

CAN A WRIST BAND HELP YOU CONTROL YOUR ANXIETY?

"Anxiety does not empty tomorrow of its sorrows, but only empties today of its strength." ~ Charles Spurgeon



क्या कलाई बैंड (रबर बैंड) आपकी चिंता को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है?

"चिंता अपने कल को दुखों से खाली नहीं करती, बल्कि केवल आज को अपनी ताकत से खाली करती है।" - चार्ल्स स्पर्जन

Dr. Debi Prasad Acharjya

(Wellness Trainer, Hydration Specialist & Author)

Disclaimers

- Anxiety wrist bands are a popular “anxiety treatment” promoted on many alternative health sites.
- Wrist bands that “treat anxiety” (such as those with magnets or ions) have no effect and cannot treat the condition.
- However, the wrist bands themselves can be used as part of a behavioral treatment for anxiety.
- Combined with affirmations, wrist bands for anxiety can be part of a self-help treatment plan.
- Wristbands are not a substitute for treatment, but a useful way to augment other approaches.

success
L I F E C R E A T I O N

Anxiety is such a common condition that many "experts" have developed theories for how to treat anxiety that are simply designed to take advantage of you in your desperate condition. There are lots of examples of products that are simply ineffective. They claim to help with anxiety but ultimately do nothing. At best, they temporarily relieve you through the placebo effect.

But there is an interesting anxiety reduction strategy that sounds far out there, as though it could not possibly work. Yet it is not a product at all. It goes by many different names, but it is essentially called the "wristband" technique, and it can help many people control their overall anxiety levels. It is a simple, non-invasive, and cost-effective treatment, but a useful way to augment other approaches.

L I F E C R E A T I O N

A Wrist Band for Anxiety?



An anxiety wristband is not an anxiety treatment. It is not some new age treatment like those magnets that people put on their arms to reduce stress. In fact, it does not have to be a wristband at all. Many people use rubber bands or hair bands. Anything that can go on your wrists can potentially provide the same benefit.

Living in Your Own Head



One of the major issues that affects those with anxiety is this feeling that they're inside of their own head. They feel like they're unable to experience the world, and that they're so lost in thought that they cannot seem to focus and enjoy life.

The wristband anxiety treatment is designed to take you out of your own head and snap you back into reality. It is a physical reminder designed to get you to stop over-thinking and prevent anxiety from getting worse. You use the technique as follows:

- Pick a rubber band or elastic wrist band - it must be able to snap.
- Make sure you choose one that you are willing to wear every day.

- Decide what you want to say to yourself or remember. For example: "I am not going to let anxiety control me" or "Nothing is wrong with me. My anxiety causes me to feel this way."
- You can also try to remember how to overcome your anxiety by slowing your breathing down.
- Snap the rubber band against your wrist 3 times. It may sting a little.
- Repeat what you want to remember as you are snapping it.

Then, when you experience symptoms of anxiety, snap it again and repeat to yourself what you need to remember, whether it is the affirmation or the tips for overcoming your panic attack or anxiety.

success
LIFE CREATION

How Do These Wristband Treatments Work?

These wristbands and rubber bands are not doing anything magical. They are not claiming to be able to suck your anxiety out or change your spirit. They have nothing to do with "toxins." What they are is the type of reminder that those with anxiety need in order to help overcome their symptoms.

Living with anxiety requires far too much thinking. These rubber bands, and the little bit of pain that snapping them back on your arm causes, help bring you back to reality so that your thoughts are not causing you to feel like things around you are crashing. They are a great tool to remind you of something you need to remember, and they are nondescript - meaning they are one of the few anxiety treatments that few others will be able to notice, and they can be done almost anywhere.

Anxiety wristbands can be made yourself and are a great tool for associating yourself with a stress-free idea. The more you bring yourself out of your own head, the easier time you will have coping with your anxiety.

Of course, these elastic wristbands are not an anxiety cure. They are more of a relaxation strategy. Combine it with smart anxiety treatments and you may be able to substantially reduce symptoms of anxiety.

