ټولو ته سلامونه او ښه راغلاست! زموږ د بهتره ژوند پروګرام ته له راتګ څخه مو مننه کوو. زما نوم [نوم] دی او زه [ستا په اړه معلومات] یم. له ما سره [د همکار اسانچاري نوم] ملګرتیا کوي.

[نوي غړي دي ځانونه معرفي کړي]

Hi all and welcome! Thank you so much for coming to our seventh session of Behtara Zhwand. My name is [NAME] and I am [INFORMATION ABOUT YOU]. I am joined by [NAME OF CO-FACILITATOR].

[Have new members introduce themselves]

مونږ ډېر هیجاني یو چې تاسو زمونږ په اومه ناسته کې حضور لرئ، کومه به چې ستاسو په انفرادي موخو تمرکز ولري. مونږ به یو فرصت
ولرو تر څو یو بل لا زیات ښه وپېژنو او ستاسو د تصور تختې شریکې کړو. مونږ به همدا راز د ارامۍ او استراحت یو نوی تمرین تر سره او زده کړو.

We are so excited that you are here for our seventh session that will focus on your individual goals. Today, we are going to have an opportunity to get to know each other better and share your vision boards. We will also practice and learn a new relaxation exercise.

موږ به د نن ورځې ناسته د تصور په تمرین پیل وکړو، کوم چې موږ تېر ځل کړی و: "په خېټه کې ساه اخیستل".

- ارام کېنئ. ډاډمن شئ چې پښې مو په غولي اوارې دي. که خوښ مو وي نو سترګې پټې کړئ.

- د ارامېدو لپاره یوه شیبه وخت واخلئ.

- د خپلو پوښتیو نه بېخي لاندې، خپل لاس اوار په خپله خېټه کېږدئ.

- بل لاس مو اوار په خپله سینه کېږدئ.

- په خپله پوزه یوه ژوره او کراره ساه واخلئ.

- اوس په کراره د خولې له لارې ساه وباسئ.

- راځئ بیا دا کار وکړو. په پوزه ژوره او کراره ساه واخلئ.

- د خولې له لارې ساه کراره وباسئ.

- تنفس ته دوام ورکړئ او خپله پاملرنه مو خپلو لاسونو ته واړوئ.

- احساس کړئ چې د ساه اخیستلو پر مهال مو سینه څه ډول پراخېږئ او د ساه ایستلو پر مهال مو خېټه څه ډول پراخېږي.

- وخت واخلئ او د هر تنفس سره کرار کرار دې احساس ته دوام ورکړئ [وقفه]

- تر هغه وخته تنفس ته دوام ورکړئ، تر څو د سترګو غړولو ته د چمتوالي احساس وکړئ.

We will start today’s session with the visualization exercise we did last time: “Belly Breathing.”

- Sit comfortably. Make sure your feet are flat on the floor. Close your eyes if you would like.

- Take a moment to settle.

- Put one hand flat on your belly just below your ribs.

- Put the other hand flat on your chest.

- Take a deep breath in slowly through your nose.

- Now let that breath out slowly through your mouth.

- Let’s do it again. Take a deep breath in slowly through your nose.

- Let that breath out slowly through your mouth.

- Keep breathing and turn your attention to your hands.

- Feel how your chest expands as you breathe in and how your belly expands as you breathe out.

- Take your time and go slowly with each breath. [Pause]

- Keep breathing until you feel ready to open your eyes.

اوس به موږ یو فرصت ولرو چې د تصور تختې شریکې کړو. ووایئ چې ستاسو د تصور په تخته څه شیان دي او دا ستاسو لپاره څه معنا لري. د تصور هره تخته
باید لږ تر لږه یو هدف ولري. دې هدف ته د اشارې کولو لپاره یوه شیبه وخت واخلئ او دې هدف ته د رسیدو لپاره د هغو کوچنیو اقداماتو په اړه څه ووایئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ. څوک به پیل کړي؟

[د ګډونوالو د شریکولو لپاره وقفه]

Now we are going to have a chance to share our vision boards. Say what is on your vision board and what it means to you. Each vision board should have at least one goal. Take a moment to point out that goal and say any smaller steps that you may need to take to reach that goal. Who would like to start?

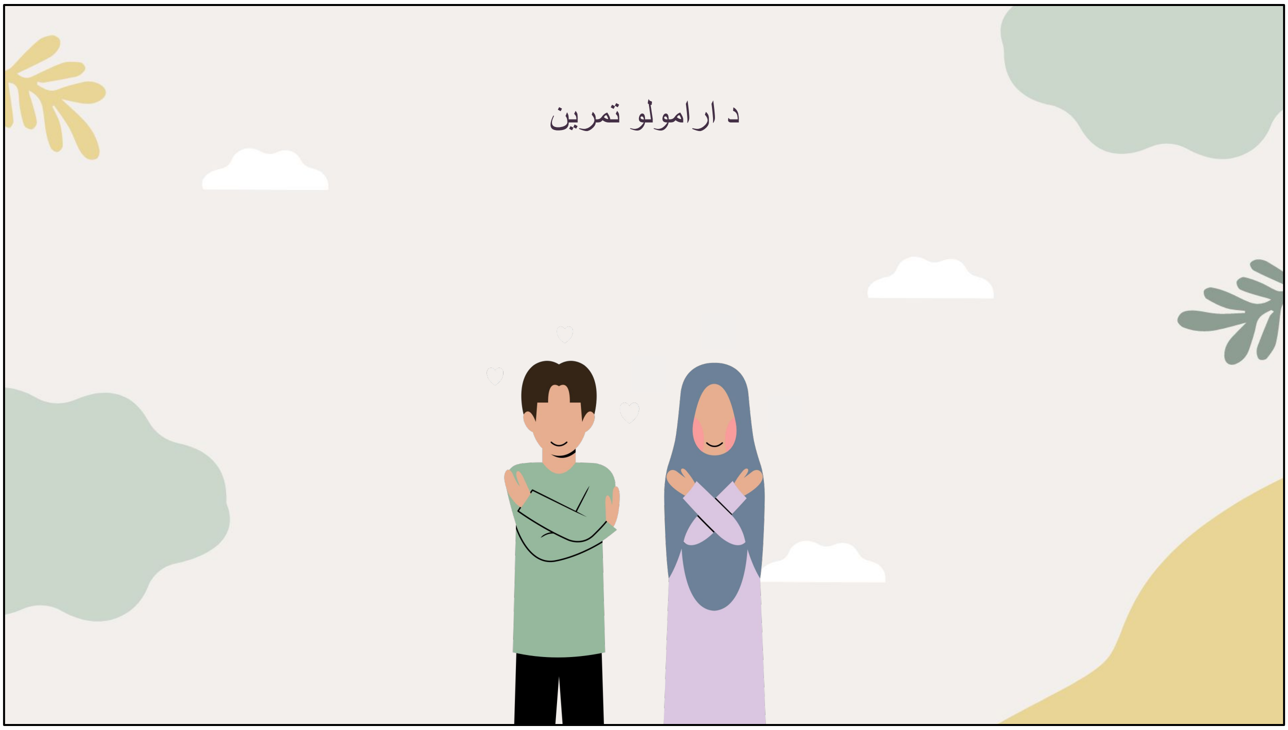
[Pause for participants to share]

دا زموږ له لمانځلو څخه مخکې وروستۍ ناسته ده. زه به خوښ شم چې د دې ګروپ په اړه ستاسو تبصرې او نظریات واخلم؟ په دې کې مو تر ټولو زيات څه خوښ شول؟
کوم څه مو کم خوښ شول؟ تاسو به څه بدلون راولئ؟ ايا داسې څه وو چې تاسو زده کړل او په واقعي معنا يې په تاسو کې بدلون راوست يا ستا لپاره زيات د پام وړ و؟

[د ګډونوالو د غبرګون لپاره وقفه]

This is our last session before our celebration. I would love to get your feedback and thoughts on this group? What did you like best about it? What did you like least? What would you change? Is there anything that you learned that really made a difference to you or that stands out for you?

[Pause for participant reflection]



نن ورځ موږ بېرته د ارامۍ او استراحت لومړي تمرین ته ورګرځو چې موږ په شریکه تر سره کړی و: "ځان ته غاړه ورکول".

- خپل لاسونه د خپل مخ لور ته راغبرګ کړئ او له خپلې سینې یې راچاپېر کړئ، لکه ځان ته چې غاړه ورکوئ.

- ژوره او کراره ساه واخلئ او په ارامه سره ځان ته زور ورکړئ.

- د خپل ځان لپاره د زور ورکولو مناسبه اندازه پیدا کړئ.

- اوس د یو څه وخت لپاره ځان زور ونیسي. [وقفه]

- اوس ارام تنفس وکړئ او د خپل بدن غرې خوشې کړې.

- راځئ بیا ځان ته زور ورکړئ.

- ساه واخلئ او ساه بنده کړئ. [وقفه]

- اوس ساه واخلئ او بېرته ساه وباسئ کړې.

- یو ځل بیا.

- بیا ساه واخلئ او ځان ته زور ورکړئ.

- خپله ساه بنده کړئ [وقفه]

- تنفس وکړئ او بېرته ساه وباسئ.

د ارامۍ او استراحت په ټولو هغو تمرینونو کې چې موږ په شریکه کړي دي، ستاسو تر ټولو زیات کوم یو خوښ شو؟
موږ باید په خپله وروستۍ ناسته او لمانځنه کې کوم تمرین په شریکه وکړو؟

Today we are going to go back to first relaxation exercise we did together: "Self-Hug."

- Start by crossing your arms in front of you and draw them towards your chest like you are giving yourself a hug.

- Squeeze gently while you breathe in slowly and deeply.

- Find just the right amount of squeeze for you.

- Now hold the squeeze for a little while. [Pause]

- Now exhale slowly and release your muscles.

- Let’s squeeze again.

- Breathe in and hold it. [Pause]

- Now exhale and release

- One more time.

- Breathe in and squeeze again.

- Hold it. [Pause]

- Exhale and release.

Out of all the relaxation exercises we have done together, which one did you like best? Which one should we do together at our final session and celebration?

ستاسو له راتګ او د نن ورځې له ګډون څخه ډېره مننه. د نن ورځې له ناستې وروسته مو احساس څه ډول دی؟ ایا خوند مو ځینې واخیست؟ ایا د مختلف څه کولو لپاره کوم وړاندیزونه لرئ؟

[د ګډونوالو د غبرګون لپاره وقفه]

Thank you so much for coming and participating today. How are you feeling after today’s session? Did you enjoy it? Do you have suggestions for anything we should do differently?

[Pause for participant reflection]

یوازې د یادونې په توګه: موږ به په [ځای] کې په [وخت] سره په خپله وروستۍ ناسته کې ووینو. زه به هر یو سره له هرې ناستې یوه یا دوه ورځې مخکې
اړیکه نیسم، تر څو د راتلونکې ناستې په اړه خبر ورکړم.

Just as a reminder: We will meet for our final session at [LOCATION] at [TIME]. I will call each of you one to two days before each meeting to remind you about the next meeting.