



# अर्पण

बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

## जादुची झप्पी

### ही अँक्टिव्हिटी कोण करू शकतं?



सर्वांना.

### ही अँक्टिव्हिटी तुम्ही केव्हा करू शकता?



जेव्हा तुम्हाला चिंता वाटेल तेव्हा.

### हे तुम्ही कसे कराल?



- तुमचे दोन्ही हात दुमडून विरुद्ध खांद्यांवर ठेवा. आता फुलपाखराच्या पंखांप्रमाणे हात हलवून आपल्या दोन्ही हातांनी विरुद्ध खांद्यांवर तुम्हाला आळीपाळीने हलकेच थाप मारायची आहे.
- अशा रीतीने स्वतःचे खांदे थोपटल्यामुळे तुम्ही तुमच्या आवडीचं काहीतरी करत आहात अशी तुम्हाला कल्पना करता येईल
- हळूवार आणि जेवढा खोल/भरून श्वास घेता येईल (उदरातून) तेवढा घ्या आणि आपले शरीर तसेच मनामध्ये चाललेल्या असंख्य क्रियांचे जसे की आपले विचार, भावना, डोळ्यांना दिसणारी दृश्ये किंवा प्रतिमा, गंध, आवाज इत्यादींचे बारकाईने निरीक्षण करा. परंतु हे करत असताना मनात येणारे विचार दाबण्याचा, त्यांना बदलण्याचा, पळवून लावण्याचा, किंवा त्यांवरून स्वतःविषयी कोणतेही निष्कर्ष काढण्याचा मुळीच प्रयत्न करू नका.

### ही अँक्टिव्हिटी तुम्हाला कशा प्रकारे मदत करेल?



- स्वतःवर आणि श्वासावर लक्ष केंद्रित होईल.
- त्या वेळेपुरती चिंता कमी होऊन बरं आणि शांत वाटेल.
- तणावपूर्ण वातावरणात मनावरचा ताण कमी करण्याचा आणि स्वतःला शांत व आनंदी ठेवण्याचा हा एक उत्तम उपाय आहे.

### काय साहित्य लागेल?

तुमच्याव्यतिरिक्त इतर काहीही नाही.