

Anxiety

Trainer : Pinkesh K Patoria Jain

सम्मोहन लिपि: चिंता से मुक्ति

परिचय: एक हल्की और आरामदायक कहानी

नमस्ते। आराम से बैठ जाएँ या लेट जाएँ। अपनी आँखें बंद कर लें और एक गहरी साँस लें। आज मैं आपको एक कहानी सुनाना चाहता हूँ, एक छोटे से बीज की कहानी। यह बीज ज़मीन के बहुत नीचे, अँधेरे में दबा हुआ था। उसे नहीं पता था कि ऊपर क्या है, और यह अनिश्चितता उसे कभी-कभी थोड़ा डरा देती थी। लेकिन बीज के अंदर एक सहज ज्ञान था, एक विश्वास कि उसे ऊपर, प्रकाश की ओर बढ़ना है। इसलिए, उसने अपनी सारी ऊर्जा एकत्रित की और धीरे-धीरे ऊपर की ओर बढ़ना शुरू कर दिया। जैसे-जैसे वह बढ़ता गया, उसने महसूस किया कि ज़मीन नरम होती जा रही है, और उसे ऊपर से एक हल्की गर्माहट महसूस हो रही है। और फिर, एक दिन, उसने सतह को तोड़ दिया और पहली बार सूरज की रोशनी को महसूस किया। वह एक सुंदर, मजबूत पौधे में बदल गया था, जो हवा में धीरे-धीरे झूम रहा था। आपकी यात्रा भी कुछ इसी तरह है। आप अपने अंदर की शक्ति से जुड़कर, किसी भी चुनौती से ऊपर उठकर प्रकाश में आ सकते हैं।

Induction (प्रेरण):

अब, अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करें। हर साँस के साथ, कल्पना करें कि आप शांति और सुकून को अंदर ले रहे हैं, और हर साँस छोड़ने के साथ, आप तनाव और चिंता को बाहर निकाल रहे हैं। अपनी आँखों की मांसपेशियों को आराम दें, इतना आराम दें कि वे बस बंद रहना चाहें। यह शांति आपके चेहरे, आपकी गर्दन और आपके कंधों में फैल रही है। आप अपने शरीर के हर हिस्से में एक भारी, आरामदायक सनसनी महसूस कर सकते हैं, जैसे कि आप एक गर्म, आरामदायक कंबल में लिपटे हुए हैं। आप गहरी और गहरी छूट की स्थिति में जा रहे हैं।

"अब... अपना पूरा ध्यान अपनी साँसों पर ले आएँ...

एक गहरी साँस अंदर लें... और महसूस करें कि ताज़ी हवा आपके फेफड़ों में भर रही है... (रोकें) ... और धीरे-धीरे साँस को बाहर छोड़ें... और शरीर के सारे तनाव को बाहर निकलने दें।

बहुत अच्छे...

पूरा शरीर ढीला छोड़ दीजिये , सर से लेकर पांव तक

एक बार फिर... एक गहरी, आरामदायक साँस अंदर लें..(रोकें) . और इसे धीरे-धीरे बाहर छोड़ें... जैसे कोई गुब्बारा धीरे-धीरे खाली हो रहा हो।

हर साँस जो आप अंदर लेते हैं... वह आपके लिए शांति और सुकून ला रही है...बहुत Relax, बहुत Cool
और हर साँस जो आप बाहर छोड़ते हैं... वह आपके शरीर से सारी थकान और तनाव को बाहर ले जा रही है...
बस अपनी साँसों की इस लय को महसूस करें... साँस अंदर... और बाहर... अंदर... और बाहर... बहुत
बढ़िया..." 7-8 बार दोहराएँ , पूरा ध्यान साँसों पर रखिये

Reinforcement (सुदृढीकरण):

