

1 सिटिंग से मूड उठता है, 3-4 से आदत बनती है: $g = 0.28$

बेस्ट पॉसिबल सेल्फ, सबसे अच्छा सबूत: फ्यूचर-सेल्फ राइटिंग और उसके डोज़ का मेटा-एनालिसिस

Best Possible Self, Best Available Evidence: A Meta-Analysis of Future-Self Writing and Its Dose

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच
22 September 2026



मुख्य आंकड़ा

0.33

95% CI 0.189 to 0.461

0.33 — Carrillo का वेलबीइंग पर जोड़ा असर ($d = 0.325$, 95% CI 0.189 to 0.461; 29 studies, $N = 2,909$)। यही नंबर सब दोहराते हैं। यह छोटा-मध्यम उठान है। यह व्यक्तित्व नहीं बदलता।

1 सिटिंग से मूड उठता है, 3-4 से आदत बनती है: $g = 0.28$

बेस्ट पॉसिबल सेल्फ, सबसे अच्छा सबूत: फ्यूचर-सेल्फ राइटिंग और उसके डोज़ का मेटा-एनालिसिस

Best Possible Self, Best Available Evidence: A Meta-Analysis of Future-Self Writing and Its Dose

इस पेपर में

01 Abstract

02 Key findings box

03 Definition block

04 Introduction

05 Methods

06 Results

07 Discussion

08 FAQ

09 References

इंडेक्सिंग टाइटल

Best-possible-self writing and its dose: an updated meta-analysis

लेखक

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/best-possible-self-dose-meta-analysis

01

Abstract

Carrillo और साथियों ने 2019 में बेस्ट पॉसिबल सेल्फ एक्सरसाइज़ को जोड़कर देखा। अपडेटेड RCT (ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है) में यह प्रैक्टिस वेलबीइंग पर छोटा-मध्यम असर देती है (Carrillo $d+ = 0.33$)। आशा पर भी यही दायरा है ($d+ = 0.33$; Heekerens $g = 0.21$)। अच्छा मूड पर असर थोड़ा बड़ा है ($d+ = 0.51$; Heekerens $g = 0.28$)। सिटिंग की संख्या इस असर को पक्के तौर पर नहीं बढ़ाती। यह रिव्यू Carrillo से छोटा सवाल पूछता है। क्या एक सिटिंग का असर तीन या चार सिटिंग से अलग है? वयस्कों ने अपने सबसे अच्छे भविष्य का लेख या चित्र लिखा। उनकी तुलना किसी भी कंट्रोल से हुई। मुख्य नतीजे थे आशा, अच्छा मूड और वेलबीइंग। सर्च 2001 से 22 September 2026 तक चली। डेटाबेस थे PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI, ClinicalTrials.gov और OSF preprints। Carrillo में 26 लेखों की 29 स्टडी थीं ($N = 2,909$)। Heekerens और Eid ने बाद में 34 RCT जोड़ीं ($N = 3,675$)। 2026 तक और वयस्क ट्रायल जुड़े। एक सिटिंग उसी दिन अच्छा मूड और पॉजिटिव उम्मीद बढ़ाती है। यह मूड करीब एक हफ्ते में बैठ जाता है। तीन-चार सिटिंग Laura King का मूल वेलबीइंग प्रोटोकॉल है। यह हफ्तों बाद वेलबीइंग से जुड़ा है। यह उसी घंटे एक सिटिंग से बड़ा g साबित नहीं करता। लिखना और कल्पना एक सिटिंग में बराबर निकले। फॉलो-अप असर छोटा है या नहीं है। तुरंत मूड पर भरोसा मध्यम है। ट्रेड आशा और बाद की वेलबीइंग पर भरोसा कम है। सिटिंग के फ़र्क पर भरोसा कम है। कोई वयस्क भारतीय ट्रायल नहीं मिली। ऑफ़िस प्रोग्राम के लिए ईमानदार प्रॉडक्ट यह है। एक 15-20 मिनट का रेप उसी दिन का लिफ्ट देता है। हफ्ते में तीन और रेप आदत बनाते हैं। पहला घंटा बड़ा नहीं होता।

Keywords: best possible self; optimism; positive affect; wellbeing; dose; sittings; meta-analysis; India

02

Key findings box

मुख्य नतीजे

0.33

0.33 — Carrillo का वेलबीइंग पर जोड़ा असर ($d+ = 0.325$, 95% CI 0.189 to 0.461; 29 studies, $N = 2,909$)। यही नंबर सब दोहराते हैं। यह छोटा-मध्यम उठान है। यह व्यक्तित्व नहीं बदलता।

0.28

0.28 — Heekerens और Eid का Hedges g (असर कितना बड़ा है, इसका नाप) अच्छे मूड पर। 34 RCT। 95% CI 0.16 to 0.41। उसी दिन यह $g = 0.39$ तक जाता है। एक हफ्ते बाद असर बड़ा नहीं रहता।

0.21

0.21 — Heekerens और Eid का Hedges g आशा पर (95% CI 0.04 to 0.38)। जब आशा का मतलब पॉजिटिव उम्मीद हो, असर सच है। जब आशा का मतलब पक्की आदत हो, असर कमजोर है या नहीं है।

1

1 sitting versus 3–4 sittings — एक सिटिंग उसी दिन मूड और उम्मीद उठाती है। तीन-चार सिटिंग King का मूल वेलबीइंग प्रोटोकॉल है। कोई स्थिर जोड़ा g यह नहीं दिखाता कि तीन-चार सिटिंग उसी घंटे का असर बढ़ाती हैं। Carrillo के मिनट वाले टेस्ट ने उलटा रुख दिखाया। कम कुल समय, ज्यादा वेलबीइंग (trend, $p = .078$)।

0

0 adult Indian randomised trials — CTRI, ClinicalTrials.gov, PubMed, PsycINFO और OSF पर कोई बेस्ट पॉसिबल सेल्फ ट्रायल भारतीय कामकाजी वयस्कों पर नहीं मिली। भारत वाली कमी फुटनोट नहीं है। यही सबसे बड़ी सीमा है। वेस्टर्न g भारतीय ऑफिस में मेहमान है।

03

Definition block

परिभाषा

बेस्ट पॉसिबल सेल्फ राइटिंग एक तय फ्यूचर-सेल्फ एक्सरसाइज़ है। आप भविष्य का एक बिंदु चुनते हैं। आप सोचते हैं कि मेहनत के बाद ज़िंदगी जितनी अच्छी हो सकती थी, हो गई। आप उस ज़िंदगी को साफ लिखते हैं। काम, रिश्ते, सेहत, चरित्र, आम मंगलवार। करीब 15 से 20 मिनट। कई प्रोटोकॉल में उसी दृश्य की 5 मिनट की कल्पना भी जुड़ती है। यह एक प्रैक्टिस है। यह एक तरीका है। यह गिने जा सकने वाला रोज़ या हफ्ते का रेप है। यह डायग्नोसिस नहीं है। यह क्लिनिकल प्रोग्राम नहीं है। Laura King ने 2001 में चार दिन वाली लिखने वाली वर्जन दी। वह ट्रॉमा लिखने के काम की सहेली थी। बाद की लैब ने इसे एक सिटिंग तक छोटा किया। उन्होंने इसे आशा जगाने का तरीका बनाया। दोनों वर्जन एक ही सवाल पूछती हैं। जो भविष्य आप बना रहे हैं, अगर वह आ गया, तो अंदर से कैसा लगेगा?

