अपने मन को समझें बेहतर जिएं

MINDTHEORY
छोटी बातें, शांत मन, बेहतर आप

एक ही चिंताएँ अलग-अलग जगह जन्म लेती हैं

चिंता बनाम ओवरथिंकिंग:

अंतर को जल्दी समझने की मार्गदर्शिका

अलग संकेत. अलग कारण. अलग समाधान. एक शांत और बेहतर आप.

चिंता
(शरीर से जुड़ी / शारीरिक)

यह शरीर में महसूस होती है

चिंता आपके शरीर का अलार्म सिस्टम है।
यह किसी संभावित खतरे (वास्तविक या काल्पनिक) के प्रति शारीरिक प्रतिक्रिया है।

कैसा महसूस होता है?
तेज़ धड़कन, तनाव, बेचैनी, पेट में गड़बड़ी, शरीर में अजीब संवेदनाएँ, जैसे कुछ होने वाला है।

किससे ट्रिगर होती है?
तनाव, अनिश्चितता, बड़े बदलाव, संभावित खतरे का एहसास।

कब होती है?
वर्तमान क्षण में (शरीर की संवेदनाएँ)।

मुख्य डर
"अगर कुछ बुरा हो गया तो?"

आम व्यवहार
लड़ना, भागना, जम जाना या बार-बार आश्वासन लेना।



यह शरीर का अलार्म है

VS

ओवरथिंकिंग
(मन से जुड़ी / मानसिक)

यह मन में चलती रहती है

ओवरथिंकिंग एक मानसिक चक्र है।
यह बार-बार विचार करना, विश्लेषण करना और सवाल उठाना है—अक्सर बिना किसी स्पष्ट समाधान के।

कैसा महसूस होता है?
लगातार विचार, क्या होगा अगर... बार-बार विश्लेषण, विचार बंद नहीं होते।

किससे ट्रिगर होती है?
अनिश्चितता, परफेक्शनिज़्म, पुराने अनुभव, भविष्य की चिंताएँ।

कब होती है?
अतीत और भविष्य में (मानसिक कल्पनाएँ)।

मुख्य डर
"अगर मैंने गलत फैसला ले लिया तो?"

आम व्यवहार
सोचते रहना, विश्लेषण करते रहना, ज़्यादा जानकारी ढुँढ़ना, निर्णय लेने में कठिनाई।



यह मन का चालू चक्र है

3-चरण एक्शन प्लान

अभी से अपनाएँ – शांत महसूस करने और स्पष्ट सोचने के लिए व्यावहारिक कदम।

1 रुकें और ग्राउंड हों
(चिंता के लिए)
5-4-3-2-1 तकनीक अपनाएँ

- 5 ऐसी चीज़ें जो आप देख सकते हैं
- 4 ऐसी चीज़ें जो आप छू सकते हैं
- 3 ऐसी चीज़ें जो आप सुन सकते हैं
- 2 ऐसी चीज़ें जिनकी आप गंध महसूस कर सकते हैं
- 1 ऐसी चीज़ें जो आप चख सकते हैं

यह आपको वर्तमान में वापस लाती है और शरीर को शांत करती हैं।

2 अपनी चिंताओं के लिए समय तय करें
(ओवरथिंकिंग के लिए)

10 मिनट वरी टाइमर

- 10 मिनट का टाइमर लगाएँ।
- अपनी सभी चिंताएँ लिख लें।
- जब समय पूरा हो जाए, तो धीरे से अपना ध्यान वापस वर्तमान काम पर लाएँ।

यह ओवरथिंकिंग को दिनभर हावी होने से रोकता है।

3 अगला शांत कदम चुनें
(दोनों के लिए)
जागरूकता से कार्रवाई की ओर बढ़ें।

- थोड़ी देर टहलें
- धीरे-धीरे गहरी साँस लें (4-6 बार)
- मन में चल रहा लिख लें
- किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करें
- एक छोटा, सकारात्मक कदम उठाएँ

छोटे कदम, समय के साथ बड़ा बदलाव लाते हैं।

शांत मन. बेहतर आप.

mindtheory.in