अब आप विश्राम की इस अद्भुत स्थिति में और गहरे उतर रहे हैं। हर आवाज़ जो आप सुनते हैं, हर विचार जो आपके मन में आता है, वह आपको और भी गहरा जाने में मदद करता है। आप सुरक्षित और पूरी तरह से नियंत्रण में हैं। यह गहरी छूट की स्थिति आपके मन और शरीर के लिए बहुत उपचारकारी है। आप अपनी आंतरिक शक्ति और शांति के स्रोत से जुड़ रहे हैं।

Relaxation (विश्राम):

कल्पना कीजिए कि आपके सिर के ऊपर से एक गर्म, सुनहरी रोशनी प्रवेश कर रही है। यह रोशनी बहुत शांत और सुखदायक है। यह धीरे-धीरे आपके पूरे शरीर में फैल रही है, आपके माथे से लेकर आपके पैरों की उंगलियों तक। जहाँ भी यह रोशनी जाती है, यह अपने साथ शांति और विश्राम लाती है, और किसी भी शेष तनाव को दूर कर देती है। आपका शरीर पूरी तरह से शिथिल है, और आपका मन पूरी तरह से शांत है।

Visualization (मानसिक चित्रण):

अब, मैं चाहता हूँ कि आप अपनी कल्पना में एक बहुत ही शांत और सुंदर जगह पर जाएँ। यह एक समुद्र तट, एक बगीचा, या कोई भी ऐसी जगह हो सकती है जहाँ आप पूरी तरह से सुरक्षित और शांत महसूस करते हैं। इस जगह के रंगों को देखें, ध्वनियों को सुनें, और हवा को अपनी त्वचा पर महसूस करें। यह आपका विशेष स्थान है, आपकी शांति का अभयारण्य। जब भी आप चिंतित महसूस करें, आप बस अपनी आँखें बंद करके इस स्थान पर लौट सकते हैं।

Affirmations (सकारात्मक अभिपुष्टि):

अब मैं कुछ सुझाव दूँगा, और वे आपके अवचेतन मन में गहराई तक जाएँगे।

- मैं शांत और तनावमुक्त हूँ।
- मैं हर स्थिति को शांति और स्पष्टता के साथ संभाल सकता हूँ।
- मेरा मन शांति में है।

- मैं अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखता हूँ।
- हर दिन, मैं और अधिक आत्मविश्वासी और शांत होता जा रहा हूँ।

Future Pacing (भविष्य की गति):

अब, मैं चाहता हूँ कि आप भविष्य में एक ऐसे समय की कल्पना करें जहाँ आप आमतौर पर चिंतित महसूस करते हैं। लेकिन इस बार, आप इस नई शांति और आत्मविश्वास को अपने साथ ले जा रहे हैं। देखें कि आप कितनी शांति और आसानी से स्थिति को संभाल रहे हैं। महसूस करें कि इस नए, शांत और आत्मविश्वासी आप के रूप में जीना कितना अच्छा लगता है। यह शांति और आत्मविश्वास अब आपका हिस्सा है।

Addressing Specific Health Issue: Anxiety (चिंता का समाधान)

अब, अपनी चिंता पर ध्यान केंद्रित करें। कल्पना करें कि यह चिंता आपके शरीर में एक विशिष्ट आकार और रंग की ऊर्जा के रूप में है। अब कल्पना करें कि आप एक गहरी साँस लेते हैं और शांति की एक लहर उस ऊर्जा पर भेजते हैं। देखें कि वह ऊर्जा कैसे छोटी और हल्की होती जा रही है, जब तक कि वह पूरी तरह से गायब न हो जाए। आप महसूस कर सकते हैं कि आपके कंधों से एक भारी बोझ उतर गया है। आप स्वतंत्र और हल्के महसूस कर रहे हैं। आप जानते हैं कि आपके पास किसी भी चिंताजनक विचार को शांतिपूर्ण विचारों से बदलने की शक्ति है।

अब, धीरे-धीरे, अपनी जागरूकता को वापस इस कमरे में लाएँ। जब आप तैयार हों, तो अपनी आँखें खोल सकते हैं, और आप तरोताज़ा, शांत और पूरी तरह से जागृत महसूस करेंगे।