

# चिंता का पेड़ (Worry Tree)

सक्रिय और काल्पनिक चिंताओं के बीच अंतर करना

## 1. चिंता को पहचानें

अभी आपके मन में क्या है?

---



---



## 2. निर्णय बिंदु

क्या यह ऐसी समस्या है जिसके बारे में मैं अभी कुछ कर सकता हूँ?

⊗ नहीं, यह मेरे नियंत्रण से बाहर है।

⇌ यदि नहीं (काल्पनिक चिंता)

चिंता को जाने देने का अभ्यास करें। चूंकि आप परिणाम नहीं बदल सकते, अपनी ऊर्जा वर्तमान क्षण पर केंद्रित करें।



यह कोशिश करें:

ग्राउंडिंग अभ्यास (जैसे 5-4-3-2-1) करें या अपना ध्यान किसी उत्पादक गतिविधि की ओर मोड़ें।

✓ हाँ, मैं कार्य कर सकता हूँ।

⚡ यदि हाँ (सक्रिय चिंता)

सबसे पहला कदम क्या है?

○ 

---

○ 

---

○ 

---

⌚ क्या मैं इसे अभी कर सकता हूँ?

☐ अभी करें। ☐ बाद के लिए योजना बनाएं।

♥ समीक्षा और शांति

अब जबकि आपके पास एक योजना है या आपने जाने देने का निर्णय लिया है, तो आप कैसा महसूस करते हैं?

---



---

