

Yellow
Brick
Road

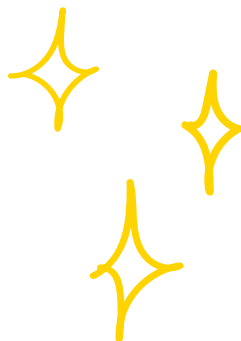
पल में मौजूद होना
in the
moment

मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहे लोगों के whānau
(परिवार) के लिए माइंडफुलनेस (सचेतना) का परिचय

अगर आप मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहे किसी प्रियजन की सहायता कर रहे हैं, तो आपका तनाव हानिकारक स्तर तक बढ़ सकता है, अक्सर आपके इस बात का अहसास किए बिना कि ऐसा हो रहा है।

माइंडफुलनेस आपकी आंतरिक कौशल विकसित करने में मदद कर सकता है जो आपको चिंताओं और तनाव (विचारों और भावनाओं) का अधिक आसानी से प्रबंध करने में सक्षम बनाता है।

ये कौशल पहले से ही आप के भीतर मौजूद होते हैं और इंतजार कर रहे हैं उन्हें खोजे जाने का। उनका लाभ कैसे उठाया जाए यह सीखने से आपको पहले की तुलना में अधिक संभावनाएं और स्पष्टता मिलेगी, जिससे आपको चुनौतीपूर्ण समय से गुजरने में अधिक नियंत्रण और कम तनाव के साथ आगे बढ़ने में मदद मिलेगी।



सैल्फ-मैनेजमेंट (आत्म-प्रबंधन) क्यों महत्वपूर्ण है?

माइंडफुलनेस उस पल का उपयोग करने के बारे में है जब आप अपने विचारों से बाहर निकल कर वर्तमान में मौजूद होते हैं। यह इस बारे में जागरूकता लाने के बारे में है कि इस समय क्या हो रहा है ... और अभी ... और अभी।

- यह जागरूकता के बारे में है... बिना धारणा के।
- यह आपके विचारों और भावनाओं से सम्मोहित हुए बिना उन्हें देखने के बारे में है।
- यह अपने अस्तित्व के लिए आभारी होने के बारे में है, जो वर्तमान में है उसे स्वीकार करना और बीते हुए को छोड़ देना।

माइंडफुलनेस के लिए अभ्यास जरूरी है और इसमें शामिल होते हैं:

- हर क्षण पर ध्यान केंद्रित करना
- विचारों और भावनाओं के बारे में जागरूक होना
- ध्यान के भटकने या व्याकुलता पर विचार करना
- जो वर्तमान (सामने) है उसे स्वीकार करना
- अपने मन को फिर से केंद्रित करना

माइंडफुलनेस किस बारे में नहीं है?

ध्यान भटकना या व्याकुलता

माइंडफुलनेस व्याकुलता के बारे में नहीं है। इसके बजाय, यह सतर्कता, ध्यान और जागरूकता के बारे में है। यह आत्मा के लिए कैफीन की तरह है!

रीलैक्सेशन (तनाव मुक्ति या विश्राम)

माइंडफुलनेस तनाव मुक्ति के बारे में नहीं है। बहरहाल, एक बार माइंडफुलनेस का अभ्यास स्थापित हो जाने के बाद यह इसका एक साइड इफेक्ट (अतिरिक्त असर) हो सकता है, क्योंकि आप अपने विचारों और भावनाओं के साथ उचित तालमेल बनाने में सक्षम होंगे। यह आपको भावनाओं में बह जाने या उनसे संघर्ष करने की बजाय अधिक शांत रहने (तनाव मुक्त होने) की अनुमति देगा।

अवांछित विचारों और भावनाओं से छुटकारा पाना

माइंडफुलनेस से विचारों और भावनाओं से छुटकारा नहीं मिलेगा। इसके बजाय, माइंडफुलनेस आपको इन विचारों और भावनाओं की जांच करने में मदद करेगा और आपको उनसे गुजरने की अनुमति देगा।

माइंडफुलनेस महत्वपूर्ण क्यों है?