04

Introduction

पुणे की एक टीम लीड के पास स्टैंड-अप और स्कूल पिकअप के बीच बस एक छोटा गैप है। रेज़िलिएंस वाला वेबिनार एक टैब में बिना देखे पड़ा है। उसे ऐसा रेप चाहिए जो उसी गैप में पूरा हो जाए।

कागज़ पर बेस्ट पॉसिबल सेल्फ एक्सरसाइज़ हंसी का विषय लगती है। “अपनी सबसे अच्छी ज़िंदगी सोचो। लिखो। अच्छा महसूस करो।” यह ग्रीटिंग कार्ड जैसा लगता है। फिर ध्यान आता है। यही मज़ाक पच्चीस साल की RCT से बचा हुआ है। यह छोटी बात नहीं है। AI/ML की भाषा में फील्ड ने एक ही आर्किटेक्चर कई डेटासेट पर चलाया। वेट हिलते हैं। वे फटते नहीं। बचा सवाल यह नहीं कि मॉडल सीखता है या नहीं। बचा सवाल यह है। लॉस गिरना बंद होने से पहले कितने epoch चाहिए?

Carrillo, Rubio-Aparicio, Molinari, Enrique, Sánchez-Meca और Baños ने पहला सवाल 2019 में जवाब दिया। उन्होंने 26 लेखों की 29 स्टडी जोड़ीं। लोग थे 2,909। बेस्ट पॉसिबल सेल्फ प्रैक्टिस ने कंट्रोल के मुकाबले वेलबीइंग सुधारी ($d+ = 0.325$)। आशा सुधारी ($d+ = 0.334$)। अच्छा मूड सुधारा ($d+ = 0.511$)। नेगेटिव मूड और उदासी के लक्षण कम हिले। वेलबीइंग के मॉडरेटर टेस्ट ज्यादातर चुप रहे। दो रुख धीरे बोले। उम्र में थोड़े बड़े लोगों को ज्यादा फायदा मिला। कुल मिनट कम रखने पर भी फायदा ज्यादा दिखा।

यही दूसरी फुसफुसाहट इस पेपर का प्लॉट है।

King का मूल प्रोटोकॉल एक सिटिंग नहीं था। वह चार सिटिंग था। 81 अंडरग्रेजुएट ने चार दिन रोज 20 मिनट लिखा। एक ग्रुप ने ट्रॉमा लिखा। एक ने सबसे अच्छा भविष्य लिखा। एक ने दोनों लिखा। एक ने सूखा कंट्रोल टॉपिक लिखा। भविष्य लिखने वाले ट्रॉमा लिखने वालों से कम परेशान हुए। तीन हफ्ते बाद उनकी वेलबीइंग ज्यादा रही। पांच महीने बाद भविष्य, ट्रॉमा और दोनों वाले ग्रुप के बीमारी वाले विजिट कंट्रोल से कम रहे। फिर फील्ड ने वही किया जो फील्ड करती है। उसने प्रोटोकॉल छोटा किया। Peters और साथियों ने दिखाया। एक सिटिंग में 15 मिनट लिखना और 5 मिनट कल्पना उसी दोपहर पॉजिटिव उम्मीद बढ़ाती है। Maastricht की सीरीज़ ने एक-सिटिंग वर्जन दोहराई। वह लैब की डिफॉल्ट बन गई। Loveday, Lovell और Jones ने 2018 में 31 स्टडी देखीं। उन्होंने लिखा कि दोहराने से असर बढ़ता “दिखाई देता है”। उन्होंने डोज़ वाली स्टडी मांगी। कोई साफ प्रयोग नहीं चला। कोई एक सिटिंग बनाम तीन-चार सिटिंग को आशा और वेलबीइंग पर, एक ही घड़ी पर, नहीं तोल सका।

अब एक ही नाम पर दो प्रॉडक्ट हैं। प्रॉडक्ट A एक 20 मिनट का मूड और उम्मीद वाला झटका है। प्रॉडक्ट B चार सिटिंग वाला वेलबीइंग प्रोटोकॉल है। इमोशनऐप दूसरा प्रॉडक्ट भारतीय प्रोफेशनल्स को व्हाट्सऐप-फर्स्ट कोचिंग रेप की तरह देता है। कंपनी को जानना है। क्या अतिरिक्त सिटिंग अपने मिनट कमाती हैं?

भारत में यह सवाल चार साधारण वजहों से ज़रूरी है।

पहली, समय सबसे कम चीज़ है। बेंगलुरु की प्रॉडक्ट मैनेजर प्रोग्राम को एक बार 20 मिनट देगी। वह चार रात लगातार 20 मिनट शायद न दे। अगर एक सिटिंग काम कर दे, बाकी तीन बोज़ हैं। अगर एक सिटिंग सिर्फ चिंगारी है, बाकी तीन ही प्रॉडक्ट हैं।

दूसरी, भारतीय ऑफ़िस में आशा पोस्टर नहीं है। यह अनिश्चित डील, रुके अपरेजल और परिवार के फर्ज के सामने खड़े रहने का तरीका है। परिवार का फर्ज किसी जर्नल प्रॉम्प्ट के लिए नहीं रुकता। गुरुग्राम की एक सेल्स मैनेजर लिखती है कि एक साल बाद वह रीजनल टीम संभाल रही है। फिर वह उस दृश्य का एक छोटा कदम चुनती है। वह पूछती है कि क्या शुक्रवार के रिव्यू में टीम के नंबर वह पेश कर सकती है। नोटबुक बंद करने से पहले वह इसे कैलेंडर में डाल देती है। पन्ने पर अटका भविष्य सपना है। कैलेंडर पर चढ़ा भविष्य प्रैक्टिस है।

तीसरी, ज्यादातर ट्रायल पश्चिमी अंडरग्रेजुएट पर चले। Carrillo की औसत उम्र करीब 24 थी। तीन-चौथाई लोग महिलाएं थीं। भाषाएं थीं अंग्रेज़ी, डच, स्पेनिश, जर्मन, बाद में चीनी। हिंदी, तमिल, तेलुगु, बांग्ला और मराठी नहीं दिखीं। 2024 की मेनलैंड चीन वाली एक सिटिंग में अच्छा मूड या वेलबीइंग नहीं उठी। 2025 की चीनी-डच तुलना में डच ग्रुप को अच्छा मूड और आशा ज्यादा मिली। चीनी फायदा देर से आया। वह नेगेटिव नतीजों पर ज्यादा बैठा। अगर संस्कृति असर बदलती है, भारत फुटनोट नहीं है। भारत एक न चली स्टडी है।

चौथी, जिस टीम के पास अच्छे भविष्य का कोई चित्र नहीं, वह आज के दबाव में जल जाती है। हैदराबाद की एक सपोर्ट डेस्क को लीजिए। तिमाही का आखिरी हफ्ता है। एस्केलेशन का ढेर लगा है, भर्ती रुकी है, और अगले साल पर किसी ने एक शब्द नहीं कहा। अच्छे साल का लिखा दृश्य कतार खाली नहीं करता। पर बुरे हफ्ते में वह हर इंसान को चलने के लिए एक दिशा देता है। फिर भी नेट का एक सेशन बैटिंग की तकनीक नहीं बनाता। छोटी प्रैक्टिस तभी बढ़ती है जब कोई अगला सेशन बुक करे। डोज़ नेट का शेड्यूल है।

इस पेपर का एक काम है। यह Carrillo को 2026 तक अपडेट करता है। यह सिटिंग ठीक-ठीक निकालता है। यह पूछता है। एक सिटिंग और तीन-चार सिटिंग का असर आशा, अच्छे मूड और वेलबीइंग पर अलग है या नहीं। खाली या डगमगाता डोज़ फ़र्क नतीजा है, हार नहीं। यह भारत वाली कमी साफ नाम से लिखता है।

05

Methods

Eligibility

Population: वयस्क (18 वर्ष और ऊपर)। किशोरावस्था वाली स्टडी जोड़ने से बाहर रखी गई।

Intervention or exposure: बेस्ट पॉसिबल सेल्फ लिखना, कल्पना, या दोनों। लोग मेहनत के बाद बने सबसे अच्छे भविष्य को लिखते या देखते हैं। सिर्फ समय बदला हो (अतीत या वर्तमान “बेस्ट सेल्फ”) तो कहानी में रहा। फ्यूचर-सेल्फ पूल में तभी आया जब वह भविष्य वाला आर्म था।

Comparator: कोई भी कंट्रोल – आम दिन लिखना, पिछले 24 घंटे लिखना, आभार लिखना, वेटिंग लिस्ट, या दूसरा भराव। आभार आर्म मुख्य तुलना नहीं था।

Primary outcomes: आशा (भविष्य की उम्मीद या खड़ी आशा का स्कोर), अच्छा मूड, और वेलबीइंग (जीवन संतोष, फलना-फूलना, या मिला-जुला वेलबीइंग)। चिंता और उदासी के लक्षण लिखे गए। वे मुख्य नहीं थे।

Years: 2001–22 September 2026.

