

# **SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING**

## **Unit-4**

**(VAC)**

### **Lifestyle Choices | Stress and Its Management**

- What Choices Does One Get To Make?
- Is Choice influenced? Relationships, Career Choices
- Career Pressures, Examinations
- Dealing with Disappointment, Coping Skills, Health and Fitness
- Connect With Nature: Sensitivity Towards Other Sentient Beings

Certainly, lifestyle choices play a crucial role in managing stress. Here's an exploration of the different aspects you've mentioned:

बिल्कुल, जीवनशैली के चयन स्ट्रेस को प्रबंधित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यहां आपके उच्चारण किए गए विभिन्न पहलुओं का अन्वेषण है:

### **Choices in Lifestyle: जीवनशैली में चयन:**

#### **Diet and Nutrition: आहार और पोषण:**

Choose a balanced and nutritious diet.

संतुलित और पौष्टिक आहार का चयन करें।

Limit caffeine and sugar intake, as they can contribute to stress.

स्ट्रेस में योगदान कर सकने वाले कैफीन और चीनी की खपत को सीमित करें।

#### **Exercise: व्यायाम:**

Opt for regular physical activity to release endorphins, which can improve mood.

मानक शारीरिक गतिविधि का चयन करें, जिससे एंडोर्फिन रिलीज हो, जो मूड को बेहतर बना सकता है।

#### **Sleep: नींद:**

Make choices that prioritize sufficient and quality sleep.

पर्याप्त और गुणवत्ता वाली नींद की प्राथमिकता देने वाले चयन करें।

## **Mindfulness and Relaxation Techniques: माइंडफुलनेस और आराम तकनीकें:**

Choose to incorporate practices like meditation and deep breathing into your routine.

अपनी दिनचर्या में ध्यान और श्वास लेने जैसी प्रथाएं शामिल करने का चयन करें।

## **Social Connections: सामाजिक जुड़ाव:**

Foster positive relationships and social interactions.

सकारात्मक रिश्तों और सामाजिक इंटरएक्शन्स का समर्थन करने के लिए चयन करें।

## **Time Management: समय प्रबंधन:**

Make conscious choices about how you spend your time to avoid feeling overwhelmed

अपने समय को कैसे बिताएं, इस पर विचार करने वाले चयन करें ताकि आप अधिक छुरा ना महसूस करें।

## **Influence of Choices: चयन के प्रभाव:**

### **Relationships: रिश्तों:**

Healthy relationships can act as a buffer against stress.

स्ट्रेस के खिलाफ एक बफर के रूप में कार्य कर सकने वाले स्वस्थ रिश्तों का आस्तित्व कर सकते हैं।

Choose to surround yourself with supportive individuals.

समर्थन करने वाले व्यक्तियों के साथ घेरा बनाए रखने के लिए चयन करें।

### **Career Choices: करियर चयन:**

Assess your values and interests when making career decisions.

करियर निर्णय लेते समय अपने मूल्यों और रुचियों का मूल्यांकन करें।

Aligning your career with your passions can contribute to a sense of fulfillment.

अपने करियर को अपनी रुचियों के साथ मेल खाता है, जो आत्म-संतुष्टि की भावना देने में मदद कर सकता है।

Career Pressures and Examinations:

### **Work-Life Balance: काम-जीवन संतुलन:**

Make choices that prioritize a healthy balance between work and personal life.

एक स्वस्थ काम और व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन का चयन करें।

Set boundaries to prevent work-related stress from permeating personal time.

काम से संबंधित तनाव को व्यक्तिगत समय में प्रवेश करने से रोकने के लिए सीमाएँ तय करें।

## **Preparation: तैयारी:**

Break down tasks into manageable parts. Develop effective study or work strategies.

कार्य या अध्ययन की अच्छी योजना बनाने के लिए चयन करें।

## **Dealing with Disappointment: निराशा का सामना करना:**

### **Coping Skills: सहारा कौशल:**

Develop healthy coping mechanisms, such as talking to someone, journaling, or engaging in hobbies.

संवाद करने, जर्नलिंग, या शौकों में प्रलीन करने जैसे स्वस्थ सहारा कौशल विकसित करें।

### **Resilience: सहिष्णुता:**

Cultivate resilience by viewing setbacks as opportunities for growth.

बाधाओं को विकास के लिए अवसरों के रूप में देखने से सहिष्णुता को बढ़ावा दें।

## **Health and Fitness: स्वास्थ्य और फिटनेस:**

### **Physical Activity: शारीरिक गतिविधि:**

Choose activities that you enjoy to make fitness a sustainable part of your lifestyle.

वे गतिविधियाँ चुनें जो आपको पसंद हैं, ताकि फिटनेस आपकी जीवनशैली का एक स्थायी हिस्सा बन सके।

### **Healthy Habits: स्वस्थ आदतें:**

Make informed choices about your habits, such as avoiding excessive alcohol or tobacco use.

अधिक शराब या तंबाकू उपयोग से बचने के लिए अपनी आदतों के चयन पर सोचें।

## **Connect With Nature: प्राकृतिक संबंध:**

### **Nature Therapy: प्राकृतिक चिकित्सा:**

Spend time outdoors to reduce stress and increase well-being.

तनाव को कम करने और भले-भावना को बढ़ाने के लिए बाहर समय बिताएं।

Foster a sense of connection with the natural world.

प्राकृतिक दुनिया के साथ एक जड़ने की भावना बनाए रखने के लिए।

### **Compassion Towards Animals: जीव संबंध:**

Adopting a compassionate stance towards animals can positively impact your emotional well-being.

पशुओं के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाने का चयन करें, जो आपके भावनात्मक बेहतरीन होने में सहायक हो सकता है।

In conclusion, making conscious lifestyle choices and being aware of the factors influencing those choices can significantly contribute to stress management. Prioritizing mental and physical well-being, maintaining healthy relationships, and connecting with nature are all integral components of a holistic approach to stress management.

समाप्ति के रूप में, सच्ची जीवनशैली के चयन और उन चयनों के प्रभावों को जानने में बहुत महत्वपूर्ण है जो स्ट्रेस प्रबंधन में योगदान कर सकते हैं। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना, स्वस्थ रिश्तों की देखभाल करना, और प्राकृतिक संपर्क के साथ सबसे महत्वपूर्ण हिस्सों में से कुछ है जो स्ट्रेस प्रबंधन के समृद्धिक दृष्टिकोण का हिस्सा हैं।