ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ (ਅਰਥਾਤ ਸੁਚੇਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ)

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਮਾਨਸਿਕ ਬੋਝ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਹਾਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਕਰਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਹਿਰ ਵਾਪਰਦਾ ਬਲਕਿ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ-ਲੱਭ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ ਹੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸੁਚੇਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ

- ਸੁਚੇਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਅੰਗ ਸਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਿੱਚ ਜਿਉਣ ਲਈ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮੋਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਂ ਔਖੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹ ਤਰੀਕਾਕਾਰ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨਾਲ ਜਿਉਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ—ਭਾਵੇਂ ਦੁੱਖ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵੇਲੇ।

ਮਾਨਸਿਕ ਲਚਕ

- ਦਰਦ ਦਾ ਅਸਰ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹਨ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰਤਾ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੀਬਰ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਲਟਾ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਚੇਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਨੁਕਤੇ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨੂੰ ਕਰਦਿਆਂ ਸੁਚੇਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ। ਕੇਂਦਰੀ ਨੁਕਤਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀਕਰਨ (ਭਾਵ "Autopilot (ਆਟੋਪਾਇਲਟ)" ਤੇ ਵਿਚਰਨ) ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

- ਕੁੱਝ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੁਤੇ ਸਿੱਧ ਹੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇਣ ਦੇ ਬਜਾਏ ਸੁਚੇਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਨਾਲ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਖਾਤਿਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਬਿਧ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਅਹਿਮ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਚੇਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਪਹਿਲੂ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ) ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਤੋਂ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਲੰਘ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਿ ਕੌੜੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚ 'ਉਲਝਣ' (ਉਸ ਬਾਰੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੋਚਣ) ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਥ ਕੇ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ।
- ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਪਲ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਕੇ ਜਿਉਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ ਅਤੇ **ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ**

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਚੇਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਵਿਧੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਹ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਾਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਦੇ ਹਨ (10 ਤੱਕ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਚਾਰ ਤੱਕ ਗਿਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਹ ਛੱਡਦਿਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਰ ਤਕ ਗਿਣਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

'ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ' (Body Scan)

ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. ਸੁਖਾਵਾਂ ਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਲੇਟ ਜਾਓ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (5 ਸਕਿੰਟ ਲਈ)।
2. ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ (2 ਸਕਿੰਟ ਲਈ)।
3. ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (5 ਸਕਿੰਟ ਲਈ)।

4. ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਓ ਭਾਵ ਸਿਰ, ਚਿਹਰੇ, ਗਰਦਨ, ਮੋਢੇ (3 ਸਕਿੰਟ ਲਈ)।
5. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਖਿਚਾਅ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ (5 ਸਕਿੰਟ ਲਈ)।
6. ਹੁਣ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਲਿਜਾਓ (5 ਸਕਿੰਟ ਲਈ)।
7. ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੂਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ (3 ਸਕਿੰਟ ਲਈ)।
8. ਆਪਣੇ ਆਸਣ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਓ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ (10 ਸਕਿੰਟ ਲਈ)।
9. ਹੁਣ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਪਿੰਜਣੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਓ (5 ਸਕਿੰਟ)।
10. ਗੌਰ ਕਰਿਓ ਕਿ ਕੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਹਿੱਸੇ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਓ ਜਿੱਥੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤੇਜਿਤ ਅਨੁਭਵ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (10 ਸਕਿੰਟ ਲਈ)।
11. ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਲਕਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ (5 ਸਕਿੰਟ ਲਈ)।
12. ਹੁਣ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ (2 ਸਕਿੰਟ ਲਈ)।
13. ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤੀ ਵੱਲ ਲਿਆਓ (2 ਸਕਿੰਟ ਲਈ) ।
14. ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ (20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ)।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ

ਅੱਜ "Three centers (ਤਿੰਨ ਕੇਂਦਰ)" ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ।

1. ਦਿਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਚੁਣ ਲਵੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋਗੇ। ਹਰ ਇੱਕ ਸਾਹ ਲੈਂਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।
2. ਪਹਿਲਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ‘ਤੇ ਫੁਰਨੇ ਚੱਲਦੇ ਹਨ।
3. ਦੂਜਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕਰੋ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਅਖੀਰ ਨੂੰ, ਤੀਜਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਹਿਰਦੇ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਓ ਜਿੱਥੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਸਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਸਵੈ-ਪੜ੍ਹਚੋਲ: ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)

- ਲਿੱਵਪਲੈਨਬੀ: ਮਾਈਂਡ-ਬੌਡੀ ਠੈਰੇਪੀ
- ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ ਫਾਰ ਬੀਗਿਨਰਜ਼
- ਰੀਜ਼ਨਜ਼ ਟੂ ਡੂ ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ
- ਕੈਨ ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ ਰੀਡੂਸ ਪੇਅਨ?
- ਬੀ.ਸੀ. ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਲਿਵਿੰਗ ਮਾਈਂਡਫੁਲੀ
- ਲਿੱਵਪਲੈਨਬੀ: ਨਰਵੱਸ ਸਿਸਟਮ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਪੰਜਾਬੀ)

- ਸਵੈ-ਦਇਆ
    - https://www.youtube.com/watch?v=tYfxv42A7mo
    - https://www.youtube.com/watch?v=vkwG48I1hHM
- ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿੱਸਿਜ਼: https://pchs4u.com/optimized/index.html
    - ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਸਲਿਆਂ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ: 906-677-0889
- ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-551-9128 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਨੇਹਾ ਭਰ ਦਿਓ। ਸੇਵਾਦਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰਨਗੇ।
- ਮੂਵਿੰਗ ਫਾਰਵਰਡ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਿੱਜ਼—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 877-485-5025
- ਡੈਲਟਾਸਿੱਸਟ—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 604-594-3455
- ਪੰਜਾਬੀ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ: https://counsellingbc.com/counsellors/language/punjabi-64

Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।