Study designs: RCT और कंट्रोलड ट्रायल जिनमें तुलना ग्रुप हो। अकेले ग्रुप की पहले-बाद स्टडी जोड़ने से बाहर रहीं।

Language of publication: अंग्रेज़ी या स्पेनिश, Carrillo की तरह। दूसरे भाषा की स्टडी तभी, जब अंग्रेज़ी इंडेक्स में तरीका निकल आए।

Search

Databases: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI (India), ClinicalTrials.gov, OSF preprints। Carrillo की सर्च November 2017 तक थी। Heekerens और Eid ने देर 2019 तक बढ़ाया। इस अपडेट ने वही मूल स्ट्रिंग 22 September 2026 तक दोहराई।

Full search strings:

PubMed. ("best possible self"[tiab] OR "best possible selves"[tiab] OR "best-possible-self"[tiab]) AND (randomi*[tiab] OR RCT[tiab] OR "controlled trial"[tiab] OR "control group"[tiab])

PsycINFO. TI("best possible self" OR "best possible selves") OR AB("best possible self" OR "best possible selves") AND (randomi* OR "controlled trial" OR RCT)

Scopus. TITLE-ABS-KEY("best possible self" OR "best possible selves") AND TITLE-ABS-KEY(randomi* OR RCT OR "controlled trial")

Web of Science. TS=("best possible self" OR "best possible selves") AND TS=(randomi* OR RCT OR "controlled trial")

Google Scholar. "best possible self" OR "best possible selves" randomi* OR RCT (first 200 hits; cited-by search on King 2001 and Carrillo 2019).

CTRI / ClinicalTrials.gov / OSF. "best possible self" OR "best possible selves".

Core terms, as specified: ("best possible self" OR "best possible selves") AND randomi*.

Carrillo 2019, Loveday 2018, Heekerens and Eid 2021, और Malouff and Schutte 2017 की संदर्भ सूची हाथ से देखी गई। King 2001 को सीड बनाया गया।

Study selection and extraction

दो रिव्यूअर ने टाइटल और एब्सट्रैक्ट अलग-अलग देखे। 2018–2026 अपडेट पर वही पात्रता चली। मतभेद बातचीत से सुलझी।

हर पात्र वयस्क ट्रायल से ये फील्ड निकले: पहला लेखक और साल; बेस्ट पॉसिबल सेल्फ आर्म और कंट्रोल आर्म का n; डिज़ाइन (randomised या controlled); देश; देने की भाषा; डोज़ सिटिंग और प्रति सिटिंग मिनट में; कुल मिनट जहां लिखे हों; चैनल (face-to-face, online, app, mixed); गाइडेंस; नतीजे का नाप; समय बिंदु; सिटिंग बैंड (one; three-to-four; other)।

सिटिंग हर पेपर के मेथड पैराग्राफ से निकली। Carrillo के “length in days” कॉलम से नहीं। King 2001 को चार सिटिंग माना गया। Carrillo ने उसे एक दिन और कुल 20 मिनट लिखा था। यह गलती डोज़ की कहानी के लिए बड़ी है। जहां King आए, वहां यह झंडा लगा।

Risk of bias and certainty

RCT के पक्षपात का जोखिम RoB 2 से देखा गया। डोमेन: रैंडमाइज़ेशन; तय काम से हटना; गायब नतीजा डेटा; नतीजे का नाप; चुने हुए नतीजे की रिपोर्ट। लिखने या कल्पना के काम में पार्टिसिपेंट ब्लाइंडिंग नहीं होती। यह नैतिक दोष नहीं माना गया। यह डिज़ाइन की बनी सीमा मानी गई।

सबूत का पक्कापन GRADE से नापा गया। RCT की शुरुआत ऊंची थी। पक्षपात, अंतर, अप्रत्यक्षता, अधूरा नाप या पब्लिकेशन बायस पर गिराई गई। अप्रत्यक्षता खुले हाथ लगाई गई। Maastricht का स्टूडेंट भारतीय ऑफ़िस नहीं है।

Analysis plan

पहले से तय मॉडल random-effects था, REML के साथ। Hedges g 95% CI के साथ। I^2 , τ^2 , और 95% prediction interval। छोटे-स्टडी असर: Egger's test और trim-and-fill। संवेदनशीलता: leave-one-out। पहले से तय मॉडरेटर: सिटिंग (एक बनाम तीन-चार); लिखना बनाम कल्पना; फॉलो-अप (तुरंत बनाम एक हफ्ता या बाद)।

दो सीमाओं ने नया पूल रोक दिया। पहली, हर पात्र ट्रायल के सिटिंग बैंड पर एक जैसे नतीजे और एक जैसे समय के औसत और SD नहीं निकले। दूसरी, Carrillo और Heekerens पहले से अच्छे पूल दे चुके हैं। उनके छपे d और g को नया REML बताना झूठी सफाई होती।

इसलिए विश्लेषण तीन परत का है।

परत एक Carrillo और Heekerens को जांचे हुए कुल पूल की तरह रखती है।

परत दो हर जांची वयस्क स्टडी को एक सिटिंग, तीन-चार सिटिंग, या अन्य में रखती है। असर बैंड के हिसाब से बताया गया। व्यक्तिगत g वहीं है जहां स्रोत ने छापा। वेट गढ़े नहीं गए।

परत तीन अपडेट की कहानी है। Carrillo के बाद आई स्टडी जो डोज़, संस्कृति या फॉलो-अप बदलती हैं।

प्रोटोकॉल का फॉलबैक था। पांच से कम पात्र ट्रायल हों तो पूल न करो। वह नियम नहीं चला। दर्जनों वयस्क ट्रायल हैं। सिटिंग वाला फ़र्क खुद कम ताकत वाला मॉडरेटर है। यह बात नतीजे की तरह लिखी गई।

Position against prior evidence

King 2001 मूल प्रोटोकॉल है। Loveday 2018 वह कथा रिव्यू है जिसने डोज़ स्टडी मांगी। Carrillo 2019 पहला पूरा असर मेटा-एनालिसिस है। Malouff and Schutte 2017 आशा बढ़ाने वाली स्टडी का मेटा-एनालिसिस है। उसमें बेस्ट पॉसिबल सेल्फ दूसरी विधियों से बड़ा बैठा ($g = 0.41$ कुल)। Heekerens and Eid 2021 ज्यादा सतर्क, समय-संवेदी पूल है। यह पेपर इन पांच दस्तावेजों के ऊपर बैठता है। यह वही डोज़ सवाल पूछता है जो वे खुला छोड़ गए।

06

Results

PRISMA 2020 flow

Carrillo की सर्च November 2017 तक 350 डेटाबेस रिकॉर्ड और 2 अतिरिक्त रिकॉर्ड लाई। डुप्लिकेट हटाने के बाद 236 यूनिक रिकॉर्ड देखे गए। 55 पूरे टेक्स्ट पढ़े गए। 26 लेखों की 29 स्टडी शामिल हुईं ($N = 2,909$; बेस्ट पॉसिबल सेल्फ आर्म 1,270, कंट्रोल 1,178, आभार 461)। Carrillo के 9-आइटम स्केल पर औसत क्वालिटी 6.58 / 9 रही (रेंज 4–8)। आंकलन छिपाना 29 में से 1 स्टडी में था। Intention-to-treat 29 में से 15 में था।

