

72% फाउंडर: काम ने दिमाग पर असर डाला

Emotional fitness for India's startup leaders: why the people building wellness for everyone skip it themselves, and a ten-minute daily stack with board-safe metrics

Founder Mode Needs a Cooldown

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



72% फाउंडर: काम ने दिमाग पर असर डाला

Emotional fitness for India's startup leaders: why the people building wellness for everyone skip it themselves, and a ten-minute daily stack with board-safe metrics

Founder Mode Needs a Cooldown

इस पेपर में

- 01 Executive summary
- 02 The problem in India: founder burnout India at ecosystem scale
- 03 Why current approaches fail
- 04 The emotional-fitness model applied
- 05 The founder stack minute by minute, plus the one-line board report
- 06 Measurement — a dashboard that holds no clinical data
- 07 Implementation — a 90-day plan
- 08 One-page checklist the reader can run this week
- 09 FAQ
- 10 References

लेखक

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

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/founder-mode-needs-a-cooldown

01

Executive summary

72 फ़्रीसदी स्टार्टअप फाउंडर कहते हैं कि इस काम ने उनकी मानसिक सेहत पर असर डाला। बोर्ड-सेफ मेट्रिक्स (Board-safe metrics) वे आंकड़े हैं जो फाउंडर की सेहत बताते हैं। इनमें कोई क्लिनिकल बात नहीं खुलती। बेंगलुरु की एक फाउंडर हर हफ्ते सेल्स कॉल, अपटाइम और बर्न का हिसाब रखती है। उसकी अपनी रिकवरी की बोर्ड पैक में कोई लाइन नहीं।

भारत में फाउंडर बर्नआउट (Founder burnout India) कोई निजी कमी नहीं है। ये कंपनी का जोखिम है। ज्यादा स्ट्रेस फाउंडर के नीचे टीम में बर्नआउट 14 फ़्रीसदी ज्यादा होता है। निवेशक स्लाइड देखते हैं। रविवार शाम की जकड़न कोई नहीं देखता। उसी जकड़न ने वो स्लाइड लिखी।

आज के जवाब तीन वजह से फेल हैं। हसल कल्चर आराम को भागना मानता है। सेहत को कमजोरी समझा जाता है। 81 फ़्रीसदी फाउंडर अपना स्ट्रेस खुलकर नहीं बताते। बोर्ड ऐसा आंकड़ा नहीं लेगा जिससे क्लिनिकल फाइल बन जाए।

स्टार्टअप फाउंडर की मानसिक सेहत को एक और ऑफसाइट नहीं चाहिए। चाहिए फाउंडर स्ट्रेस मैनेजमेंट। गिनने लायक रोज़ के रेप्स। दस मिनट। चार तरीके। बोर्ड के लिए एक लाइन। इमोशनऐप (EmotionApp) क्लिनिक नहीं है। ये इमोशनल फ़िटनेस (Emotional Fitness) की कोचिंग है। ये डायग्नोसिस, इलाज या थेरेपी नहीं देती। नीचे वाला स्टैक कोचिंग वाली तरफ रहता है। आगे सबूत है। दस मिनट का स्टैक है। बोर्ड वाला डैशबोर्ड है। 90 दिन का प्लान है।

02

The problem in India: founder burnout India at ecosystem scale

भारत में अब दो लाख से ज्यादा मान्यता प्राप्त स्टार्टअप हैं। 31 December 2025 तक DPIIT ने Startup India के तहत 2,07,135 संस्थाओं को मान्यता दी। इन फर्मों ने 21.9 लाख डायरेक्ट नौकरियां बताईं। सिर्फ 2025 में 49,429 संस्थाओं को मान्यता मिली। प्रोग्राम शुरू होने के बाद ये सबसे बड़ा साल था।

