

# تناؤ پر قابو پانے کے لیے فوری نکات

اپنے ٹرگرز کو سمجھیں۔

جسمانی

ماحولیاتی

جذباتی

جرنلنگ کے لیے ڈائری

اپنے روزمرہ کے دباؤ کو  
لکھیں۔

جذباتی اور جسمانی رد عمل

کوئی بھی حکمت عملی جو  
آپ استعمال کرتے ہیں۔

جذبات کو دبانے کی  
کوشش نہ کریں۔

مجھے فرق نہیں پڑتا  
Repression

جارحانہ رویے کی طرف جاتا  
ہے۔

رنجشیں اور رویے میں تبدیلی

Breathing  
Techniques

Diaphragmatic  
breathing,

Box/square  
breathing,

Alternate  
nostril  
breathing

## Diaphragmatic Breathing (پہیٹ میں سانس لینا)

آپ کے جسم کو  
پُر سکون کر دیتا  
ہے۔

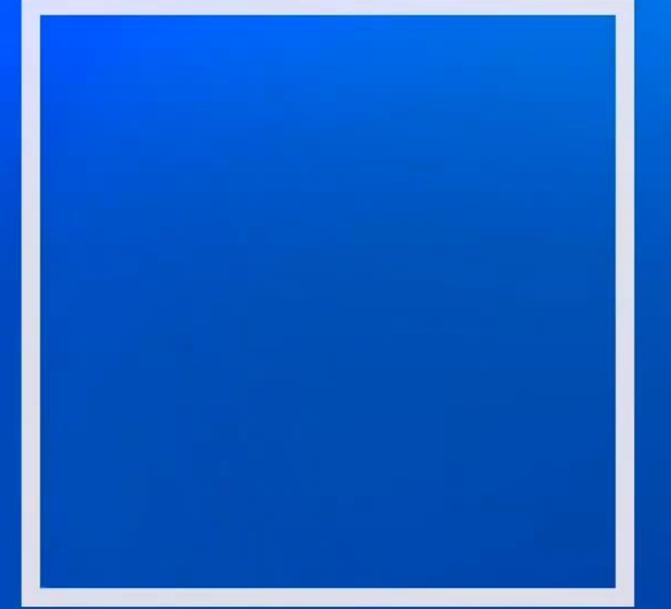
آپ کے دماغ کو  
پُر سکون کرتا  
ہے۔

منفی سوچوں کو  
کم کرتا ہے

آئیں اسے مل کر کرتے ہیں

Square  
Breathing/Box  
Breathing

آئیں اسے مل کر کرتے ہیں



**Inhale**

# Alternate nostril breathing (ناک سے سانس لینا)

دماغ کو متوازن اور پرسکون کرتا ہے۔

Reduces emotional Turbulence- جذباتی انتشار کو کم کرتا ہے۔

Enhances Focus and Concentration-- توجہ کو بڑھاتا ہے۔

Reduces Stress and Promotes Relaxation- تناؤ کو کم کرتا ہے اور آرام کو فروغ دیتا ہے۔

Enhances Mental Clarity and Decision-Making- ذہنی وضاحت اور فیصلہ سازی کو بڑھاتا ہے۔

sharpen cognitive function

help clear mental fog- ذہنی دھند کو صاف کرنے میں مدد کریں۔

خیالات سے خود پر قابو پانا شروع  
کریں۔ کبھی بھی

ANTs

کو داخل نہ ہونے دیں





# اپنے آپ کو ذکر کے ساتھ حاضر رکھیں

رَبِّ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ هَمَزَتِ الشَّيْطٰنِ . وَاَعُوْذُ بِكَ  
رَبِّ اَنْ يَّحْضُرُوْنَ .

اے میرے پروردگار! میں شیطانوں کے وسوسوں سے تیری پناہ  
چاہتا ہوں۔ اور اے میرے رب! میں تیری پناہ چاہتا ہوں کہ وہ

میرے پاس آجائیں

سورة المؤمنون: 98- 97

اگر آپ تناؤ کا شکار ہیں تو  
کسی بحث میں نہ پڑیں۔



اپنی صحت پر بھی نظر رکھیں

---

چھوڑنے کے بجائے وقفہ لینا سیکھیں۔



اہم کاموں کو ترجیح دیں بعد میں آرام کریں۔



اپنے لیے وقت نکالیں

TODAY  
I AM  
GRATEFUL

two  
nt

اپنی روح کو صحت مند رکھیں ورنہ جسم بیمار ہو جائے گا