Heekerens और Eid ने देर 2019 तक खोजकर 34 RCT रखीं ($N = 3,675$)।

2018–2026 अपडेट ने और वयस्क RCT या कंट्रोलड ट्रायल जोड़ीं। सिटिंग-कोडेड जोड़ में ये जांचे नाम हैं: Carrillo and colleagues 2021 (दो ट्रायल), Boselie and colleagues 2023, Heekerens and colleagues 2022 ($n = 432$ जर्मन वयस्क), COVID काल की चार-हफ्ते वाली ट्रायल (Heekerens and colleagues 2024), Booth and colleagues 2025, Radstaak and colleagues 2025, Wu, Hanssen and Peters 2024 and 2025, Auyeung and Mo 2019, और Duffy and colleagues 2025 (डोज़-रैंडमाइज्ड; चिंता मुख्य)। किशोर ट्रायल और मिले-जुले प्रोग्राम जो एक्सरसाइज़ अलग नहीं करते, वयस्क पूल से बाहर रहे।

CTRI, ClinicalTrials.gov, PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar या OSF पर कोई वयस्क भारतीय ट्रायल नहीं मिली।

Study characteristics

वयस्क साहित्य का आकार साफ है। युवा। महिला। स्टूडेंट। छोटा। पश्चिमी या पूर्वी-एशियाई यूनिवर्सिटी वाला।

Carrillo के लोगों की औसत उम्र 23.56 वर्ष थी (स्टडी औसत 17.83 से 35.62)। महिलाओं का औसत हिस्सा 74% था। 20 स्टडी यूनिवर्सिटी स्टूडेंट पर थीं। 4 ने स्टूडेंट और समुदाय मिलाया। 2 सिर्फ समुदाय पर थीं। डिलीवरी 25 में व्यक्तिगत और 4 में ग्रुप थी। 23 आमने-सामने, 6 ऑनलाइन। 15 स्टडी में कल्पना का हिस्सा था। 21 में भुगतान था। कंट्रोल लगभग हमेशा आम लिखने का काम था। एक स्टडी ने वेटिंग लिस्ट रखा।

स्रोत पेपर में डोज़ एक 20 मिनट सिटिंग से आठ हफ्ते के हफ्तावार लेख तक है। Carrillo ने लंबाई 1 से 56 दिन बताई (औसत 14)। तीव्रता 10 से 75 मिनट प्रति हफ्ता (औसत 24)। कुल मिनट 20 से 170 (औसत 45)। ये सार एक-सिटिंग लैब टेस्ट और कई-हफ्ते के होमवर्क को मिला देते हैं। ये सिटिंग नहीं हैं।

जांचे वयस्क सेट की भाषा अंग्रेज़ी, डच, स्पेनिश, जर्मन या चीनी है। कोई जांची ट्रायल भारतीय भाषा में नहीं चली।

Sittings, extracted exactly

One sitting. आम रेसिपी: 15 मिनट लिखना प्लस 5 मिनट कल्पना, या 20 मिनट लिखना, एक बार। जांचे वयस्क टेस्ट: Peters and colleagues 2010 (n = 44 versus 38); Harrist and colleagues 2007; Hanssen and colleagues 2013 (n = 79); Boselie and colleagues 2014, 2016a, 2016b and 2017 (cell sizes 61 to 81); Geschwind and colleagues 2015 (n = 50); Meevissen and colleagues 2012 (n = 72); Renner and colleagues 2014 (n = 40); Peters and colleagues 2016; Heekerens, Eid and Heinitz 2020 (n = 188); Heekerens and colleagues 2022 (n = 432 जर्मन वयस्क; बेस्ट पॉसिबल सेल्फ बनाम आभार पत्र बनाम सेल्फ-कम्पैशन बनाम कंट्रोल; क्षणिक आशा कंट्रोल से उठी; बेस्ट पॉसिबल सेल्फ और आभार पत्र में फ़र्क नहीं); Boselie and colleagues 2023 (n = 141); Booth and colleagues 2025 (n = 240); Wu, Hanssen and Peters 2024 (n = 70, mainland China)। यही बैंड उसी दिन के अच्छे मूड और पॉजिटिव उम्मीद का सबूत है।

Three-to-four sittings. आम रेसिपी: 15 से 20 मिनट, तीन या चार बार। लगातार दिन या हफ्ते में एक बार, चार हफ्ते। जांचे वयस्क टेस्ट: King 2001 (चार लगातार दिन × 20 मिनट; विश्लेषित फ्यूचर-सेल्फ सेल करीब 19 बनाम कंट्रोल 16, n = 81 चार-आर्म स्टडी के अंदर); Layous, Nelson and Lyubomirsky 2013 (हफ्ते में एक × चार हफ्ते); Heekerens and Heinitz 2019 (एक लैब सिटिंग प्लस दो हफ्तावार होमवर्क); COVID काल की चार-हफ्ते ट्रायल (हफ्ते में एक × चार हफ्ते; n = 87 / 85 / 82); Wu, Hanssen and Peters 2025 (एक हफ्ते में तीन 20-मिनट सिटिंग, 2 दिन के अंतर पर; n = 61 चीनी और 48 डच)। Duffy and colleagues 2025 एक बनाम दो बनाम तीन बनाम चार सिटिंग को लॉटरी से बांटती है। मुख्य नतीजा सामान्यीकृत चिंता है, आशा या वेलबीइंग नहीं।

Other doses. ये ट्रायल कुल कहानी के लिए पात्र हैं। एक बनाम तीन-चार तुलना से बाहर हैं। Sheldon and Lyubomirsky 2006: एक लैब सिटिंग प्लस चार हफ्ते घर की प्रैक्टिस। Meevissen, Peters and Alberts 2011: एक बनाने वाली सिटिंग फिर 14 दिन रोज 5 मिनट कल्पना। Enrique and colleagues 2017: करीब 30 दिन, कुल 170 मिनट। Liao and colleagues 2016: सिंगापुर अंडरग्रेजुएट, 30 दिन में करीब 40 कुल मिनट। Boehm, Lyubomirsky and Sheldon 2011: छह हफ्ते, हफ्ते में 10 मिनट। Lyubomirsky and colleagues 2011: आठ हफ्ते। Auyeung and Mo 2019: छह लगातार दिन ऑनलाइन, चीनी स्टूडेंट, n = 100। Carrillo and

colleagues 2021: दो ट्रायल, सात दिन, अतीत या वर्तमान या भविष्य बेस्ट-सेल्फ बनाम पिछले 24 घंटे का कंट्रोल। Radstaak, Carrillo and colleagues 2025: दो-हफ्ते ऐप, $n = 290$ ।

Overall effects — the verified pools

Carrillo बनाम कंट्रोल:

- Wellbeing: $k = 29$, $d+ = 0.325$, 95% CI 0.189 to 0.461, Q significant, $I^2 = 73.8\%$.
- Optimism: $k = 13$, $d+ = 0.334$, 95% CI 0.246 to 0.422, Q not significant, $I^2 = 0\%$.
- Positive affect: $k = 13$, $d+ = 0.511$, 95% CI 0.257 to 0.765, Q significant, $I^2 = 79.3\%$.
- Negative affect: $k = 13$, $d+ = 0.192$, 95% CI -0.328 to 0.712, $I^2 = 94.9\%$. एक नॉन-एक्टिव कंट्रोल हटाने पर $d+ = -0.047$.
- Depressive symptoms: $k = 3$, $d+ = 0.115$, 95% CI -0.272 to 0.502.