इतना बड़ा बोझ फाउंडर के नर्वस सिस्टम पर है।

सबसे बड़ी फाउंडर सर्वे जो हम खोलकर देख सकते हैं, वो ग्लोबल है। भारतीय नहीं। Startup Snapshot की 2023 रिपोर्ट **The Untold Toll** ने 400 से ज्यादा शुरुआती फाउंडर से पूछा। 72 फ़ीसदी ने कहा कि इस काम ने मानसिक सेहत पर असर डाला। 44 फ़ीसदी ने हाई स्ट्रेस बताया। 37 फ़ीसदी ने एंग्जायटी बताई। 36 फ़ीसदी ने बर्नआउट बताया। 54 फ़ीसदी कंपनी के भविष्य को लेकर बहुत स्ट्रेस थे।

और काम की बात चुप्पी की है। उन फाउंडर में से 81 फ़ीसदी अपना स्ट्रेस, डर और मुश्किल खुलकर नहीं बताते। 77 फ़ीसदी ने प्रोफेशनल मदद नहीं ली। सिर्फ 10 फ़ीसदी ने निवेशक से बात की। 76 फ़ीसदी पति-पत्नी या परिवार पर टिके। बोझ घर जाता है। अगली सुबह ऑफिस लौट आता है।

बाद की Snapshot स्टडी कर्मचारियों पर है। कंपनी-जोखिम यहीं साफ होता है। 80 फ़ीसदी कर्मचारियों ने कहा कि स्टार्टअप जिंदगी ने मानसिक सेहत पर असर डाला। ये आंकड़ा फाउंडर से भी बड़ा है। 90 फ़ीसदी को ये उम्मीद नहीं थी। ज्यादा स्ट्रेस फाउंडर के नीचे काम करने वालों में बर्नआउट 14 फ़ीसदी ज्यादा था। सिर्फ 18 फ़ीसदी ने कहा कि फाउंडर चुनौती पूरी तरह खोलता है। जहां फाउंडर ज्यादा खुलकर बताते थे, वहां कर्मचारियों की सेहत 19 फ़ीसदी बेहतर थी। बर्नआउट 15 फ़ीसदी कम था। नौकरी छोड़ने का इरादा 26 फ़ीसदी कम था।

Gallup की 2026 रिपोर्ट **State of the Global Workplace** लीडरों पर यही पैटर्न दिखाती है। जो मैनेजरों के मैनेजर हैं, वो जिंदगी को बेहतर बताते हैं। उनके दिन खराब होते हैं। आम कर्मचारी की तुलना में लीडर पिछले दिन ज्यादा स्ट्रेस महसूस करते हैं। फर्क 7 प्रतिशत पॉइंट है। गुस्सा 12 पॉइंट ज्यादा। उदासी 11 पॉइंट ज्यादा। अकेलापन 10 पॉइंट ज्यादा। पांच साल आगे जिंदगी ठीक लग सकती है। शाम 6 बजे सीना तन जाता है।

Freeman और साथियों ने 2019 में **Small Business Economics** में लिखा। उन्होंने 242 उद्यमियों और 93 तुलना वाले लोगों से पूछा। करीब आधे उद्यमियों ने जिंदगी में कभी मानसिक-सेहत की दिक्कत बताई। तुलना वाले ग्रुप में ये करीब एक तिहाई था। करीब सात में से दस खुद या परिवार की वजह से छुए गए। लेखकों की काम की बात ये है। फाउंडर की हालत कंपनी तक पहुंचती है। ये गवर्नेंस वाली बात है। मेडिकल लिस्ट नहीं।

भारत की फाउंडर स्टडी छोटी हैं। इन्हें संकेत समझें। जनगणना नहीं।

YourDOST की **Emotional Wellbeing of Entrepreneurs 2024 INK**, TiE Global Summit, Upekha और IIM Bengaluru के NSRCEL के साथ बनी। इसमें 120 फाउंडर थे। 33 फ़ीसदी की सेहत कमजोर चल रही थी। 48 फ़ीसदी को समुदाय का सहारा कम लगा। 31 फ़ीसदी में इंपोस्टर सिंड्रोम था। 40 फ़ीसदी ताजा और आराम से नहीं उठे। शुरुआती फाउंडर उनसे कमजोर दिखे जिनके छह या ज्यादा साल लग चुके थे। सैंपल छोटा है। दिशा ग्लोबल डेटा से मिलती है। शुरुआती साल महंगे पड़ते हैं। आराम कैलेंडर सबसे पहले खा जाता है।

