

हामी सबै, जीन्दगीको कुनै बिन्दुमा, तनाव र नकारात्मक भावनाहरू अनुभव गर्छौं जसले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यलाई चुनौती दिनसक्दछ । यसमा निरासा, अत्तालिने, निन्द्रा र भोक खल्बलिने, समाज देखी टाढा रहने आदि पर्दछन्। यहाँ हामीलाई यी चुनौतीहरूको राम्ररी सामना गर्न मद्दत गर्ने सुझावहरू छन्:

## 1. सचेत रहनुहोस्

- ❑ तपाईंको शरीरले के भन्दैछ सुन्नुहोस् र जब तपाईंले तीब्र भावनाहरू अनुभव गर्नुहुन्छ तपाईंको शारीरिक अनुभूतिहरूलाई ध्यान दिनुहोस्।
- ❑ ती भावनाहरूलाई अस्वीकार गर्नुको सट्टा, तिनीहरूको ख्याल गर्नुहोस्, आफ्नो उपस्थिति स्वीकार र तिनलाई स्वीकार गर्नुहोस् ।
- ❑ भावनालाई “नाम” दिनु, जस्तो साधारण काम गर्दा त्यसले भावनाहरूलाई सम्हाल्न सकिने बनाउँछ ।



## 2. निष्पक्ष बन्नुहोस्



- ❑ तपाईं तपाईंको विचारहरू होइन। तपाईं तपाईंको अनुभूतिहरू पनि होइन।
- ❑ समस्याहरूलाई वस्तुगत र अलग रहेर हेर्न सक्नुपर्छ ।
- ❑ तपाईंको विचारको पक्ष र विपक्षका प्रमाणहरू हेर्नुहोस्, र लचिलो मानसिक सोचाई विकास गर्न प्रयास गर्नुहोस्।

## 3. व्यक्त गर्नुहोस्

- ❑ तपाईंको विचारहरू र अनुभूतिहरू विनम्र तरिकाले बोल्नुहोस् र व्यक्त गर्नुहोस् तर अनुकूल र निश्चयपूर्वक तरिकाले।
- ❑ तिनीहरू व्यक्त गरेर, तपाईंले ती विचारहरू र अनुभूतिहरू महत्त्वपूर्ण छन् भनेर प्रमाणित गर्नुहुन्छ।
- ❑ यदि तपाईंलाई सहयोग चाहिन्छ भने, त्यसको माग गर्नुहोस् । परिवार र साथीहरूसँग भेट गर्नुहोस् जसले तपाईंलाई सहयोग र समर्थन गर्छन्। तपाईंको समस्याहरूको बारे कुरा गर्दा त्यसले तपाईंको भावनाहरूलाई व्यक्त हुन दिन्छ।



## 4. सक्रिय बन्नुहोस्



- ❑ जब हामी निराश हुन्छौं त्यस बेला शारीरिक रूपमा निष्क्रिय र शक्तिहीन अनुभूति गर्नु स्वभाविक हो।
- ❑ हिंडुल, चित्र बनाउने, नाचगान गर्नुहोस्, वा साथीभाइसँग भेटघाट गर्नुहोस्। अभिनय गर्दा, हाम्रो शरीर थप फुर्तिलो र विस्तारित बन्छ।
- ❑ सकारात्मक अनुभवहरूले सकारात्मक विचारहरू पैदा गर्दछ, र त्यसले सकारात्मक भावनाहरू। हामीलाई अझ खुशी र जीवन्त अनुभूति हुन्छ जब हामीले केही हासिल गर्छौं।

## 5. आभारी बन्नुहोस्

- ❑ तपाईंसँग भएका कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस्, तपाईंले चाहेको कुराहरूमा होइन।
- ❑ अरु मानिसहरूसँग तुलना गर्नु भन्दा, तपाईंसँग जे छ त्यसको कदर गर्नुहोस् र तिनीहरूको लागि आभारी बन्नुहोस्।
- ❑ अध्ययनले देखाए अनुसार संसारमा त्यस्ता व्यक्तित्वहरू सबैभन्दा धेरै खुशी हुन्छन् जो बढी कृतज्ञ हुन्छन् ।

