



Zindagi Se Tension Kaise Dur Kare



आज की ज़िंदगी में tension एक आम बीमारी बन चुकी है।
पैसा, नौकरी, रिश्ते, भविष्य, समाज का दबाव — हर इंसान किसी न किसी tension में
जी रहा है।
लेकिन सच यह है



Tension problem नहीं है, thinking pattern problem है।



इस ईबुक का मकसद है

आपकी सोच बदलना
अंदर से मज़बूत बनाना
दिमाग को शांत करना
ज़िंदगी को हल्का बनाना



Tension की असली जड़

Tension बाहर से नहीं आती, अंदर से बनती है

ज़्यादा सोचना (Overthinking)

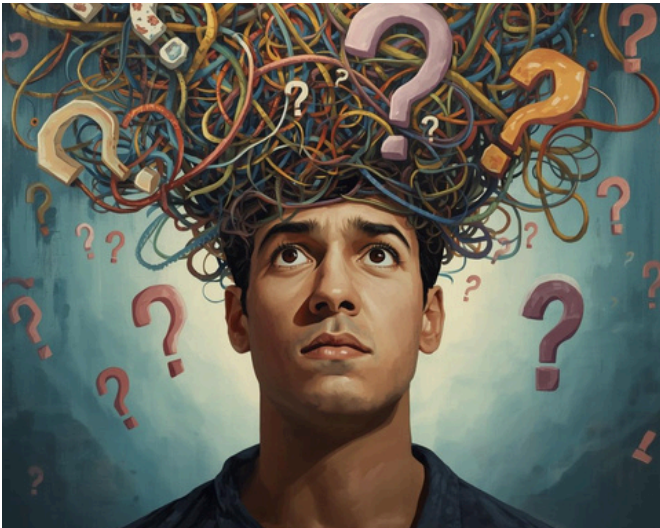
तुलना करना (Comparison)

डर (Fear)

उम्मीदें (Expectations)

कंट्रोल की चाह

जब इंसान हर चीज़ को कंट्रोल करना चाहता है, वहीं से tension शुरू होती है।



दिमाग कैसे खुद ही tension बनाता है

मन का सिस्टम

Thought » Fear » Anxiety » Stress » Tension » Depression

अगर Thought कंट्रोल हो गया » सब कंट्रोल हो जाएगा



Reality Acceptance

जो बदल नहीं सकता » स्वीकार करो
जो बदल सकता है » मेहनत करो
जो समझ नहीं आता » छोड़ दो
Acceptance = Inner Peace



Overthinking Control

- लिखो जो सोचते हो
- अकेले बैठकर सोचने की आदत कम करो
- मीबाइल कम यूज़ करो
- रात को overthinking मत करो



खुद से बात करना
खुद से बोलो

“मैं ठीक हूँ”
“मैं कर सकता हूँ”
“सब ठीक हो जाएगा”
Self-talk आपकी life बदल देता है



तुलना छोड़ो
Comparison = Tension Factory
हर इंसान की journey अलग होती है



शरीर और दिमाग कनेक्शन
नींद सही
पानी ज़्यादा
खाना हल्का
थोड़ा चलना



भावनात्मक सफाई
रो लो
लिख लो
बोल लो
दबा के मत रखो



सोशल मीडिया Detox
कम compare
कम negativity
कम fake life देखना



Purpose बनाना

बिना लक्ष्य इंसान खाली रहता है
खाली दिमाग tension factory होता है



छोटे लक्ष्य

**छोटे goals » बड़ा confidence
बड़ा confidence » कम tension**



Gratitude Habit
रोज़ 3 चीज़ लिखो
“मैं grateful हूँ...”



written by
VIVEK DUBEY