ASCENT Foundation और Mariwala Health Initiative की 2019 स्टडी में मुंबई के 186 उद्यमी थे। सबसे ऊपर स्ट्रेस था पैसा, टीम चलाना और नाकाम होने का डर। करीब आधे अक्सर या बहुत बार बेचैन रहते थे। सिर्फ 7 फ्रीसदी ने प्रोफेशनल मदद ली। तारीख पुरानी है। पैटर्न नहीं बदला।

जो आंकड़ा हम इस्तेमाल नहीं करेंगे। बिना मूल दस्तावेज के घूमते आंकड़े। जैसे “NASSCOM 62 फ्रीसदी फाउंडर बर्नआउट”। जैसे “ASSOCHAM 68 फ्रीसदी भारी स्ट्रेस”। ये नंबर गिरा दिए गए। भारत की छोटी पल्स स्टडी हैं। जहां सैंपल 50 से कम है, वो टेबल में नहीं हैं।

Table 1. Founder strain, compared

Signal	Global founders (Startup Snapshot 2023, 400+)	India founders (YourDOST 2024, n=120; flag the n)	Global leaders (Gallup 2026)	India ecosystem scale (DPIIT / PIB, 31 Dec 2025)
Strain on the person	72% say the job affected mental health; 36% burnout	33% low wellbeing; 31% imposter syndrome	Leaders +7 pp daily stress vs individual contributors	2,07,135 recognised startups
Silence	81% not really open; 77% no professional help	48% low community support	Leaders +10 pp lonelier than individual contributors	21.9 lakh direct jobs rest on those founders
Who they tell	10% talk to investors; 76% to family	Early-stage wellness 57% vs 74% at 6+ years	Leaders +12 pp anger, +11 pp sadness vs individual contributors	49,429 recognitions in 2025 alone
Company spillover	Employees under a highly stressed founder: +14% burnout (Snapshot employee study)	40% do not wake rested	Life evaluation high; daily emotion worse	The board pack rarely contains a founder-rep line

तुलना अधूरी है। सैंपल अलग हैं। औजार अलग हैं। दिशा एक है। फाउंडर पर जोर आम है। छिपा रहता है। टीम तक जाता है। भारत ने स्टार्टअप बनाना औद्योगिक कर दिया। फाउंडर की रिकवरी नहीं की।

03

Why current approaches fail

तीन आदतें फाउंडर बर्नआउट को निजी खाने में रखती हैं।

Hustle culture still sets the default

ऑपरेटिंग मिथक सीधा है। घंटे इनपुट हैं। तकलीफ गंभीरता का सबूत है। 50 घंटे का हफ्ता फर्श है। नौद वैकल्पिक है। जब ये यकीन कमरे की हवा हो, तब दस मिनट रोकने वाला फाउंडर मैदान जल्दी छोड़ने लगता है।

हसल खराब ऑप्टिमाइज़र है। फाउंडर को बिना मीटर का संसाधन मानता है। नियम है — “रुका तो सब गिर जाएगा”। ये नियम कभी टेस्ट नहीं होता। कैलेंडर इसका बिल नहीं काटता। इसलिए मुफ्त लगता है।

Wellbeing is still read as weakness

Startup Snapshot का 81 फ़्रीसदी आंकड़ा बोर्ड को मूड स्कोर से ज्यादा सताना चाहिए। आधे सैंपल ने प्रोफेशनल मदद पर बदनामी का डर महसूस किया। 35 से छोटे फाउंडर में ये डर ज्यादा था। सिर्फ 10 फ़्रीसदी ने निवेशक से बात की।

