

# Stress and Burnout

## Trainer: Pinkesh K Patoria Jain

### परिचय: एक शांत और प्रवाहमय कहानी

नमस्ते। आराम से अपनी जगह पर लेट जाएँ या बैठ जाएँ, और जब आप तैयार महसूस करें, तो अपनी आँखें बंद कर लें। आज मैं आपको एक नदी की कहानी सुनाना चाहता हूँ। यह नदी पहाड़ों की ऊँचाइयों से शुरू होती है, एक छोटी सी धारा के रूप में। शुरुआत में, वह संकरे रास्तों और नुकीले पत्थरों के बीच से होकर बहती है। उसे बहुत ज़ोर लगाना पड़ता है, किनारों से टकराना पड़ता है, और अपना रास्ता बनाना पड़ता है। लेकिन नदी कभी रुकती नहीं है। वह बस बहती रहती है, हर बाधा के चारों ओर अपना रास्ता खोज लेती है। जैसे-जैसे वह आगे बढ़ती है, वह और चौड़ी और शांत होती जाती है। वह सीख जाती है कि हर पत्थर से लड़ने की ज़रूरत नहीं है; कभी-कभी बस उसके पास से बह जाना ही काफ़ी होता है। अंत में, वह एक विशाल और शांत नदी बन जाती है, जो सहजता से बहती हुई समुद्र में मिल जाती है। आपका जीवन भी इस नदी की तरह है। कभी-कभी रास्ते में चट्टानें आती हैं, लेकिन आपके अंदर भी उस नदी की तरह सहजता से बहने और अपनी शांति पाने की क्षमता है।

### Induction (प्रेरण):

अब, अपना सारा ध्यान सिर्फ़ अपनी साँसों पर केंद्रित करें। एक गहरी साँस अंदर लें, और महसूस करें कि ताज़ी, शांत ऊर्जा आपके फेफड़ों में भर रही है। और जब आप साँस छोड़ें, तो कल्पना करें कि दिन भर का सारा तनाव और थकावट धुएँ की तरह बाहर निकल रहा है। हर साँस आपको और गहरा, और शांत बना रही है।

अपनी आँखों की मांसपेशियों को इतना आराम दें कि वे पूरी तरह से शिथिल हो जाएँ... जैसे कि वे खुलना ही नहीं चाहतीं। यह शांति की भावना अब आपके चेहरे से नीचे उत्तरकर आपके पूरे शरीर में फैल रही है। आप विश्राम की एक गहरी अवस्था, जिसे *trance* कहते हैं, उसमें प्रवेश कर रहे हैं।

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

एक गहरी साँस अंदर लें... और महसूस करें कि ताजी 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):**

आप बहुत अच्छा कर रहे हैं। आप विश्राम की इस शांत अवस्था में और भी गहरे उत्तर रहे हैं। मेरे शब्दों की ध्वनि आपको और भी अधिक शांत और केंद्रित होने में मदद कर रही है। आप पूरी तरह से सुरक्षित महसूस कर रहे हैं। यह गहरी अवस्था आपके *subconscious mind* (अवचेतन मन) को खोलती है, जिससे आप सकारात्मक बदलाव और उपचार को आसानी से स्वीकार कर सकते हैं। आप अपने मन के उस शक्तिशाली हिस्से से जुड़ रहे हैं जो जानता है कि आपको कैसे ठीक करना है।

### **Relaxation (विश्राम):**

कल्पना करें कि आपके सिर के ऊपर से एक शांत, नीले रंग की रोशनी आपके शरीर में प्रवेश कर रही है। यह एक ठंडी, सुखदायक रोशनी है। यह आपके माथे को शांत करती है, आपकी आँखें, आपके जबड़े और आपकी गर्दन की सारी अकड़न को दूर कर देती है। यह रोशनी आपके कंधों पर आती है और उस सारे बोझ को पिघला देती है जिसे आप उठाए हुए थे। यह आपके हाथों से होते हुए आपकी उंगलियों तक जाती है, और फिर आपकी पीठ, छाती और पेट में फैल जाती है। महसूस करें कि आपका पूरा शरीर भारी और पूरी तरह से शिथिल हो गया है, जैसे आप एक आरामदायक बादल पर तैर रहे हों।

