

INSIDE

LIFE

इनसाइड-लाइफ

अभूतपूर्व समय के लिए ताकत देने वाले वाक्य। एक स्वयं ऐसा करने वाला कार्ड सेट करता है।

वर्तमान जैसी स्थिति जहां परिवर्तन और ठहराव एक साथ हो रहा है, कुछ ऐसा जो हम में से किसी ने भी पहले अनुभव नहीं किया है। यह हमें अपनी अनिश्चितताओं में महारत हासिल करने और नई दिनचर्या के साथ आने के लिए चुनौती पेश करता है। जितना लंबे समय तक यह लॉकडाउन, संगरोध और कभी न खत्म होने वाली बुरी खबरें चलती रहेंगी, मनोवैज्ञानिक बोझ भारी होगा। जब हम सभी अपने हाथों कीटाणुरहित कर रहे हैं, हमारा मानस सबसे अधिक हमले के खिलाफ रक्षाहीन है। लेकिन हम अपने मन को कैसे शुद्ध और प्रतिरक्षित करें?

इस मौजूदा संकट में हम सभी को थोड़ी मदद, अर्थ, और आशा एक किरण देने के लिए हमने एक छोटा सा कार्य किया है। इसमें 40 INSIDE (अंदर की ओर) कार्ड और 40 LIFE (जिंदगी) कार्ड शामिल हैं, जो संयुक्त होने पर 1,600 शक्ति देने वाले और स्पष्ट वाक्य बना सकते हैं। इन वाक्यों का उपयोग करके आप अपनी स्वयं की नकल रणनीतियों का समर्थन कर सकते हैं। ये वाक्य सुरक्षा, स्वायत्तता, रिश्तों और आत्मसम्मान की मजबूती की बुनियादी मानवीय आवश्यकताओं की ओर उन्मुख हैं।

इस प्रकार INSIDE-LIFE कार्ड सेट संकट निवारण और संकट हस्तक्षेप के लिए उपकरण के रूप में कार्य करता है - व्यावहारिक, सरल और घर पर।

यहां देखिए यह कैसे काम करता है:

- * पीडीएफ डाउनलोड करें, इसे प्रिंट करें और कार्ड काट लें।
- * अपनी खुद की ताकत देने वाले वाक्यों को तैयार करें। अनिश्चितता और भय के खिलाफ अपने मनोवैज्ञानिक लचीलेपन को सक्रिय करें, क्योंकि आप एक मंत्र को आंतरिक करेंगे।
- * यह मदद करता है यदि आप अपने वाक्यों को जोर से बोलते हैं, और एक ही समय में अपने दाहिने हाथ की उंगलियों के साथ घड़ी की दिशा में अपनी बाईं कॉलर की हड्डी के नीचे रगड़ें। (बोले गए वाक्य के साथ संयोजन में यह हैप्टिक उत्तेजना माइकल बोहने (Michael Bohne) द्वारा PEP, प्रक्रिया और अवतार-केंद्रित मनोविज्ञान से एक प्रभावी हस्तक्षेप है।)

- * आप अपनी वर्तमान पुस्तक में कार्ड को बुकमार्क के रूप में उपयोग कर सकते हैं, उन्हें अपने फ्रिज में संलग्न कर सकते हैं, या उन्हें बार-बार लिख सकते हैं। लक्ष्य आपके दिमाग में वाक्यों को चालू रखना है।
- * यदि आप एक परिवार या एक साझा अपार्टमेंट में रहते हैं, तो आप दैनिक जीवन में अपने वर्तमान अनुभवों और चिंताओं के बारे में एक साथ बात करने के लिए कार्ड का उपयोग कर सकते हैं।
- * आपके अपने विचारों के लिए हमने कुछ खाली कार्डों को पीडीएफ (PDF) में जोड़ा है।
- * इस लिंक को परिवार, दोस्तों और सहकर्मियों के साथ साझा करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें ताकि ताकत देने वाले वाक्य अधिक से अधिक लोगों तक पहुंच सकें।
- * हम आपके अपने व्यक्तिगत कार्ड सेट की तस्वीरें और INSIDE-LIFE कार्ड सेट के साथ अपने अनुभव प्राप्त करने की आशा करते हैं।

सभी को शुभकामनाएँ

सबाइन एबर्सबर्गर (Sabine Ebersberger) और माइकल बोहने (Michael Bohne).

