

Depression

Trainer : Pinkesh K Patoria Jain

सम्मोहन लिपि: अवसाद से उत्थान

परिचय: एक प्रेरणादायक और हल्की कहानी

नमस्ते। अपनी सुविधा के अनुसार बैठ जाएँ या लेट जाएँ। जब आप तैयार हों, तो धीरे से अपनी आँखें बंद कर लें और मेरी आवाज़ पर ध्यान केंद्रित करें। आज मैं आपको एक कैटरपिलर की कहानी सुनाना चाहता हूँ। यह कैटरपिलर अपना सारा जीवन एक पत्ते पर रेंगते हुए बिताता था, उसे लगता था कि दुनिया बस इतनी ही है। वह अक्सर आकाश में उड़ते हुए पक्षियों और तितलियों को देखता और सोचता कि उड़ना कैसा लगता होगा। एक दिन, उसने अपने भीतर एक अजीब बदलाव महसूस किया। उसे एक सुरक्षित खोल (cocoon) बनाने की तीव्र इच्छा हुई। दुनिया से कटकर, उस अँधेरे खोल के भीतर, एक अद्भुत परिवर्तन हो रहा था। यह एक कठिन और अकेला समय था, लेकिन कैटरपिलर ने हार नहीं मानी। और फिर, एक दिन जब सही समय आया, तो उसने उस खोल को तोड़ा और बाहर आया। वह अब एक साधारण कैटरपिलर नहीं था; वह एक सुंदर तितली बन गया था जिसके पंख जीवंत रंगों से भरे थे। उसने पहली बार अपने पंख फड़फड़ाए और उड़ान भरी, दुनिया को एक ऐसे दृष्टिकोण से देखा जिसकी उसने कभी कल्पना भी नहीं की थी। आपकी यात्रा भी इसी परिवर्तन की तरह है। कभी-कभी हमें अपने भीतर जाना पड़ता है, ताकि हम अपने असली, सुंदर स्वरूप में बाहर आ सकें।

"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

Induction (प्रेरण):

अब, अपना सारा ध्यान अपनी साँसों पर ले आएँ। एक गहरी, लंबी साँस अंदर लें... और धीरे-धीरे बाहर छोड़ें। हर साँस के साथ, आप महसूस कर सकते हैं कि आपका शरीर और अधिक शिथिल होता जा रहा है। कल्पना करें कि आपके शरीर का सारा तनाव, सारी भारीपन, हर साँस छोड़ने के साथ बाहर निकल रहा है। अपनी पलकों को भारी महसूस होने दें... इतना भारी कि उन्हें बंद रखना ही सबसे आसान काम

लगे। आप विश्राम की एक गहरी और शांत अवस्था में प्रवेश कर रहे हैं, जिसे *trance* कहते हैं।

Reinforcement (सुदृढीकरण):

जैसे-जैसे आप मेरी आवाज़ सुनते हैं, आप और भी गहरे विश्राम में उतरते चले जाते हैं। बाहर की हर आवाज़ आपको और भी गहरा जाने में मदद करती है। आप पूरी तरह से सुरक्षित हैं और नियंत्रण में हैं। यह गहरी अवस्था आपके *subconscious mind* (अवचेतन मन) के लिए उपचार और सकारात्मक परिवर्तन को स्वीकार करने का एक आदर्श समय है। आप हर पल के साथ और अधिक शांत और केंद्रित महसूस कर रहे हैं।

Relaxation (विश्राम):

कल्पना कीजिए कि आपके पैरों के तलवों से एक सुखद, गर्म ऊर्जा ऊपर की ओर बढ़ रही है। यह एक आरामदायक लहर की तरह है, जो आपके शरीर के हर हिस्से को शांत और तनावमुक्त कर रही है। यह ऊर्जा आपके पैरों से होते हुए, आपके पेट, आपकी छाती और आपके कंधों तक पहुँच रही है। अपने कंधों से सारे बोझ को उतरता हुआ महसूस करें। यह आरामदायक ऊर्जा अब आपकी गर्दन, आपके चेहरे और आपके सिर तक पहुँच गई है, जिससे हर एक मांसपेशी पूरी तरह से शिथिल हो गई है।

