

# ANTI-STRESS LIFE MAP



**CALM MIND ACADEMY**

PREPARED BY:

**MR. SHYAMAL MAITI**

LIFE COACH

## ৭ দিনের অ্যান্টি-স্ট্রেস লাইফ ম্যাপ

বোনাস টুল • Calm Mind Academy

নির্মাতা: কোচ শ্যামল মাইতি, লাইফ কোচ, এনএলপি ট্রেনার ও মেন্টাল হেলথ কোচ

### ☐ ব্যবহারের নির্দেশিকাঃ

- ☞ ☐ প্রতিদিন সকাল ও রাতে ১০-১৫ মিনিট সময় নিয়ে এটি পূরণ করুন।
- ☐ ওয়ার্কশপে শেখা SE ইনার্সেল রিওয়ারিং মডেল ব্যবহার করুন।
- ☐ সাত দিনের ধারাবাহিক অভ্যাস আপনার স্ট্রেস রেসপন্সকে বদলাতে সাহায্য করবে।

☐ প্রতিদিনের কাঠামোঃ

প্রথম দিনঃ

বিবরণ	<input type="checkbox"/> সকালের রিসেট জোন
১. আজ সকালে আমার মনের অবস্থা	<input type="checkbox"/> শান্ত <input type="checkbox"/> স্বাভাবিক <input type="checkbox"/> চিন্তিত <input type="checkbox"/> উদ্বিগ্ন <input type="checkbox"/> বিরক্ত
২. আজকের আমার প্রধান একটিমাত্র স্ট্রেসের কারণঃ	<input type="checkbox"/> _____
৩. আজকের রিসেট অভিপ্রায়	<input type="checkbox"/> ধীরস্থিরভাবে শ্বাস নেব <input type="checkbox"/> প্রতিক্রিয়া নয়, সাড়া দেব <input type="checkbox"/> নিজেকে সদয়ভাবে কথা বলব <input type="checkbox"/> প্রয়োজনে সাহায্য চাইব
	<input type="checkbox"/> দুপুরের বিরতি জোন
৪. আজ আমি কোন ট্রিগার অনুভব করেছি?	<input type="checkbox"/> _____
৫. আমার NLP রিফ্রেমিং	(নতুন চিন্তা): <input type="checkbox"/> “ _____ ”
৬. আমি আজ কোন রিসেট রিচুয়াল করেছি?	<input type="checkbox"/> শ্বাস ব্যায়াম <input type="checkbox"/> শরীরের নড়াচড়া <input type="checkbox"/> কৃতজ্ঞতা চিন্তা <input type="checkbox"/> ভিজুয়াল গ্রাউন্ডিং
	<input type="checkbox"/> রাতের আত্মপর্যবেক্ষণ জোন
৭. আজ সারাদিনের প্রধান আবেগঃ	<input type="checkbox"/> _____ আমি কী সেটি প্রকাশ করেছি না চেপে গিয়েছি? <input type="checkbox"/> প্রকাশ করেছি <input type="checkbox"/> চেপে গিয়েছি
৮. আজ আমাকে সবচেয়ে বেশি সাহায্য করেছেঃ	<input type="checkbox"/> _____
৯. আগামীকাল কী আলাদা করবঃ	<input type="checkbox"/> _____
১০. ঘুমানোর পূর্বে নিজের প্রতি একটি স্নেহভরা বাক্যঃ	<input type="checkbox"/> “ _____ ”

দ্বিতীয় দিনঃ

বিবরণ	<input type="checkbox"/> সকালের রিসেট জোন
১. আজ সকালে আমার মনের অবস্থা	<input type="checkbox"/> শান্ত <input type="checkbox"/> স্বাভাবিক <input type="checkbox"/> চিন্তিত <input type="checkbox"/> উদ্বিগ্ন <input type="checkbox"/> বিরক্ত
২. আজকের আমার প্রধান একটিমাত্র স্ট্রেসের কারণ:	<input type="checkbox"/> _____
৩. আজকের রিসেট অভিপ্রায়	<input type="checkbox"/> ধীরস্থিরভাবে শ্বাস নেব <input type="checkbox"/> প্রতিক্রিয়া নয়, সাড়া দেব <input type="checkbox"/> নিজেকে সদয়ভাবে কথা বলব <input type="checkbox"/> প্রয়োজনে সাহায্য চাইব
	<input type="checkbox"/> দুপুরের বিরতি জোন
৪. আজ আমি কোন ট্রিগার অনুভব করেছি?	<input type="checkbox"/> _____
৫. আমার NLP রিফ্রেমিং	(নতুন চিন্তা): <input type="checkbox"/> “ _____ ”
৬. আমি আজ কোন রিসেট রিচুয়াল করেছি?	<input type="checkbox"/> শ্বাস ব্যায়াম <input type="checkbox"/> শরীরের নড়াচড়া <input type="checkbox"/> কৃতজ্ঞতা চিন্তা <input type="checkbox"/> ভিজুয়াল গ্রাউন্ডিং
	<input type="checkbox"/> রাতের আত্মপর্যবেক্ষণ জোন
৭. আজ সারাদিনের প্রধান আবেগ:	<input type="checkbox"/> _____ আমি কী সেটি প্রকাশ করেছি না চেপে গিয়েছি? <input type="checkbox"/> প্রকাশ করেছি <input type="checkbox"/> চেপে গিয়েছি
৮. আজ আমাকে সবচেয়ে বেশি সাহায্য করেছে:	<input type="checkbox"/> _____
৯. আগামীকাল কী আলাদা করব:	<input type="checkbox"/> _____
১০. ঘুমানোর পূর্বে নিজের প্রতি একটি স্নেহভরা বাক্য:	<input type="checkbox"/> “ _____ ”

# CALM MIND ACADEMY

তৃতীয় দিনঃ

বিবরণ	<input type="checkbox"/> সকালের রিসেট জোন
১. আজ সকালে আমার মনের অবস্থা	<input type="checkbox"/> শান্ত <input type="checkbox"/> স্বাভাবিক <input type="checkbox"/> চিন্তিত <input type="checkbox"/> উদ্বিগ্ন <input type="checkbox"/> বিরক্ত
২. আজকের আমার প্রধান একটিমাত্র স্ট্রেসের কারণ:	<input type="checkbox"/> _____
৩. আজকের রিসেট অভিপ্রায়	<input type="checkbox"/> ধীরস্থিরভাবে শ্বাস নেব <input type="checkbox"/> প্রতিক্রিয়া নয়, সাড়া দেব <input type="checkbox"/> নিজেকে সদয়ভাবে কথা বলব <input type="checkbox"/> প্রয়োজনে সাহায্য চাইব
	<input type="checkbox"/> দুপুরের বিরতি জোন
৪. আজ আমি কোন ট্রিগার অনুভব করেছি?	<input type="checkbox"/> _____
৫. আমার NLP রিফ্রেমিং	(নতুন চিন্তা): <input type="checkbox"/> “ _____ ”
৬. আমি আজ কোন রিসেট রিচুয়াল করেছি?	<input type="checkbox"/> শ্বাস ব্যায়াম <input type="checkbox"/> শরীরের নড়াচড়া <input type="checkbox"/> কৃতজ্ঞতা চিন্তা <input type="checkbox"/> ভিজুয়াল গ্রাউন্ডিং
	<input type="checkbox"/> রাতের আত্মপর্যবেক্ষণ জোন
৭. আজ সারাদিনের প্রধান আবেগ:	<input type="checkbox"/> _____ আমি কী সেটি প্রকাশ করেছি না চেপে গিয়েছি? <input type="checkbox"/> প্রকাশ করেছি <input type="checkbox"/> চেপে গিয়েছি
৮. আজ আমাকে সবচেয়ে বেশি সাহায্য করেছে:	<input type="checkbox"/> _____
৯. আগামীকাল কী আলাদা করব:	<input type="checkbox"/> _____
১০. ঘুমানোর পূর্বে নিজের প্রতি একটি স্নেহভরা বাক্য:	<input type="checkbox"/> “ _____ ”

# CALM MIND ACADEMY

চতুর্থ দিনঃ

বিবরণ	<input type="checkbox"/> সকালের রিসেট জোন
১. আজ সকালে আমার মনের অবস্থা	<input type="checkbox"/> শান্ত <input type="checkbox"/> স্বাভাবিক <input type="checkbox"/> চিন্তিত <input type="checkbox"/> উদ্বিগ্ন <input type="checkbox"/> বিরক্ত
২. আজকের আমার প্রধান একটিমাত্র স্ট্রেসের কারণ:	<input type="checkbox"/> _____
৩. আজকের রিসেট অভিপ্রায়	<input type="checkbox"/> ধীরস্থিরভাবে শ্বাস নেব <input type="checkbox"/> প্রতিক্রিয়া নয়, সাড়া দেব <input type="checkbox"/> নিজেকে সদয়ভাবে কথা বলব <input type="checkbox"/> প্রয়োজনে সাহায্য চাইব
	<input type="checkbox"/> দুপুরের বিরতি জোন
৪. আজ আমি কোন ট্রিগার অনুভব করেছি?	<input type="checkbox"/> _____
৫. আমার NLP রিফ্রেমিং	(নতুন চিন্তা): <input type="checkbox"/> “ _____ ”
৬. আমি আজ কোন রিসেট রিচুয়াল করেছি?	<input type="checkbox"/> শ্বাস ব্যায়াম <input type="checkbox"/> শরীরের নড়াচড়া <input type="checkbox"/> কৃতজ্ঞতা চিন্তা <input type="checkbox"/> ভিজুয়াল গ্রাউন্ডিং
	<input type="checkbox"/> রাতের আত্মপর্যবেক্ষণ জোন
৭. আজ সারাদিনের প্রধান আবেগ:	<input type="checkbox"/> _____ আমি কী সেটি প্রকাশ করেছি না চেপে গিয়েছি? <input type="checkbox"/> প্রকাশ করেছি <input type="checkbox"/> চেপে গিয়েছি
৮. আজ আমাকে সবচেয়ে বেশি সাহায্য করেছে:	<input type="checkbox"/> _____
৯. আগামীকাল কী আলাদা করব:	<input type="checkbox"/> _____
১০. ঘুমানোর পূর্বে নিজের প্রতি একটি স্নেহভরা বাক্য:	<input type="checkbox"/> “ _____ ”

# CALM MIND ACADEMY

পঞ্চম দিনঃ

বিবরণ	<input type="checkbox"/> সকালের রিসেট জোন
১. আজ সকালে আমার মনের অবস্থা	<input type="checkbox"/> শান্ত <input type="checkbox"/> স্বাভাবিক <input type="checkbox"/> চিন্তিত <input type="checkbox"/> উদ্বিগ্ন <input type="checkbox"/> বিরক্ত
২. আজকের আমার প্রধান একটিমাত্র স্ট্রেসের কারণ:	<input type="checkbox"/> _____
৩. আজকের রিসেট অভিপ্রায়	<input type="checkbox"/> ধীরস্থিরভাবে শ্বাস নেব <input type="checkbox"/> প্রতিক্রিয়া নয়, সাড়া দেব <input type="checkbox"/> নিজেকে সদয়ভাবে কথা বলব <input type="checkbox"/> প্রয়োজনে সাহায্য চাইব
	<input type="checkbox"/> দুপুরের বিরতি জোন
৪. আজ আমি কোন ট্রিগার অনুভব করেছি?	<input type="checkbox"/> _____
৫. আমার NLP রিফ্রেমিং	(নতুন চিন্তা): <input type="checkbox"/> “ _____ ”
৬. আমি আজ কোন রিসেট রিচুয়াল করেছি?	<input type="checkbox"/> শ্বাস ব্যায়াম <input type="checkbox"/> শরীরের নড়াচড়া <input type="checkbox"/> কৃতজ্ঞতা চিন্তা <input type="checkbox"/> ভিজুয়াল গ্রাউন্ডিং
	<input type="checkbox"/> রাতের আত্মপর্যবেক্ষণ জোন
৭. আজ সারাদিনের প্রধান আবেগ:	<input type="checkbox"/> _____ আমি কী সেটি প্রকাশ করেছি না চেপে গিয়েছি? <input type="checkbox"/> প্রকাশ করেছি <input type="checkbox"/> চেপে গিয়েছি
৮. আজ আমাকে সবচেয়ে বেশি সাহায্য করেছে:	<input type="checkbox"/> _____
৯. আগামীকাল কী আলাদা করব:	<input type="checkbox"/> _____
১০. ঘুমানোর পূর্বে নিজের প্রতি একটি স্নেহভরা বাক্য:	<input type="checkbox"/> “ _____ ”

# CALM MIND ACADEMY

ষষ্ঠ দিনঃ

বিবরণ	<input type="checkbox"/> সকালের রিসেট জোন
১. আজ সকালে আমার মনের অবস্থা	<input type="checkbox"/> শান্ত <input type="checkbox"/> স্বাভাবিক <input type="checkbox"/> চিন্তিত <input type="checkbox"/> উদ্বিগ্ন <input type="checkbox"/> বিরক্ত
২. আজকের আমার প্রধান একটিমাত্র স্ট্রেসের কারণঃ	<input type="checkbox"/> _____
৩. আজকের রিসেট অভিপ্রায়	<input type="checkbox"/> ধীরস্থিরভাবে শ্বাস নেব <input type="checkbox"/> প্রতিক্রিয়া নয়, সাড়া দেব <input type="checkbox"/> নিজেকে সদয়ভাবে কথা বলব <input type="checkbox"/> প্রয়োজনে সাহায্য চাইব
	<input type="checkbox"/> দুপুরের বিরতি জোন
৪. আজ আমি কোন ট্রিগার অনুভব করেছি?	<input type="checkbox"/> _____
৫. আমার NLP রিফ্রেমিং	(নতুন চিন্তা): <input type="checkbox"/> “ _____ ”
৬. আমি আজ কোন রিসেট রিচুয়াল করেছি?	<input type="checkbox"/> শ্বাস ব্যায়াম <input type="checkbox"/> শরীরের নড়াচড়া <input type="checkbox"/> কৃতজ্ঞতা চিন্তা <input type="checkbox"/> ভিজুয়াল গ্রাউন্ডিং
	<input type="checkbox"/> রাতের আত্মপর্যবেক্ষণ জোন
৭. আজ সারাদিনের প্রধান আবেগঃ	<input type="checkbox"/> _____ আমি কী সেটি প্রকাশ করেছি না চেপে গিয়েছি? <input type="checkbox"/> প্রকাশ করেছি <input type="checkbox"/> চেপে গিয়েছি
৮. আজ আমাকে সবচেয়ে বেশি সাহায্য করেছেঃ	<input type="checkbox"/> _____
৯. আগামীকাল কী আলাদা করবঃ	<input type="checkbox"/> _____
১০. ঘুমানোর পূর্বে নিজের প্রতি একটি স্নেহভরা বাক্যঃ	<input type="checkbox"/> “ _____ ”



