

खुद का एक सच्चा आकलन

यह बहुत आसान होता है कि हम अक्सर बिना सोचे-समझे काम करने लग जाते हैं। कुछ क्षण रुककर विचार करने से आपको उन चीजों से पुनः जुड़ने में मदद मिल सकती है जो आपके लिए सबसे अधिक महत्वपूर्ण हैं। नीचे दिए गए संकेतों का उपयोग करके स्वयं की जांच करें — आपके लिए क्या अच्छा है और क्या बदलने की आवश्यकता है। अपने आप से जुड़े रहने और सही रास्ते पर बने रहने के लिए इस अभ्यास को नियमित दोहराते रहें।

इस समय मुझे महसूस हो रहा है

उलझन

क्योंकि मेरे सहकर्मी की नौकरी छूट गई है। मुझे उसके लिए दुख है, लेकिन राहत भी है कि मेरे पास अभी भी नौकरी है।

उदाहरण

एक चीज़ जिसे मैं नज़रअंदाज़ कर रहा हूँ लेकिन जिसका सामना करना चाहिए, वह है

और मैं इसकी शुरुआत इस तरह कर सकता हूँ

इस समय मुझे महसूस हो रहा है

क्योंकि

जब मैं पिछले महीने के बारे में सोचता हूँ, तो ज़्यादातर मुझे महसूस होता है कि

क्योंकि

मुझे जिस चीज़ की सबसे ज़्यादा ज़रूरत है, वह है

और उस ज़रूरत को पूरा करने के लिए मैं जो कर सकता हूँ, वह है

जिस चीज़ पर मुझे गर्व है या जिसे मैंने हाल ही में हासिल किया है, वह है

एक चुनौती जिसका मैं अभी सामना कर रहा हूँ, वह है

और इससे निपटने के लिए मुझे चाहिए

जब मुझे सहारे की ज़रूरत होती है, तो मुझे पता है कि मैं जिसकी ओर रुख कर सकता हूँ, वह है

मेरे जीवन में जो कुछ सबसे महत्वपूर्ण लोग हैं, वे हैं

जिन चीज़ों के बारे में मैं चिंतित रहता हूँ, वे हैं

और मेरी चिंता कम करने में मदद के लिए मुझे चाहिए

जो चीज़ मुझे खुशी देती है, वह है

कुछ चीज़ें जिन्हें मुझे छोड़ना है, वे हैं

और इसके लिए मैं जो कदम उठा सकता हूँ, वह है

मैं इन के लिए आभारी महसूस करता हूँ

क्योंकि

हाल ही में मैंने जो एक दिलचस्प बात सीखी है, वह है

भविष्य में मेरी अपेक्षाएं

क्योंकि

स्रोत:

Calm, [10 mindfulness questions to help you check in with yourself](#). 16 जनवरी, 2025।

The University of Edinburgh, [Self-reflection for wellbeing](#).

Walden University, [Why self-reflection is key in great leadership](#).

Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति हैं। चूंकि हम अपने उत्पादों और सेवाओं में लगातार सुधार करते हैं, Optum बिना किसी पूर्व सूचना के विनिर्देशों को बदलने का अधिकार सुरक्षित रखता है। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोजक है।

© 2025 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF18068660 347055-082025 OHC

Optum