

✓ तुमचा अंतर्गत संवाद व्यवस्थापित करा

तुमचे अंतर्गत संवाद प्रभावीपणे कसे व्यवस्थापित करायचे हे शिकल्याने तुमच्या मानसिक आरोग्यावर, आत्मसन्मानावर, निर्णयक्षमतेवर आणि एकूणच जीवनातील समाधानावर खोलवर परिणाम होऊ शकतो. येथे काही धोरणे आहेत जी मदत करू शकतात:

1. माइंडफुलनेस मेडिटेशन : माइंडफुलनेस मेडिटेशनचा सराव केल्याने तुम्हाला निर्णय न घेता तुमच्या आंतरिक विचारांची अधिक जाणीव होण्यास मदत होऊ शकते. ही जागरूकता तुम्हाला निरुपयोगी किंवा नकारात्मक विचारांचे नमुने ओळखण्यात आणि त्यांना अधिक सकारात्मक आणि रचनात्मक विचारांसह बदलण्यात मदत करू शकते.

2. नकारात्मक विचारांना आव्हान द्या : जेव्हा तुम्हाला नकारात्मक किंवा स्वतःची गंभीर विचार येतात तेव्हा ते पुराव्यावर आधारित आहेत का, ते तर्कशुद्ध आहेत का आणि पर्यायी, अधिक संतुलित दृष्टीकोन आहेत का हे स्वतःला

6. **जर्नलिंग** : तुमचे विचार आणि भावना लिहा, विशेषतः जेव्हा तुम्ही आव्हानांचा सामना करत असाल किंवा तुमच्या अंतर्गत संवादाला बाह्य स्वरूप देण्यासाठी महत्त्वाचे निर्णय घेत असाल. हे स्पष्टता प्रदान करू शकते आणि आपल्याला आपल्या विचार पद्धतींचे विश्लेषण करण्यास अनुमती देऊ शकते.

7. **समर्थन मिळवा** : तुमच्या अंतर्गत संवादाबद्दल विश्वासू मित्र, कुटुंबातील सदस्य किंवा थेरपिस्टशी बोला. काहीवेळा, तुमचे विचार आणि भावना इतरांशी चर्चा केल्याने मौल्यवान अंतर्दृष्टी आणि भावनिक आधार मिळू शकतो.

8. **कृतज्ञतेचा सराव करा** : तुमच्या जीवनात तुम्ही ज्या गोष्टींसाठी कृतज्ञ आहात त्यावर नियमितपणे विचार करा. हे तुमचा आतील आवाज अधिक सकारात्मक ठिकाणी वळविण्यात मदत करू शकते.

9. **नकारात्मक प्रभावांना एक्सपोजर मर्यादित करा** : तुम्ही वापरत असलेली माध्यमे, तुम्ही स्वतःला सभोवतालचे लोक आणि तुम्ही स्वतःला ज्या वातावरणात दाखवता त्याबद्दल लक्ष द्या. निराशावादी अंतर्गत संवादाला चालना देणाऱ्या नकारात्मक प्रभावांच्या प्रदर्शनावर मर्यादा घाला

10. वास्तववादी अपेक्षा सेट करा : काहीवेळा, अवास्तव अपेक्षांमुळे नकारात्मक आत्म-चर्चा होऊ शकते, म्हणून साध्य करण्यायोग्य ध्येये सेट करण्याचा प्रयत्न करा - आणि लक्षात ठेवा की कोणीही परिपूर्ण नाही. तुमच्या अपूर्णता स्वीकारा आणि तुमच्या चुकांमधून शिका.

11. वर्तमानावर लक्ष केंद्रित करा :

भूतकाळातील चुकांवर लक्ष केंद्रित करण्याऐवजी किंवा भविष्याबद्दल जास्त काळजी करण्याऐवजी, वर्तमान क्षणावर लक्ष केंद्रित करण्याचा प्रयत्न करा. माइंडफुलनेस सराव यामध्ये मदत करू शकतात, कारण ते तुम्हाला पूर्णपणे उपस्थित राहण्यास प्रोत्साहित करतात.

हा लेख AI तंत्रज्ञानाच्या संयोगाने अद्ययावत करण्यात आला, त्यानंतर HowStuffWorks संपादकाने तथ्य-तपासणी केली आणि संपादित केली.

हर्लबर्टच्या अभ्यासात असे आढळून आले आहे की ज्या वेळेस त्यांचा नमुना घेण्यात आला त्याच्या 26 टक्के वेळा विषय स्वतःशीच बोलतात. अनेकांना कधीच आंतरिक भाषणाचा अनुभव आला नाही तर इतरांना 75 टक्के वेळ होता (मध्यम टक्केवारी 20 टक्के होती.)

हर्लबर्टने इतर संशोधकांसोबत काम केले आहे, जसे की चार्ल्स फर्नीहॉ, विषय MRI स्कॅनरमध्ये असताना DES प्रश्न वापरण्यासाठी. 2018 च्या फक्त पाच विषयांच्या अभ्यासात, स्कॅनरने असे दाखवले की जेव्हा विषयांनी सांगितले की ते त्या गोष्टींबद्दल विचार करत आहेत तेव्हा विशिष्ट विषयांशी संबंधित मेंदूचे क्षेत्र उजळले आणि स्वतःच विचारांच्या अमूर्ततेला भौतिक दुवा प्रदान केला.

तरीही, शास्त्रज्ञ अनेक अनिश्चिततेचा सामना करत आहेत.

आतील आवाजाची भूमिका

आतील आवाज हा मानवी आकलन आणि चेतनेचा एक मूलभूत पैलू आहे. आपल्या धारणा, दृष्टीकोन आणि वर्तनाला आकार देण्यात ते महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. आपण घटनांचा अर्थ कसा लावतो, निवडी करतो आणि विविध परिस्थितींना प्रतिसाद कसा देतो यावर त्याचा प्रभाव पडू शकतो.

हे आत्म-जागरूकता आणि आत्मनिरीक्षणाचा एक प्रमुख घटक आहे, ज्यामुळे व्यक्तींना त्यांचे अनुभव, विश्वास आणि भावना प्रतिबिंबित करता येतात.

उदाहरणार्थ, एखाद्या आव्हानात्मक निर्णयाचा सामना करताना, एखादी व्यक्ती साधक आणि बाधकांचे वजन करून, त्यांची मूल्ये आणि प्राधान्यक्रम लक्षात घेऊन आणि शेवटी निवडीपर्यंत पोहोचून अंतर्गत संवादात गुंतू शकते. वैकल्पिकरित्या, तणाव किंवा चिंता अनुभवताना, अंतर्गत संवादामध्ये आत्म-शांत करण्याचे तंत्र किंवा नकारात्मक आत्म-चर्चा यांचा समावेश असू शकतो ज्यामुळे भावनात्मक स्थिती वाढू शकते किंवा कमी होऊ शकते.