

# ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ Grounding

## ਉਦੇਸ਼

- ਇਹ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਕਾਰਵਾਈ

- ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠਕੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਥੱਲੇ ਵਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਛੱਡੋ। ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲਦੇ ਵਕਤ ਜਾਂ ਖਲੋਤੇ ਹੋਏ ਗਰਾਊਂਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਥੱਲੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲੱਗੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਲੇ ਬਿਆਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕੁੱਝ ਛੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਇੱਕ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ,

“ਮੈਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ”

“ਇਹ ਮੈਂ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਨਿਪਟ ਲਵਾਂਗਾ”। “ਮੈਂ ਨਿਪਟਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ”।

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਿਵਰਨ (ਜਿਵੇਂ ਰੰਗ ਅਤੇ ਸ਼ਕਲ) ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# Grounding

## Purpose

- Grounding is a calming and centering method that helps you to become more focused in your body and on the present moment. It reminds you of your strength and ability to cope in the present.

## Process

- Sit in a chair with your feet flat on the floor and your hands placed palms down on the large muscles of your thighs. Gently press your feet into the floor for a few moments and release. Feel your strength.
- Alternatively, you can ground while walking or standing. Just become aware of your feet firmly planted beneath you.
- To calm the mind and help to focus in the present, take some deep breaths while repeating a calming statement. Choose one thought that you repeat each time you do the grounding, so that saying it becomes a habit. For example,

**“I AM LEARNING TO STAY IN THE PRESENT.”**

**“THIS IS ME. I AM HERE. I AM ALIVE. I WILL COPE.”**

**“I AM LEARNING TO COPE.”**

- You could also ground by focusing on a detailed description of an object in your environment (i.e., colour and shape) and breathing.