

MINDTHEORY

छोटे कदम • शांत मन • बेहतर कल

भावनात्मक रूप से थके हुए या सिर्फ आलसी?

संक्षेप मार्गदर्शिका

समझें • अपने प्रति दयालु बनें • फिर से ऊर्जा पाएं

1 मूल अंतर

क्षमता बनाम इच्छा

आप आलसी नहीं हैं! आप भावनात्मक रूप से थके हुए हैं! यह काम करने की इच्छा की कमी नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक क्षमता का कम हो जाना है।



कम क्षमता

- भावनात्मक रूप से थके हुए
- ध्यान लगाना मुश्किल
- छोटे काम भी भारी लगते हैं
- आराम और सहारे की ज़रूरत
- ऊर्जा जल्दी खत्म हो जाती है

कम इच्छा

- ऊर्जा है, लेकिन करना नहीं चुन रहे
- टालमटोल की आदत
- अक्सर परिस्थिति-आधारित
- जल्दी बदल सकता हैं
- सही प्रेरणा मिलने पर काम हो जाता है

यह इरादा नहीं, क्षमता का सवाल है। अपने अनुभव को मान्यता दें।

2 आत्म-जाँच लिस्ट

गिल्ट बनाम सुकून

अभी आप कैसा महसूस कर रहे हैं? नीचे दिए संकेतों में देखें, कौन-सी बातें आपसे मेल खाती हैं।

भावनात्मक थकान के संकेत

- ☐ आराम के बाद भी थकान महसूस होना
- ☐ छोटे काम भी भारी लगना
- ☐ ध्यान लगाना या निर्णय लेना मुश्किल
- ☐ जल्दी भावुक या चिड़चिड़ा हो जाना
- ☐ लोगों से मिलना भी थकाने वाला लगना
- ☐ अपने भीतर प्रेरणा की कमी महसूस होना
- ☐ खुद पर निराशा महसूस करना
- ☐ काम न कर पाने पर अपराधबोध होना

अक्सर गिल्ट महसूस होता है

संतुलित मन के संकेत

- ☐ दिन भर कुछ हद तक ऊर्जा बनी रहना
- ☐ कामों पर अपेक्षाकृत आसानी से ध्यान लगना
- ☐ छोटी चीज़ों में भी प्रेरणा महसूस होना
- ☐ भावनात्मक रूप से अधिक स्थिर रहना
- ☐ दूसरों के साथ समय बिताने में आंनद
- ☐ अपने दिन पर नियंत्रण महसूस करना
- ☐ अपने लिए समय निकाल पाना
- ☐ बिना अपराधबोध के आराम कर पाना

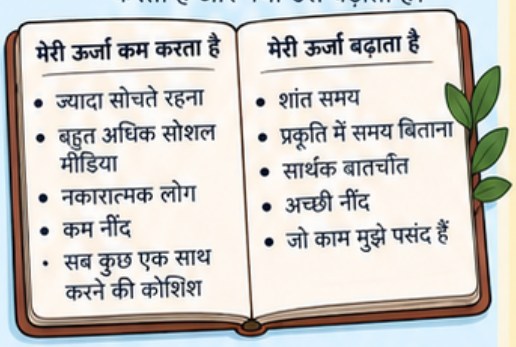
अधिक सुकून और सहजता महसूस होती हैं

3 व्यावहारिक उपाय

छोटे, लगातार कदम आपको फिर से बेहतर महसूस करने में मदद कर सकते हैं।

1 ऊर्जा ऑडिट

देखों क्या आपकी ऊर्जा को कम करता है और क्या उसे बढ़ाता है।



मेरी ऊर्जा कम करता है	मेरी ऊर्जा बढ़ाता है
• ज्यादा सोचते रहना	• शांत समय
• बहुत अधिक सोशल मीडिया	• प्रकृति में समय बिताना
• नकारात्मक लोग	• सार्थक बातचीत
• कम नींद	• अच्छी नींद
• सब कुछ एक साथ करने की कोशिश	• जो काम मुझे पसंद हैं

ज़्यादा उसी को करें जो आपको ऊर्जा दे। कम करें जो आपको थकाता हैं।

2 स्वस्थ सीमाएं तय करें

अपनी ऊर्जा की रक्षा करें, बिना अपराधबोध के।



सीमाएं आपको और अधिक शांत, स्वस्थ और खुश रहने की जगह देती हैं।

3 माइक्रो-ब्रेक लें

दिन भर में छोटे-छोटे तरीकों से आराम करें।



छोटे ब्रेक भी बड़ा बदलाव ला सकते हैं।

एक दयालु मन, एक उज्जवल आप। ♥

आप आज कल से बेहतर कर रहे हैं।