



MARGIKA

Information highways in mental health care!

**MINDFULNESS TECHNIQUES IN TIMES
OF STRESS
DOING WHAT MATTERS**

ABSTRACT

Stress is overwhelming at times, it is very important to do right thing at right time, to cope up with stress. This handbook will help the readers to cope with stress and to engage in their daily life meaningfully.



DISCLAIMER

The handbook is adapted from an illustration guide, “DOING WHAT MATTERS IN TIMES OF STRESS” by WHO (World Health Organization). This work is not available for commercial purpose. This book has been translated by **MARGIKA** to make it available for non-English speaking individuals **for non-commercial purpose only.**

All reasonable precautions has been taken while translating the information. WHO or MARGIKA is responsible for readers interpretation and usage of the material.

“This translation was not created by World Health Organization (WHO), WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English shall be the binding and authentic edition”.

Citation: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331901>



Contents

PREFACE	3
STRESS, THOUGHTS & FEELINGS AND VALUES	4
GROUNDING	14
UNHOOKING	17
ACTING ON VALUES	24
BEING KIND	34
MAKING ROOM	37
SUMMARY	43



MARGIKA



PREFACE

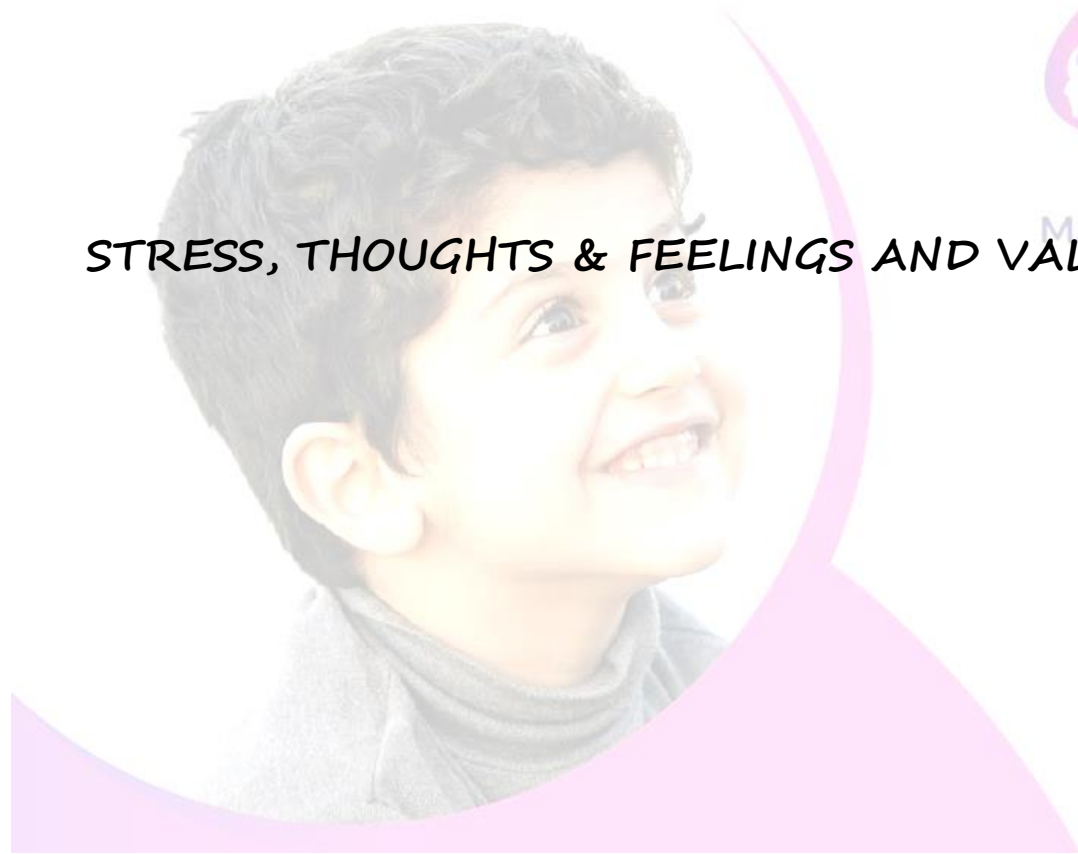
Mindfulness techniques handbook is stress management guidebook. This illustration adapted from World Health Organization (WHO) supports recommendations of WHO for stress management.

There are many reasons for stress, including major threats (Violence, disease outbreak, and lack of financial opportunities) and small arguments with loved ones or colleagues. Anyone can experience stress at some point. This guidebook is for everyone who is willing to cope up with stress and for the one who is living in peace.

It is very important to do right thing at right time, to cope with stress, which may prevent a person from getting into depression and giving up on once life.

This book is been translated to local languages to make it available to all the individuals. This guidebook explains the tools to cope up with stress and examples to practice them in daily life

Hope this will help the readers to cope with stress and to engage in their daily life meaningfully.



MARGIKA

STRESS, THOUGHTS & FEELINGS AND VALUES

Adapted by Margika from illustrated guide by WHO

This translation was not created by WHO, WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation



ఒత్తిడి అంటే ఏమిటి?

ఒత్తిడి అంటే సమస్యాత్మక లేదా బెదిరింపు అనుభూతి కలగడం.



"Stress" means feeling troubled or threatened by life.

ఒత్తిడికి ప్రధాన కారణాలు

చుట్టుపక్కల లేదా సమాజంలో పెద్ద బెదిరింపులు లేదా మార్పులు మరియు జీవనోపాధిలో భంగం కలిగించడం వల్ల ఒత్తిడి వస్తుంది

కుటుంబంలో లేదా స్నేహితులలో చిన్న సమస్యలు కూడా ఒత్తిడికి కారణం కావచ్చు

ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడప్పుడు ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటారు; కొద్దిగా ఒత్తిడి సమస్య కాదు

ఉదాహరణ: కుటుంబంలో హింస, అనారోగ్యం, పాఠశాలకు వెళ్ళకపోవడం, ఆర్థిక సమస్య, ఇంటి నుండి దూరంగా ఉండడం, సమాజంలో హింస, భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన చెందడం.

One man did something really bad to me



FAMILY VIOLENCE



ILLNESS



NO SCHOOL



PROBLEMS PROVIDING FOR YOUR FAMILY

DISPLACED FROM HOME



VIOLENCE

IN YOUR COMMUNITY

ARGUMENTS WITH YOUR FAMILY



UNCERTAINTY ABOUT THE FUTURE

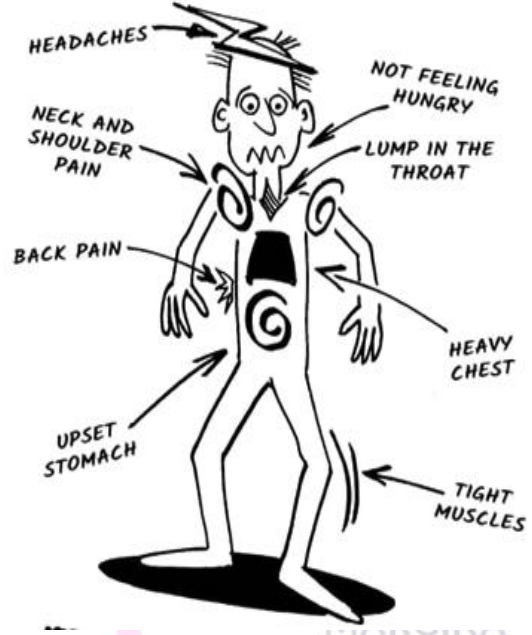




అధిక ఒత్తిడి శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది

మెదడు, హృదయనాళ వ్యవస్థ, శ్వాసకోశ వ్యవస్థ, నాడీ వ్యవస్థ మరియు జీర్ణవ్యవస్థ వంటి శరీరంలోని ప్రధాన భాగాలను ఒత్తిడి ప్రభావితం చేస్తుంది. కొంతమందికి కొన్ని ఇబ్బందికరమైన అనుభూతులు ఉంటాయి.

కొంతమందికి దద్దుర్లు, అంటువ్యాధులు మరియు అనారోగ్యాలకు గురి అవ్వచ్చు.



ఆకలిలో మార్పులతో సహా ఒత్తిడిని అనుభవించినప్పుడు కొన్ని భావోద్వేగాలను ప్రదర్శిస్తారు. వారిలో చాలా మంది గతంలో చెడు విషయాలు జరిగాయని, భవిష్యత్తులో చెడు విషయాలు జరుగుతాయని భయపడుతూ ఉంటారు.

...have difficulty sleeping



...feel very tired



...cannot focus



...get angry easily



...cannot sit still



...feel sad or guilty



...worry



...cry



Adapted by Margika from illustrated guide by WHO

This translation was not created by WHO, WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation



ఆలోచనలు మరియు భావాలు

(Thoughts and feelings)

శక్తివంతమైన ఆలోచనలు మరియు భావాలు ఒత్తిడిలో భాగం, కానీ వాటితో కట్టుబడి ఉండటం సమస్యను కలిగిస్తుంది.



కట్టుబడి ఉండటం (hook up) అంటే ఏంటి?

ఎవరైనా ఆలోచనలకి కట్టుబడి ఉంటే ఆ ఆలోచనలనుండు బయటకి పోలేరు.

అదే విధంగా, మీరు మీ స్వంత ఆలోచనలు మరియు భావాలతో కట్టుబడి ఉంటారు.

ఒక్క క్షణం సంతోషంగా ఉంటారు, మరో క్షణం ఆలోచనలలో కట్టుబడి నిరాశగా మరియు కోపంగా ఉంటారు





ఈ కష్టమైన ఆలోచనలు మరియు భావాలు మనలను కట్టిపడేయడమే కాకుండా మనల్ని విలువలు నుంచి దూరం చేస్తాయి.

విలువలు అంటే ఏమిటి?

విలువలు మీరు అవాలనుకునే వ్యక్తి యొక్క లోతైన కోరికలు.

మిమ్మల్ని మరియు ఇతరులను మరియు మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని మీరు ఎలా చూడాలనుకుంటున్నారు అనే ప్రమాణాలను వివరిస్తాయి.

మీరు తల్లిదండ్రులు అయితే, లేదా ఇతరులను చూసుకునే బాధ్యతలు మీకు ఉంటే మీ విలువలు సంరక్షణ, ప్రేమ, ఆప్యాయత, బాధ్యత, నిబద్ధత, రక్షణ, శ్రద్ధ, తెలివైన, ప్రశాంతత, ధైర్యం.

ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితులలో, విలువలు మారుతాయి మరియు కుటుంబంతో పోరాడటం, వారి నుండి దూరంగా ఉండటం లేదా ఇతరులను బాధపెట్టడం వంటి అనాలోచిత మార్గాల్లో పనిచేయడానికి దారితీస్తుంది.





అనేక రకాల కష్టమైన ఆలోచనలు మరియు భావాలు మనలను కట్టిపడేస్తాయి.

- వదులుకోవాలనే ఆలోచన



- కష్ట సంఘటనల గురించి జ్ఞాపకాలు



- ఇతరులను నిందించే ఆలోచనలు



- భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచనలు



- కఠినమైన తీర్పు



- మనం ఇతరుల గురించి ఆందోళన చెందుతున్న ఆలోచనలు





ఈ ఆలోచనలను కట్టిపడేసినప్పుడు, మన ప్రవర్తనలు మారుతాయి మరియు మన జీవితాలను మరింత దిగజార్చే పనులను ప్రారంభిస్తాము.



- తగాదాలు, వాదనలు మరియు భిన్నాభిప్రాయాలలోకి రావడం.



- ఉపసంహరించుకోవడం లేదా ప్రియమైనవారి నుండి దూరంగా ఉండటం.

MARGIKA



- లేదా మంచం మీద ఎక్కువ సమయం గడపవచ్చు లేదా ఒంటరిగా ఉండవచ్చు

ఈ ప్రవర్తనలన్నింటినీ MOVEAWAYS అని పిలుస్తాము, ఎందుకంటే మనం దూరంగా వెళ్ళినప్పుడు మన విలువలకు దూరంగా ఉంటాము.

అందువల్ల, మొదట మనం దృష్టి పెట్టాలి, నిమగ్నమవ్వాలి మరియు శ్రద్ధ వహించాలి.



When we are stressed, we find it hard to engage in life.



నిమగ్నం అవ్వడం

నిమగ్నమవ్వడం అంటే కార్యాచరణకు లేదా మీతో ఉన్న వ్యక్తికి పూర్తి శ్రద్ధ ఇవ్వడం.

కానీ, మీరు ఆలోచనలు మరియు భావాలతో కట్టిపడేసినప్పుడు, మీరు దృష్టి పెట్టరు లేదా పరధ్యానం చెందుతారు.

దృష్టి కేంద్రీకరించినప్పుడు, మీరు పనులు సరిగా చేయరు, లేదా కార్యాచరణను ఆస్వాదించలేకపోతారు మరియు అసంతృప్తి చెందుతారు.

అందువల్ల, మీరు మరింత నిమగ్నం అవ్వడం నేర్చుకుంటే, మరియు మంచి దృష్టి పెడితే, మీరు ఒత్తిడిని బాగా నివారించగలరు.

ఉదాహరణకు, మీరు ఇతరులతో మీ సంబంధాన్ని మరింత సంతృప్తికరంగా కనుగొంటారు లేదా మీరు ముఖ్యమైన పనులను మంచి మార్గంలో చేయవచ్చు.

మీరు కట్టిపడేసి ఉన్నప్పుడు



మీరు దృష్టి కేంద్రీకరించినప్పుడు



GIKA

There are many ways to practise engaging in life or focusing on what you are doing





కాఫీ లేదా టీ తాగేప్పుడు, నిమనగ్నంగా ఉంచే పద్ధతులు ప్రాక్టీస్ చేయండి

- పూర్తి శ్రద్ధతో దృష్టి పెట్టండి ఉత్సుకతతో పానీయం గమనించండి, మీరు రంగును గమనించవచ్చు
- మీరు దాని వాసనను ఆస్వాదించండి
- నెమ్మదిగా సిప్ చేయండి
- ఇది మీ నాలుకపై, దంతాలపై అనుభూతి చెందండి మరియు రుచిని ఆస్వాదించండి
- నెమ్మదిగా త్రాగండి, రుచిని ఆస్వాదించండి మరియు ఉష్ణోగ్రతను గమనించండి.
- మీరు మింగినప్పుడు, మీ గొంతు ద్వారా పానీయం యొక్క కదలికను మీరు గమనించవచ్చు.
- మీరు మింగేటప్పుడు మీ నాలుక నుండి రుచి మసకబారడం గమనించండి
- మరియు అదే విధంగా త్రాగండి: నెమ్మదిగా, గమనించి, పొదుపుగా
- మీరు ఆలోచనలు మరియు భావాలతో కట్టిపడేసినప్పుడల్లా, మీరు పానీయంపై దృష్టి పెడతారు.

కొంచెం నీరు, కాఫీ లేదా టీ తీసుకోండి మరియు సూచనలను పాటించడం ద్వారా పై కార్యకలాపాలను ప్రాక్టీస్ చేయండి.

ఇతర అభ్యాస కార్యకలాపాలు, దృష్టి కేంద్రీకరించడం మరియు తిరిగి పొందడం

పిల్లలతో ఆడుతున్నప్పుడు లేదా చదవడానికి నేర్పించేటప్పుడు మీరు దీన్ని ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చు, ఆట మరియు పిల్లలపై పూర్తి శ్రద్ధ ఇవ్వండి.