हम ग्रंथों और कार्डों के अनुवाद में उनकी मदद के लिए धन्यवाद देना चाहते हैं: Gagan Saxena, Nidhi Pathak & Vishweshwar M Raste

www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN (INSIDE-LIFE, 2020) aओं। सबिन एबर्सबर्गर (Dr. Sabine Ebersberger) और डॉ। मेड द्वारा (Dr.med. Michael Bohne)। माइकल बोहने को एक क्रिएटिव कॉमन्स 4.0 लाइसेंस के तहत निम्नलिखित शर्तों के तहत लाइसेंस दिया गया है: एट्रिब्यूशन - नॉन-कॉमर्शियल डिस्ट्रीब्यूशन - शेयरअलाइड। और देखें: www.creativecommons.org



कृपया ध्यान दें: जो लोग आत्म-उपचार के रूप में शक्ति-देने वाले वाक्यों का उपयोग करते हैं, वे अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार हैं। ताकत देने वाले वाक्यों का उपयोग पेशेवर उपचार के लिए उन स्थितियों के लिए कोई विकल्प नहीं है जिनकी आवश्यकता है।

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

INSIDE

LIFE

[Hindi Version]

इनसाइड-लाइफ ।

अभूतपूर्व समय के लिए ताकत देने वाले
वाक्य। एक ऐसा करने वाला
कार्ड सेट करता है

द्वारा अनुवाद किया गया: Gagan Saxena, Nidhi
Pathak & Vishweshwar M Raste

INSIDE

भले ही वर्तमान स्थिति
स्पष्ट रूप से मुझे मेरी
सीमा में धकेल दे,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही मैं असहाय
महसूस करूं और दूसरों
की दया पर,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही कोई अब बाहर
नहीं जा सकता है,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही मुझे ऐसा लगे कि
दीवारें बंद हो रही हैं,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही मुझे अपनी और
अपने प्रियजनों की चिंता
है,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही मुझे अनेक क्षेत्रों
में अपना व्यवहार बदलना
पड़े,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही सब कुछ मेरे लिए
बेकार सा गुजर रहा हो,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही मैं अपनी
आजीविका को लेकर
चिंतित हूं,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही मुझे इस मौजूदा स्थिति में खुद को व्यवस्थित करना मुश्किल लगे,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही मैं बहुत चिंतित हूँ कि आगे क्या होने वाला है,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही यह समझ में नहीं आता है कि यह स्थिति कितने समय तक रहेगी,

www.innen-leben.org

INSIDE

हालांकि मुझे अपने काम और अपने सहयोगियों की याद आती है,

www.innen-leben.org

INSIDE

हालांकि यह सब मेरे लिए अपरिहार्य है,

www.innen-leben.org

INSIDE

इस बीच भी, मुझे इस बात का जरा भी अंदाजा नहीं है कि भविष्य कैसा होगा,

www.innen-leben.org

INSIDE

हालांकि मुझे नहीं पता कि चाइल्डकैअर और स्कूल के साथ क्या होने जा रहा है,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही मुझे लगता है कि मैं कैद लगा हुआ है,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही मैं अपने सामाजिक परिवेश से कटा हुआ महसूस करता हूँ,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही मुझे बहुत कुछ
छोड़ना पड़े,

www.innen-leben.org

INSIDE

हालांकि मुझे एहसास है
कि लोग कैसे बदल रहे हैं,

www.innen-leben.org

INSIDE

हालांकि मुझे डर है कि कुछ
लोगों ने महसूस नहीं किया
कि स्थिति कितनी गंभीर है,

www.innen-leben.org

INSIDE

हालांकि मुझे चिंता है कि
वैश्विक अर्थव्यवस्था कैसे
विकसित होगी,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही अन्य बहुत महत्वपूर्ण
विषयों को पृष्ठभूमि में
धकेला जा रहा हो,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही माहौल अजीब
तरह से अलग हो रहा हो,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही यह खबर आने
वाले दिनों और हफ्तों में
सुधरे नहीं,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही मैं अपने रिश्तेदारों
से मिलने नहीं जा सकता,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही कोई यह नहीं जानता कि
स्वास्थ्य प्रणाली संकट का
सामना कर सकती है या नहीं,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही परीक्षाएं देशभर में
स्थगित की जा रही हों,

www.innen-leben.org

INSIDE

हालांकि घर में रहने के
आदेश एक वास्तविकता
बन गए हैं,

www.innen-leben.org

INSIDE

हालांकि मुझे कभी-कभी
ऐसा लगता है कि मैं दूसरे
ग्रह पर हूँ,

www.innen-leben.org

INSIDE

हालांकि अनिश्चितता
मुझे भय से भर देती है,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही सुबह जो सच था
वह शाम को झूठा लगता
है,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही सार्वजनिक जीवन
में ठहराव आ गया हो,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही मेरे डर और
चिंताएं मुझे बहुत दूर ले
जाती हैं,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही मैं कभी-कभी
आँसुओं से ऊब जाता हूँ,

www.innen-leben.org

INSIDE

हालांकि यह सब वास्तव
में मेरा दिमाग खराब
करता है,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही मेरे मन से दूसरे
लोगों की फ़ितरत न
निकले;