माइंडफुलनेस आपको समस्याग्रस्त सोच से पीछा छुड़ाने के लिए आपकी क्षमता को विकसित करने में मदद कर सकता है। अपने विचारों और भावनाओं के बारे में अधिक जागरूक बनने से आप समझदारी से निर्णय ले सकते हैं।

व्याकुलता पर ध्यान देने से आपको परिवार, दोस्तों और सहकर्मियों के प्रति अधिक सजग होने में मदद मिल सकती है।

जो मौजूद है उसे स्वीकार करके, आप स्थिर बने रह सकते हैं और अपने पर्यावरण पर ज्यादा शांत, अधिक उद्देश्यपूर्ण तरीके से प्रतिक्रिया कर सकते हैं।

माइंडफुलनेस निम्न में आपको मदद करता है:

- प्रत्येक पल का आनंद लेना और सराहना करना
- आत्म-करुणा का विकास करना
- जीवन के साथ पूरी तरह से जुड़ना
- अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ चुनना
- स्वीकृति का अभ्यास करना
- स्थिर, केंद्रित होना और संघर्ष छोड़ना

जो सभी बेहतर मानसिक भलाई पैदा करते हैं।





आप माइंडफुल (सचेत) कैसे हो सकते हैं?

वास्तव में माइंडफुलनेस के लाभों को महसूस करने के लिए, आपको इसका अभ्यास करने और अपने अनुभवों पर विचार करने की जरूरत है। एक माइंडफुलनेस कोर्स में भाग लेने से आपको तकनीक सीखने, दूसरों से मिलने और अपने अनुभवों को साझा करने में मदद मिलेगी।

Yellow Brick Road (यैलो ब्रिक रोड) आपकी कैसे सहायता कर सकता है

हर दिन हमारी यही कोशिश रहती है कि हम यह सुनिश्चित करें कि परिवारों को लगे कि उनकी बात को सुना गया है, उन्हें सहायता प्राप्त है, वे उचित रूप से सज्जित और अंततः चुनौतियों का सामना करने के लिए आश्वस्त हैं।

हम व्यावहारिक माइंडफुलनेस तकनीकों के उदाहरण प्रदान करके प्रियजनों की सहायता करते हुए अपने तनाव के स्तर को कम करने में आपकी मदद कर सकते हैं, साथ ही ऑनलाइन या अपने स्थानीय क्षेत्र में माइंडफुलनेस कार्यक्रम भी कर सकते हैं।

अधिक जानने के लिए कृपया हमसे सम्पर्क करें।

हम सब के लिए परिवर्तन लाने में
हम में से हर एक को कोशिश करने की जरूरत है।

यह whānau ora है, और यह वह नींव है जो हमारे काम के
हर पहलू को प्रेरित करती है।

Yellow Brick Road (यैलो ब्रिक रोड) एक राष्ट्रीय संगठन है
जो ऐसे whānau (परिवारों) को सहायता प्रदान करने में माहिर है, जो
मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहे हैं।

न्यूज़ीलैंड भर में लोगों के साथ काम करने के 40 वर्षों के अनुभव
के बाद, हम जानते हैं कि अगर मानसिक परेशानी का अनुभव करने वाले
प्रियजन के परिवार को सही ढंग से सहायता दी जाए और उन्हें सशक्त
बनाया जाए, तो वे जिस रास्ते पर चलते हैं, उसके फिर से भलाई की ओर ले
जाने की संभावना होती है।

सकारात्मक परिवर्तन हमारा एकमात्र फोकस है।
साथ मिलकर काम करने से, हम आगे बढ़ने में आपकी मदद कर सकते हैं।



Supporting families
towards mental wellbeing

नॉर्थ द्वीप रीजन

0800 732 825

सैंट्रल नॉर्थ आयलैंड

0800 555 434

साउथ आयलैंड

0800 876 682

yellowbrickroad.org.nz