కుటుంబం లేదా స్నేహితులతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు, వారు ఏమి చెబుతున్నారో, వారి స్వరం మరియు ముఖ కవళికలను గమనించండి, వారికి మీ పూర్తి శ్రద్ధ ఇవ్వండి.



వాషింగ్, క్లీనింగ్ వంటి ఇంటి పనులను చేసేటప్పుడు మీరు ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చు.





కొన్నిసార్లు, ఈ భావాలు చాలా బాధాకరంగా ఉంటాయి, ఈ భావాలు మరియు ఆలోచనలు అధికంగా ఉంటాయి మరియు అవి భావోద్వేగ తుఫానులుగా మారుతాయి.

భావోద్వేగాలను నియంత్రించే లేదా నిర్వహించే సామర్థ్యాన్ని అధిగమించినప్పుడు భావోద్వేగ తుఫాను సంభవిస్తుంది. కొన్ని కష్టమైన ఆలోచనలు మరియు భావాలు శక్తివంతమైన తుఫాను వలె చాలా బలంగా ఉన్నాయి మరియు వ్యక్తిని అధిగమిస్తాయి



MARGIKA

తుఫాను ప్రారంభమైనప్పుడు చెట్లు మీద మీరు ఉన్నట్లు ఊహించుకోండి.

మీరు చెట్లు మీదే ఉంటారా?

మీరు అక్కడే ఉంటే, మీకు అధిక ప్రమాదం ఉంది; మీరు సురక్షితంగా ఉండటానికి వీలైనంత త్వరగా నేలమీదకు రావాలి.

అదే విధంగా, మీరు మానసికంగా మునిగిపోయినప్పుడు, మిమ్మల్ని మీరు ఎలా గ్రౌండ్ చేయాలో నేర్చుకోవాలి.



So we need to "ground ourselves" when our emotional storms appear.



GROUNDING



MARGIKA

Adapted by Margika from illustrated guide by WHO

This translation was not created by WHO, WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation



గ్రౌండింగ్ (GROUNDING)

ఎలా చేయాలి?

మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో పరస్పర చర్య చేయడం ద్వారా మరియు మీరు ఏమి చేస్తున్నారనే దానిపై దృష్టి పెట్టడం ద్వారా.

దశ 1: మీ భావాలను గమనించండి

దశ 2: నెమ్మదిగా మీ శరీరంతో కనెక్ట్ అవ్వండి. మీ శ్వాసను నెమ్మదిగా వదలండి, సాధ్యమైనంత నెమ్మదిగా ఉపరితిత్తులను గాలితో నింపండి.



దశ 3: నెమ్మదిగా మీ పాదాలను నేలపై నొక్కండి



దశ 4: నెమ్మదిగా, మీ చేతులను చాచి, మీ చేతులను కలిపి నొక్కండి



గ్రౌండింగ్ యొక్క తదుపరి దశ ఫోకస్.

మీరు ఎక్కడ ఉన్నారో గమనించండి, మీరు చూడగలిగే ఐదు విషయాలు ఏమిటి? మీరు ఏమి వాసన చూడగలరు? మీరు ఏమి వినగలరు? మీరు ఏమి చేస్తున్నారో గమనించండి.

ఏదైనా వస్తువును తాకి, మీ వేళ్ల క్రింద ఎలా అనిపిస్తుందో గమనించండి.

కళ్ళమైన ఆలోచనలు మరియు అనుభూతి కనిపిస్తున్నాయని గమనించండి మరియు మీ చుట్టూ ఒక ప్రపంచం ఉందని గమనించండి.



మీకు కావాలంటే, మీరు మీ విలువలకు అనుగుణంగా కూడా నడుచుకోవచ్చు.



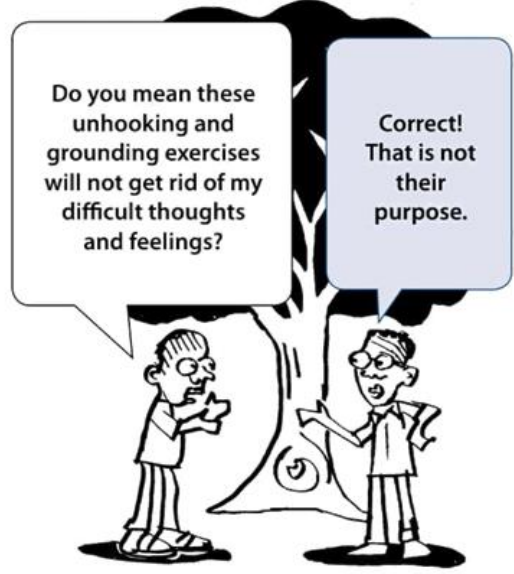


గ్రౌండింగ్ వలన భావోద్వేగ తుఫాను అదృశ్యం కాదు; తుఫాను గడిచే వరకు ఇది మిమ్మల్ని సురక్షితంగా ఉంచుతుంది.

అన్ హూకింగ్ మరియు గ్రౌండింగ్ వ్యాయామం యొక్క ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే, కుటుంబానికి మరియు స్నేహితులకు పూర్తి శ్రద్ధ ఇవ్వడం, జీవితంతో నిమగ్నమవ్వడానికి మరియు దృష్టి పెట్టడానికి మీకు సహాయపడటం.

ఇది మీ విలువలతో ముందుకు సాగడానికి మరియు మీరు ఉండాలనుకునే వ్యక్తిగా మారడానికి మీకు సహాయపడుతుంది

మరియు మీరు ఏమి చేస్తున్నారనే దానిపై దృష్టి పెట్టడంలో మీకు సహాయపడటానికి, చేస్తున్న పనిని బాగా చేయటానికి మరియు సంతృప్తిగా ఉండటానికి.





UNHOOKING



MARGIKA

మన ఆలోచనలు మరియు భావాలతో మనం కట్టిపడేసినప్పుడు మనం విలువలకు దూరంగా ఉంటాం, మన ప్రിയమైన వారిని దూరం చేసి బాధపెట్టడం ద్వారా మన జీవితాలను మరింత దిగజార్చుకుంటాము. ఈ ఆలోచనల నుండి ఎలా తీసివేయాలో మనం నేర్చుకోవాలి.

ఈ కష్టమైన ఆలోచనలు మరియు భావాల నుండి మనల్ని ఉపసంహరించుకోవడం అన్‌హూకింగ్.

Adapted by Margika from illustrated guide by WHO

This translation was not created by WHO, WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation



ఈ ఆలోచనలు మరియు భావాలను మనం వదిలించుకోలేము.

మనం వాటిని వదిలివేయగలమని అనుకోవడం వాస్తవికం కాదు.

Can we burn them like rubbish?



Can we lock them up, hide them away?



Take a moment to think about all the ways you have tried to get rid of these thoughts and feelings.



Can we bury them in a hole?



Can we run off and leave them behind?



MARGIKA

ఈ కష్టమైన ఆలోచనలు మరియు భావాలను వదిలించుకోవడానికి చాలా మంది అనేక వ్యూహాలను ప్రయత్నిస్తారు. అరవడం, ప్రజలను పరిస్థితులను నివారించడం, ఆలోచించకూడదని ప్రయత్నించడం, మద్యం, మాదకద్రవ్యాలు, వదులుకోవడం, మంచం మీద పడుకుని లేవకపోవడం, తనను తాను నిందించుకోవడం.

వాస్తవానికి, వీటితో చాలావరుకు మన ఆలోచనలు మరియు భావాలు పోతాయి. కానీ, ఎక్కువ కాలం కాదు, కానీ అవి తిరిగి వస్తాయి!

Take a moment to think about or write down the things you have tried for getting rid of difficult thoughts and feelings.



