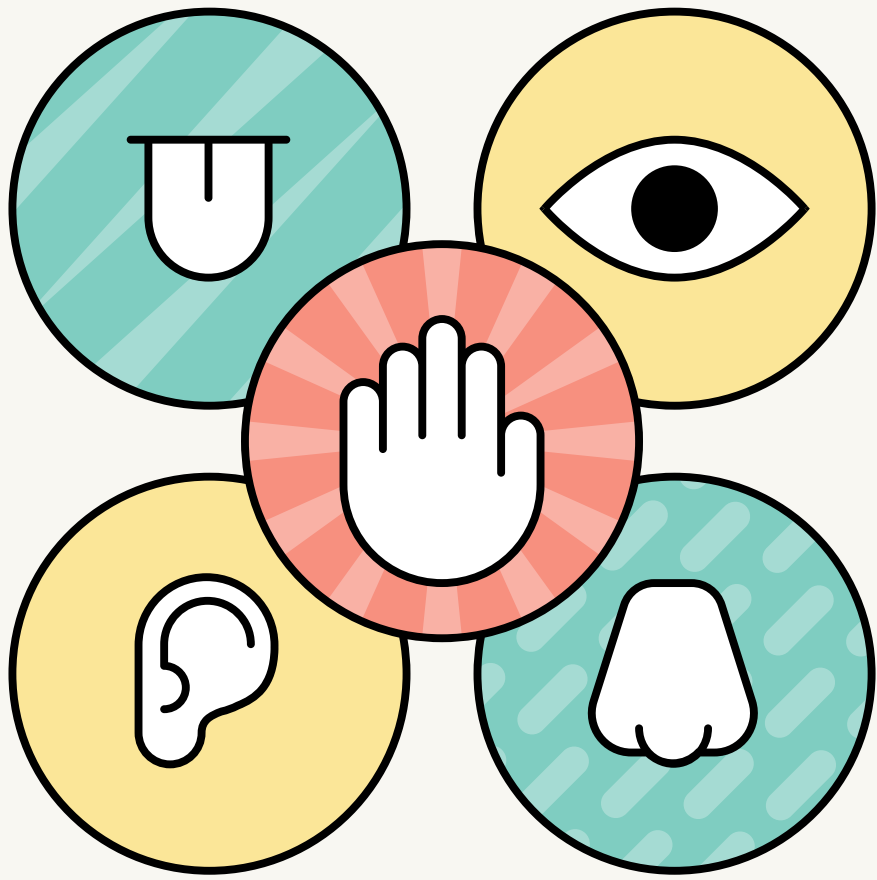


গ্রাউন্ডিং ব্যায়াম

আপনি কি কখনও অনুভব করেছেন যে আপনার মন দৌড়াচ্ছে এবং আপনি মনোযোগ দিতে পারছেন না? হয়তো আপনার চিন্তাভাবনা সব জায়গায় ছড়িয়ে পড়েছে, যার ফলে বর্তমানে উপস্থিত থাকাকাটা কঠিন হয়ে পড়েছে।



গ্রাউন্ডিং হল একটি গুরুত্বপূর্ণ মোকাবেলা কৌশল যা আমাদের ইন্দ্রিয়ের মাধ্যমে বর্তমান মুহুর্তে আমাদের মনোযোগ ফিরিয়ে আনতে পারে। আসুন একসাথে কিছু সহজ কৌশল চেষ্টা করি।

৫-৪-৩-২-১ গ্রাউন্ডিং

ধীরে ধীরে মনোযোগ সহকারে শ্বাস
নেওয়া, লক্ষ্য করুন



৫ আপনি দেখতে পান এমন জিনিস

৪ স্পর্শ করা যায় এমন জিনিস



৩ আপনি যা শুনতে পান

২ যেসব জিনিসের গন্ধ পান



১ আপনি যা স্বাদ নিতে পারেন

রংধনু গ্রাউন্ডিং

চারপাশটা দেখুন আর ঘরে এমন কিছু খুঁজে
পান যা...

