

दिन 44 – भाग 3 छात्र कार्यपुस्तिका सात ग्राउंडिंग तकनीकें व्यापक अभ्यास लॉग और एकीकरण मार्गदर्शिका



सभी सात ग्राउंडिंग तकनीकों को सीखने और अभ्यास करने के लिए एक व्यापक मार्गदर्शिका, जो आपकी प्रगति को ट्रैक करने, अनुभवों को रिकॉर्ड करने और आपके व्यक्तिगत ग्राउंडिंग प्रोटोकॉल का निर्माण करने में मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई है।

छात्र जानकारी

नाम: _____

भाग 3 शुरू करने की तिथि: _____

भाग 3 पूरा करने की तिथि: _____

भाग 5 अवलोकन

यह कार्यपुस्तिका आपको सभी सात ग्राउंडिंग तकनीकों को सीखने और अभ्यास करने में मार्गदर्शन करेगी। इसका उपयोग अपनी अभ्यास को ट्रैक करने, अनुभवों को रिकॉर्ड करने और अपना व्यक्तिगत ग्राउंडिंग प्रोटोकॉल बनाने के लिए करें।

सात तकनीकें:

1. अर्थिग/ग्राउंडिंग
2. मूलाधार चक्र सक्रियण
3. ग्राउंडिंग श्वास कार्य
4. बॉडी स्कैन और मूर्तिकरण
5. ग्राउंडिंग विजुअलाइज़ेशन
6. शारीरिक ग्राउंडिंग अभ्यास
7. तात्विक ग्राउंडिंग

तकनीक 1: अर्थिंग/ग्राउंडिंग



पहला अभ्यास अनुभव

दिनांक: _____ दिन का समय: _____

अवधि: _____

अभ्यास का स्थान:

मौसम की स्थिति

मौसम की स्थिति:

अभ्यास विवरण

मैंने क्या किया (अपने अभ्यास का वर्णन करें):

अभ्यास का विवरण जारी

अभ्यास के दौरान

अभ्यास के दौरान:

शारीरिक संवेदनाएं जो मैंने देखीं:

शारीरिक संवेदनाएं जारी

शारीरिक संवेदनाएँ नोट्स

भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ

उत्पन्न हुई भावनाएँ:

भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ जारी

भावनात्मक प्रतिक्रिया नोट्स

मानसिक स्थिति

मानसिक स्थिति (विचार, स्पष्टता आदि):

मानसिक स्थिति जारी

मानसिक स्थिति नोट्स

ऊर्जा स्तर में परिवर्तन

ऊर्जा स्तर में परिवर्तन:

अभ्यास के बाद

अभ्यास के बाद:

अभ्यास के तुरंत बाद (0-30 मिनट) मुझे कैसा महसूस हुआ:

तत्काल बाद के प्रभाव

उसी दिन के प्रभाव

मैंने उस दिन बाद में कैसा महसूस किया:

उसी दिन के प्रभाव जारी

अगले दिन के प्रभाव

अगले दिन मुझे कैसा महसूस हुआ:

अगले दिन के प्रभाव जारी

सामने आई चुनौतियाँ

सामने आई चुनौतियाँ:

चुनौतियों का विवरण

चुनौतियाँ जारी हैं

प्राप्त हुए लाभ

प्राप्त हुए लाभ:

लाभों का विवरण

लाभ जारी हैं

अभ्यास रेटिंग

रेटिंग (1-10):

प्रभावशीलता: _____ आनंद: _____ जारी रखने की संभावना: _____

अर्थिग अभ्यास लॉग - सप्ताह 1



अर्थिग अभ्यास लॉग - सप्ताह 1

सोम: _/_ | अवधि: ____ मिनट | स्थान: _____

टिप्पणियाँ: _____

अभ्यास के बाद ग्राउंडिंग स्तर (1-10): ____

मंगल: _/_ | अवधि: ____ मिनट | स्थान: _____

टिप्पणियाँ: _____

अभ्यास के बाद ग्राउंडिंग स्तर (1-10): ____

बुध: _/_ | अवधि: ____ मिनट | स्थान: _____

टिप्पणियाँ: _____

अभ्यास के बाद ग्राउंडिंग स्तर (1-10): ____

गुरु: _/_ | अवधि: ____ मिनट | स्थान: _____

टिप्पणियाँ: _____

अभ्यास के बाद ग्राउंडिंग स्तर (1-10): ____

शुक्र: _/_ | अवधि: ____ मिनट | स्थान: _____

टिप्पणियाँ: _____

अभ्यास के बाद ग्राउंडिंग स्तर (1-10): ____

शनि: _/_ | अवधि: ____ मिनट | स्थान: _____

टिप्पणियाँ: _____

अभ्यास के बाद ग्राउंडिंग स्तर (1-10): ____

रवि: _/_ | अवधि: ____ मिनट | स्थान: _____

टिप्पणियाँ: _____

अभ्यास के बाद ग्राउंडिंग स्तर (1-10): ____

सप्ताह 1 का चिंतन:

कुल अभ्यास के दिन: ____ औसत अवधि: ____ मिनट सबसे उल्लेखनीय लाभ:

सप्ताह 1 का चिंतन जारी रहा

अर्थिग भिन्नताओं का अन्वेषण करें

अर्थिग भिन्नताओं का अन्वेषण करें

जाँचें कि आपने कौन सी भिन्नताएँ आजमाई हैं:

- नंगे पैर खड़ा होना (15-20 मिनट)
- सुबह की अर्थिग दिनचर्या
- शाम की अर्थिग दिनचर्या
- नंगे पैर चलना ध्यान
- पृथ्वी पर योग
- समुद्र/समुद्र तट पर ग्राउंडिंग
- पृथ्वी पर लेटना
- पेड़ को गले लगाना/जंगल में ग्राउंडिंग
- इनडोर ग्राउंडिंग मैट
- अन्य: _____

मेरी पसंदीदा अर्थिग भिन्नता:

यह भिन्नता क्यों काम करती है

यह मेरे लिए सबसे अच्छा क्यों काम करता है:

विविधता के लाभ जारी

विविधता के लाभ: नोट्स

अभ्यास का समय

जब मैं इस भिन्नता का अभ्यास करता हूँ:

तकनीक 2: मूलाधार चक्र सक्रियकरण



पहला अभ्यास अनुभव

दिनांक: _____ अवधि: _____

अभ्यास के दौरान मैंने क्या अनुभव किया:

दृश्य (जो मैंने आंतरिक दृष्टि से देखा):

दृश्य अनुभव जारी

दृश्य अनुभव टिप्पणियाँ

अभ्यास के दौरान शारीरिक संवेदनाएँ

शारीरिक संवेदनाएँ:

शारीरिक संवेदनाएं जारी हैं

शारीरिक संवेदनाएँ नोट्स

अभ्यास के दौरान भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ

भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ:

भावनात्मक प्रतिक्रियाएं जारी हैं

भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ नोट्स

अभ्यास के दौरान मानसिक स्थिति

मानसिक स्थिति:

विज्ञुअलाइज़ेशन स्पष्टता

विज्ञुअलाइज़ेशन स्पष्टता:

क्या मैं लाल बत्ती की कल्पना कर सका? (1-10): _____

क्या मैं जड़ पर ऊर्जा महसूस कर सका? (1-10): _____

क्या मैं LAM का स्पष्ट रूप से जाप कर सका? (1-10): _____

चुनौतियाँ:

चुनौतियाँ विवरण

चुनौतियाँ जारी

चुनौतियाँ नोट्स

लाभ

लाभः

लाभों का विवरण

लाभ जारी हैं

मूल चक्र अभ्यास लॉग - सप्ताह 1

मूल चक्र अभ्यास लॉग - सप्ताह 1

सोम: _/_ | अवधि: ____ मिनट | स्पष्टता (1-10): ____

टिप्पणियाँ: _____

मंगल: _/_ | अवधि: ____ मिनट | स्पष्टता (1-10): ____

टिप्पणियाँ: _____

बुध: _/_ | अवधि: ____ मिनट | स्पष्टता (1-10): ____

टिप्पणियाँ: _____

गुरु: _/_ | अवधि: ____ मिनट | स्पष्टता (1-10): ____

टिप्पणियाँ: _____

शुक्र: _/_ | अवधि: ____ मिनट | स्पष्टता (1-10): ____

टिप्पणियाँ: _____

शनि: _/_ | अवधि: ____ मिनट | स्पष्टता (1-10): ____

टिप्पणियाँ: _____

रवि: _/_ | अवधि: ____ मिनट | स्पष्टता (1-10): ____

टिप्पणियाँ: _____

सप्ताह 1 प्रतिबिंब:

मेरे मूल चक्र में मुझे जो बदलाव दिख रहे हैं:

मूलाधार चक्र में परिवर्तन जारी

मूलाधार चक्र परिवर्तन नोट्स

मूल चक्र सक्रियण के संकेत

मूल चक्र सक्रियण के संकेत:

तकनीक 3: ग्राउंडिंग ब्रेथवर्क



श्वस पैटर्न की खोज

जांचें कि आपने कौन से पैटर्न आजमाए हैं और प्रभावशीलता को रेट करें (1-10):

- 4:8 ग्राउंडिंग ब्रेथ - प्रभावशीलता: _____
- 4-7-8 ब्रेथ - प्रभावशीलता: _____
- बॉक्स ब्रीदिंग (4:4:4:4) - प्रभावशीलता: _____
- एक्सटेंडेड एक्सहेल - प्रभावशीलता: _____
- बेली ब्रीदिंग - प्रभावशीलता: _____
- अपाना वायु ब्रेथ - प्रभावशीलता: _____
- ऑल्टरनेट नॉस्ट्रिल - प्रभावशीलता: _____
- ओशन ब्रेथ (उज्जयी) - प्रभावशीलता: _____
- वॉकिंग ब्रेथ - प्रभावशीलता: _____
- साइंग ब्रेथ - प्रभावशीलता: _____

मेरा पसंदीदा श्वस पैटर्न:

यह श्वास पैटर्न क्यों काम करता है

यह मेरे लिए क्यों काम करता है: