

Recovery tools

1. Maintaining inner peace is my supreme goal.
आंतरिक शांतता टिकवणे हे माझे सर्वश्रेष्ठ ध्येय आहे .
2. My internal peace is more important than my anger.
माझी मनःशांती ही माझ्या रागापेक्षा जास्त महत्त्वाची आहे
3. Helplessness is not hopelessness.
असहायता म्हणजे सर्वस्व संपले असे नाही.
4. Nervous symptoms are distressing but not dangerous.
अस्वस्थतेची लक्षणे त्रासदायक असली तरी धोकादायक नसतात.
5. I can't control external but only my internal environment.
बाह्य परिस्थितीवर माझे नियंत्रण नाही पण माझ्या स्वतःच्या मनावर मी ताबा ठेवू शकतो.
6. Setback is a part of life. I am an average person.
अपयश हा नेहमीच्या जीवनाचाच एक भाग आहे. मी एक सामान्य व्यक्ती आहे.
7. Feelings are not facts.
भावना किंवा मला जे वाटते ती म्हणजे वस्तुस्थिती नव्हे.
8. People do things that irritate us, not to irritate us.
माणसांच्या वागण्याचा आपल्याला त्रास होतो पण आपल्याला त्रास द्यावा म्हणून मुद्दाम कोणी तसे वागत नसते.

9. We can't control feelings and impulses; we can control muscles and thoughts.
भावना किंवा रागाचा उद्रेक यावर आपण ताबा ठेवू शकत नाही पण आपले विचार व स्नायूंच्या हालचाली ताब्यात ठेवू शकतो.
10. We can't control outer environment but we can control our reaction to it.
भोवताली काय घडते आहे ते माझ्या हातात नाही पण त्याला प्रतिसाद काय द्यायचा हे मात्र पूर्णपणे माझ्या हातात आहे.
11. Illness is fate-appointed, not self-appointed.
मानसिक आजार हा नशिबाचा भाग आहे, स्वनिर्मित नाही.
12. We can break old habit patterns.
जुनाट सवयी देखील प्रयत्नाने घालवता येतात.
13. Endorse for the effort, not just the for the outcome.
यश मिळो या ना मिळो, केलेल्या प्रयत्नांसाठी स्वतःला श्रेय देऊन कौतुक करणे महत्त्वाचे.
14. Have the courage to make a mistake.
चूक करण्याचेही धाडस करा (चूक करायलाही धैर्य लागते)
15. There is no right or wrong way to view trivialities of everyday life.
रोजच्या जीवनातल्या लहान-सहान गोष्टींबाबत चूक की बरोबर असा विचार करण्याची गरज नाही.

16. Feelings will rise and fall if we don't attach danger to them.
भावनांना धोक्याची जोड दिली नाही तर त्या आपोआप विरून जातात.
17. Changing our thoughts from insecure thoughts, to secure thoughts.
असुरक्षित वाटायला लावणारे विचार बदलून त्या जागी सुरक्षित वाटायला लावतील असे विचार आणता येतात.
18. It is hard to feel comfortable in an uncomfortable situation
वाईट परिस्थितीत चांगले वाटणे अवघड असते.
19. Try-fail, try-fail, try-succeed.
प्रयत्न - अपयश , प्रयत्न - अपयश ,प्रयत्न - यश !
20. Don't look regretfully into the past nor fearfully into the future.
घडून गेलेल्या गोष्टीबद्दल खंत करू नका किंवा भविष्यकाळात काय होणार याची भीती बाळगू नका .
21. I should lower my expectations.
मी माझ्या अपेक्षा कमी केल्या पाहिजेत.
22. Recovery methods is simple but not easy.
रिकव्हरी मेथड साधी असली तरी सोपी नाही.
23. Fear feeds the symptoms and the symptoms feed the fear.
भीतीमुळे लक्षणे आणि लक्षणांमुळे भीती निर्माण होते.

24. Every act of self-control leads to self-respect.
स्वतःच्या भावना व कृतीवर ताबा ठेवण्यासाठी केलेली प्रत्येक
गोष्ट आत्मसन्मान वाढवते .
25. Strive for peace, order and balance
शांतता, सुव्यवस्था व समतोल ही यशस्वी जीवनाची त्रिसूत्री आहे.
26. Fearful anticipation is worse than the realisation.
पुढे काय घडणार ह्याची चिंता किंवा भीती ही प्रत्यक्ष अनुभवापेक्षा जास्त
क्लेशकारक किंवा भयंकर असते.
27. Be willing to bear discomfort and comfort will come.
दुःख सहन करण्याची तयारी ठेवली तर सुख आपोआप च मिळेल.
28. Self-imposed expectations lead to self-induced
disappointment and frustration.
आपण स्वतःवर अपेक्षांचे ओझे लादले तर त्यातून अपेक्षाभंग व निराशा
निर्माण होतात
29. Commanding your muscles to move transforms the vicious
cycle of helplessness into the vitalizing cycle of self-
confidence.
कृती करण्याने स्नायूंची हालचाल आपल्यातील असाहाय्यपणाची भावना दूर
करते. आपल्याला उत्साह व आत्मविश्वास वाटू लागतो.
30. Don't measure good mental health by how you feel. It is
how you function, not how you feel.
चांगले मानसिक आरोग्य म्हणजे चांगली कृती करत राहणे. आपल्याला
कसे वाटते आहे त्यावरून आपले मानसिक आरोग्य मोजायचे नसते.

31. Feelings can be expressed with culture and control.
आपापल्या भावना कितीही तीव्र असल्या तरी त्या सुसंस्कृत पणे व विवेक ठेवून व्यक्त करता येतात.
32. Practice being self-led, not symptom-led.
भावनांबरोबर वाहवत जाऊ नका विचारपूर्वक कृती करण्याची सवय लावून घ्या .
33. Thoughts can be rejected, suppressed or dropped.
मनात येणारे विचार बाद करता येतात, दडपून टाकता येतात व टाकूनही देता येतात
34. Controlling your speech muscles
बोलण्याच्या स्नायूंवर नियंत्रण पाहिजे .
35. Take the total view.
सर्व बाजूंनी (सर्वांगीण) विचार करावा.
36. Lower your expectation and performance will rise.
अपेक्षा कमी केल्याने कामाचा दर्जा सुधारेल.
37. Re-training the brain.
मेंदूला पुन्हा पुन्हा प्रशिक्षण द्या .
38. Do it in part-acts .
कुठलेही काम टप्प्या- टप्प्याने करा.
39. Excuse rather than accuse.
दोषारोप करू नका, क्षमा करा .

40. It happened by chance, not by choice.
हे आपोआप घडलेले आहे. त्यात आपली काहीही चूक नाही. (आहे ह्या परिस्थितीत आपली काहीही चूक नाही).
41. Self-appointed expectations lead to disappointments.
अवास्तव अपेक्षांमुळे निराशाच पदरी पडते.
42. Be group-minded.
सगळ्यांमध्ये मिळून-मिळून राहावे. समाजाभिमुख असावे
43. Failure to spot sentimentalism and emotionalism is sabotage.
भावनाविवशता व हळवेपणा न ओळखता येणे हे मनःस्वास्थ्य बिघडविण्यास कारणीभूत असते.
44. A decision terminates a panic.
निर्णयक्षमतेमुळे घबराट नाहीशी होते.