### **Visualization (मानसिक चित्रण):**

अब मैं चाहता हूँ कि आप अपनी कल्पना में एक शांत, एकांत गर्म पानी के झारने (hot spring) के पास जाएँ। यह जगह पहाड़ों से घिरी हुई है और यहाँ आपके सिवा और कोई नहीं है। आप धीरे-धीरे उस गर्म पानी में उतरते हैं, और जैसे ही पानी आपकी त्वचा को छूता है, आप महसूस करते हैं कि आपकी सारी थकान और तनाव तुरंत दूर हो रहा है। पानी का तापमान एकदम सही है, और आप इसमें

तैरते हुए खुद को पूरी तरह से भारहीन महसूस करते हैं। आप अपने चारों ओर प्रकृति की आवाजें सुन सकते हैं - पत्तों की सरसराहट, दूर किसी पक्षी का गीत। यह आपका निजी अभ्यारण्य है, जहाँ आप अपनी ऊर्जा को फिर से भर सकते हैं।

### **Affirmations (सकारात्मक अभिपुष्टि):**

अब मैं जो भी कहूँगा, वह सीधे आपके अवचेतन मन में अंकित हो जाएगा।

- मैं अपनी सीमाओं का सम्मान करता हूँ और अपनी देखभाल को प्राथमिकता देता हूँ।
- मैं शांति और संतुलन को सहजता से अपने जीवन में आकर्षित करता हूँ।
- मेरे पास किसी भी चुनौती का सामना करने के लिए आंतरिक शक्ति और संसाधन हैं।
- मैं हर दिन अपनी ऊर्जा को नवीनीकृत और पुनर्जीवित करता हूँ।
- आराम करना और रिचार्ज करना मेरे लिए सुरक्षित और उत्पादक है।

### **Future Pacing (भविष्य की गति):**

अब भविष्य में एक ऐसे दिन की कल्पना करें जहाँ आपके सामने एक चुनौतीपूर्ण या व्यस्त स्थिति है। अतीत में, यह आपको तनावग्रस्त कर सकता था। लेकिन अब, अपने आप को देखें। आप शांत हैं, केंद्रित हैं। आप एक गहरी साँस लेते हैं और पूरी स्पष्टता के साथ एक समय में एक ही काम करते हैं। आप काम के बीच में छोटे-छोटे ब्रेक लेते हैं, अपनी ऊर्जा के स्तर को बनाए रखते हैं। दिन के अंत में, आप थके हुए और जले हुए महसूस करने के बजाय, संतुष्ट और शांत महसूस करते हैं। महसूस करें कि यह कितना सशक्त है। यह नई, संतुलित प्रतिक्रिया अब आपकी है।

## Addressing Specific Health Issue: Stress and Burnout (तनाव और बर्नआउट का समाधान):

अब, तनाव और बर्नआउट की भावनाओं की कल्पना करें जैसे कि आपके अंदर एक बैटरी है जो लगभग पूरी तरह से खत्म हो गई है, उसकी रोशनी टिमटिमा रही है। अब, उस गर्म झरने के उपचार जल की कल्पना करें, जो एक कोमल, ऊर्जावान प्रवाह की तरह आपके अंदर बह रहा है और इस बैटरी को धीरे-धीरे रिचार्ज कर रहा है। देखें कि बैटरी का संकेतक धीरे-धीरे ऊपर उठ रहा है - 10%, 30%, 70%, और फिर 100% तक। आप महसूस कर सकते हैं कि जीवन शक्ति और ऊर्जा आपके पूरे शरीर में वापस आ रही है। आप अपने अंदर के उस भंडार को फिर से भर रहे हैं। आप सीख रहे हैं कि अपनी ऊर्जा का प्रबंधन कैसे करें, इसे अनावश्यक रूप से खर्च करने के बजाय इसे समझदारी से उपयोग करें। आप खाली से भरे हुए की ओर बढ़ रहे हैं।

अब, धीरे-धीरे अपनी चेतना को इस क्षण में, इस कमरे में वापस लाएँ। मैं 1 से 5 तक गिनूँगा, और 5 पर, आप अपनी आँखें खोलेंगे, और आप पूरी तरह से जागृत, तरोताज़ा, और एक नई शांति और ऊर्जा से भरपूर महसूस करेंगे। एक... दो... अपनी उंगलियों और पैर की उंगलियों को धीरे-धीरे हिलाएँ... तीन... अपने शरीर में वापस आते हुए... चार... लगभग वहाँ... और पाँच। जब आप तैयार हों तो अपनी आँखें खोलें।