



अपर्णा

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

बटरफ्लाय हग (खुद को गले लगाएँ)

इस गतिविधि को कौन कर सकता है?



कोई भी!

आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?



जब आप चिंतित होते हैं।

आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?



- अपने दोनों हाथों को तितली के पंखों तरह बना लें, इसके बाद अपने दोनों हाथों को थोड़ा खिसकाकर अपने दोनों बाहों/कंधों की तरफ ले जाए, दायाँ हाथ बाएँ बाह/कंधे पर और बायाँ हाथ दाएँ कंधे पर।
- फिर अपने दोनों हाथों को बारी-बारी से थपथपाएँ। जब आप खुद को थपथपाते हैं, तो आप कुछ ऐसा करते हैं, जिससे आपको खुशी महसूस होती है।
- ऐसा करते समय धीरे-धीरे गहरी साँस (उदरीय श्वसन या पेट से साँस) लें। जब आप ध्यान देते हैं कि आपके दिमाग और शरीर में क्या चल रहा है, जैसे कि कोई विचार, तस्वीर, आवाज, गंध या भावनाएँ। यह गतिविधि उन्हें बदले बिना ही आपके दिमाग से निकालने में मदद करती है।

इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?



- यह आपको स्वयं से और आपकी साँसों से अवगत कराएगी
- आपकी चिंता को कम करने और आपको शांत महसूस करने में मदद करेगी
- यह गतिविधि तनाव के समय में स्वयं को शांत करने या सुकून महसूस करने का बढ़िया तरीका है।

किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?

सिर्फ आपकी।