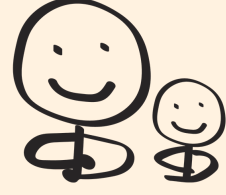




ही अॅक्टिव्हिटी कोण करू शकतं?



मोठी माणसं आणि मुलंसुद्धा.

कधी कराल?



जेव्हा तुम्हाला काळजी, चिंता, ताण आणि अस्वस्थतेसारख्या भावना तीव्र स्वरूपात जाणवायला लागतील तेव्हा.

काय कराल?



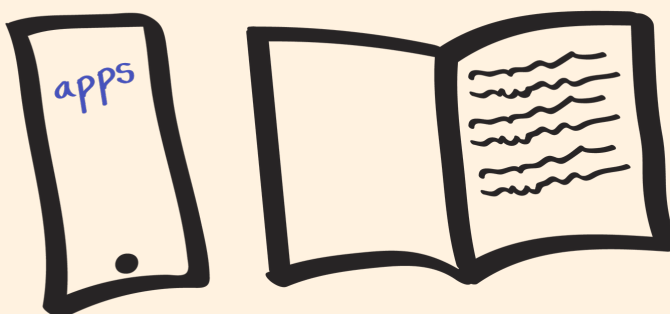
- तुमच्या आवडीची जागा किंवा दृश्य आठवा. मग तुम्ही ते प्रत्यक्ष पाहिले असेल किंवा काल्पनिक असेल. जी जागा किंवा दृश्य आठवल्यानंतर तुम्हाला शांत आणि आनंदी वाटते. उदाहरण - पहिला पाऊस, समुद्रकिनाऱ्यावर पाहिलेला सूर्यास्त, आरामखुर्ची, जंगलातून खळखळ वाहणारा झरा यांच्यापैकी ते काहीही असू शकेल.
- तो रम्य देखावा, तिथल्या बारीकसारीक गोष्टी डोळ्यांसमोर आणण्याचा प्रयत्न करा. पावसाने भिजलेल्या मातीचा खरपूस गंध तुम्हाला येतोय का? पाण्यावर बुडबुडे दिसतायेत का? त्या खळखळत्या पाण्याचा मंजुळ आवाज तुमच्या कानांवर पडतोय का?

याने काय होईल?



- ही अॅक्टिव्हिटी तुम्हाला आत्ताच्या क्षणात म्हणजेच वर्तमानात जगण्यासाठी मदल करेल.
- चिंता कमी होऊन शरीर आणि श्वास एका लयीत आल्यामुळे तुमचे मन अधिक सजग होण्यास (माईडफुलनेस) मदत होईल.

साधने कोणती लागतील?



या अॅक्टिव्हिटीसाठी काही मोबाइल अॅप्लिकेशन्सची आपणास मदत उदाहरणार्थ - काल्म (Calm), हेडस्पेस (Headspace), सेन्सफुल (Senseful), आणि सेरेनिटी (Serenity) सारख्या मोबाइल अॅप्सची मदत घ्या.