লাল

কমলা

হলুদ

সবুজ

নীল

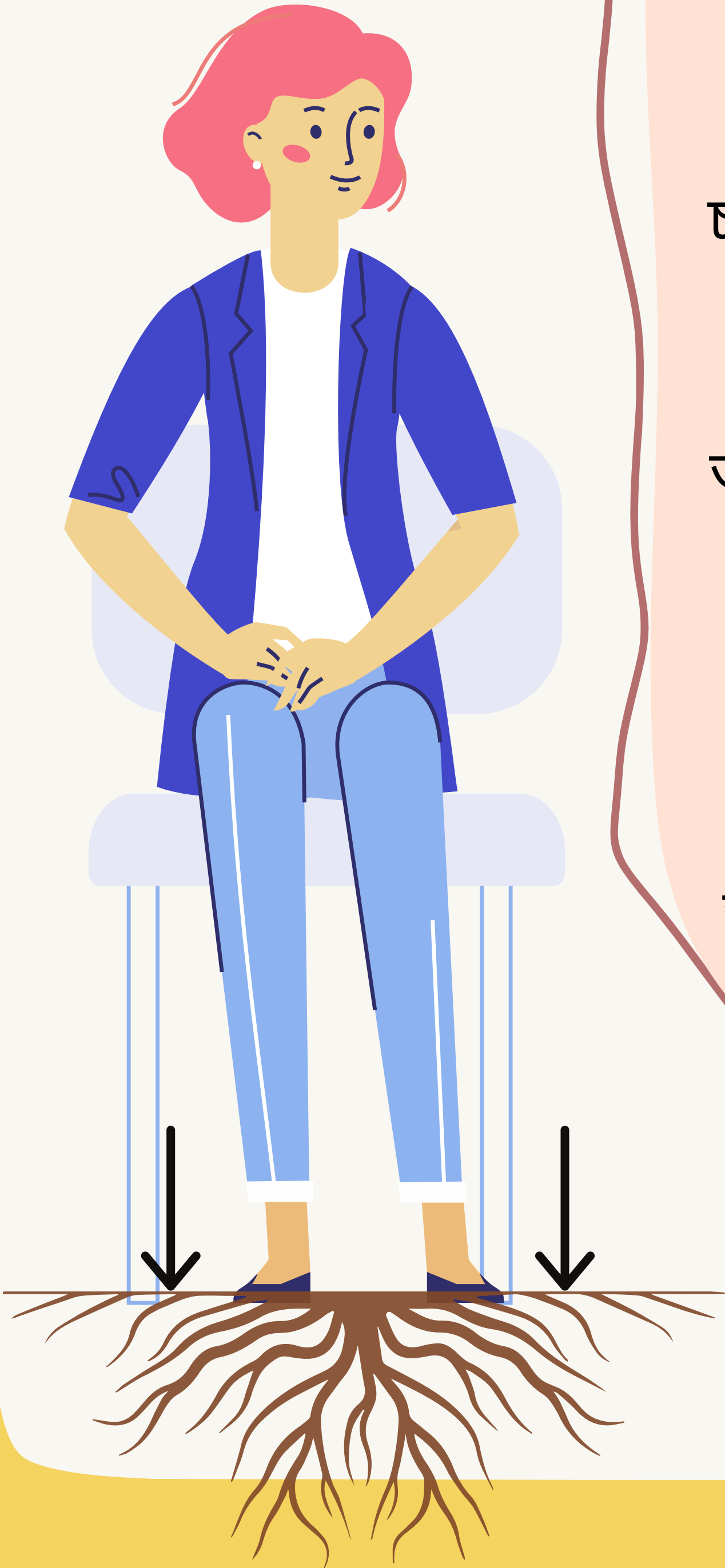
বেগুনি



মাটিতে পা রাখুন

আরাম করে বসুন বা দাঁড়ান এবং আপনার পা মাটিতে দৃঢ়ভাবে চেপে ধরুন। সংবেদন বা অনুভূতিগুলি লক্ষ্য করুন। মেঝের সাথে সংযোগ এবং এর চাপ ও গঠন অনুভব করুন। চোখ বন্ধ করে কল্পনা করুন আপনার পা থেকে শিকড় গজিয়ে উঠছে, আপনাকে মাটির গভীরে দৃঢ়ভাবে এক অবস্থানে বেঁধে রেখেছে।

এই অনুশীলন বর্তমান মুহূর্তে স্থিতিশীলতা এবং সংযোগের অনুভূতি আনতে সাহায্য করতে পারে।



নিজেকে শান্ত করুন গ্রাউন্ডিং ব্যায়ামের মাধ্যমে

নির্দেশিত গ্রাউন্ডিং অনুশীলনের জন্য লিঙ্কটিতে ক্লিক করুন।

বেলুন এবং পালকের
মনশ্চক্ষুতে দেখার কৌশল

https://youtu.be/26ylqdGkd_g?si=vHkAuG-zdTDuESeC

ধাবমান মনের জন্য
গ্রাউন্ডিং ব্যায়াম

https://youtu.be/LgRd1Mz_hb_Q?si=n6rxnjDK6YLM-Ssl



গ্রাউন্ডিং মেডিটেশন

https://youtu.be/Zs8T9xJX55M?si=Hx_MrCPtkRedhlc-

All rights to these videos belong to their original owners. Links shared with permission.

চাপের মুহূর্তে আমাদের মনকে শান্ত করার জন্য গ্রাউন্ডিং একটি দুর্দান্ত হাতিয়ার। কিন্তু অনুশীলন করতে আমাদের কঠিন সময়ের জন্য অপেক্ষা করতে হবে না। আমরা এটিকে আমাদের দৈনন্দিন জীবনের অংশ হিসেবে গড়ে তুলতে পারি।



যেমন যাতায়াতের জন্য
অপেক্ষা করার সময়



অথবা ঘুমাতে
যাওয়ার আগে

নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে,
এমনকি দৈনন্দিন মুহূর্তগুলি আরও
আকর্ষণীয় হতে পারে, কঠিন সময়ে
চ্যালেঞ্জ দেখা দিলে গ্রাউন্ডিং এ
পৌঁছানো সহজ হয়ে যায়।

