

मेरे तनाव के चेतावनी संकेत

आशय व उद्देश्य - तनाव हम सभी को होता ही है, लेकिन तनाव होने पर हम सभी में होने वाली प्रतिक्रियाएँ अलग हो सकती हैं। इस गतिविधि का उद्देश्य आपको तनाव होने पर अपनी मनोदशा, विचारों और प्रतिक्रियाओं के बारे में अवगत करवाना है। इस जानकारी से आपको तनाव के समय अपनी मनोदशा और आपके द्वारा प्रतिक्रिया स्वरूप किए जाने वाले कार्यों को अलग करके देख पाने में मदद मिलेगी और आप अपनी इन प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित कर पाएंगे।

तनाव होने पर आपके मन में किस तरह के **विचार** आते हैं? (ऐसे विचार जो आम, सामान्य दिनों में आप कभी नहीं सोचते)

मेरे तनाव के चेतावनी संकेत

तनाव होने पर आप क्या करते हैं?

(जैसा की अन्य किसी सामान्य दिन में आप कभी नहीं करते)

मेरे तनाव के चेतावनी संकेत

तनाव होने पर आप क्या **महसूस** करते हैं?

(जैसा की अन्य सामान्य दिनों में आप कभी नहीं महसूस करते)