



## सकारात्मक दृढ़ वचनों से खुद को सशक्त बनाएँ

हम जो कहानियाँ खुद को सुनाते हैं, वे हमारे विचारों और भावनाओं को आकार देती हैं। हम खुद को उतनी ही आसानी से खुश महसूस करा सकते हैं, जितनी आसानी से हम खुद को बुरा महसूस करा सकते हैं। सकारात्मक दृढ़ वचनों का अभ्यास हमें अपनी ताकत और क्षमता पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित करता है, जिससे हमें बेकार के विचारों को चुनौती देने में मदद मिलती है।

सकारात्मक दृढ़ वचन ऐसे छोटे, शक्तिशाली कथन होते हैं जो वास्तव में आपकी ताकत, लक्ष्य, मूल्य और सुधार के वांछित क्षेत्रों को दर्शाते हैं। वे अक्सर "मैं कर सकता/सकती हूँ," "मैं करूँगा/करूँगी" या "मैं हूँ" आदि से शुरू होते हैं, और आपको अधिक आत्मविश्वास और आशावादी महसूस करने में मदद करते हैं। उदाहरण के लिए:

**मैं स्वस्थ विकल्प चुन सकता/सकती हूँ**

**मैं नई चीजें सीख सकता/सकती हूँ**

**मैं खुद के प्रति दयालू रहूँगा/रहूँगी**

**मैं दूसरों से अपनी तुलना नहीं करूँगा/करूँगी**

**मैं प्यार और सम्मान का/की हकदार हूँ**

**मैं अपनी चिंताओं से कहीं ज़्यादा मज़बूत हूँ**

**मैं मायने रखता/रखती हूँ**

**मैं उस पर ध्यान केंद्रित करना चुनता/चुनती हूँ जिसे मैं नियंत्रित कर सकता/सकती हूँ**

**मेरा अतीत मुझे परिभाषित नहीं करता**

**आज नए अवसरों वाला एक नया दिन है**

ऐसे दृढ़ वचन चुनें जो आपसे जुड़े हों और दिन में कई बार न सही लेकिन कम से कम हररोज उनका इस्तेमाल जरूर करें। आप उन्हें मन ही मन में बोल सकते हैं, ज़ोर से बोल सकते हैं, उन्हें रिकॉर्ड करके सुन सकते हैं या लिखसकते हैं। अपने दृढ़ वचनों की याद दिलाने के लिए दृश्य संकेत पोस्ट करना भी सहायक हो सकता है। जो भी आपके लिए सबसे अच्छा काम करे उसे अपनाएँ।

**सकारात्मक दृढ़ वचन हमारे मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को कई तरीकों से बढ़ावा दे सकते हैं:**



**अपने आत्मसम्मान को मज़बूत बनाएँ**  
नकारात्मक विचारों और धारणाओं को फिर से परिभाषित करके



**शांति बनाएँ** तनाव और चिंता को कम करने में मदद करने के लिए सकारात्मक और आश्वस्तकारी विचारों पर ध्यान केंद्रित करके



**अपने उद्देश्य पूर्ण होने की भावना को बढ़ावा दें** अपने लक्ष्यों और मान्यताओं को याद करके



**एक सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा दें**  
अपने लचीलेपन को मज़बूत करने और जीवन के उतार-चढ़ाव से निपटने में मदद करने के लिए

# अपने खुद के सकारात्मक दृढ़ वचन बनाएँ

आइए सकारात्मक दृढ़ वचन, जो आपसे जुड़ा हो, बनाने में आपकी मदद करने के लिए एक त्वरित अभ्यास करें।

- 1 कुछ पलों के लिए उन शक्तियों के बारे में सोचें जिन पर आप ध्यान केंद्रित करना चाहते हैं, उन चुनौतियों के बारे में सोचें जिन पर आप काबू पाना चाहते हैं और उन सकारात्मक अनुभवों के बारे में सोचें जिन्हें आप पाना चाहते हैं। जो भी मन में आए उसे लिख लें।
- 2 इस बारे में सोचें कि उन शक्तियों का समर्थन करने, उन चुनौतियों पर काबू पाने और उन सकारात्मक अनुभवों का आनंद लेने के लिए आपको किन बातों पर विश्वास करने की आवश्यकता है।
- 3 उन विश्वासों को सकारात्मक कथनों में लिखें जो आपको सशक्त और सार्थक महसूस कराते हैं।  
उदाहरण के लिए, मान लें कि आप अपने काम की गुणवत्ता के बारे में खुद पर संदेह करना बंद करना चाहते हैं। आपका दृढ़ वचन कुछ इस तरह का हो सकता है:
  - मुझे पता है कि मैं क्या कर रहा/रही हूँ
  - मैं खुद पर विश्वास करना चुनता/चुनती हूँ
  - मैं अपनी चिंताओं से कहीं ज़्यादा मज़बूत हूँवे ज़्यादा विशिष्ट भी हो सकते हैं, जैसे:
  - मैं अपने क्षेत्र में एक निपुण विशेषज्ञ हूँ, मैंने अपने क्षेत्र में डिग्री हासिल की है और मेरे पास 10 साल का प्रासंगिक पेशेवर अनुभव है
- 4 कुछ पलों के लिए उन शक्तियों के बारे में सोचें जिन पर आप ध्यान केंद्रित करना चाहते हैं, उन चुनौतियों के बारे में सोचें जिन पर आप काबू पाना चाहते हैं और उन सकारात्मक अनुभवों के बारे में सोचें जिन्हें आप पाना चाहते हैं। जो भी मन में आए उसे लिख लें।
- 5 अपना खुद का दृढ़ वचन बनाने के लिए नीचे दिए गए स्थान का उपयोग करें। अगर मदद मिल सके, तो शुरू करने के लिए प्रॉम्प्ट्स का उपयोग करें।

मैं हूँ \_\_\_\_\_

मैं कर सकता/सकती हूँ \_\_\_\_\_

मैं करूँगा/करूँगी \_\_\_\_\_

मैं चुनूँगा/चुनूँगी \_\_\_\_\_

मेरे पास है \_\_\_\_\_

BrightPaths, "Positive affirmations to help build self-esteem". 19 जून, 2024 को देखा गया।

Calm, "How to use positive affirmations to support your mental health and wellbeing". 19 जून, 2024 को देखा गया।

Crisis Text Line, "100 Positive Affirmations for Better Self-care". 8 जनवरी, 2024 को प्रकाशित।

Mayo Clinic, "Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk. 21 नवंबर, 2023 को प्रकाशित।

Mindful, "5 Benefits of Including Mindful Affirmations in Your Daily Routine". 24 फरवरी, 2024 को प्रकाशित।

PMC, National Institute of Health, "Reinstating the Resourceful Self: When and How Self-Affirmations Improve Executive Performance of the Powerless". फरवरी 2020 को प्रकाशित।

The Australian College of Applied Professions "Empower your thoughts with affirmations. 19 जून, 2024 को देखा गया।

323724-062024