MINDTHEORY

आराम कमज़ोरी नहीं, बल्कि एक नई शुरुआत है।

आप पर्याप्त हैं जैसे आप हैं।

7 संकेत:

भावनात्मक थकान या सिर्फ आलस्य?

उसी आप • गहरी समझ • एक बेहतर कल

1 हमंशा मानसिक थकान महसूस होना

छोटे-छोटे काम भी भारी लगते हैं और आपका मन जल्दी थक जाता है, भले ही आपने ज़्यादा शारीरिक मेहनत न की हो।



2 करने की इच्छा कम होना (पर देखभाल अभी भी मौजूद हैं)

आप काम शुरू करना चाहते हैं, लेकिन शुरुआत करना भी मुश्किल लगता है, भले ही वह काम आपके लिए महत्वपूर्ण हो।



3 भावनात्मक रूप से सुन या अलग-थलग महसूस करना

जो चीजें पहले अच्छी लगती थीं, उनमें अब उतना उत्साह नहीं रहता। आप लोगों या गतिविधियों से दूरी महसूस कर सकते हैं।



4 छोटी-छोटी बातों पर चिड़चिड़ापन या जल्दी ओवरवेल्म हो जाना

सामान्य परिस्थितियों भी बहुत बड़ी लग सकती हैं और आप जल्दी चिड़चिड़े या भावनात्मक रूप से अभिभूत महसूस कर सकते हैं



5 ज़्यादा आराम की जरूरत फिर भी ताज़गी न महसूस होना

आप बहुत सोते हैं या बार-बार आराम करते हैं, लेकिन फिर भी मानसिक और भावनात्मक रूप से थकान महसूस होती रहती है।



आलस्य VS भावनात्मक थकान

आलस्य
(मर्जी + कोई पछतावा नहीं)



- कोशिश न करना एक विकल्प होता है
- इसमें सहजता महसूस होती है
- अवसर कोई अपराधबोध नहीं होता
- ऊर्जा उपलब्ध होती है
- कर सकता है, बस करना नहीं चाहता
- आमतौर पर अस्थायी होता है

भावनात्मक थकान
(ऊर्जा खत्म + भारी अपराधबोध)



- यह विकल्प नहीं, एक स्थिति है
- मानसिक और भावनात्मक ऊर्जा खत्म
- अवसर अपराधबोध के साथ आती है
- छोटे कामों के लिए भी ऊर्जा कम होती है
- करना चाहता है, लेकिन कर नहीं पाता
- लंबे समय तक रह सकती है

6 'ना' कहना ज़्यादा ज़रूरी लगने लगता है

आपके पास मानसिक और भावनात्मक क्षमता कम हो जाती है, इसलिए आप अपनी ऊर्जा की रक्षा के लिए योजनाएँ रद्द करते हैं या लोगों को मना कर देते हैं।



7 आप खुद पर कठोर होने लगते हैं

आपको लगता है कि आप पर्याप्त उत्पादक नहीं हैं, भले ही आप अपनी पूरी कोशिश कर रहे हों। आप खुद को 'आलसी' कहने लगते हैं, जबकि असल में आप भावनात्मक रूप से अभिभूत होते हैं।



आप आलसी नहीं हैं. आप इंसान हैं.

बेहतर महसूस करने के 4 कदम

छोटे कदम, बड़ा बदलाव

1 स्वीकार करें और समझें

- ☐ यह महसूस करना ठीक है जैसा आप महसूस कर रहे हैं।
- ☐ आप आलसी नहीं, इंसान हैं।

2 बिना अपराधबोध के आराम करें

- ☐ अपने आप को धीमा होने की अनुमति दें।
- ☐ आराम भी प्रगति है।

3 अपनी ऊर्जा को पुनर्भरित करें

- ☐ अपनी सीमाएँ तय करें।
- ☐ उन चीजों के लिए समय निकालें जो आपको अच्छा महसूस कराती हैं।

4 खुद के प्रति दयालु बनें

- ☐ आत्म-आलोचना की जगह आत्म-करूणा चुनें।
- ☐ परिपूर्णता नहीं, प्रगति पर ध्यान दें।

शांत मन | एक उज्जवल कल

छोटे कदम भी मायने रखते हैं।