

सकारात्मक आत्मसंवाद (Positive Self Talk, Audio)

- नमस्कार, यस सकारात्मक आत्मसंवाद सम्बन्धी अभ्यासमा यहाँलाई स्वागत छ ।
- यो अभ्यासका लागि आफूलाई शान्त र सुरक्षित महसुस हुने स्थान रोज्नुहोस् ।
- यो अभ्यास आफ्नो आत्मविश्वास वा आत्मबलमा कमी महसुस भएको खण्डमा वा भविष्यको चिन्ता वा शंका उपशंका आदिले सताइरहेमा गर्न सकिन्छ । एक दिनमा आवश्यकता अनुसार यो अभ्यास दुई तिन चोटि गर्न सकिन्छ ।
- यस अभ्यासमा आफ्नो श्वास प्रश्वासप्रति ध्यान दिई, आराम महसुस गर्दै, आफूसँग मनमनै सकारात्मक भनाइहरू दोहोर्‍याउने गरिन्छ जसले गर्दा आफूलाई सकारात्मक ढङ्गबाट हेर्ने बानीको विकास हुन सक्छ ।
- याद गर्नु भएको होला, जुन बेला तपाईं तनावमा हुनुहुन्छ, त्यस बेला तपाईंको मनमा सकारात्मकभन्दा नकारात्मक कुराहरू बढी खेलिरहेका हुन सक्छन् ।
- त्यस बखत तपाईंभित्र नकारात्मक सोचाइहरू आइरहेका हुन सक्छन् ।
- उदाहरणको लागि त्यस बखत ‘म यो गर्न सकिदैन’, ‘म राम्रो छैन’, ‘मेरो सर्वस्व गुम्यो’, ‘मेरो त भाग्य नै खराब छ’ जस्ता सोचाइहरू तपाईंको मनमा आइरहेका हुन सक्छन् ।
- यस्ता आफूसँग मनमनै गरिने नकारात्मक संवादलाई तपाईंले सकारात्मक संवादमा परिवर्तन गर्न सक्नु भयो भने त्यसले तपाईंको आत्मविश्वासमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ । म आशा गर्छु यो अभ्यासले तपाईंको मनमा सकारात्मक सोचको विकास गर्नेछ ।
- अब यो अभ्यास गर्नको लागि तयार हुनुहोस् ।
- यो अभ्यास गर्दा आँखा खोल्ने वा बन्द गर्ने अर्थात् आफूलाई जे सहज हुन्छ त्यही गरे हुन्छ ।
- सर्वप्रथम, आफ्नो श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिनुहोस् ।
- अब लामो र गहिरो श्वास तान्नुहोस् र छोड्नुहोस् । यो प्रकृया तिन चोटि दोहोर्‍याउनुहोस् ।
 - (१५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- आफ्ना प्रत्येक श्वास प्रश्वाससँगै तपाईं आराम र शान्त भएको अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ ।
 - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- अब म सँगै निम्न वाक्यहरू दुई चोटि दोहोर्‍याउनु होस् । यी वाक्यहरू मनमनै अथवा बोलेर दोहोर्‍याउन सक्नुहुन्छ ।
 - म आराम महसुस गर्दैछु ।
 - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)

- म आफूलाई सुरक्षित अनुभव गर्दैछु ।
 - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- म आफूमाथि भरोसा गर्दछु ।
 - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- म आफ्ना नकारात्मक विचारहरूलाई नियन्त्रण गर्न सक्छु ।
 - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- म आफूले गरेका गल्तीबाट सिक्दै अगाडि बढ्न सक्छु ।
 - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- जीवनका भोगाइले प्रत्येक दिन म परिपक्व र अनुभवी हुँदैछु ।
 - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- म आफूले गरेका गल्तीलाई क्षमा गर्न सक्छु । म अरुले गरेका गल्तीलाई पनि क्षमा गर्न सक्छु ।
 - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- मैले प्रयास गरेका केही कुरामा म असफल भएको छु भने धेरै कुरामा सफल पनि भएको छु ।
 - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- म अरुका असफलता मात्र नभई उसका राम्रा पक्षमा पनि विचार गर्छु ।
 - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- म आफ्नो पनि असफलता मात्र नभई अरु राम्रा पक्षहरूमा पनि विचार गर्छु ।
 - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- म आफ्नो नियन्त्रणभित्र रहेका कुराहरूमा बढी ध्यान दिन्छु ।
 - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- म आफ्नो धेरैजसो समस्या हल गर्न सक्छु ।
 - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- म अरूप्रति उदार, दयालु र सहयोगी छु ।
 - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- म आफैप्रति पनि उदार, दयालु र सहयोगी छु ।
 - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)

○ मेरो जीवनमा अबै पनि धेरै राम्रा कुराहरू आउन बाँकी नै छन् ।

■ (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)

- समग्रमा यो अभ्यास गर्दा कस्तो महसुस भइरहेको छ एक पल्ट ध्यान दिनुहोस् ।
- सकारात्मक संवाद सम्बन्धी यस अभ्यासमा सक्रिय सहभागिताको लागि यहाँलाई धन्यवाद छ ।

थप जानकारीको लागि कृपया बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था अर्थात् टि.पि.ओ. नेपाल,
काठमाडौँमा सम्पर्क गर्नुहोला ।