अस्वीकरण

- चिंता कलाई बैंड ((रबर बैंड) एक लोकप्रिय "चिंता उपचार" है जिसे कई वैकल्पिक स्वास्थ्य साइटों पर प्रचारित किया जाता है।
- कलाई बैंड जो "चिंता का इलाज करते हैं" (जैसे कि चुंबक या आयन वाले) कोई प्रभाव नहीं डालते हैं और स्थिति का इलाज नहीं कर सकते हैं।
- हालाँकि, कलाई बैंड का उपयोग चिंता के व्यावहारिक उपचार के हिस्से के रूप में किया जा सकता है।
- पुष्टि के साथ, चिंता के लिए कलाई बैंड एक स्व-सहायता उपचार योजना का हिस्सा हो सकते हैं।
- रिस्टबैंड उपचार का विकल्प नहीं है, बल्कि अन्य तरीकों को बढ़ाने का एक उपयोगी तरीका है।

success
L I F E C R E A T I O N

चिंता एक ऐसी सामान्य स्थिति है कि कई "विशेषज्ञों" ने चिंता का इलाज करने के लिए सिद्धांत विकसित किए हैं जो केवल आपकी निराशाजनक स्थिति में आपका फायदा उठाने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। ऐसे उत्पादों के बहुत सारे उदाहरण हैं जो बिल्कुल अप्रभावी हैं। वे चिंता से निपटने में मदद करने का दावा करते हैं लेकिन अंततः कुछ नहीं करते। अधिक से अधिक, वे "प्लेसिबो प्रभाव" के माध्यम से आपको अस्थायी रूप से राहत देते हैं।

लेकिन एक दिलचस्प चिंता कम करने की रणनीति है जो बहुत दूर की कौड़ी लगती है, जैसे कि यह संभवतः काम नहीं कर सकती। फिर भी यह बिल्कुल भी उत्पाद नहीं है। इसे कई अलग-अलग नामों से जाना जाता है, लेकिन इसे अनिवार्य रूप से "कलाई बैंड" तकनीक कहा जाता है, और यह कई लोगों को उनके समग्र चिंता स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है।

L I F E C R E A T I O N

एक कलाई बैंड? चिंता के लिए?



कलाईबैंड चिंता का इलाज नहीं है। यह उन चुम्बकों की तरह कोई नए जमाने का इलाज नहीं है जिसे लोग तनाव कम करने के लिए अपनी बांहों पर लगाते हैं। दरअसल, इसका रिस्टबैंड होना बिल्कुल भी जरूरी नहीं है। कई लोग खबर बैंड या हेयर बैंड का इस्तेमाल करते हैं। जो कुछ भी आपकी कलाई पर जा सकता है वह संभावित रूप से वही लाभ प्रदान कर सकता है।

L I F E C R E A T I O N

अपने मन में जीना



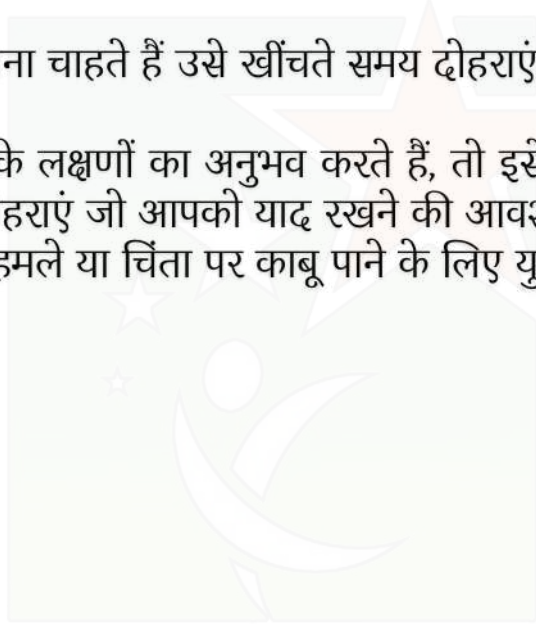
चिंता से ग्रस्त लोगों को प्रभावित करने वाले प्रमुख मुद्दों में से एक यह भावना है कि वे अपने ही दिमाग में हैं। उन्हें ऐसा महसूस होता है कि वे दुनिया का अनुभव करने में असमर्थ हैं, और वे विचारों में इतने खोए हुए हैं कि वे ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते हैं और जीवन का आनंद नहीं ले पाते हैं।

रिस्टबैंड चिंता उपचार आपको अपने दिमाग से बाहर निकालने और वास्तविकता में वापस लाने के लिए डिज़ाइन किया गया है। यह एक भौतिक अनुस्मारक है जिसे आपको अधिक सोचने से रोकने और चिंता को बढ़तर होने से रोकने के लिए डिज़ाइन किया गया है। आप तकनीक का उपयोग इस प्रकार करें:

- एक रबर बैंड या इलास्टिक कलाई बैंड चुनें - यह स्नैप करने में सक्षम होना चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि आप वह चुनें जिसे आप हर दिन पहनना चाहते हैं।

- तय करें कि आप खुद से क्या कहना चाहते हैं या याद रखना चाहते हैं। उदाहरण के लिए: "मैं चिंता को अपने ऊपर हावी नहीं होने दूंगा" या "मेरे साथ कुछ भी गलत नहीं है। मेरी चिंता मुझे इस तरह महसूस कराती है।"
- आप यह भी याद रखने की कोशिश कर सकते हैं कि अपनी सांस को धीमा करके अपनी चिंता को कैसे दूर किया जाए।
- अपनी कलाई पर खर बैंड को 3 बार स्नैप करें। यह थोड़ा चुभ सकता है।
- जो आप याद रखना चाहते हैं उसे खींचते समय दोहराएं।

फिर, जब आप चिंता के लक्षणों का अनुभव करते हैं, तो इसे फिर से स्नैप करें और अपने आप को वही दोहराएं जो आपकी याद रखने की आवश्यकता है, चाहे वह पुष्टि ही या आपके आतंक हमले या चिंता पर काबू पाने के लिए युक्तियाँ।



success
L I F E C R E A T I O N

ये रिस्टबैंड उपचार कैसे काम करते हैं?

ये रिस्टबैंड और रबर बैंड कोई जादूई काम नहीं कर रहे हैं। वे आपकी चिंता को दूर करने या आपकी भावना को बदलने में सक्षम होने का दावा नहीं कर रहे हैं। उनका "विषाक्त पदार्थों" से कोई लेना-देना नहीं है। वे एक प्रकार के अनुस्मारक हैं जिनकी चिंता से ग्रस्त लोगों को अपने लक्षणों पर काबू पाने में मदद करने के लिए आवश्यकता होती है।

चिंता के साथ जीने के लिए बहुत अधिक सोचने की आवश्यकता होती है। ये रबर बैंड, और इन्हें आपकी बांह पर वापस खींचने से होने वाला थोड़ा सा दर्द, आपको वास्तविकता में वापस लाने में मदद करता है ताकि आपके विचारों से आपको ऐसा महसूस न हो कि आपके आस-पास की चीजें दुर्घटनाग्रस्त हो रही हैं। वे आपको कुछ याद दिलाने के लिए एक महान उपकरण हैं जिन्हें आपको याद रखने की आवश्यकता है, और वे वर्णनातीत हैं - जिसका अर्थ है कि वे कुछ चिंता उपचारों में से एक हैं जिन्हें कुछ अन्य लोग नोटिस नहीं कर पाएंगे, और उन्हें लगभग कहीं भी किया जा सकता है।

चिंता रिस्टबैंड स्वयं बनाए जा सकते हैं और तनाव-मुक्त विचार के साथ खुद को जोड़ने के लिए यह एक बेहतरीन उपकरण है। जितना अधिक आप अपने आप को अपने दिमाग से बाहर लाएंगे, आपको अपनी चिंता से निपटने में उतनी ही आसानी होगी।

बेशक, ये इलास्टिक रिस्टबैंड चिंता का इलाज नहीं हैं। वे विश्राम की अधिक रणनीति हैं। इसे स्मार्ट चिंता उपचारों के साथ मिलाएं और आप चिंता के लक्षणों को काफी हद तक कम करने में सक्षम हो सकते हैं।



UNLOCK POTENTIALS - EXPAND POSSIBILITIES

"Every time you are tempted to react in the same old way, ask if you want to be a prisoner of the past or a pioneer of the future." ~ Dr. Deepak Chopra




"हरबार जब आपउसी पुराने तरीकेसे प्रतिक्रिया करनेके लिए प्रलीभितहीं, तो पूछेंकि क्या आपअतीत का कैदीबनना चाहते हैंया भविष्य केअग्रदूत बननाचाहते हैं।"


- डॉ. दीपक चौपड़ा




Dr. Debi Prasad Acharjya

Wellness Trainer, Hydration Specialist
& Author

 <https://successlifecreation.com/>

 <https://www.youtube.com/channel/UCiEVBIOrca1VbyXQwoRnILA>

 facebook.com/successlife.creation