అన్వేషణ యొక్క కొత్త మార్గం

మీరు ఆలోచనలు మరియు భావాలను వదిలించుకోవడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు, ఇది సాధారణంగా మన జీవితాలను మరింత అధ్వానంగా చేస్తుంది

And whenever you get hooked by them...



Instead of trying to push them away...



మీరు వాటితో కట్టిపడేయబడప్పుడల్లా

వాటిని దూరంగా నెట్టడానికి ప్రయత్నించే బదులు



...you unhook yourself again.

మిమ్మల్ని మీరు వీరు చేసుకోండి

You stop struggling with them.



మీరు వారితో కష్టపడటం మానేయండి



And how many of these methods pull away from your values?

Most of them!





ఎలా చెయ్యాలి?

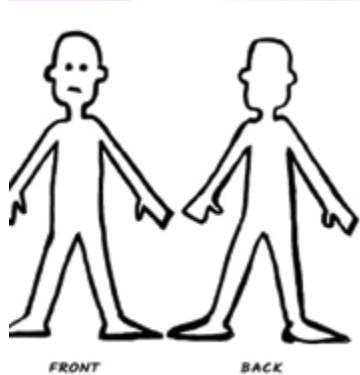
దశ 1

మొదట, ఆలోచనలు మరియు భావాలు మిమ్మల్ని కట్టిపడేస్తున్నాయని గమనించండి.



మిమ్మల్ని కట్టిపడేసే కొన్ని ఆలోచనలు మరియు భావాలను వ్రాయండి.

మీ శరీరంలో ఏదైనా భావాలు లేదా గుర్తులు మిమ్మల్ని కట్టిపడేస్తే వాటిని గమనించండి.

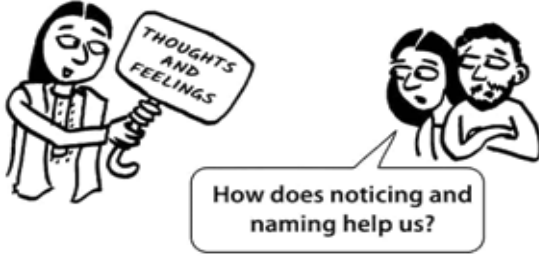


దశ 2

రెండవది, NAME. పేరు పెట్టడానికి మౌనంగా

ఇలాంటిదే చెప్పండి





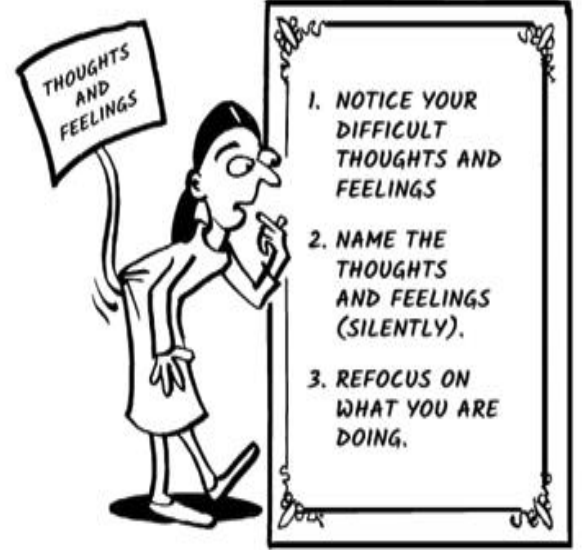
ఆలోచనలు మరియు భావాలు మనకు
తెలియకపోతే, వాటికి కట్టుబడి ఉంటాం.

దశ 3

తదుపరి దశ ఏమిటంటే మీరు ఏమి
చేస్తున్నారనే దానిపై REFOCUS.

మీరు కట్టిపడేసినప్పుడు లేదా జీవితంలో
పాల్గొనడం మానేసినప్పుడు అదే పని
చేయండి.

మీతో ఎవరైతే ఉన్నారో లేదా మీరు చేస్తున్న
పనులపైనా పూర్తి శ్రద్ధ వహించండి

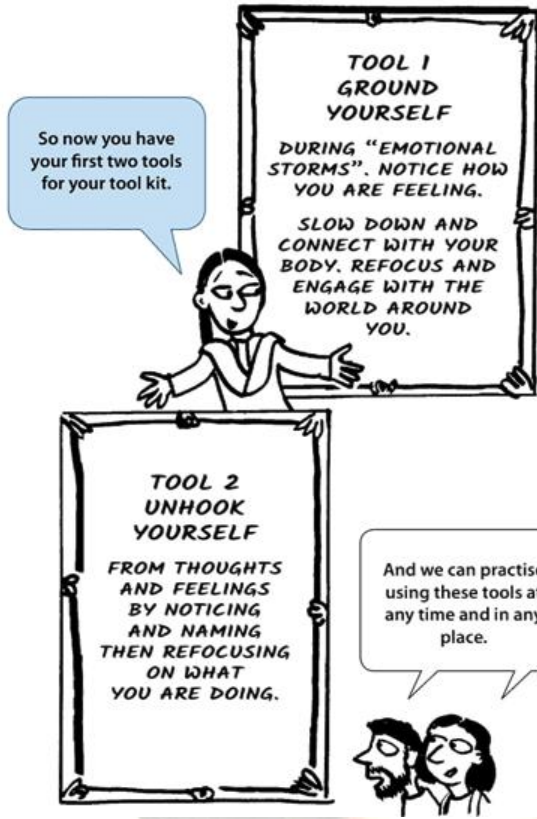


మీ ఆలోచనలకి మరియు భావాలకి కట్టుబడి
ఉన్నప్పుడు, ఈ 3-దశలను అన్‌హూక్
చేయడానికి ప్రాక్టీస్ చేయండి.



And even though I am having feelings of anger,
I choose to act on my value of caring by refocusing and
engaging with my family.





మీరు మంచం మీద పడుకున్నప్పుడు మరియు నిద్రపోలేనప్పుడు ఇ పద్ధతులు పాటించండి.

ఇది మిమ్మల్ని నిద్రపోయేలా చేయదు కాని అది మీకు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

Maybe you feel too tired...



Maybe you feel too sad or angry or scared...



Maybe you just can't be bothered...



మీరు వీటిని అభ్యసిస్తున్నప్పుడు అనేక ఇతర విషయాలు మీ మార్గంలో రావచ్చు.

చాలా అలసిపోయి ఉండవచ్చు

చాలా విచారంగా, కోపంగా మరియు భయానకంగా ఉండవచ్చు.

ఇది ఉపయోగకరం కాదని మీరు భావించవచ్చు.



మీకు సహాయపడని ఆలోచనలు కూడా మిమ్మల్ని కట్టిపడేస్తాయి

- ఇదంతా చాలా తెలివితక్కువతనం!
- ఇవన్నీ ముఖ్యం కాదు!
- ఇది సహాయం చేయదు!
- నేను చాలా బిజీగా ఉన్నాను!
- అక్కడ విషయము లేదు!
- ఇది నా సమయాన్ని వృథా చేస్తోంది!
- నేను ఈ పని చేయలేను!

ఆ సమయంలో గుర్తుంచుకోండి



MARGIKA

ఇది క్రొత్త భాషను నేర్చుకోవడం లాంటిది,
దీనికి చాలా అభ్యాసం అవసరం

Every little bit of practice
you do will make a
difference.

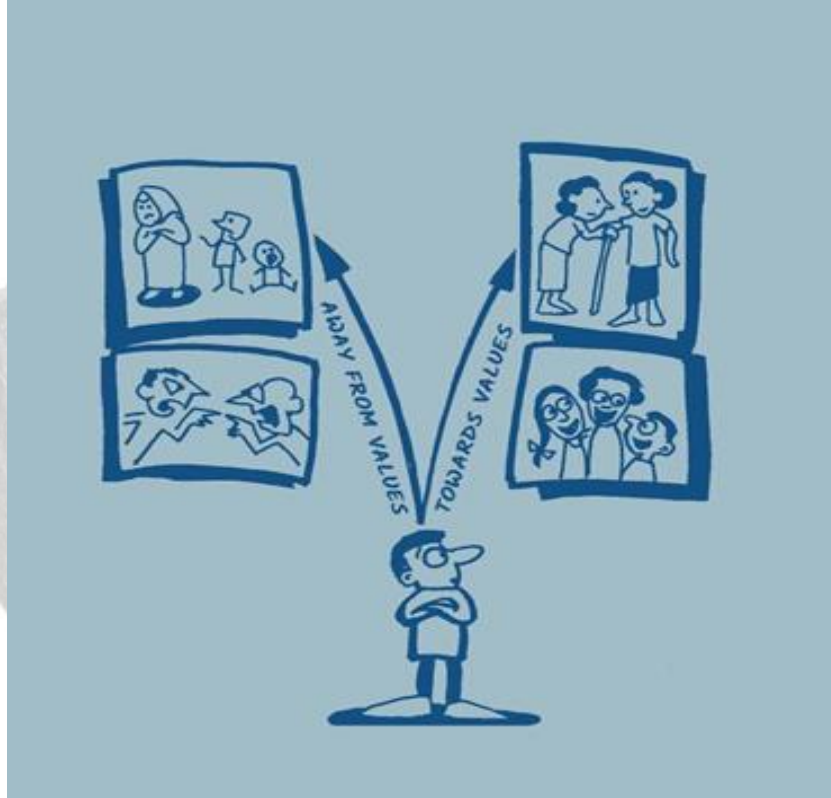


And every time we practise,
we are acting on our values
of caring!





ACTING ON VALUES



మీ విలువలు మీరు ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారో వివరిస్తాయి; మీ గురించి మరియు మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని మీరు ఎలా చూస్తారో వివరిస్తాయి

Adapted by Margika from illustrated guide by WHO

This translation was not created by WHO, WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation



విలువలు లక్ష్యాలు ఒకటేనా



లక్ష్యాలు మీరు పొందడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వాటిని వివరిస్తాయి, విలువలు వ్యక్తిని వివరిస్తాయి

MARGIKA

మీ లక్ష్యం ఉద్యోగం పొందడం అని అనుకుందాం, తద్వారా మీరు శ్రద్ధ వహించే వ్యక్తులకు సహాయం అందించడానికి.

ఉద్యోగం సంపాదించడం అంత సులభం కాకపోవచ్చు, కానీ మీరు మీ కుటుంబ సభ్యులకు మరియు స్నేహితులకు లేదా మీ చుట్టుపక్కల ప్రజలకు దయ, శ్రద్ధ, ప్రేమ మరియు సహాయకారిగా ఉండటానికి మీ విలువలను జీవించవచ్చు.

మీ లక్ష్యాలు ఇప్పుడే అసాధ్యం కావచ్చు, కానీ మీరు మీ విలువలకు అనుగుణంగా పనిచేయడానికి ఎల్లప్పుడూ మార్గాన్ని కనుగొనవచ్చు.





విలువలపై పనిచేయడం ఎందుకు ముఖ్యం?



మీ చర్యల ద్వారా మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని ప్రభావితం చేస్తారు

చర్యలు అంటే ఏమిటి?

చర్యలు మీ చేతులు, కాళ్లు చేసే పనులు మరియు మీరు మాట్లాడే మాటలు

మీ చర్యలపై మీరు ఎంత ఎక్కువ దృష్టి పెడతారో, మీ చుట్టుపక్కల మరియు మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రజలను మీరు ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తారు.

ఉదాహరణ: మీ దేశం యుద్ధంలో ఉంటే, మీరు పోరాటాలను ఆపలేరు, కనీసం మీరు మీ సంఘంతో వాదించడం మానేసి, మీ విలువలపై చర్య తీసుకోవచ్చు.

మీ చర్యలతో మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రజలను మీరు ప్రభావితం చేస్తారు



MARGIKA

Fighting



Collaboration





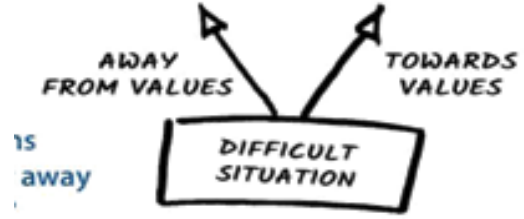
మీరు మీ విలువల గురించి మీరే ప్రశ్నించుకోవాలి, మీ చర్యలు మీ విలువలకు మద్దతు ఇస్తున్నాయా?

మీ చర్యలు మిమ్మల్ని విలువల వైపు తీసుకెళ్తున్నాయా లేదా మీ విలువలకు దూరంగా ఉన్నాయా?

మీ విలువలను స్పష్టం చేయడానికి, ఇక్కడ విలువల జాబితా ఉంది; ఇవి సరైన విలువలు లేదా ఉత్తమ విలువలు కాదు, ఇవి కొన్ని సాధారణ విలువలు.

మీకు చాలా ముఖ్యమైనదిగా అనిపించే మూడు లేదా నాలుగు విలువలను ఎంచుకోండి మరియు వాటిని వ్రాసుకోండి.

మీ సంఘంలో ఒక రోల్ మోడల్ లేదా మీరు రోజు చూస్తున్న ఒకరి గురించి ఆలోచించండి.



To be kind
To be caring
To be generous
To be supportive
To be helpful

To be brave
To be persistent
To be forgiving
To be grateful

To be patient
To be responsible
To be protective
To be disciplined
To be hardworking
To be committed

To be loyal
To be respectable/honourable
To be respectful
To be trustworthy
To be fair/just
To be...
To be...

What does this person say or do that you admire?



Does this person treat others in admirable ways?



What values does the person demonstrate through his or her actions?

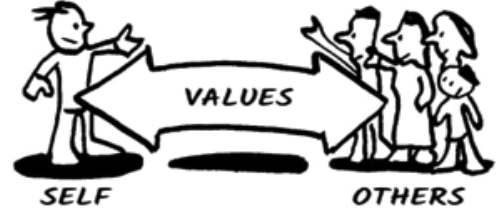


Which of those values would you like to model for others around you?





విలువలు రెండు విధాలుగా సాగుతాయి: మీ
వైపు మరియు ఇతరుల వైపు, కాబట్టి మీ
విలువలు శ్రద్ధ మరియు దయ అయితే.



అప్పుడు మీరు మీ గురించి మరియు ఇతరుల
పట్ల ఈ విలువలకు అనుగుణంగా
జీవించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి.



మీ విలువలను చర్యల్లోకి తీసుకురావడానికి
ఇది సమయం.





చాలా ముఖ్యమైన మరియు మీరు రోజూ చూసే సంబంధాన్ని ఎంచుకోండి.



ఈ సంబంధంలో మీరు ఏ విలువలతో జీవించాలనుకుంటున్నారు?

మీరు మీ బిడ్డను ఎన్నుకుంటే, మరియు మీ విలువ దయతో మరియు శ్రద్ధగా ఉండాలి.

ప్రతిరోజూ 10-నిమిషాలు మీ పిల్లలతో ఆడుకోవడం లేదా చదవడం ఒక చిన్న దశ కావచ్చు.

లేదా మీరు మీ బంధువు ఎన్నుకుంటే మరియు మీ విలువను, స్నేహం మరియు కృతజ్ఞత ఎంచుకుంటే. అప్పుడు ఒక చిన్న దశ, వ్యక్తిని హృదయపూర్వకంగా పలకరించడం మరియు మీ కృతజ్ఞతను తెలియజేయడం.





గుర్తుంచుకోండి, అతిచిన్న చర్యలు కూడా ముఖ్యమైనవి. ఒక చిన్న విత్తనం నుండి ఒక పెద్ద చెట్టు పెరుగుతుంది. కష్టతరమైన లేదా చాలా ఒత్తిడితో కూడిన సమయాల్లో కూడా, మీ విలువలకు అనుగుణంగా జీవించడానికి మీరు ఎల్లప్పుడూ చిన్న చర్యలు తీసుకోవచ్చు.

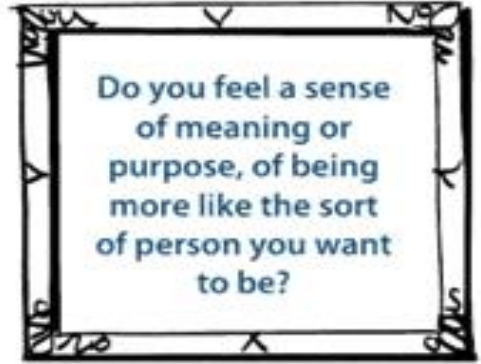


మీరు మీ విలువలపై పనిచేసినప్పుడు, మీరు మరింత సంతృప్తికరమైన మరియు సంపూర్ణ జీవితాన్ని సృష్టించడం ప్రారంభిస్తారు.

వాస్తవికంగా అనిపించే కార్యచరణ ప్రణాళికను సృష్టించండి

ఈ చర్యలు మిమ్మల్ని విలువల వైపు లేదా దూరంగా తీసుకుంటాయా?

MARGIKA





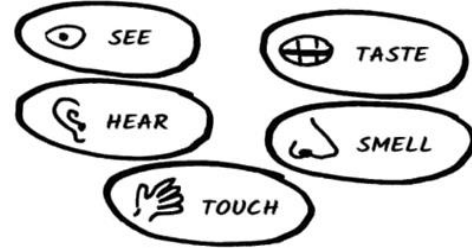
గమనించండి, కష్టమైన ఆలోచనలు మరియు
భావాలు ఉంటే, మీ చర్యను
అనుసరించకుండా ఆపివేస్తాయి.



అలా అయితే, ఏమి చేయాలో మీకు తెలుసు.
గమనించి వాటిని పేరు పెట్టండి



మీ చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలతో
నిమగ్నమవ్వండి



మీరు జీవించాలనుకుంటున్న రెండు లేదా
మూడు విలువల గురించి ప్రతిరోజూ
ప్రారంభించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి.
రోజంతా ఆ విలువలకు అనుగుణంగా
వ్యవహరించే మార్గాల కోసం చూడండి.





Tool 3 - మీ విలువలపై చర్య తీసుకోండి

టూల్ కిట్లోని తదుపరి సాధనం మీ విలువలపై పనిచేస్తుంది.

1000 మైళ్ల ప్రయాణం ఒకే దశతో ప్రారంభమవుతుంది.



మీ ఆలోచనలు మరియు అనుభూతితో మీకు కష్టమైనప్పుడు, మీకు ఈ మూడు సాధనాలు ఉన్నాయి.



కొన్ని సమయాల్లో, మీరు వదిలి వెళ్ళలేరు, కాబట్టి మీరు మూడు ఎంపికలలో రెండింటి మధ్య ఎంచుకోవాలి

మీరు వదిలివేయకూడదనుకుంటే మరియు విలువల నుండి దూరంగా వెళ్ళాలనుకుంటే లేదా మీ విలువలు మరింత ముఖ్యమైనవి అయితే, మీకు 2-వ ఎంపిక ఉంటుంది.



మార్చగలిగేదాన్ని మార్చండి, మార్చలేని బాధను అంగీకరించండి మరియు మీ విలువలకు అనుగుణంగా జీవించండి.



మార్చగలిగేదాన్ని మార్చండి.

చర్య తీసుకోండి, ఏమైనా చేయండి. పరిస్థితిని మెరుగుపరచడం ఎంత చిన్నదైనా సరే.



మార్చలేని నొప్పిని అంగీకరించండి

మీరు క్షిప్ర పరిస్థితులను ఎదుర్కొన్నప్పుడు చాలా కష్టమైన ఆలోచనలు మరియు భావాలు కనిపిస్తాయి- ముఖ్యంగా మీరు పరిస్థితిని మార్చలేనప్పుడు.



మరియు మీ విలువలకు అనుగుణంగా జీవించండి.

పరిస్థితిని మార్చడానికి మీరు ఏమీ చేయలేరు



దీన్ని మీ జ్ఞాపకశక్తికి అమలు చేయండి, మీ సమస్యలను పరిష్కరించడంలో మీకు సహాయపడండి.



BEING KIND



MARGIKA

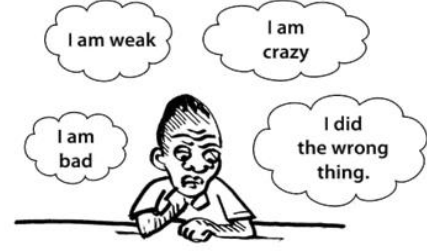
పరిస్థితి ఎంత కష్టమైనది అయినా , మీరు ప్రమాదంలో ఉన్న, కుటుంబ వాదనలో, లేదా ఆదాయం లేకుండా, మీ వైపు ఒక స్నేహితుడు లేదా శ్రద్ధగల మరియు సహాయకారి లేదా మంచి విషయాలు చెప్పే ఎవరైనా ఉంటే మీకు ఎల్లప్పుడూ మంచిది.

Adapted by Margika from illustrated guide by WHO

This translation was not created by WHO, WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation



మనం క్షిప్ర పరిస్థితుల్లో ఉన్నప్పుడు మనలో చాలామంది మన పట్ల దయ చూపరు. తరచు చేదు ఆలోచనలతో కట్టిపడేసి ఉంటారు



చేదు ఆలోచనలు సహజమైనవి మరియు తరచుగా జరగవచ్చు; పర్లేదు. కానీ, మీరు ఈ చేదు ఆలోచనలతో కట్టుపడి ఉంటే ఇబ్బందికరం అవుతుంది.

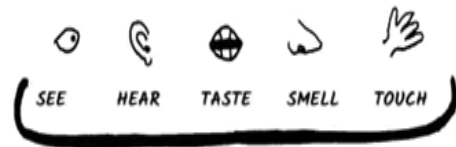
ఈ చేదు ఆలోచనలు మనల్ని మన విలువలకు దూరంగా ఉంచుతాయి.



మీ గురించి చేదు ఆలోచనను ఎంచుకోండి, వాటిని గమనించండి మరియు పేరు పెట్టండి మరియు మీరే అన్ హూక్ చేయండి.



మిమ్మల్ని మీరు గ్రౌండ్ చేయండి మరియు మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో నిమగ్నమవ్వండి.





చాలా కష్టమైన రోజుల్లో కూడా, దయ మరియు శ్రద్ధగల మన విలువలపై మనం వ్యవహరించే మార్గాలు ఉన్నాయి.



మీరు కష్టపడుతున్నప్పుడు, బాధతో ఉన్నప్పుడు మరియు ఎవరైనా మిమ్మల్ని దయతో, శ్రద్ధగా మరియు అర్థం చేసుకోవడం మీకు ఎలా అనిపిస్తుంది?



దయ యొక్క చిన్న చిన్న చర్యలు కూడా తేడాను కలిగిస్తాయి.

మరియు, మన పట్ల కూడా మనం దయగా ఉండాలి, కాబట్టి చెడు ఆలోచనల నుండి మిమ్మల్ని మీరు విడదీయండి.



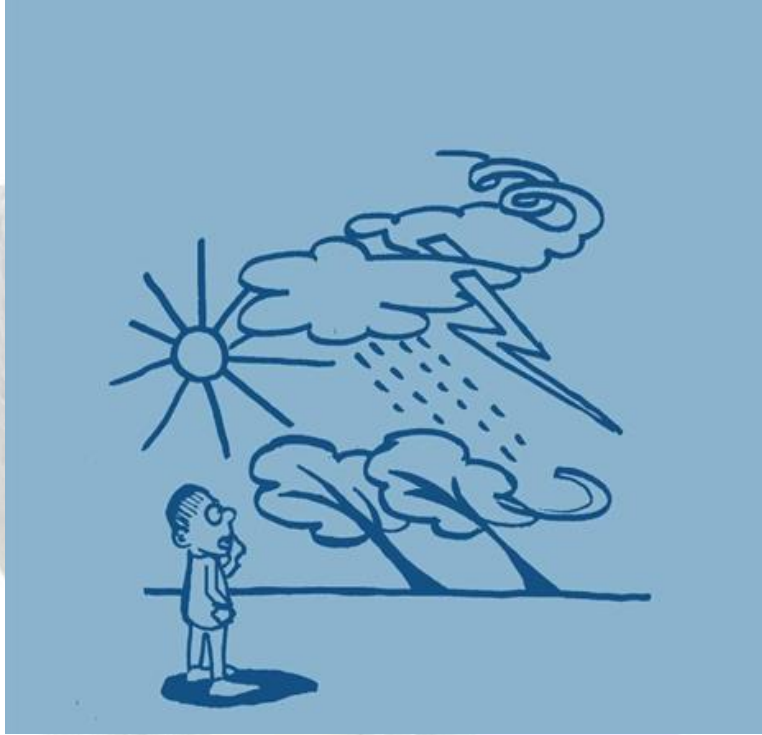
ప్రతి ఒక్కరికి స్నేహితుడు కావాలి మరియు ప్రతి ఒక్కరికి దయ అవసరం. మీరు మీ పట్ల దయతో ఉంటే, ఇతరులకు సహాయపడటానికి మీకు ఎక్కువ శక్తి ఉంటుంది మరియు ఇతరులతో దయగా ఉండటానికి ఎక్కువ ప్రేరణ ఉంటుంది, కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ ప్రయోజనం పొందుతారు.



దయ రెండు విధాలుగా వెళుతున్నట్లు గుర్తుంచుకోండి.



MAKING ROOM



MARGIKA

కష్టమైన ఆలోచనలు మరియు భావాల నుండి కష్టపడటం ఆపడానికి అన్‌హూకింగ్ ఒక మార్గం. దీన్ని చేయడానికి మరొక మార్గం ఉంది, దీనిని మేకింగ్ రూమ్ అని పిలుస్తారు

Adapted by Margika from illustrated guide by WHO

This translation was not created by WHO, WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation



ఆకాశం గురించి ఆలోచించండి, వాతావరణం ఎంత తీవ్రంగా ఉన్నా ఆకాశానికి స్థలం ఉంది.

వాతావరణం వల్ల ఆకాశం ఎప్పుడూ బాధపడదు లేదా హాని కలగదు, అది తీవ్రమైన వేడి అయినా, గడ్డకళ్ళే చలి చివరికి వాతావరణం ఎల్లప్పుడూ మారుతుంది.

మన ఆలోచనలు మరియు భావాలు వాతావరణం లాంటివి, చెడు ఆలోచనలు మరియు భావాలకు బాధపడకుండా మనం స్థలాన్ని చేయవచ్చు.

మొదట, ఆలోచనలను ఉత్సుకతతో నిశ్శబ్దంగా గమనించండి మరియు ఈ భావాలకు పేరు పెట్టండి. ఈ భావాలను ఉహించుకోండి, ఆలోచనలు వాతావరణం వంటివి.

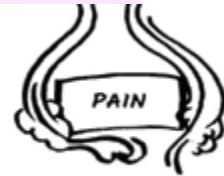


...for the weather.

మరియు, మీరు ఆకాశంలా ఉండాలి.

మీరు ఇలా చేస్తున్నప్పుడు, నెమ్మదిగా ఉపిరి పీల్చుకోండి, అప్పుడు మీ ఉపిరితిత్తులు ఖాళీగా ఉంటాయి, కొన్ని సెకన్ల పాటు పాజ్ చేయండి, నెమ్మదిగా ఉపిరి పీల్చుకోండి

మీ శ్వాస మీ నొప్పికి చుట్టూ ప్రవహిస్తుందని ఉహించుకోండి.





బాధాకరమైన భావాలను ఒక వస్తువుగా
ఉహించుకోండి. దీనికి ఆకారం, పరిమాణం,
రంగు మరియు ఉష్ణోగ్రత ఉందని
ఉహించుకోండి.



ఈ వస్తువు చుట్టూ శ్వాస తీసుకోవడాన్ని
ఉహించుకోండి.



ఒక పుస్తకం యొక్క పేజీలో ఒక పదం లేదా
చిత్రాలుగా, కష్టమైన ఆలోచనను
ఉహించుకోండి.



మీ ఆలోచనలను గమనించండి మరియు
అది మీ ఒడిలో శాంతముగా విశ్రాంతి
తీసుకుంటుందని ఉహించుకోండి మరియు
మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో
నిమగ్నమవ్వండి.

పుస్తకాన్ని మీ చేయి కింద ఉంచి, మీతో
తీసుకెళ్లడం కూడా మీరు ఉహించవచ్చు.



కాబట్టి, ఆలోచన మీ వద్ద ఇంకా ఉంది, కానీ
మీరు మీ చుట్టూ ఉన్న వారితో
నిమగ్నమవ్వవచ్చు.





మేకింగ్ రూమ్ తర్వాత, మీరు మీ చుట్టూ
ఉన్న ప్రపంచంతో సన్నిహితంగా
ఉండటానికి ప్రయత్నించండి



మీరు ఎక్కడ ఉన్నారో గమనించండి, మీతో
ఎవరు ఉన్నారు మరియు వ్యక్తి లేదా
కార్యచరణకు పూర్తి శ్రద్ధ ఇవ్వండి

కష్టమైన ఆలోచనలలోకి మరియు
చుట్టుపక్కల నెమ్మదిగా ఉపిరి పీల్చుకోండి
మరియు ఉత్సుకతతో గమనించండి నొప్పి
పెద్దదిగా లేదా చిన్నదిగా పెరుగుతుంది,
ఆలోచనలకు స్థలం కల్పించడం మరియు
దానితో పోరాడటం మానేయడం దీని లక్ష్యం.
మీరు కట్టిపడేశాయి మరియు
తీసివేసినప్పుడల్లా, నోటీసు, పేరు మరియు
శ్వాస మరియు గదిని తయారు చేయడంపై
దృష్టి పెట్టండి.

Especially if you are in bed and can't sleep;
you can combine MAKING ROOM with your breathing exercises.





An exercise in being kind to yourself and making room for your pain.



1. మీ చేతుల్లో ఒకదాన్ని తీసుకోండి మరియు దయతో అనుభూతి చెందండి



2. మీ శరీరంపై బాధిస్తున్న చోట మీ చేతిని ఉంచండి



3. చేతి నుండి మీ శరీరానికి వెచ్చదనాన్ని అనుభవించండి మరియు మీరు మీ పట్ల దయతో ఉన్నారో లేదో చూడండి



4. మీరు కావాలనుకుంటే రెండు చేతులను ఉపయోగించండి, మిమ్మల్ని మీరు సున్నితంగా పట్టుకోండి.



This is a good exercise to practise in bed or when you are alone.





మీరు మంచం మీద ఉండి నిద్రపోలేకపోతే,
మీ మేకింగ్ రూమ్ వ్యాయామాలకు దీన్ని
జోడించడం సహాయపడుతుంది.



బాధాకరమైన అనుభూతిపై మీ చేయి
ఉంచండి. ఈ బాధాకరమైన అనుభూతికి మీరు
మీ చేతి ద్వారా ఉపిరి వీల్చుకుంటున్నారని
ఉహించుకోవడం ద్వారా మీరు మీ పట్ల దయ
చూపగలరా అని చూడండి.

...it is an act
of kindness
to ourselves
and to
others!



ప్రతి అడుగు ముఖ్యమైనది. ఒక చిన్న విత్తనం
శక్తివంతమైన చెట్టుగా పెరుగుతుంది.





SUMMARY

TOOL 1- GROUNDING

మీ ఆలోచనలు మరియు భావాలను గమనించడం ద్వారా భావోద్వేగ తుఫాను సమయంలో మిమ్మల్ని మీరు, గ్రౌండింగ్ చేసుకోండి నెమ్మదిగా మీ పాదాలను నేలమీదకు నెట్టడం, సాగదీయడం మరియు శ్వాసించడం ద్వారా మీ శరీరంతో నెమ్మదిగా మరియు కనెక్ట్ అవ్వండి, ఆపై మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం తో నిమగ్నవ్వండి

మీరు ఏమి చూడగలరు, వినవచ్చు, తాకవచ్చు, రుచి మరియు వాసన చూడవచ్చు? మీ ముందు ఉన్నదానిపై ఉత్సుకతతో శ్రద్ధ వహించండి. మీరు ఎక్కడ ఉన్నారు, మీతో ఎవరు ఉన్నారు మరియు మీరు ఏమి చేస్తున్నారో గమనించండి.

ప్రాక్టీస్ చిట్కా:

మీరు ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితులలో లేదా భావోద్వేగ సమయంలో ఉపయోగపడుతుంది మీరు ఏదో ఒకటి కోసం ఎదురుచూస్తున్నప్పుడు లేదా మీరు ప్రతిరోజూ చేసే ఒక పనికి ముందు లేదా తరువాత, కడగడం, తినడం, వంట చేయడం లేదా నిద్రపోవడం వంటివి ఒకటి లేదా రెండు నిమిషాలు అందుబాటులో ఉన్నప్పుడు కూడా గ్రౌండింగ్ సాధన చేయవచ్చు. ఈ సమయాల్లో మీరు ప్రాక్టీస్ చేస్తే, బోరింగ్ కార్యకలాపాలు మరియు ఆనందదాయకంగా మారతాయని మీరు గుర్తించవచ్చు మరియు తరువాత మరియు క్లిష్ట పరిస్థితులలో గ్రౌండింగ్ ఉపయోగించడం సులభం అవుతుంది.





TOOL 2- UNHOOKING

ఈ మూడు దశలతో మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోండి:

1) కష్టమైన ఆలోచన లేదా భావన మిమ్మల్ని కట్టిపడేసిందని గమనించండి. మీరు కష్టమైన ఆలోచన లేదా భావనతో పరధ్యానంలో ఉన్నారని గ్రహించి, దానిని ఉత్సుకతతో గమనించండి

2) అప్పుడు నిశ్శబ్దంగా NAME ఇవ్వండి, కష్టం ఆలోచన లేదా భావన; ఉదాహరణకి:

- "ఇక్కడ కష్టమైన అనుభూతి ఉంది"
- "ఇదిగో నా ఛాతీలో బిగుతు ఉంది"
- "ఇక్కడ ఒక కోపం యొక్క భావన "
- "ఇక్కడ గతం గురించి కష్టమైన ఆలోచన ఉంది"
- " ఇక్కడ భవిష్యత్తు గురించి భయాలు ఉన్నాయి"

3) అప్పుడు, మీరు ఏమి చేస్తున్నారనే దానిపై ఫోకస్ చేయండి. మీతో ఎవరుతో ఉన్నారు మరియు మీరు ఏమి చేస్తున్నారనే దానిపై పూర్తి శ్రద్ధ వహించండి.





TOOL 3- ACTING ON YOUR VALUES

మీకు చాలా ముఖ్యమైన విలువలను ఎంచుకోండి. ఉదాహరణకి:

- దయ మరియు సంరక్షణ
- కష్టపడి పనిచేయడం
- ధైర్యంగా ఉండటం.

మీకు ఏ విలువలు ముఖ్యమో మీరు నిర్ణయించుకోవాలి!

వచ్చే వారంలో మీరు ఈ విలువలకు అనుగుణంగా పనిచేయగల ఒక చిన్న మార్గాన్ని ఎంచుకోండి. నువ్వేం చేస్తావు?

మీరు ఏమి చెబుతారు?

చిన్న చర్యలు కూడా పట్టింపు ఉంటుంది!

ఏదైనా క్లిష్ట పరిస్థితికి మూడు విధానాలు ఉన్నాయని గుర్తుంచుకోండి:

1. వదిలివేయండి
2. మార్చగలిగే వాటిని మార్చండి, మార్చలేని పెయిన్‌ను అంగీకరించండి మరియు మీ విలువలతో జీవించండి
3. మీ విలువలనుండి తరలించండి



MARGIKA



TOOL 4- BEING KIND

దయతో ఉండండి. మీలో మరియు ఇతరులలో నొప్పిని గమనించండి మరియు దయతో స్పందించండి.

చెడు ఆలోచనల నుండి నోటీసింగ్ మరియు పేరు పెట్టడం ద్వారా వాటిని తీసివేయండి. అప్పుడు, మీతో దయగా మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించండి. మీరు మీ పట్ల దయ చూపిస్తే, ఇతరులకు సహాయపడటానికి మీకు ఎక్కువ శక్తి ఉంటుంది మరియు ఇతరులతో దయగా ఉండటానికి ఎక్కువ ప్రేరణ ఉంటుంది, కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ ప్రయోజనం పొందుతారు.

- మీరు మీ చేతుల్లో ఒకదాన్ని తీసుకొని దానిని దయతో నింపవచ్చు.
- ఈ చేతిని మీ శరీరంపై సున్నితంగా ఉంచండి.
- దయగా ఉండండి
- మీ చేతి నుండి మీ శరీరంలోకి ప్రవహించే వెచ్చదనాన్ని అనుభవించండి. మీకు మీరే దయగా ఉండగలరా లేదా చుడండి





TOOL 5- MAKING ROOM

కష్టమైన ఆలోచనలు మరియు భావాలను దూరంగా నెట్టడానికి ప్రయత్నించడం బాగా పనిచేయదు. కాబట్టి బదులుగా, వాటికి రూమ్ చేయండి:

1) ఉత్సుకతతో కష్టమైన ఆలోచన లేదా అనుభూతిని గమనించండి. దానిపై మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించండి. బాధాకరమైన అనుభూతిని ఒక వస్తువుగా ఉహించుకోండి మరియు దాని పరిమాణం, ఆకారం, రంగు మరియు ఉష్ణోగ్రత గమనించండి.

2) కష్టమైన ఆలోచన లేదా భావన పేరు పెట్టండి. ఉదాహరణకి:

- "ఇక్కడ కష్టమైన అనుభూతి"
- "ఇక్కడ గతం గురించి కష్టమైన ఆలోచన ఉంది"
- "నేను ఇక్కడ గమనించాను బాధపడటం"
- "నేను బలహీనంగా ఉన్నాననే ఆలోచన ఇక్కడ గమనించాను"

3) బాధాకరమైన అనుభూతిని అనుమతించండి లేదా వాతావరణం లాగా వచ్చి ఆలోచించండి.

మీరు ఉపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు, మీ శ్వాస మీ నొప్పికి మరియు దాని చుట్టూ ప్రవహించేలా ఉహించుకోండి. ఆలోచన లేదా భావనతో పోరాడటానికి బదులుగా, వాతావరణ చిత్రం వలె ఆకాశం మీదుగా వెళ్ళడానికి అనుమతించండి. మీరు వాతావరణంతో పోరాడకపోతే, మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో సన్నిహితంగా ఉండటానికి మరియు మీకు ముఖ్యమైన పనులను చేయడానికి మీకు ఎక్కువ సమయం మరియు శక్తి ఉంటుంది.



MARGIKA