Carrillo में Egger टेस्ट खास नहीं निकले। Trim-and-fill ने ज्यादा अनुमान जगह पर रखे। आशा पर 4 स्टडी जोड़ी गई। $d+$ 0.33 से 0.28 पर आ गया। जेब में यही ईमानदार नंबर रखना चाहिए।

Heckerens and Eid बनाम कंट्रोल, Hedges g :

- Positive affect: $g = 0.28$, 95% CI 0.16 to 0.41.
- Optimism: $g = 0.21$, 95% CI 0.04 to 0.38.
- Immediate-day positive affect: $g = 0.39$.
- Immediate-day optimism: $g = 0.36$.
- Follow-up at about seven days: बड़ा असर नहीं।
- आशा पॉजिटिव भविष्य उम्मीद के रूप में साफ थी। जीवन की पक्की आदत के रूप में नहीं।
- ऑनलाइन देने पर अच्छे मूड का मॉडरेटर कट खास नहीं निकला।

Malouff and Schutte, आशा ट्रेनिंग ट्रायल पर, सिर्फ बेस्ट पॉसिबल सेल्फ पर नहीं: $g = 0.41$ । बेस्ट पॉसिबल सेल्फ स्टडी दूसरी विधियों से ऊपर बैठीं। आखिरी नाप एक्सरसाइज़ के एक दिन के अंदर हो तो असर बड़ा दिखा।

तीन पूल आकार पर सहमत हैं। उसी दिन उठान है। वह छोटा-मध्यम है। मूड और उम्मीद पर साफ है। पक्की आदत पर कम साफ है। शोधकर्ता एक हफ्ते बाद आए तो असर सिकुड़ता है।

Forest-plot data table

स्टडी-लेवल फॉरेस्ट प्लॉट नए सिरे से नहीं बने। बिना वैरिएंस के प्लॉट नाटक हैं। नीचे जांचे पूल और वे सिटिंग-बैंड ट्रायल हैं जिनका कंट्रास्ट छपा।

Table. Verified pooled effects and sitting-banded adult trials

Study or pool	Sittings	g or d	95% CI	Weight	Outcome and timepoint
Carrillo 2019 pool	Mixed	$d+ 0.325$	$0.189, 0.461$	—	Wellbeing, first post
Carrillo 2019 pool	Mixed	$d+ 0.334$	$0.246, 0.422$	—	Optimism, first post
Carrillo 2019 pool, trim-and-fill	Mixed	$d+ 0.28$	—	—	Optimism, adjusted
Carrillo 2019 pool	Mixed	$d+ 0.511$	$0.257, 0.765$	—	Positive affect, first post
Heekerens 2021 pool	Mixed	$g 0.28$	$0.16, 0.41$	—	Positive affect
Heekerens 2021 pool	Mixed	$g 0.21$	$0.04, 0.38$	—	Optimism
Heekerens 2021, day-of	Mixed	$g 0.39$	—	—	Positive affect, same day
Heekerens 2021, day-of	Mixed	$g 0.36$	—	—	Optimism, same day
Heekerens 2021, ~7-day	Mixed	ns	—	—	Affect and optimism, follow-up
Peters 2010	1	Direction: BPS > control	—	—	Positive expectancies and PA, immediate
Heekerens 2022	1	BPS > control on momentary optimism; BPS $\approx$ gratitude letter	—	—	Optimism, immediate; $n = 432$
Boselie 2023	1	Writing = imagery = both	—	—	PA and expectancies, immediate
Booth 2025	1	Large immediate expectancies/mood; small-medium +expectancies at 1 week	—	—	Expectancies, mood; anxiety indirect
Wu 2024 China	1	Null on PA and wellbeing; NA and negative expectancies down	—	—	PA, WB, NA, expectancies

Study or pool	Sittings	g or d	95% CI	Weight	Outcome and timepoint
King 2001	4	SWB higher at 3 weeks; less upsetting than trauma write	—	—	Subjective wellbeing, 3 weeks
Layous 2013	4 weekly	PA and flow up; testimonial enlarged the gain; online = in person	—	—	PA, flow, 4 weeks
Heekerens 2019 thriving	~3	Path $r = .11$ on thriving	—	—	Thriving, 2 weeks
COVID 4-week trial 2024	4 weekly	PA/mood up in week 1 only; optimism ns	—	—	PA, mood, optimism
Wu 2025 CN–NL	3 in 1 week	Dutch > Chinese on PA, trait optimism, life satisfaction	—	—	PA, optimism, SWL
Carrillo 2021, two RCTs	7 days (other)	All arms rose; BPS not > last-24-hours control	—	—	PA and wellbeing
Duffy 2025	1 vs 2 vs 3 vs 4	Anxiety dropped at ≥ 2 sittings; 1 sitting null	—	—	GAD symptoms (not primary)
Radstaak 2025 app	~14 (other)	Some mental-health benefit; engagement predicted, adherence did not	—	—	Life satisfaction and mental health

देश सेल गणित की कमी नहीं हैं। ये गढ़ा वेट न लिखने का फैसला हैं।

Moderator table

Table. Pre-specified moderators

Moderator	Finding	Certainty	Source
Sittings: 1 vs 3–4	एक सिटिंग उसी दिन PA और उम्मीद उठाती है। तीन-चार सिटिंग King का वेलबीइंग प्रोटोकॉल है। कोई स्थिर जोड़ा g नहीं दिखाता कि 3–4 सिटिंग उसी घंटे एक सिटिंग को हराती हैं।	Low	Sitting-coded update; Carrillo days ns; Carrillo minutes trend negative
Total minutes	कम कुल प्रैक्टिस, ज्यादा वेलबीइंग (trend $p = .078$)।	Low	Carrillo 2019
Length in days	खास नहीं।	Low	Carrillo 2019
Writing vs imagery	एक सिटिंग, ऑनलाइन: लिखना, कल्पना, और दोनों बराबर।	Moderate for immediate effects	Boselie 2023
Follow-up	तुरंत असर भरोसेमंद हैं। Heekerens: ~7 दिन पर बड़ा असर नहीं।	Moderate	Heekerens 2021 plus update
Age	युवा वयस्कों में थोड़े बड़े लोगों की ओर वेलबीइंग का रुख।	Low	Carrillo 2019
Delivery channel	Layous 2013 में ऑनलाइन = आमने-सामने। Heekerens में ऑनलाइन PA ns।	Low	Layous 2013; Heekerens 2021

Moderator	Finding	Certainty	Source
Culture	चीन एक-सिटिंग: PA या वेलबीइंग नहीं उठी। चीनी-डच तीन-सिटिंग: डच फायदा पॉजिटिव नतीजों पर बढ़ा।	Low (small n)	Wu 2024; Wu 2025
Testimonial / rationale	साथी की गवाही ने वेलबीइंग बढ़ोतरी बढ़ी की।	Low	Layous 2013
Engagement vs adherence	जुड़ाव ने ऐप नतीजा बताया। सिर्फ हाजिरी नहीं।	Low	Radstaak 2025

Heterogeneity	वेलबीइंग और अच्छा मूड बिखरे हैं। Carrillo की वेलबीइंग I^2 74% थी। अच्छे मूड की I^2 79% थी। Carrillo में आशा एक जैसी थी ($I^2 = 0\%$)। यही 2019 पेपर का सबसे हैरान करने वाला नतीजा है। लैब जब सिटिंग के बाद भविष्य की उम्मीद नापती हैं, वे एक सा छोटा-मध्यम उठान पाती हैं। जब वे “वेलबीइंग” को मिले-जुले स्केल और मिले-जुले विलंब से नापती हैं, थैला हिलता है। Heekerens के छोटे कुल g समय और रचना को कसकर कोड करने की कीमत हैं। यह कमी नहीं, गुण है। मूड झटके को आदत परिवर्तन बेचोगे तो कसी कोडिंग में निराशा मिलेगी। काम वही रहता है जो वह सच में करता है। 95% prediction interval नए सिरे से नहीं निकला। Carrillo की वेलबीइंग I^2 74% देखते हुए नई वेलबीइंग स्टडी का अंतराल छोटा नकारात्मक असर भी समेट सकता है। प्रोग्राम को इसकी तैयारी रखनी चाहिए।
Publication bias	Carrillo के Egger टेस्ट खास नहीं थे। Trim-and-fill ने आशा 0.33 से 0.28 कर दी। बाकी मुख्य अनुमान लगभग वहीं रहे। अपडेट में बड़ी नकारात्मक वयस्क ट्रायल की दराज नहीं मिली। छपे शून्य या समय-सीमित नतीजे मिले (Carrillo 2021; COVID चार-हफ्ते ट्रायल; Wu 2024 पॉजिटिव नतीजों पर)। ये पेपर इस आशंका को कम करते हैं कि बाकी साहित्य सिर्फ खुश पूंछ है।
Risk-of-bias summary	इस सेट की कोई जांची वयस्क ट्रायल सभी RoB 2 डोमेन पर कम जोखिम नहीं है। • Randomisation process: ज्यादातर पेपर में कुछ चिंता। क्रम और आवंटन छिपाना अक्सर नहीं लिखा। • Deviations from intended intervention: डिज़ाइन से कुछ चिंता। लोग जानते हैं कि वे चमकता भविष्य लिख रहे हैं या आम मंगलवार। • Missing outcome data: एक-सिटिंग लैब में कम जोखिम; कई-हफ्ते ऑनलाइन पैकेज में ऊंचा, जहां 15% से 40% लोग छूटते हैं। • Measurement of the outcome: कुछ चिंता। नतीजे स्व-रिपोर्ट हैं। आंकलन छिपाना दुर्लभ (Carrillo में 29 में 1)। • Selection of the reported result: कुछ चिंता। प्री-रजिस्ट्रेशन नया है। Booth 2025 अच्छी छूट है।

एक-सिटिंग तुरंत साहित्य का कुल फ़ैसला: कुछ चिंता। कई-हफ्ते वेलबीइंग साहित्य: कुछ चिंता से ऊंचा, छूट और बिना पर्दे की स्व-रिपोर्ट से। Duffy 2025 अकेली सिटिंग-रैंडमाइज्ड ट्रायल है। वह मुख्य पूल में नहीं क्योंकि नतीजा चिंता है।

GRADE table

Table. Certainty of evidence

Outcome	Effect	k / source	GRADE	Why
Immediate positive affect	छोटा-मध्यम उठान (g 0.28 कुल; g 0.39 उसी दिन; Carrillo d+ 0.51)	Heekerens 34 RCTs; Carrillo 13	Moderate	दिशा एक जैसी, स्टूडेंट सैंपल, बिना पर्दे स्व-रिपोर्ट, उसी दिन की घड़ी
Immediate optimism as future expectancies	छोटा-मध्यम उठान (g 0.21 कुल; g 0.36 उसी दिन; Carrillo d+ 0.33; trim-and-fill 0.28)	Heekerens; Carrillo 13	Moderate	Carrillo में एक जैसा; Heekerens में रचना-संवेदी
Trait optimism (standing score)	छोटा या अनुपस्थित	Heekerens construct cut	Low	असर स्कोर के ढंग पर टिका
Wellbeing	छोटा-मध्यम (d+ 0.33), बिखरा	Carrillo 29	Low to moderate	I ² 74%; मिले स्केल; मिले विलंब
Follow-up ≥ 1 week	छोटा या अनुपस्थित	Heekerens; update trials	Low	असर लगातार फीका पड़ता है
Writing vs imagery, one sitting	बराबर	Boselie 2023, n = 141	Moderate for immediate effects	एक अच्छी तुल्यता टेस्ट
Sittings: 1 vs 3–4 on optimism or wellbeing	पक्का गुणक नहीं	Sitting-coded update	Low	इस काट का पुराना पूल नहीं; समय डोज़ से उलझा; अकेली सिटिंग-रैंडमाइज्ड RCT ने चिंता नापी
Applicability to Indian working adults	अज्ञात	Zero adult Indian trials	Very low	अप्रत्यक्षता ही कहानी है

07

Discussion

खास बात

एक सिटिंग MVP है। तीन-चार सिटिंग वर्जन 1.0 है। दोनों मिला देना वह दौलत जलाना है जो भारतीय प्रोफेशनल दो बार नहीं देगा: मंगलवार रात।

What the number means

उस नंबर से शुरू करो जो ज्यादा सतर्क पूल से बचता है। Heekerens और Eid का अच्छे मूड पर $g = 0.28$ । आशा पर $g = 0.21$ । जिस दिन लिखते हो, ये आंकड़े करीब 0.39 और 0.36 हो जाते हैं। एक हफ्ते बाद वे बैठ जाते हैं। Carrillo का नरम $d+ = 0.33$ वेलबीइंग और 0.51 अच्छे मूड पर वही जानवर है। लेंस चौड़ा है।

स्टैंड-अप की भाषा में: एक्सरसाइज़ अच्छी ओपनिंग जोक है। यह दो घंटे का शो नहीं है। कमरा हंसता है। कमरा टैक्स स्टेटस नहीं बदलता।

AI/ML की भाषा में: एक epoch वेट हिलाता है। अतिरिक्त epoch लॉस अपने आप नहीं गिराते। एक ही छोटे प्रॉम्प्ट पर ट्रेनिंग जारी रखोगे तो मूड ओवरफिट हो सकता है। वैलिडेशन सेट अगला मंगलवार सुबह है। तब लिखा भविष्य अभी पैराग्राफ है। इनबॉक्स नहीं।

सादी कोचिंग भाषा में: सिटिंग निराश अनुमान का लिखा जवाब है, और उसके साथ एक हैंडल जुड़ा है। दृश्य सच है। हैंडल वह अगला छोटा काम है जो उस दृश्य में आता है। सुबह की लोकल में एक एनालिस्ट लिखती है कि अगले साल वह क्लाइंट के सामने प्रेजेंट कर रही है, नोट्स नहीं ले रही। डेस्क तक पहुंचने से पहले वह एक मैसेज भेजती है: क्या गुरुवार की कॉल वह शुरू कर सकती है? उस मैसेज के बिना दृश्य लिखा गया, पर कदम छूट गया।

यही सिटिंग एक शांत काम भी करती है। लिखने वाली निराश अनुमान को अनुमान की तरह देखती है, सच की तरह नहीं। वह सिर्फ ट्रेन में बैठी थकी हुई इंसान नहीं है। वह वह भी है जो अधूरी रहते हुए भी अपने भविष्य को लिख सकती है। 20 मिनट निराशा के खिलाफ लिखना एक रेप है। दिन भर ज़बरदस्ती खुश दिखना दूसरा प्रॉडक्ट है।

एंटरप्रेन्योरशिप की भाषा में: एक सिटिंग MVP है। तीन-चार सिटिंग वर्जन 1.0 है। MVP शिप करो तो पता चलता है ग्राहक इस्तेमाल करेगा या नहीं। वर्जन 1.0 शिप करो तो पता चलता है ग्राहक रखेगा या नहीं। दोनों मिला देना स्टार्टअप का रनवे जलाना है। Carrillo का मिनट वाला रुख — कम कुल प्रैक्टिस, ज्यादा वेलबीइंग — दुर्लभ मेथड्स पेपर है जो प्रॉडक्ट मैनेजर जैसा लगता है। ऑनबोर्डिंग मत बढ़ाओ।

सिटिंग का सवाल, साफ पूछा, सादा जवाब देता है। एक सिटिंग उसी दिन का काम करती है। तीन-चार सिटिंग मूल वेलबीइंग प्रोटोकॉल है। इसे ऑफिस आदत की तरह शेड्यूल किया जा सकता है। अतिरिक्त सिटिंग ने उसी घंटे का g गुणा नहीं दिखाया। King के हाथ में वे तीन हफ्ते बाद वेलबीइंग के पास बैठीं। बाद के हाथ में, अगर इंजन सिर्फ वही पैराग्राफ दोहराना हो, वे बैठ गईं।

Loveday की 2018 पंक्ति कि दोहराने से असर “बढ़ता दिखाई देता है” कथा ढेर का ठीक पाठ था। वह जोड़ा टेस्ट नहीं था। 2018 के बाद आई ट्रायल सादा ज्यादा-बेहतर नियम नहीं बचातीं। Carrillo 2021 में अतीत, वर्तमान, भविष्य और पिछले 24 घंटे का कंट्रोल, सब सुधरे। COVID चार-हफ्ते ट्रायल में हफ्ता-1 का मूड लिफ्ट अगले तीन हफ्ते नहीं चला। Wu की मेनलैंड चीन एक-सिटिंग में अच्छा मूड या वेलबीइंग नहीं उठी। Duffy में दो या ज्यादा सिटिंग ने चिंता घटाई, एक सिटिंग ने नहीं। यह डोज संकेत है, दूसरे नतीजे पर। प्रोग्राम फाइल करें। ज्यादा दावा न करें।

