

अपने मूड या मनःस्थिति का चित्र बनाए मानों आप मौसम का हाल दर्शा रहे हों

आशय और उद्देश्य - इस गतिविधि का उद्देश्य किसी भी समय अपने मनोभावों को जानना है और यह समझना है कि आपको व्यथित कर रहे मन के ये भाव स्थायी नहीं होते।

यह याद रखना बहुत लाभप्रद होता है कि आपके मन में आने वाले भावों, आपके विचारों में लगातार परिवर्तन होता रहता है, वे मौसम के जैसे बदलते रहते हैं। जब भी आप किसी बात या घटना पर प्रतिक्रिया करते हुए अपने मन में बहुत ज़्यादा व्यथित कर रही नकारात्मक भावनाओं का सामना करें, तो यह याद रखें कि ये भावनाएँ आपके साथ स्थायी रूप से रहने नहीं वाली हैं। हाँ, अगर आप चाहें तो इनके गुज़र जाने तक इनका सामना करते रहने के लिए कुछ कर सकते हैं।

अपने मन में इस बात पर विचार करने के लिए कुछ मिनट का समय निकालें कि आज आपके मनोभावों के मौसम का क्या हाल है।

अब आपकी मनःस्थिति को दर्शाता हुआ मौसम और किसी भी परिदृश्य का एक चित्र बनाए जिसमें आप उस समय के अपने मन के भावों और अपने मूड को चित्रित कर पाए।

सुझाव - आप यह गतिविधि बार-बार नियमित रूप से कर सकते हैं और इससे आप कला और चित्रों के माध्यम से अलग-अलग समय पर अपनी भावनाओं के इन चित्रों से अपनी मनःस्थिति की जानकारी रख सकते हैं।