

Stress relief Activity (तनाव मुक्त क्षण)

सरल लेकिन प्रभावी गतिविधियाँ**

1. माइंडफुलनेस या ध्यान सत्र (Guided Meditation)

* कोई प्रशिक्षक या रिकॉर्डिंग के माध्यम से 10–15 मिनट का ध्यान।

* गहरी साँसें लेना, मन को शांत करना।

* लंच ब्रेक या क्लास के बीच में किया जा सकता है।

2. आर्ट और क्राफ्ट कॉर्नर

* रंग भरने की किताबें, पेटिंग, ओरिगामी आदि सामग्री रखें।

* कोई दबाव नहीं — सिर्फ मन से कुछ रचनात्मक करें और मन को शांति दें।

3. हँसी योग या हल्की स्ट्रेचिंग

* शरीर को थोड़ा हिलाना-डुलाना + ग्रुप में हँसी का अभ्यास।

* तनाव कम करने में बहुत मदद करता है।

5. **आभार दीवार (Gratitude Wall)

* एक बड़ी दीवार जहाँ हर कोई लिख सकता है कि वे किसके लिए आभारी हैं।

* सकारात्मक माहौल बनता है।

6. प्रकृति में "वॉक एंड टॉक"

* हल्की सैर — अकेले या किसी के साथ।

* बात करते हुए चलना या बस चुपचाप ठहलना।

7. ओपन माइक (मर्स्टी के लिए, टैलेंट शो नहीं)**

* कोई कविता सुनाए, चुटकुला सुनाए, गाना गाए, कुछ भी जो दिल से आए।

* मजेदार और खुला माहौल बनता है।

8. फ्री हैंड राइटिंग एक्टिविटी

9. Picture Imagination Activity (चित्र कल्पना गतिविधि)