King को 2019 पूल में एक दिन, 20 मिनट की एक्सरसाइज़ लिखा गया। उन्होंने चार सिटिंग चलाई। जो डोज कहानी King को एक-सिटिंग वेलबीइंग जीत बताए, वह गलत डेटा से शुरू होती है।

Limitations

यह अपडेटेड सिस्टमैटिक रिव्यू है। इसमें पुराने पूल का जोड़ और नई ट्रायल की सिटिंग-कोडेड कथा है। यह हर स्टडी-लेवल g का नया REML नहीं है। गढ़े वेट वाला नया फॉरेस्ट नहीं है। यह सीमा तरीके की है, बयान की नहीं।

ज्यादातर लोग स्टूडेंट थे। ज्यादातर महिलाएं थीं। ज्यादातर को पैसे मिले। ज्यादातर लैब या यूनिवर्सिटी प्लेटफॉर्म पर लिखे। ज्यादातर नतीजे तुरंत स्व-रिपोर्ट थे। फॉलो-अप पतला है। प्री-रजिस्ट्रेशन नया है। संस्कृति की रेंज संकरी है। अकेली सिटिंग-रैंडमाइज्ड ट्रायल ने चिंता नापी। ऐप ट्रायल में जुड़ाव ने नतीजा बताया, हाजिरी ने नहीं। मतलब “उन्होंने ऐप खोला” गलत प्रोसेस नाप है।

Carrillo का दिन-बनाम-मिनट कोड सिटिंग कोड नहीं बन सकता। हमने स्रोत मेथड से फिर कोड किया। जहां पेपर ने “दो हफ्ते में” लिखा और बैठने की बार नहीं बताई, गलती बाकी रह सकती है।

पब्लिकेशन बायस गायब नहीं है। वह पूरी कहानी भी नहीं है। अब काफी शून्य और समय-सीमित पेपर हैं। पाठक फीकापन बिना फनल प्लॉट भी देख सकता है।

इसका मतलब

What this means for an Indian workplace programme

पुणे की एक सेल्स टीम में रोलआउट ऐसा दिखता है। सोमवार को व्हाट्सएप पर मैसेज आता है, मराठी में सोचने वालों के लिए मराठी में, बाकी के लिए हिंदी या अंग्रेज़ी में। उसमें एक 15-से-20 मिनट सिटिंग है: अच्छे आने वाले साल को लिखो, या बस मन में देखो। यही मध्यम पक्केपन वाला नतीजा है। सिटिंग उसी दिन मूड उठाती है, और यह अहसास देती है कि अच्छा भविष्य सोचा जा सकता है। जिसे वेलबीइंग की आदत चाहिए, उसे हफ्ते में तीन और सिटिंग मिलती हैं, क्लाइंट मीटिंग की तरह कैलेंडर में बुक। यह King का प्रोटोकॉल है, और आदत को कैलेंडर चाहिए। अतिरिक्त सिटिंग ने पहले घंटे का नंबर बढ़ा नहीं दिखाया है। कुछ लोग नोटबुक में लिखते हैं। कुछ घर जाती ट्रेन में दृश्य देखते हैं। Boselie 2023 कहता है दोनों दरवाजे एक ही कमरे में खुलते हैं। व्यक्तित्व बदलने का वादा नहीं होता। एक्सरसाइज़ रेप की तरह दी जाती है। जब किसी का पन्ना ऐसे मसले पर मुड़े जिसे मॉडल को नहीं थामना चाहिए, बातचीत इंसान के हाथ में जाती है। और कोई रीजनल हेड को Maastricht का g लोकल सबूत बताकर नहीं दिखाता। लोकल सबूत अभी है ही नहीं। यही अगली स्टडी का ब्रीफ है, 20 मिनट की प्रैक्टिस रोकने की वजह नहीं। वह पच्चीस साल से सुरक्षित, सस्ती और दिशा में मददगार रही है।

Research gaps,
naming the India gap

भारत वाली कमी साफ है। आशा, अच्छे मूड या वेलबीइंग पर बेस्ट पॉसिबल सेल्फ राइटिंग की कोई वयस्क भारतीय RCT नहीं है। CTRI के पास नहीं। ClinicalTrials.gov पर भारतीय साइट वाली नहीं। PubMed, PsycINFO और OSF पर नहीं। सबसे पास एशियाई वयस्क डेटा सिंगापुर (Liau 2016) और चीन (Auyeung and Mo 2019; Wu 2024; Wu 2025) का है। Wu के दो पेपर चेतावनी लेबल हैं। व्यक्ति-केंद्रित (individualistic) फ्यूचर-सेल्फ स्क्रिप्ट डच सैंपल में अच्छे मूड की एक्सरसाइज़ बन सकता है। चीनी सैंपल में वह नेगेटिव मूड घटाने वाला बन सकता है। भारतीय ऑफिस एक ही वाक्य में व्यक्तिगत महत्वाकांक्षा और परिवार का फर्ज रखता है। जो प्रोटोकॉल सिर्फ पूछे “सबसे अच्छा तुम कौन हो?” और कभी न पूछे “सबसे अच्छा हम कौन हैं?”, वह बिना जांचा अनुवाद है।

बाकी कमी पीछे चलती है। किसी को अभी एक सिटिंग बनाम तीन-चार सिटिंग को कामकाजी वयस्कों की आशा और वेलबीइंग पर लॉटरी से बांटना है। घड़ी एक रखनी है। एक हफ्ते और एक महीने का फॉलो-अप रखना है। लॉगिन गिनती नहीं, जुड़ाव नापना है। किसी को हिंदी, तमिल, तेलुगु, बांग्ला और मराठी स्क्रिप्ट चलानी है। किसी को देखना है कि वैल्यू-और-परिवार वाला फ्रेम Wu वाला चीनी पैटर्न बदलता है या नहीं। किसी को 20 मिनट बाद खड़ी आशा के स्कोर को व्यक्तित्व नतीजा मानना बंद करना है। भविष्य की उम्मीद ईमानदार नतीजा है। ट्रेड स्कोर शो ऑफ वाला नाप है।

नेट का एक सेशन अब भी तकनीक नहीं है। ओवरफिटिंग अब भी खतरा है। अगला सेशन बुक करो। एक ही प्रॉम्प्ट को मूड याद करने तक मत चलाओ।

08

FAQ

Q1 क्या अपने सबसे अच्छे भविष्य के बारे में लिखने से सच में कुछ होता है?

हां, थोड़ा, उसी दिन। जोड़ा असर अच्छे मूड पर करीब $g = 0.28$ है। आशा पर $g = 0.21$ है। लिखने वाले दिन यह 0.36–0.39 तक जाता है। यह असली उठान है। यह व्यक्तित्व परिवर्तन नहीं है।

Q2 क्या एक सिटिंग काफी है, या तीन-चार चाहिए?

उसी दिन मूड और पॉजिटिव उम्मीद के लिए एक सिटिंग काफी है। तीन-चार सिटिंग King का मूल वेलबीइंग प्रोटोकॉल है। अतिरिक्त सिटिंग ने उसी घंटे का असर बड़ा नहीं दिखाया। वे चिंगारी को आदत बनाती हैं।

Q3 लिखूं या सिर्फ चित्र सोचूं?

कोई भी। 2023 की ऑनलाइन ट्रायल में लिखना, कल्पना, और दोनों एक सिटिंग बाद आशा और मूड पर बराबर निकले। वह दरवाजा चुनो जिससे सच में निकलोगे। बीस ईमानदार मिनट उस पूरे तरीके से बेहतर हैं जिसे टाल देते हो।

Q4 क्या यह अगले हफ्ते भी चलेगा?

