



7 powerful techniques to control STRESS immediately

How to use this worksheet

<https://youtu.be/Ggx2vgdE54>

রাগ, ষ্ট্রেস, নার্ভাসনেস কিংবা অ্যাডিকশনের ইম্পালস আমাদেরকে বারবার কাবু করে ফেলে। বুঝে ওঠার আগেই ভুল কিছু করে ফেলি আমরা। সম্বিত ফিরে পেয়ে আফসোস ছাড়া কিছু করার থাকে না।

এমন মুহূর্তে নিজের ওপর ইমিডিয়েটলি কন্ট্রোল নিয়ে আসার সাতটি পদ্ধতিকে একসাথে

A.C.C.E.P.T.S দিয়ে মনে রাখা যায়!

A- Activities.

তিনটি এন্টিভিটির কথা লিখুন যেগুলো এখন থেকে নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণ ফিরিয়ে আনার জন্য কাজে লাগাতে পারেন আপনি।

- ১।
- ২।
- ৩।

C- Contributing

এমন তিনটি কন্ট্রিবিউশনের কথা লিখুন যেগুলো আপনি চাইলে মুহূর্তেই করতে পারেন এবং প্রয়োজনের সময় কাজে লাগাতে পারেন।

- ১।
- ২।
- ৩।

C- Comparison

আপনার চাইতে খারাপ অবস্থায় আছে এমন কার কার কথা আপনি ভাবতে পারেন নিয়মিত যেন কৃতজ্ঞতার অনুভূতি হয়? লিখুন-

- ১।
- ২।
- ৩।

নিজের লাইফের কোন সময়গুলোর কথা ভাবতে পারেন যখন অনেক কঠিন পরিস্থিতি পার করেছেন, যে সময়গুলোর কথা ভাবলে এখন আত্মবিশ্বাস বেড়ে যাবে, মনে হবে? লিখুন।

- ১।
- ২।
- ৩।

E- Emotion

এমন কী কী করতে পারেন কিংবা কী স্মৃতি মনে করতে পারেন যা মুহূর্তেই আপনার মনে সুখের বা আনন্দের অনুভূতি এনে দিতে পারে? লিখুন-

১।

২।

৩।

P- Pushing away

কীভাবে মুহূর্তের নেতিবাচকতাগুলোকে মেন্টাল বক্সে পুরে একটা নির্দিষ্ট সময়ের জন্য আড়ালে রাখা যেতে পারে? **Worry** কীভাবে **postponed** করা যেতে পারে, আপনি কীভাবে করতে চান? লিখুন!

T- Thoughts

১০০ থেকে ১ গোনা কিংবা মনে মনে **A.B.C** দিয়ে শহরের নাম বের করতে থাকা, কোন কোন টেকনিকগুলো আপনি ইউজ করতে পারেন নিজের চিন্তাকে ডাইভার্ট করে ফেলার জন্য? লিখুন-

১।

২।

৩।

S- Sensation

বরফ হাতে ধরে রাখা কিংবা অজু করা, কী কী সেনসেশন টেকনিক আপনি ইউজ করতে চান রাগ বা স্ট্রেসের মুহূর্তে? লিখুন-

১।

২।

৩।

নিজের জন্য প্রটোকল ডেভেলপ করুন, যেমন প্রেজেন্টেশন বা পরীক্ষার
আগে কোন তিনটি টেকনিক আপনি পর পর করে নিজেকে
রিল্যাক্সড করে ফেলবেন চিন্তা করে লিখে রাখুন! অন্য আর যে যে
সিচুয়েশনে আপনি নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ
হারান সব গুলো লিখুন আর প্রতিটার জন্য একটা
করে প্রটোকল তৈরি করুন-

