್ಪರ ಕಂಪನಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಆನಂದಿಸುವಿರಿ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಟಿಕ್ ಮಾಡಿ.

"ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಜನೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?" (ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ನೀಡಿ)

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು	ಟಿಕ್ ✓	ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು	ಟಿಕ್ ✓
ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ		ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ	
ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ		ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ	
ಒಂದು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಹೋಗು		ಸಂತೋಷದ ನೆನಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ	
ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ / ಕೇಳಿ		ಒತ್ತಡದ ಚೆಂಡು ಅಥವಾ ಬಬಲ್ ಸುತ್ತುಗಳಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು	
ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು ಚಹಾ / ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಿ.		ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ	
ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯಾಯಾಮ		ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಚಾಟ್ ಮಾಡಿ	
ಅಕ್ಷರಗಳು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ		ಅಪ್ಪಿಕೇಶನ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಕೈಪ್ ಬಳಸಿ ಐಪ್ಯಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ	
ರೇಖಾಚಿತ್ರ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಕರಕುಶಲ ವಸ್ತುಗಳು		ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳು, ಆಟಗಳು ಅಥವಾ ಒಗಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ	
ವ್ಯಾಯಾಮ ಉದಾ. ಯೋಗ, ಕುರ್ಚಿ ಆಧಾರಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು, ಈಜುವುದು		ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಪ್ರಸ್ತುತ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ	
ಚಲನಚಿತ್ರ ನೋಡಿ		ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭ ಊಟ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಟಿಗಳು	
ಉದ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಬಾಲ್ಕನಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ		ನೃತ್ಯ	
ಪಿಕ್ನಿಕ್ ಅಥವಾ ಬಿಬಿಕ್ಯು ಹೊಂದಿರಿ		ಲೈವ್ ಸಂಗೀತಗಾರರು / ಸಂಗೀತ ಕಚೇರಿಗಳು / ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ	
DIY / ಹೊಲಿಗೆ		ಬಿಂಗೊ	
ತೋಟಗಾರಿಕೆ		ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ತಯಾರಿಸಿ	
ರೇಡಿಯೋ ಆಲಿಸಿ		ದೇಶೀಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಉದಾ. ಟೆಬಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು	
ನೆಚ್ಚಿನ ಟಿವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ		ಒಂದು ಲೋಟ ವೈನ್ ಅಥವಾ ಬಿಯರ್ (ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದರೆ) ಹೊಂದಿರಿ	
ವನ್ಯಜೀವಿಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಇರಿ		ಕೌರ ಮಾಡಿ/ ಹಸ್ತಾಲಂಕಾರ ಮಾಡು / ಪಾದೋಪಚಾರ ಮಾಡಿ	
ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ನೋಡಿ		ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲು ಮಸಾಜ್	
ಮೆಮೊರಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು / ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು			
ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:		"ನೀವು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಘಟನೆಗಳು ಇದೆಯೇ?"	

**ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:** ಆಹ್ಲಾದಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡೋಣ (ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ)

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ

**ನಿಯಮ ಎ:** ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ಸರಳವಾಗಿರಿ: ನೆನಪಿಡುವ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ನೀವು ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವುದು. ವಾಸ್ತವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಅಥವಾ ವಾಕಿಂಗ್.

**ನಿಯಮ ಬಿ:** ನೀವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ.

1.

2.

3.

4.



"ಬೋನಸ್ ಎಂದರೆ ಅದು ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗಿಂತ ನನಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿತು. ಈ ಹಿಂದೆ ಎಲ್ಲಾ ಗಮನ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯು ಅವನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿತ್ತು"



**ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:** ಈಗ ನಾಲ್ಕು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸೋಣ (ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗಾಗಿ). ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಬೇಕಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡನ್ನಾದರೂ ಆರಿಸಿ:

1.

2.

3.

4.

ವಾಸ್ತವಿಕವಾದ  
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ  
ಮಾಡಲು ಜನರನ್ನು  
ವೋತ್ತಾಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು  
ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ  
ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ  
ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು.

**ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ:** ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.



shutterstock.com • 1457954894

- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುವಾಗ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: ಆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದೇ?
- ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ದೀರ್ಘ ನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಈಗ ಸಣ್ಣ ನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಆನಂದಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ, ನೀವು ಅವರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

- ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯೋಜನೆ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಾಗಿ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುವಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ, ನಿಮಗೆ ಯೋಜಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಾವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿದ್ದೇವೆ:

"ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಬಯಸುವ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆರಿಸಿ?"

	ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆ	
	1.	2.
• ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ?		
• ಅದು ಯಾವಾಗ ನಡೆಯುತ್ತದೆ?		
• ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು?		
• ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ?		

"ಮುಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ"

## ನೆನಪಿಡಿ:

- ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ: ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಅಥವಾ ನೀವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ತೋರಿಸಿ.
- ಅವರು ಆನಂದಿಸಲು ಬಳಸಿದ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಬೇಸರಗೊಂಡರೆ ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.
- ಕಡಿಮೆ ಸಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಯೋಚಿಸಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇತರ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪ್ರಕೃತ್ಯಾಧಿಕ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಗಮನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಸರಳವಾದ ಕರಕುಶಲ ವಸ್ತುಗಳು, ಆಟಗಳು, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲ.

## ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು.

- ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ದೈನಂದಿನ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲು ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ.

"ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ನೀವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನೀವು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. "ನಾನು ಇಂದು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?"

ಸಂಖ್ಯೆ 1 ನೀವು ಬಹುಶಃ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಕಡಿಮೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಖ್ಯೆ 10 ನೀವು ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ".



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Very sad

so-so

very happy

Q.1 ರಿಂದ 10 ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇದೀಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

- ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ದಾಖಲೆ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಇದೀಗ ಇದರ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡೋಣ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ವಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ನೀವು ಫಾರ್ಮ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.



## ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳ ದಾಖಲೆ ಫಾರ್ಮ್

ದಿನ	ನೀವು ಏನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ?		ಅದು ಹೇಗೆ ಆಯಿತು?	ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಹೇಗಿತ್ತು?	
	ನಿಮಗಾಗಿ ಘಟನೆಗಳು	ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಾಗಿ ಘಟನೆಗಳು		ರೇಟಿಂಗ್ (1-10)	
	<p>"ಇದು ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾದ ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸಲಾದ ಯಾವುದೇ ಘಟನೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನೀವು ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸದ ಇತರ ಘಟನೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು"</p>		<p>"ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಘಟನೆಗಳು ಹೇಗೆ ನಡೆದಿವೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು, ಉದಾ. ಯಾವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ, ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಏನು ಆನಂದಿಸಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವಿಸಿದೆ "</p>	<p>"ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಯನ್ನು ನೀವು ರೇಟ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ನೀವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಭಾವನೆಗಳ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ".</p>	

## 10 ನಿಮಿಷಗಳು: ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ-7-ವಿಸ್ತರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (Stretching)

"ಈಗ ನಾವು ಹೊಸ ಒತ್ತಡ ಕಡಿತ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿದ್ದೇವೆ, ಕಳೆದ ವಾರ ನಾವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ- ಸಾಗರ ಪಾರುವನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ -. ಈ ವಾರ ನಾವು ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ."

ಮೊದಲಿಗೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸೋಣ. ಈ ವಾರ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದೆಯೇ?

ನೀವು ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ? ನೀವು ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬಳಸಿದ್ದೀರಿ? ನೀವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅದು ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತು?

ನೀವು ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಏನು ಅಡ್ಡಿಯಾಯಿತು?

ದಯವಿಟ್ಟು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. "

• ದಣಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದರಿಂದ ಉದ್ದೇಗ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಹಳ ದೂರ ಹೋಗಬಹುದು.

• ಸ್ಪ್ರಿಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಬಳಸಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅನುಕೂಲಕರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ.

• ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಪ್ರಿಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಇದನ್ನು ಇಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಹೇಳಿ.

### ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲು ಒತ್ತಡದ ರೇಟಿಂಗ್

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

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



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

## ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು: ಅಭ್ಯಾಸ ಅಧಿವೇಶನ:

"ಇಂದು, ನಾವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ, ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ, ಅಥವಾ ನೀವು ಬಯಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾದದ್ದು ಸರಿ.

ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಿರಿ, (2 ಸೆ ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ) ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಉದ್ವೇಗ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. (ವಿರಾಮ) ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ (ವಿರಾಮ 2 ಸೆ) ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮವಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಈಗ, ನೀವು ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬದಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿ. ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನೀವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಸ್ತರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ತಲುಪಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತು ಈಗ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ತಲುಪಿ. ನೀವು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ತಳ್ಳಿರಿ.

ಮತ್ತೆ, ನೀವು ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬದಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿ. ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ತಲುಪಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಉದ್ದಿಗ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ತಲುಪಿ. ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ತಲುಪಿ. ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಇಳಿಸಿ.

ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಉದ್ವೇಗ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಈಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮುಂದಿದೆ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕುಗ್ಗಿಸಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕುಗ್ಗಿಸಿ.

ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಉದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ. ಈ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು, ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ... ಮತ್ತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ಉಳಿದಿರುವ ಯಾವುದೇ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ... ನೀವು ಈಗ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದೀರಾ?

## ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಟೆನ್ಷನ್ ರೇಟಿಂಗ್

ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಈಗ ಹೇಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

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



Q. ಈಗ, ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು 1 ರಿಂದ 5 \_\_\_\_ ಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡಿ

ಚರ್ಚಿಸಿ:

ನಿಮ್ಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಮಟ್ಟ ಬದಲಾಗಿದೆಯೇ?

ಈ ಅನುಭವವು ನಿಮಗೆ ಹೇಗಿತ್ತು?

ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದೇ?

## ಸಾರಾಂಶ

ಇಂದು, ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇವೆ:

ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ

ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳ ಯೋಜನೆ

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು

ಒತ್ತಡ ಕಡಿತೆ ತಂತ್ರ: ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು

"ನಾವು ಚರ್ಚಿಸಿದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಾಗ, ಇಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನದಿಂದ ನೀವು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆಯೇ (ಉದಾ. ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯ, ಸ್ನೇಹಿತ ಅಥವಾ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು)".



## ಮುಂದಿನ ವಾರ: ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು



### ಒತ್ತಡ ಕಡಿತ - ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು:

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



### ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿ:

ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗಾಗಿ ನಾವು ಚರ್ಚಿಸಿದ ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸಿದ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ವಾರ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿ ಪುಟ 17 ರಲ್ಲಿನ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿಯ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಮರೆಯದಿರಿ...

**ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ:** ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಯಾಗಿದೆ. ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.



### ಐಚ್ಛಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:

- ಹಿಂದಿನ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದಾದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

### START- ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತರುವುದು

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

\*\*\* ಅಂತಿಮ ಅಧಿವೇಶನದ ಮೊದಲು ಎಲ್ಲಾ ಹಿಂದಿನ ಸೆಷನ್‌ಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಇದರಿಂದ ನೀವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೆಷನ್‌ಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. "ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುವುದು xxx ಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ" ಅಥವಾ ಸಂವಹನ ಸಲಹೆಗಳು, ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು, ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಜನರಿಗೆ ನೆನಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. "\*\*\*\*.

**ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳ ದಾಖಲೆ ಫಾರ್ಮ್:**

ದಿನ	ನೀವು ಏನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ?		ಅದು ಹೇಗೆ ಆಯಿತು?	ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿತ್ತು?	
	ನಿಮಗಾಗಿ ಘಟನೆಗಳು	ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಾಗಿ ಘಟನೆಗಳು		ರೇಟಿಂಗ್ (1-10)	

**ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳ ದಾಖಲೆ ಫಾರ್ಮ್:**

ದಿನ	ನೀವು ಏನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ?		ಅದು ಹೇಗೆ ಆಯಿತು?	ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿತ್ತು?	
	ನಿಮಗಾಗಿ ಘಟನೆಗಳು	ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಾಗಿ ಘಟನೆಗಳು		ರೇಟಿಂಗ್ (1-10)	

**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: