

# پریشان؟ کیوں؟

روزانہ اسٹریس پر قابو پانے کیلئے

مالی اور دفتری مسائل حل کرنے کیلئے

آگے بڑھنے کی جرات کیلئے

ازدواجی الجھنیں حل کرنے کیلئے

امتحان اور کیریئر میں کامیابی کیلئے

برے عادات سے چھٹکارے کیلئے

8 - 13 Week 1 on 1  
Happiness  
COACHING

## UNHAPPINESS STATISTICS



**"MORE THAN 7000 PAKISTANIS  
COMMIT SUICIDE EACH YEAR" WHO**



**18%**

GLOBAL

Depression affects more than 300 million people worldwide (an increase of more than 18 per cent between 2005 and 2015)



**44%**

PAKISTAN

A news report published in *Express Tribune* claims that depression affects 44% of the entire population in Pakistan. Its prevalence is higher in women at 57.5% and 25% in men.

## کیا مجھے ہسپینس کوچ کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کے اندر درج ذیل علامات میں سے کوئی ایک علامت بھی ہے تو...

### آپ کو کوچنگ کی ضرورت ہے؟

- آپ مجھ سے رہتے ہیں؟
- آپ کو کسی شے کا صدمہ یا غصہ ہے؟
- کیر کا درست فیصلہ اب تک نہیں کر پائے
- غصہ یا چڑچڑاپن بہت بڑھ گیا ہے
- کیا آپ کے خیال میں آپ نے اپنی زندگی ضائع کر دی یا کچھ غیر معمولی نہیں کیا؟
- کسی شے کا خوف ہے؟ (خواہ آپ کو یہ خوف معلوم ہے یا نہیں)
- کسی نفسیاتی یا ذہنی یا جذباتی مسئلے کا شکار ہیں
- آپ خود کو نا اہل اور کم تر سمجھتے ہیں
- اپنے مالی مسائل سے پریشان ہیں یا زیادہ پیسہ کمانا چاہتے ہیں
- آپ کے اندر چند بری عادتیں ہیں جنہیں چھوڑنا چاہتے ہیں
- گھریلو مسائل (میاں بیوی کے مسائل) سے عاجز ہیں
- اپنے اندر مزید جرات اور اعتماد پیدا کرنے کی خواہش ہے
- اپنے کاموں یا معاملات پر فوکس نہیں کر پارہے
- مختصر یا طویل عرصے سے طبیعت بوجھل ہے
- کاموں کی زیادتی ہے اور وقت بہت کم ہے
- زندگی میں اچانک ایک بڑی تبدیلی پیش آگئی ہے

# آپ پاگل نہیں

نفسیاتی اور جذباتی مسائل صرف پاگلوں کے ساتھ ہی نہیں ہوتے

نفسیاتی اور جذباتی مسائل صرف پاگلوں کے ساتھ نہیں ہوتے ... ہر انسان کو زندگی کے کسی نہ کسی موڑ پر بہت سے معاشی، سماجی، خاندانی، ازدواجی، دفتری، کاروباری مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہر پانچ میں سے تین پاکستانی ذہنی امراض (مثلاً بے خوابی، اسٹریس، ڈپریشن، تشویش، مایوسی، جھنجلاہٹ، غصہ وغیرہ) کا شکار ہیں۔ روزانہ کے مسائل، مہنگائی، ٹریفک جام، کاموں کا دباؤ، اور دیگر مسائل نے تقریباً ہر شخص کو پریشان کر رکھا ہے۔ ایسی صورت میں ذہن ماؤف ہو جاتا ہے، اور کچھ سمجھ نہیں آتا۔ یہاں تک کہ ہر چھوٹا بڑا کام، تعلیم، صحت، کاروبار، گھریلو تعلقات ... سب خراب ہونے لگتے ہیں۔ بلکہ بعض اوقات خودکشی کو بھی دل کرتا ہے۔ ہم میں سے ہر نارمل اور صحت مند انسان اپنی زندگی میں مختلف حالات و اسباب کی بنا پر ذہنی، نفسیاتی اور جذباتی مسائل کا شکار ہو سکتا ہے۔ اس قسم کے زیادہ تر مسائل مختلف موثر مشقوں کے ذریعے حل کیے جاسکتے ہیں۔

کسی نفسیاتی یا ذہنی یا جذباتی مسئلے سے دو چار ہونا ایسا ہی ہے  
جیسے نزلہ زکام، کھانسی، بخار وغیرہ کا ہو جانا

