

Premium PDF - Instant Download

दिल का दर्द संभालें

Breakup से उबरने का 7-दिन का practical guide (Hindi)

GanpatiMart.com

तैयार किया गया: 15 Feb 2026

Special Price

₹99

आप चाहें तो ₹49-₹149 में बेच सकते हैं

Disclaimer + कैसे इस्तेमाल करें

यह PDF एक सामान्य self-help guide है। यह medical advice या therapy का विकल्प नहीं है। अगर आपकी परेशानी बहुत ज्यादा है, नींद/भूख लगातार बिगड़ रही है, या आप खुद को नुकसान पहुंचाने के बारे में सोच रहे हैं, तो तुरंत किसी भरोसेमंद व्यक्ति, counselor, या mental health professional से मदद लें।

इस PDF को 7 दिन में कैसे करें

- हर दिन 20-30 मिनट निकालें।
- एक छोटा लक्ष्य चुनें और दिन के अंत में 2 लाइन लिखें।
- इस guide का मकसद - आपके मन और routine को धीरे-धीरे stable बनाना है।
- अगर किसी दिन skip हो जाए, तो guilt नहीं - अगले दिन फिर से शुरू करें।

ब्रांडिंग: GanpatiMart.com (आप चाहें तो cover पर अपना नाम/WhatsApp जोड़ सकते हैं)।

Table of Contents

Day 1 - दर्द को पहचानना	4
Day 2 - खुद से बात	5
Day 3 - सफाई और व्यवस्थित करना	6
Day 4 - नींद और खुराक	7
Day 5 - संपर्क सीमित करना	8
Day 6 - नई गतिविधि	9
Day 7 - समीक्षा और आगे का रास्ता	10
Worksheet 1 - Mood Tracker	11
Worksheet 2 - Habit Tracker + Notes	12
FAQ + Support	13

Note: Page numbering PDF viewer के हिसाब से थोड़ा अलग दिख सकता है।

दर्द को पहचानना और control करना

Breakup के बाद मन में confusion, गुस्सा, डर, या खालीपन - सब आ सकता है। पहला कदम है भावनाओं को पहचानना और उन्हें safe तरीके से बाहर निकालना।

आज की 3 practical चीज़ें

- 5 मिनट शांत बैठकर 10 गहरी सांस लें (धीमी सांस अंदर, धीमी बाहर)।
- एक कागज पर लिखें: **मैं अभी क्या महसूस कर रहा/रही हूँ?**
- आज का एक छोटा लक्ष्य: 15 मिनट walk या 20 मिनट पढ़ाई/काम।

सावधानी

- आज सोशल मीडिया पर भावुक पोस्ट या आरोप लगाने वाली बातों से बचें।
- पहले शांत हो जाएँ, फिर निर्णय लें।

आज की लिखाई (2 लाइन): आज मैंने _____ किया और मुझे _____ महसूस हुआ।

खुद से बात - self-respect वापस

आज का फोकस है: "मैं कौन हूँ" - रिश्ते के बाहर भी। जब आप अपनी value पहचानते हैं, तब healing तेज होती है।

आज के 3 सवाल

- मेरी 3 अच्छी बातें क्या हैं?
- मैं किन 2 चीज़ों में अच्छा/अच्छी हूँ?
- इस रिश्ते से मैंने क्या सीखा?

Mini task: अपने कमरे/टेबल पर 1 चीज़ fix करें (जैसे bed, desk, phone gallery cleanup)।

आज की लिखाई:

सफाई और व्यवस्थित करना

Environment का असर mood पर सीधा पड़ता है। आज आप अपने space को थोड़ा साफ करेंगे - इससे control की feeling आती है।

20 मिनट का plan

- 15 मिनट: desk/room का एक कोना साफ करें।
- 5 मिनट: मोबाइल में unwanted photos/notes delete करें।