Visualization (मानसिक चित्रण):

अब, मैं चाहता हूँ कि आप अपनी कल्पना में एक सुंदर, शांत बगीचे में चलें। यह आपका अपना निजी बगीचा है। यहाँ के फूलों के चमकीले रंगों को देखें, उनकी मीठी सुगंध को महसूस करें। पक्षियों का मधुर संगीत सुनें। इस बगीचे के बीच में, एक शांत झरना बह रहा है। आप उस झरने के पास बैठते हैं और उसके पानी की

आवाज़ आपको और भी शांत कर देती है। यह स्थान आपकी आंतरिक शांति और शक्ति का प्रतीक है। जब भी आपको आवश्यकता हो, आप अपनी कल्पना में इस बगीचे में वापस आ सकते हैं।

Affirmations (सकारात्मक अभिपुष्टि):

अब मैं कुछ विचार आपके अवचेतन मन को दूँगा, और वे आपके अस्तित्व का हिस्सा बन जाएँगे।

- मैं हर दिन अधिक मजबूत और ऊर्जावान बन रहा हूँ।
- मैं अपने जीवन में खुशी और सकारात्मकता को आकर्षित करता हूँ।
- मेरा मन शांत और स्पष्ट है।
- मैं आत्म-प्रेम और स्वीकृति से भरा हुआ हूँ।
- जीवन की सुंदरता को देखने के लिए मेरे पास शक्ति है।

Future Pacing (भविष्य की गति):

अब, भविष्य में कुछ हफ़्ते आगे की कल्पना करें। आप सुबह उठते हैं और एक नई ऊर्जा और उत्साह महसूस करते हैं। आप अपने दिन की शुरुआत एक मुस्कान के साथ करते हैं। अपने आप को उन गतिविधियों का आनंद लेते हुए देखें जिन्हें आप प्यार करते हैं, दोस्तों और परिवार के साथ हँसते हुए देखें। इस भावना को महसूस करें - यह हल्कापन, यह खुशी। यह नया एहसास अब आपका है। आप जानते हैं कि आपके पास एक उज्ज्वल और सुंदर भविष्य बनाने की शक्ति है।

Addressing Specific Health Issue: Depression (अवसाद का समाधान)

अब, अवसाद की उस भारी भावना की कल्पना करें जैसे कि यह एक भारी, ग्रे कंबल है जिसने आपको ढक रखा है। यह भारी और घुटन भरा महसूस होता है। अब, अपनी आंतरिक शक्ति का उपयोग करते हुए, उस कंबल को धीरे-धीरे अपने ऊपर से हटाना शुरू करें। जैसे ही आप इसे हटाते हैं, आप महसूस करते हैं कि एक गर्म, सुनहरी रोशनी आप पर पड़ रही है। यह सूरज की रोशनी है, जो आशा, ऊर्जा और जीवन का प्रतीक है। आप उस भारी कंबल को अपने से दूर धकेल देते हैं और इस सुनहरी रोशनी में खड़े हो जाते हैं। इसे अपनी त्वचा पर महसूस करें, इसे अपने भीतर सोख लें। यह रोशनी आपके अंदर के हर अंधेरे कोने को भर रही है, और आप हल्का, स्वतंत्र और जीवंत महसूस कर रहे हैं। अवसाद का भारीपन पिघल रहा है, और उसकी जगह आशा और शांति ले रही है।

जब आप तैयार हों, तो धीरे-धीरे अपनी जागरूकता को इस कमरे में वापस लाना शुरू करें। मैं 1 से 5 तक गिनाऊंगा, और 5 पर, आप पूरी तरह से जागृत, तरोताजा और अद्भुत महसूस करते हुए अपनी आँखें खोल लेंगे। एक... दो... तीन... धीरे-धीरे वापस आते हुए... चार... और पाँच। आँखें खोलें।