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही मीडिया रिपोर्टों में
डर और दहशत का
योगदान हो,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही घर पर मूड कई
बार तनावपूर्ण हो,

www.innen-leben.org

INSIDE

हालांकि वर्तमान स्थिति
ने मेरी सभी योजनाओं को
कम कर दिया है,

www.innen-leben.org

INSIDE

भले ही मेरे पास अपने बच्चों
को दिन भर व्यस्त रखने के
बारे में अधिक विचार न हों,

www.innen-leben.org

INSIDE

INSIDE

www.innen-leben.org

INSIDE

www.innen-leben.org

INSIDE

www.innen-leben.org



LIFE

मैं मंदी में सकारात्मक पक्ष को खोजने की कोशिश कर रहा हूँ।

www.innen-leben.org



LIFE

मुझे भरोसा है कि मैं और सभी अन्य लोगों का अच्छी तरह से ध्यान रखा जाएगा।

www.innen-leben.org



LIFE

मुझे अपनी चार दीवारों के भीतर अपने स्वास्थ्य के लिए कुछ करने का एक तरीका मिल गया है।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं इसमें सब अच्छा करने की कोशिश कर रहा हूँ।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं अपनी भावनाओं से अवगत हूँ और उनके बारे में बात करता हूँ।

www.innen-leben.org



LIFE

मुझे रोज कृतज्ञ होने का एक कारण मिलता है।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं मजबूती और आत्मविश्वास के साथ चुनौतियों का सामना करता हूँ।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं इटालियंस की तरह खिड़की से बाहर जोर से गाने का आनंद प्राप्त करता हूँ।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं अपने लिए उन सभी चीजों को फिर से खोजती हूँ जो मैं घर पर कर सकती हूँ।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं चीजों को छांटने और क्रम में चीजों को प्राप्त करने के लिए समय का उपयोग करता हूँ।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं उन लोगों के लिए बहुत आभारी हूँ जो सिस्टम को चालू रखते हैं।

www.innen-leben.org



LIFE

यह एक बार फिर साबित करता है कि चॉकलेट किस तरह मेरी मदद करता है।

www.innen-leben.org



LIFE

मुझे यकीन है कि बेहतर समय फिर से आएगा।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं पत्र लिखने के लिए वापस जाऊंगा, आखिरकार, मेल अभी भी वितरित किया जा रहा है।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं अपनी संभावनाओं की सीमा के भीतर एक सार्थक योगदान करूँगा।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं इस तथ्य के साथ आता हूँ कि हम सभी एक ही नाव में हैं।

www.innen-leben.org



LIFE

मुझे पता चलता है कि मैं दूसरों का समर्थन कैसे कर सकता हूँ।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं अपने टेलीफोन नंबर को पूरे मोहल्ले में वितरित करता हूँ ताकि जरूरत पड़ने पर बुजुर्ग लोग मुझे फोन कर सकें।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं खुद से पूछता हूँ कि
वास्तव में क्या महत्वपूर्ण
है।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं अपने डर के बारे में
जानना चाहता हूँ।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं खुद को चिंतन-मनन
के लिए अधिक समय देता
हूँ।

www.innen-leben.org



LIFE

मुझे एहसास है कि घर पर
रहने के बावजूद मैं अकेला
नहीं हूँ।

www.innen-leben.org



LIFE

मुझे खुशी है कि मेरे पास
अपने परिवार के लिए
फिर से समय है

www.innen-leben.org



LIFE

मैं हर दिन को अपनी
संरचना देता हूँ।

www.innen-leben.org



LIFE

रोना कोई हल नहीं है।

www.innen-leben.org



LIFE

कोई भी मेरा
सकारात्मकता नहीं छीन
सकता।

www.innen-leben.org



LIFE

मुझे एहसास है कि हँसी-
मज़ाक मुझे मुक्ति की
भावना देता है।

www.innen-leben.org



LIFE

कम से कम मेरा घर
कार्यालय के लिये उपयोग
हो रहा है।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं अपने डर को हल्केपन
में परिवर्तन करूँगा।

www.innen-leben.org



LIFE

यह पता चला है कि कभी-
कभी कम, अधिक होता
है।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं हास्य और करुणा पर
सुखद आश्चर्य हूँ जो विकसित
हो रहा है।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं अपने घर को घोंसले में
बदल रहा हूँ।

www.innen-leben.org



LIFE

मुझे उन लोगों के संपर्क में
रहने के तरीके मिलते हैं
जो मेरे लिए महत्वपूर्ण हैं।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं अपनी रचनात्मकता का
उपयोग अपनी मौजूदा
चुनौतियों से उबरने के लिए
करता हूँ।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं जैसे हूँ, वैसे ही खुद की
सराहना और सम्मान
करता हूँ।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं इस संकट का सामना
दिमाग और दिल से
करूँगा।

www.innen-leben.org



LIFE

मुझे किसी तरह राहत मिली
कि मेरा कैलेंडर नियुक्तियों से
भरा नहीं है।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं स्वीकार करता हूँ कि आम
अच्छे के लिए खुद पर
प्रतिबंध लगाना आवश्यक है।

www.innen-leben.org



LIFE

घास चुपचाप बढ़ती रहती
है।

www.innen-leben.org



LIFE

मैं हर रोज अपने लिए कुछ
करने की कोशिश करता हूँ,
भले ही वह कुछ क्षणों के लिए
ही क्यों न हो।

www.innen-leben.org



LIFE

www.innen-leben.org



LIFE

www.innen-leben.org



LIFE

www.innen-leben.org



LIFE

www.innen-leben.org



LIFE

www.innen-leben.org