یاد رکھیے، اگر آپ نے ابھی اپنے روزمرہ نفسیاتی  
اور ذہنی مسائل پر توجہ نہیں دی تو رفتہ رفتہ  
یہ بڑھتے رہیں گے اور ایک دن آپ کی زندگی کے  
معمولات میں بھی شدید رکاوٹ پیدا ہو جائے گی

آپ ایک زندہ انسان ہیں۔ مسائل زندگی کی علامت ہیں، اس لیے آپ کی زندگی میں بھی کئی  
پرسنل (Personal) اور پروفیشنل (Professional) مسائل ہیں جن کی وجہ  
سے آپ پریشان رہتے ہیں۔ آپ کی خاندانی، ازدواجی اور دفتری و کاروباری زندگی متاثر  
ہو سکتی ہے۔ یہ آپ کی خامی نہیں، جسم کے فطری نظام کا خاصہ ہے۔  
یہ مسائل حل ہونے میں نہیں آتے۔ وقت کے ساتھ بڑھتے چلے جاتے ہیں، کیوں کہ  
آپ نے ان کیلئے کسی ماہر سے رہ نمائی نہیں لی۔ انسانی زندگی کے 95% سے زائد  
ذہنی، جذباتی اور روحانی مسائل کیلئے درست Guidance کی ضرورت ہوتی ہے۔

**HAPPINESS COACHING**

آپ کی یہ ضرورت بہترین اور موثر ترین  
انداز میں پوری کرتی ہے

# HAPPINESS COACHING

## Why Choose Us?

Your Happiness Coach **Syed Irfan...**

- ✱ is enlisted as the MOST SENIOR PROFESSIONALS of the country
- ✱ working since 1988 in the field
- ✱ worked with renowned national and international organizations
- ✱ authored 30+ books on the topics of happiness and personal development... Journey continues
- ✱ trained by various senior and internationally accredited teachers
- ✱ is founder of Kamyaby Digest
- ✱ is founder of *Mindful Pakistan* and introduced Mindfulness in Urdu



**Daily Kamyaby WhatsApp group on +92 311 242 7766**



## Jump Start

### 1 SESSION

#### DURATION

Up to 45 minutes

#### METHOD

Phone, Zoom,  
WhatsApp, etc.

#### PRIVACY

100% (1-on-1)

#### COACHING JOURNAL

No

### ASK FOR...

{Save 25% on full package}

## Xtraordinray Life

### 13 SESSIONS

#### DURATION

Up to 45 minutes

#### METHOD

Phone, Zoom,  
WhatsApp, etc.

#### PRIVACY

100% (1-on-1)

#### COACHING JOURNAL

Yes

### ASK FOR...

{Save 25% on full package}



For booking  +92-311-242 77 66

[www.kamyaby.pk](http://www.kamyaby.pk)



Join the  
REVOLUTION

# Easy Mindfulness

اپنے مسائل کو مواقع میں؛ اور اپنے اسٹریس، ڈپریشن  
کو صحت اور خوشی میں تبدیل کیجیے

- ✓ Stress reduction
- ✓ Fast health recovery
- ✓ Behavior change
- ✓ Improved relationships
- ✓ Clear thinking
- ✓ Better sleep
- ✓ Highly productivity
- ✓ Good anger mang
- ✓ Strong immunity
- ✓ Pain relief (even cancer)
- ✓ Happiness
- ✓ & much more...

مائنڈفلنسیس... پاکستان میں... ایک نسبتاً غیر معروف مگر... انقلابی... طریق کار ہے، جس پر تحقیق کا آغاز تقریباً  
پینتالیس سال پہلے یونیورسٹی آف میساچوسٹس میں کیا گیا تھا اور نصف صدی کی تحقیقات و تجربات کے بعد اکیسویں  
صدی کے پیچیدہ ترین ذہنی، جسمانی، تعلیمی، خاندانی، سماجی اور معاشی مسائل کو حل کرنے کیلئے اسے آج پوری دنیا  
میں سکھایا جا رہا ہے۔ مائنڈفلنسیس کا عمل جتنا آسان ہے، اتنا ہی موثر بھی... جسے آپ صرف دو سے چار گھنٹے میں سیکھ  
کر زندگی بھر اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں... پانچ سال کے بچوں سے لے کر پانچ سو سال تک کے لوگ اس  
سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں.. تعلیم، صحت، اسپورٹس، دفتر، کاروبار سے لے کر گھر بار اور تعلقات تک کیلئے نہایت موثر!

**For course information, registration and  
upcoming event, please call us freely:**



+92-311-242 77 66

www.kamyaby.pk