आज का छोटा लक्ष्य: एक healthy snack + 2 glass पानी extra।

आज की लिखाई: साफ करने के बाद मुझे _____ महसूस हुआ क्योंकि _____।

नींद और खुराक का ध्यान

Healing में शरीर का रोल बहुत बड़ा है। कम नींद और खराब खाना mood को और नीचे ले जाता है। आज हम basic reset करेंगे।

आज के 4 नियम

- दिन में 6-8 glass पानी।
- ज्यादा caffeine (चाय/कॉफी) देर शाम से बचें।
- सोने से 30 मिनट पहले phone दूर रखें।
- हल्का खाना - और समय पर।

आज की लिखाई: आज मेरी नींद ___ बजे हुई। कल मैं ___ बजे सोने की कोशिश करूंगा/करूंगी।

संपर्क सीमित करना (No-contact basics)

बार-बार chat, profile check, या पुराने messages पढ़ने से healing slow होती है। आज आप boundaries सेट करेंगे।

साफ बात

- Block जरूरी नहीं - लेकिन mute/archieve या time-bound break मदद करता है।
- आपका लक्ष्य है: अपने दिमाग को शांत करना।

आज के 3 actions

- Social apps पर 1 घंटे का daily limit लगाएं।
- Chat history बार-बार खोलने से बचें।
- एक भरोसेमंद दोस्त को 5 मिनट कॉल करें - बस बात करें।

आज की लिखाई: मेरे triggers क्या हैं? (3 लिखें)

नई गतिविधि - नया routine

आज आप अपने दिमाग को नया signal देंगे: जीवन आगे बढ़ रहा है। छोटी नई activity भी confidence बनाती है।

Ideas (एक चुनें)

- 15 मिनट: किसी topic की reading (notes बनाएं)।
- 10 मिनट: stretching या home workout।
- 15 मिनट: drawing, music, या writing।

आज की लिखाई: मैंने आज _____ सीखा/किया और मुझे _____ लगा।

समीक्षा और आगे का रास्ता

7 दिन पूरे होने पर आप छोटे-छोटे बदलाव देखेंगे। अब जरूरी है कि आप next 2 weeks का simple plan बनाएं।

Review checklist

- इस हफ्ते में सबसे helpful चीज़ क्या रही?
- सबसे कठिन दिन कौन सा था और क्यों?
- अगले 14 दिन में मैं कौन से 2 habits जारी रखूंगा/रखूंगी?

Next 14 days plan (2 habits):

- Habit 1: _____
- Habit 2: _____

आज की लिखाई: मैं खुद पर गर्व करता/करती हूँ क्योंकि _____।

WORKSHEET

Mood Tracker (7 Days)

हर दिन 2 मिनट भरें। Mood 1-10 में लिखें (1 = बहुत खराब, 10 = बहुत अच्छा)।

Date	Mood (1-10)	Sleep (hours)	आज की 1 अच्छी बात

Tip: Mood low हो तो Day-1 breathing exercise दोहराएं।

WORKSHEET

Habit Tracker + Notes

एक हफ्ते तक tick करें। छोटे habits लंबे समय में बड़े बदलाव लाते हैं।

Habit	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
2L पानी	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 मिनट walk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 मिनट journaling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No-contact पालन	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 मिनट पढ़ाई/skill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notes (लिखने के लिए)

FAQ + Support

Q1: यह PDF किसके लिए है?

जो breakup के बाद परेशान हैं और 7 दिन में अपने routine और मन को stable करना चाहते हैं।

Q2: क्या यह therapy है?

नहीं। यह एक self-help guide है। गंभीर स्थिति में professional help लें।

Q3: इसे कितनी बार कर सकते हैं?

आप 7 दिन वाला plan 2-3 बार दोहरा सकते हैं। हर बार worksheets भरें।

Q4: Download/Delivery issue हो तो?

GanpatiMart.com पर support से संपर्क करें (Order ID के साथ)।

Seller note (आपके लिए)

आप इस PDF को अपने Ganpatimart store पर ₹49-₹149 में बेच सकते हैं। Cover पर अपना WhatsApp, logo, और refund policy जोड़कर trust बढ़ाएं।