# CALM MIND ACADEMY

সপ্তম দিনঃ

বিবরণ	<input type="checkbox"/> সকালের রিসেট জোন
১. আজ সকালে আমার মনের অবস্থা	<input type="checkbox"/> শান্ত <input type="checkbox"/> স্বাভাবিক <input type="checkbox"/> চিন্তিত <input type="checkbox"/> উদ্বিগ্ন <input type="checkbox"/> বিরক্ত
২. আজকের আমার প্রধান একটিমাত্র স্ট্রেসের কারণ:	<input type="checkbox"/> _____
৩. আজকের রিসেট অভিপ্রায়	<input type="checkbox"/> ধীরস্থিরভাবে শ্বাস নেব <input type="checkbox"/> প্রতিক্রিয়া নয়, সাড়া দেব <input type="checkbox"/> নিজেকে সদয়ভাবে কথা বলব <input type="checkbox"/> প্রয়োজনে সাহায্য চাইব
	<input type="checkbox"/> দুপুরের বিরতি জোন
৪. আজ আমি কোন ট্রিগার অনুভব করেছি?	<input type="checkbox"/> _____
৫. আমার NLP রিফ্রেমিং	(নতুন চিন্তা): <input type="checkbox"/> “ _____ ”
৬. আমি আজ কোন রিসেট রিচুয়াল করেছি?	<input type="checkbox"/> শ্বাস ব্যায়াম <input type="checkbox"/> শরীরের নড়াচড়া <input type="checkbox"/> কৃতজ্ঞতা চিন্তা <input type="checkbox"/> ভিজ্যুয়াল গ্রাউন্ডিং
	<input type="checkbox"/> রাতের আত্মপর্যবেক্ষণ জোন
৭. আজ সারাদিনের প্রধান আবেগ:	<input type="checkbox"/> _____ আমি কী সেটি প্রকাশ করেছি না চেপে গিয়েছি? <input type="checkbox"/> প্রকাশ করেছি <input type="checkbox"/> চেপে গিয়েছি
৮. আজ আমাকে সবচেয়ে বেশি সাহায্য করেছে:	<input type="checkbox"/> _____
৯. আগামীকাল কী আলাদা করব:	<input type="checkbox"/> _____
১০. ঘুমানোর পূর্বে নিজের প্রতি একটি স্নেহভরা বাক্য:	<input type="checkbox"/> “ _____ ”

☐ সপ্তাহের শেষ দিনঃ সাপ্তাহিক প্রতিফলনঃ

☐ এই সপ্তাহে আমি যেটি বারবার লক্ষ্য করেছিঃ

☐

☐ কোন টুল বা অভ্যাস সবচেয়ে কার্যকর হয়েছেঃ

☐

☐ যে নতুন অভ্যাস আমি চালিয়ে যেতে চাইঃ

☐

☐ ভবিষ্যতের নিজেকে একটুকরো বার্তাঃ

“প্রিয় আমি, তুমি ধীরে ধীরে শান্তির ভিতর স্থির হতে শিখছ। থেমো না।”

বিঃ দ্রঃ আপনি জীবনে এগিয়ে যাওয়ার জন্য যা যা ভূমিকা পালন করেন বা যা যা কাজ করেন সেই ক্ষেত্রে এগিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে কোনোভাবে বাধাপ্রাপ্ত হলে নীচের নম্বরে হোয়াটসঅ্যাপ করে নিজের নাম, প্রাথমিক সমস্যা, ইমেইল লিখে পাঠান আর নিজেকে খুঁজতে একটা ৩০ মিনিটের ত্রি সেশন নিন আমাদের বিশেষজ্ঞদের কাছ থেকে এবং নিজেকে উন্নতির জন্য উন্মুক্ত করুন।

আপনার উজ্জ্বল জীবনের জন্য শুভেচ্ছা জানাই।

**Calm Mind Academy, Empowering Calm, Inspiring Lifelong Change**