

खुद को स्वस्थ सीमाओं से सशक्त बनाना

सीमाएँ कई रूपों में आती हैं, जिनमें भावनात्मक, शारीरिक, समय, वित्तीय और यौन रूप शामिल हैं। जब आप स्वस्थ व्यक्तिगत सीमाएँ निर्धारित करते हैं, तब आप खुद को महत्व दे रहे और अपने स्वास्थ्य और कल्याण की रक्षा कर रहे होते हैं।

उन सीमाओं की पहचान करने के लिए इस वर्कशीट का उपयोग करें जिससे आपको अपने और दूसरों के लिए अपेक्षाएँ निर्धारित करने में मदद मिलेगी।

चरण 1. आत्मचिंतन करें

कुछ समय निकाल कर अपने समय, भावनाओं और भौतिक स्थान के संदर्भ में अपने वर्तमान जीवन के बारे में सोचें। नीचे दिए गए खाली स्थानों में, मन में आने वाले मुख्य विषयों या विचारों को लिखें।

- इससे मुझे तनाव होता है। (उदाहरण: सोशल मीडिया, व्यक्तिगत समय की कमी, वैश्विक घटनाएँ) _____

- इससे मुझे असहजता महसूस होती है। (उदाहरण: दूसरों के सामने बोलना, दोस्तों को गले लगाना, "नहीं" कहना) _____

- इससे मैं असुरक्षित महसूस करता हूँ। (उदाहरण: रात में अकेले पैदल चलकर घर जाना, तेज गति से गाड़ी चलाने वालों के साथ सवारी करना, अपने बच्चे को ऐसी जगह जाने देना जहाँ मैं उसे देख न सकूँ) _____

चरण 2. बनाने के लिए सीमाएँ निर्धारित करें

चरण 1 में अपने उत्तरों की समीक्षा करें। उन उत्तरों को चुनें जो आपको सबसे ज़्यादा पसंद हों। उन्हें नीचे लिखें और विचार करें कि क्या आपको नई सीमा बनाने की ज़रूरत है या मौजूदा सीमा को समायोजित करने की।

- _____
- _____
- _____

चरण 3. दिशानिर्देशों पर विचार-मंथन करें

चरण 2 में उल्लिखित प्रत्येक सीमा के लिए, नीचे दिए गए खाली स्थान भरें।

- जब _____, मुझे _____ महसूस होता है क्योंकि _____। मुझे जो चाहिए वो है _____।
- जब _____, मुझे _____ महसूस होता है क्योंकि _____। मुझे जो चाहिए वो है _____।
- जब _____, मुझे _____ महसूस होता है क्योंकि _____। मुझे जो चाहिए वो है _____।

चरण 4. एक प्लान बनाएं

इसके बाद, उन तरीकों पर विचार करें जिनसे आप सीमा निर्धारित कर सकते हैं। नीचे दिए गए खाली स्थान भरें।

- मुझे जो चाहिए वो है _____। ये वे तरीके हैं जिनसे मैं अपनी ज़रूरत की चीज़ें माँग सकता हूँ या पा सकता हूँ _____।
- मुझे जो चाहिए वो है _____। ये वे तरीके हैं जिनसे मैं अपनी ज़रूरत की चीज़ें माँग सकता हूँ या पा सकता हूँ _____।
- मुझे जो चाहिए वो है _____। ये वे तरीके हैं जिनसे मैं अपनी ज़रूरत की चीज़ें माँग सकता हूँ या पा सकता हूँ _____।

चरण 5. चुनौतियों का पूर्वानुमान लगाएं

इसके बाद, संभावित चुनौतियों और उनसे निपटने के तरीकों पर विचार करें। नीचे दिए गए खाली स्थान भरें।

1. जब मैं _____ मांगता हूँ, तो मुझे _____ का सामना करना पड़ सकता है। इससे निपटने के लिए मैं निम्न कर सकता हूँ _____
2. जब मैं _____ मांगता हूँ, तो मुझे _____ का सामना करना पड़ सकता है। इससे निपटने के लिए मैं निम्न कर सकता हूँ _____
3. जब मैं _____ मांगता हूँ, तो मुझे _____ का सामना करना पड़ सकता है। इससे निपटने के लिए मैं निम्न कर सकता हूँ _____

चरण 6. इसके माध्यम से पालन करें

प्रत्येक पहचानी गई सीमा आवश्यकता के लिए, सबसे पहले उन कार्यवाहियों को लिखें जिन्हें आपको नई सीमा निर्धारित करने या मौजूदा सीमा के समायोजन के लिए करने की आवश्यकता है। फिर विचार करें और लिखें कि आप इस प्रक्रिया में अपना समर्थन कैसे करेंगे।

1. _____ के लिए, मैं _____ द्वारा सीमा निर्धारित करने का प्रयास करूँगा, और _____ के माध्यम से अपना समर्थन करूँगा।
2. _____ के लिए, मैं _____ द्वारा सीमा निर्धारित करने का प्रयास करूँगा, और _____ के माध्यम से अपना समर्थन करूँगा।
3. _____ के लिए, मैं _____ द्वारा सीमा निर्धारित करने का प्रयास करूँगा, और _____ के माध्यम से अपना समर्थन करूँगा।

ध्यान रखें, सीमाएँ निर्धारित करना और उन्हें मँटेन रखना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। लेकिन अपने आप को प्रयास करने का अवसर देना — और प्रयास करते रहना मूल्यवान होता है।

और आप सीमा में वृद्धि या समायोजन के लिए अपने उत्तरों और इस वर्कशीट पर हमेशा वापस आ सकते हैं।

स्रोत:

DBSA. [8 tips on setting boundaries for your mental health.](#)

HelpGuide। [Setting healthy boundaries in relationships.](#) दिसम्बर 30, 2024।

Trauma Research UK. [Setting boundaries.](#) ब्लॉग नवंबर 19, 2024।



Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति हैं। चूंकि हम अपने उत्पादों और सेवाओं में लगातार सुधार करते हैं, Optum बिना किसी पूर्व सूचना के विनिर्देशों को बदलने का अधिकार सुरक्षित रखता है। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोजक है।

© 2025 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF16045826 338028-022025 OHC