अक्सर नहीं। 2021 के सतर्क पूल में करीब सात दिन बाद बड़ा असर नहीं मिला। 2025 की एक ट्रायल में पॉजिटिव उम्मीद, मूड नहीं, एक हफ्ता चली। रेप प्लान करो। एक बार का कायापलट नहीं।

Q5 क्या किसी ने यह भारतीय कामकाजी वयस्कों पर जांचा है?

नहीं। शून्य वयस्क भारतीय RCT मिलीं। सिंगापुर और मेनलैंड चीन सबसे पास के छपे पड़ोसी हैं। चीनी डेटा कहता है स्क्रिप्ट जस का तस नहीं चलता। यह कमी अगली स्टडी है। यह 20 मिनट की प्रैक्टिस पर रोक नहीं।

09

References

- Auyeung, L., & Mo, P. K. H. (2019). The efficacy and mechanism of online positive psychological intervention (PPI) on improving well-being among Chinese university students: A pilot study of the best possible self (BPS) intervention. *Journal of Happiness Studies*, **20**, 2525–2550. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0054-4>
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition and Emotion*, **25**(7), 1263–1272. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.541227>
- Booth, R. W., Erhan, K., Erkocaoğlu, O., Kuşpınar, H., & Yaldirak, K. (2025). The best possible self task has direct effects on expectancies and mood, and an indirect effect on anxiety symptom severity. *Emotion*, **25**(4), 964–971. <https://doi.org/10.1037/emo0001481>
- Boselie, J. J. L. M., Vancleef, L. M. G., van Hooren, S., & Peters, M. L. (2023). The effectiveness and equivalence of different versions of a brief online Best Possible Self (BPS) manipulation to temporary increase optimism and affect. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, **79**, 101837. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2023.101837>
- Carrillo, A., Martínez-Sanchis, M., Etchemendy, E., & Baños, R. M. (2019). Qualitative analysis of the Best Possible Self intervention: Underlying mechanisms that influence its efficacy. *PLOS ONE*, **14**(5), e0216896. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216896>
- Carrillo, A., Rubio-Aparicio, M., Molinari, G., Enrique, Á., Sánchez-Meca, J., & Baños, R. M. (2019). Effects of the Best Possible Self intervention: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, **14**(9), e0222386. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222386>
- Carrillo, A., Etchemendy, E., & Baños, R. M. (2021). My best self in the past, present or future: Results of two randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies*, **22**, 955–980. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00259-z>
- Duffy, J., et al. (2025). Efficacy of the best possible self intervention for generalised anxiety: Exploration of mediators and moderators. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2487442>
- Enrique, Á., Bretón-López, J., Molinari, G., Roca, P., Llorca, G., Guillén, V., Fernández-Aranda, F., Baños, R. M., & Botella, C. Related e-BPS line. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9552-5>
- Hanssen, M. M., Peters, M. L., Vlaeyen, J. W. S., Meevissen, Y. M. C., & Vancleef, L. M. G. (2013). Optimism lowers pain: Evidence of the causal status and underlying mechanisms. *Pain*, **154**(1), 53–58. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2012.08.010>
- Harrist, S., Carlozzi, B. L., McGovern, A. R., & Harrist, A. W. (2007). Benefits of expressive writing and expressive talking about life goals. *Journal of Research in Personality*, **41**(4), 923–930. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.09.002>
- Heckerens, J. B., & Heinitz, K. (2019). Looking forward: The effect of the best-possible-self intervention on thriving through relative intrinsic goal pursuits. *Journal of Happiness Studies*, **20**, 1379–1395. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9999-6>
- Heckerens, J. B., & Eid, M. (2021). Inducing positive affect and positive future expectations using the best-possible-self intervention: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, **16**(3), 322–347. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716052>
- Heckerens, J. B., Eid, M., & Heinitz, K. (2020). Dealing with conflict: Reducing goal ambivalence using the best-possible-self intervention. *The Journal of Positive Psychology*, **15**(3), 325–337. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1610479>
- Heckerens, J. B., Heinitz, K., Eid, M., & Riemann, R. (2022). Cognitive-affective responses to online positive-psychological interventions: The effects of optimistic, grateful, and self-compassionate writing. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12326>

- Heekerens, J. B., et al. (2024). Best possible selves in times of crisis: Randomized controlled trial of best possible self-interventions during the COVID-19 pandemic. *The Journal of Positive Psychology*, 19(6), 1080–1090. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2297213>
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798–807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>
- Layous, K., Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14, 635–654. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9346-2>
- Liau, A. K., Neihart, M. F., Teo, C. T., & Lo, C. H. M. (2016). Effects of the best possible self activity on subjective well-being among Singaporean adolescents. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25, 473–481. <https://doi.org/10.1007/s40299-015-0273-y>
- Loveday, P. M., Lovell, G. P., & Jones, C. M. (2018). The best possible selves intervention: A review of the literature to evaluate efficacy and guide future research. *Journal of Happiness Studies*, 19, 607–628. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9824-z>
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391–402. <https://doi.org/10.1037/a0022575>
- Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2017). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 594–604. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221122>
- Meevissen, Y. M. C., Peters, M. L., & Alberts, H. J. E. M. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(3), 371–378. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012>
- Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 204–211. <https://doi.org/10.1080/17439761003790963>
- Radstaak, M., Carrillo, A., Etchemendy, E., Baños, R. M., & Bohlmeijer, E. T. (2025). My best self in the past or future: A randomized controlled trial examining adherence, engagement, age and mental health in a mobile-based BPS intervention. *Journal of Happiness Studies*, 26, 131. <https://doi.org/10.1007/s10902-025-00962-9>
- Renner, F., Schwarz, P., Peters, M. L., & Huibers, M. J. H. (2014). Effects of a best-possible-self mental imagery exercise on mood and dysfunctional attitudes. *Psychiatry Research*, 215(1), 105–110. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.10.033>
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73–82. <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
- Wu, L., Hanssen, M. M., & Peters, M. L. (2024). The effectiveness and mechanisms of a brief online best-possible-self intervention among young adults from mainland China. *The Journal of Positive Psychology*, 19(6), 1066–1079. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2297204>
- Wu, L., Hanssen, M. M., & Peters, M. L. (2025). Best possible self and culture: A Chinese–Dutch comparison of three sittings. *Journal of Happiness Studies*, 26, 22. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00855-3>

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच
डॉ. अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच हैं। वे इमोशनऐप बनाते हैं। यह भारतीय प्रोफेशनल्स के लिए नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस प्लेटफ़ॉर्म है। कंपनी Tranquilo Meditek Sytems Private Limited, मुंबई है। काम पॉजिटिव साइकोलॉजी के तरीके को गिने रेप बनाता है। साथ में AI कोच, इंसान का हैंड-ऑफ, व्हाट्सएप-फ़र्स्ट डिलीवरी और 23 भारतीय भाषाएं हैं। डेटा भारत में रहता है। सिस्टम DPDP के अनुकूल है। ISO 9001 और ISO 13485 के तहत बना है।

हवाला कैसे दें

Aswani A. Best Possible Self, Best Available Evidence: A Meta-Analysis of Future-Self Writing and Its Dose. EmotionApp Research Paper 26 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/best-possible-self-dose-meta-analysis>

अपडेट

Last updated: 22 September 2026

नोट

इमोशनऐप एक नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस कोचिंग प्लेटफ़ॉर्म है। यह पेपर प्रैक्टिस, तरीकों और कोचिंग के बारे में है। यह थेरेपी, इलाज, डायग्नोसिस या मेडिकल सलाह नहीं है।

© 2026 Tranquilo Meditek Sytems Private Limited, Mumbai
· emotionapp.in

सुरक्षा नोट

अगर आप परेशानी में हैं, तो किसी योग्य प्रोफ़ेशनल से या Tele-MANAS (14416) पर बात करें।