आज जो फायदा-नुकसान चलता है, उसमें ये समझदारी लगती है। फाउंडर फंडर के सामने जोर बोले तो अगले राउंड पर निशान डरता है। टीम के सामने बोले तो हौसले पर निशान डरता है। इसलिए जोर घर जाता है। परिवार वो उठाता है जो कैप टेबल नहीं उठाएगा।

भारत की छोटी स्टडी एक सुर में हैं। YourDOST में करीब आधे फाउंडर को समुदाय का सहारा कम लगा। ASCENT-MHI में सिर्फ 7 फ़्रीसदी ने प्रोफेशनल मदद ली। इकोसिस्टम ने प्रोडक्ट के लिए एक्सेलेरेटर बनाए। उत्पाद भेजने वाले इंसान के लिए सुरक्षित जगह नहीं बनाई।

No metrics a board will accept

ज्यादातर वेलबीइंग प्रोग्राम फाउंडर के साथ इसलिए फेल होते हैं क्योंकि वो गलत चीज मांगते हैं। भावना। स्कोर। सेशन नोट। क्लीनिकल लेबल। बोर्ड इनमें से कुछ भी बिना फाइल बनाए नहीं रख सकता। वो फाइल उसके पास होनी ही नहीं चाहिए।

इसीलिए “हमारे पास EAP है” भारत में फाउंडर बर्नआउट नहीं सुलझाता। कर्मचारी-सहायता लाइन जाल है। ट्रेनिंग लॉग नहीं। तिमाही ऑफसाइट इवेंट हैं। रेप्स नहीं। मेडिटेशन ऐप कंटेंट हैं। वो संख्या नहीं जिसे डायरेक्टर बिना निजी बात जाने पढ़ सके।

बोर्ड बाकी जगह ट्रेनिंग मेट्रिक्स पहले से मानता है। सेल्स कॉल लॉग। अपटाइम। डिप्लॉय कितनी बार। पाइपलाइन कवरेज। फाउंडर इमोशनल फ़िटनेस का ऐसा नाप नहीं था। गिनने लायक चीज न हो तो विषय निजी रह जाता है। निजी विषय टल जाता है।

बोर्ड-सेफ मेट्रिक्स ये फासला बंद करते हैं। ये प्रैक्टिस बताते हैं। अंदर की जिंदगी नहीं। रेप्स। स्ट्रीक। शब्द-भंडार की चौड़ाई — अलग शब्दों की गिनती, शब्द खुद नहीं। भागीदारी। कोई बात नहीं जिसे डिलिजेंस वकील सेहत की फाइल में रखे।

जब तक ये मेट्रिक्स नहीं हैं, फाउंडर स्ट्रेस मैनेजमेंट वैकल्पिक रहता है। वैकल्पिक काम इनबॉक्स से हार जाता है।

04

The emotional-fitness model applied

खास बात

भारत में 2,07,135 मान्यता प्राप्त स्टार्टअप हैं और 21.9 लाख नौकरियां उन फाउंडर पर टिकी हैं।

इमोशनल फ़िटनेस ट्रेनिंग है। मूड नहीं है। व्यक्तित्व बदलना नहीं है। छोटे रेप्स का सेट है। इतनी बार किया जाए कि हफ्ता मुड़े तो शरीर के पास उतारने का तरीका हो।

इमोशनऐप पॉजिटिव साइकोलॉजी के तरीके रोज़ गिनने लायक रेप्स की तरह देता है। डिलीवरी पहले व्हाट्सऐप पर है। 23 भारतीय भाषाओं में। एआई कोच है। जब फाउंडर को इंसान चाहिए तो इंसान संभालता है। डेटा भारत में रहता है। प्रोसेसिंग Digital Personal Data Protection Act, 2023 के हिसाब से बनी है। प्रोडक्ट ISO 9001 और ISO 13485 वाले क्वालिटी सिस्टम पर बैठा है। कानूनी रेखा साफ़ है। ये कोचिंग है। क्लीनिक नहीं।

चार रेप्स फाउंडर स्टैक बनाते हैं। पांचवीं लाइन हफ्ते की बोर्ड-लाइन है। उसी से काम गवर्न होता है।

The Why That Carries

बिना वजह का फाउंडर मोड सिर्फ़ रफ़्तार है। The Why That Carries 90 सेकंड की वजह से जुड़ने वाली रेप है। आज की लिस्ट से एक काम चुनो। उसे उस इंसान तक ले जाओ जिसकी ये रक्षा करता है। या जिसकी सेवा करता है। उस नाम को काम के साथ लिखो। यही रेप है। गिनती why-reps है। या threads traced।

काम का मतलब तब लौटता है जब वो उस इंसान से फिर जुड़ता है जिसकी सेवा करता है। एक नाम वजह लौटाता है। फाउंडर घोषणापत्र नहीं लिखता। फाउंडर एक नाम लिखता है। डैशबोर्ड गिनती रखता है। नाम नहीं।

The Big Sigh Reset

शरीर ये पैटर्न पहले से जानता है। रिसर्च इसे physiological sigh कहते हैं। नींद में आता है। रोने के बाद आता है। रेप है इसे जान-बूझकर करना।

नाक से दो बार सांस अंदर। मुंह से एक लंबी सांस बाहर। एक से तीन बार। एक राउंड करीब आठ सेकंड। मुद्रा का प्रोजेक्ट नहीं। मीटिंग में किसी को पता चलने की जरूरत नहीं।

अंदर की दूसरी छोटी सांस फेफड़े की पिचकी छोटी थैलियां खोलती है। लंबी सांस बाहर शरीर का अपना ब्रेक लगाती है। 2023 की एक RCT (ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है) Cell Reports Medicine में छपी। रोज़ पांच

मिनट सांस की प्रैक्टिस की तुलना उतनी ही देर की माइंडफुलनेस मेडिटेशन से हुई। एक महीना चला। Cyclic sighing — इसी पैटर्न का लंबी सांस वाला रूप — मूड में मेडिटेशन से ज्यादा सुधार लाया। सांस की गति भी ज्यादा गिरी।

गिनती: resets और streak। कठिन कॉल से पहले करो। गरम बात के बाद करो। बैक-टू-बैक मीटिंग के बीच दो सांस के गैप में करो।

The Zone Dial

एक काम चुनो। मुश्किल ऐसे सेट करो कि खिंचाव हो, पर हो सके। रुकावट हटाओ। डूबने का समय घड़ी पर रखो।

गहरा काम तब आता है जब चुनौती हुनर से थोड़ी ऊपर हो। और कमरा शांत हो। मुश्किल वो डायल है जो फाउंडर चलाता है। पूरे दिन टैब बदलना बनाना नहीं है। छह सुरक्षित मिनट भी गिने जाते हैं। चालीस सुरक्षित मिनट बेहतर हैं। मेट्रिक flow minutes है। और ये कि वो कब होते हैं। प्रतिभा की कहानी नहीं।

ये फाउंडर मोड के उलट है। फाउंडर मोड आधी-अधूरी तवज्जो का लगातार खेल है। यहां एक खिड़की है। एक मुश्किल सेटिंग है। एक घड़ी है।

The Joy Fixed-Deposit

एक अच्छा अनुभव पहले से तय करो। उसे जमा की तरह लिखो। पतले हफ्ते में खाते से निकालो।

पहले से तय अच्छा इंतजार वाले अच्छे से जीतता है। उम्मीद घटना से पहले ब्याज देती है। जो फाउंडर खुशी तभी लेता है जब हफ्ता “इजाजत दे”, वो लेता नहीं। हफ्ता इजाजत नहीं देता। हफ्ते का डिज़ाइन ही ये है।

जमा छोटी हो सकती है। बच्चे के साथ सैर। वो खाना जो पिच नहीं। रविवार का वो ब्लॉक जो बैकलॉग नहीं। गिनती: deposits made। रविवार की आदत जोड़ो। कैलेंडर पर कम से कम तीन ब्लॉक बैठाना। खुशी, महारत या रिश्ता। अपॉइंटमेंट की तरह। जिसे अपॉइंटमेंट मिलती है, वो होता है।

The weekly board-line of rep counts

चार तरीके निजी शौक रहते हैं। जब तक डायरेक्टर पढ़ सके ऐसी लाइन न बने।

बोर्ड-लाइन एक वाक्य है। इसमें गिनती है। इकबाल नहीं।

Founder stack, week of 15 September: 6/7 why-reps • 18 sigh resets • 142 flow minutes • 3 joy deposits • 11 emotion words named • 6-day streak. No clinical data held.

ये वाक्य फर्क है “हम सेहत की परवाह करते हैं” और “हम प्रैक्टिस नापते हैं” के बीच। ये फर्क भी है फाउंडर के अंदर की जिंदगी बोर्ड से बांटने और ट्रेनिंग की मात्रा बताने के बीच।

05

The founder stack minute by minute, plus the one-line board report

दस मिनट। रोज़ एक ही वक्त अगर कैलेंडर दे। पहली चाय के बाद ठीक है। स्कूल छोड़ने और स्टैंड-अप के बीच ठीक है। स्टैक तब गिरता है जब खाली घंटे का इंतजार करता है। खाली घंटा होता नहीं।

0:00–1:00 — The Why That Carries

आज की लिस्ट खोलो। वो काम चुनो जो सुबह खा जाएगा। उसके साथ एक नाम लिखो। ये काम असल में किसकी सेवा करता है। ग्राहक। टीममेट। माता-पिता। आने वाला नया साथी। एक नाम। बंद करो।

1:00–2:00 — The Big Sigh Reset

दो या तीन राउंड। नाक, एक घूंट, मुंह से लंबी सांस बाहर। कंधे, जबड़ा, हाथ। फिर शुरू करो।

2:00–8:00 — The Zone Dial

एक काम। मुश्किल खिंचाव वाली पर हो सकने वाली। नोटिफिकेशन बंद। दिन सख्त हो तो छह मिनट भी चलता है। बात सुरक्षित अंतराल की है। प्रदर्शन की नहीं।

8:00–10:00 — The Joy Fixed-Deposit

इस हफ्ते किसी आने वाले दिन पर एक जमा रखो। या जो हो चुका उसे लिखो। रविवार हो तो हफ्ते पर तीन ब्लॉक बैठाना। खुशी, महारत या रिश्ता। कैलेंडर अपॉइंटमेंट की तरह।

यही रोज़ का काम है।

हफ्ते का काम बोर्ड-लाइन है। शुक्रवार को। या बोर्ड पैक की सुबह। फाउंडर एक वाक्य अपेंडिक्स में चिपकाता है। या पीपल लीड, अगर फाउंडर मान गया हो।

One-line board report

Founder stack, week of [date]: [x]/7 days · [n] why-reps · [n] sigh resets · [n] flow minutes · [n] joy deposits · [n] emotion words named · streak [n]. No clinical data held.

जो वीसी ये लाइन न पढ़ सके, बर्न मल्टीपल तो पढ़ ही लेता है। दोनों एक पैक में रहें। एक नकद बताता है। दूसरा बताता है कि नकद चलाने वाले के पास अभी ब्रेक है या नहीं।

हफ्ता छूट जाए तो अगला हफ्ता एक से शुरू होता है। स्ट्रीक काम की है। शर्म नहीं। Tiny Wins, Big Flywheel — इमोशनऐप की एक और रेप — यहां नियम है। कदम इतना छोटा करो कि शर्म आए। फिर करो।

06

Measurement — a dashboard that holds no clinical data

नापने का नियम प्रोडक्ट का नियम है। गिनती, इकबाल नहीं। Counts, never confessions.

What the dashboard holds

- चार स्टैक तरीकों की रोज़ और हफ्ते की रेप गिनती।
- स्ट्रीक कितने दिन की है।
- भागीदारी: पिछले सात और पिछले 30 दिनों में कितने दिन प्रैक्टिस हुई।
- भावना-शब्दों की चौड़ाई: फाउंडर ने कितने अलग शब्द नाम लिए। शब्द कौन से थे, ये नहीं। उनसे जुड़ी कहानी नहीं।
- वैकल्पिक: flow-minute का जोड़। और पैटर्न कि फ्लो कब आता है (सुबह / दोपहर / देर)। समय ऑपरेशन की बात है। भावना नहीं।

ये बोर्ड-सेफ मेट्रिक्स हैं। पीपल अपेंडिक्स में बैठ सकते हैं। फाउंडर अपडेट में बैठ सकते हैं। बोर्ड ऑब्जर्वर नोट में बैठ सकते हैं। ये प्रैक्टिस की मात्रा बताते हैं। ऐसी हालत नहीं बताते जिसे क्लिनिकल पढ़ा जाए।

What the employer sees

नियोक्ता ऊपर वाली लिस्ट देखता है। जोड़ी हुई। उस फाउंडर की जिसने हामी भरी हो। और उतनी बारीकी पर जितनी लिखकर तय हुई। ज्यादातर बोर्ड के लिए हफ्ते का एक वाक्य काफी है। ज्यादातर पीपल पार्टनर के लिए महीने की रेप और स्ट्रीक लकीर काफी है। कोहोर्ट व्यू — “चार में से तीन फाउंडर ने पांच-प्लस दिन प्रैक्टिस की” — उस फंड के लिए काफी है जो पोर्टफोलियो साफ रखना चाहता है। क्लिनिक फाइल नहीं बनाना चाहता।

What the employer never sees

- जर्नल का पाठ।
- The Why That Carries में लिखे नाम।
- किसी नाम की भावना का कंटेंट।

- कोच ट्रांसक्रिप्ट या एआई-कोच चैट।
- मूड स्कोर, लक्षण चेकलिस्ट, या कोई चीज जो क्लीनिकल औजार लग सके।
- लोकेशन ट्रेस, कॉन्टैक्ट लिस्ट, या व्हाट्सएप संदेश का शरीर।

इमोशनऐप के तरीके वाले पत्रों पर पहले से ये नियम है। यहां जो करो, यहीं रहता है। कुछ भेजा नहीं जाता। कुछ रखा नहीं जाता। कंपनी डैशबोर्ड उसी भावना पर मोटा अनाज चलाए। गिनती चलती है। कंटेंट नहीं।

What this is not

इमोशनऐप क्लीनिक नहीं है। ये डायग्नोसिस, इलाज या थेरेपी नहीं देती। रेप्स का डैशबोर्ड जांच नहीं है। फाउंडर भारी संकट में हो तो सही अगला कदम योग्य प्रोफेशनल है। या टेली-मानस 14416। लंबी स्ट्रीक नहीं।

Why this survives DPDP and diligence

Digital Personal Data Protection Act, 2023 (Act No. 22 of 2023) निजी डेटा के लिए कानून-संगत मकसद, सूचना और सहमति मांगता है। सेहत से सटा डेटा व्यवहार में और सतर्क रहता है। बोर्ड ने मांगा न हो तब भी। साफ डिज़ाइन ये है कि लगभग कुछ लिया ही न जाए।

प्रोसेसिंग भारत में। मकसद सिर्फ प्रैक्टिस की कोचिंग। नियोक्ता रिपोर्ट सिर्फ गिनती। कोई क्लीनिकल हालत का अंदाजा नहीं। जर्नल पाठ का दूसरा इस्तेमाल नहीं। फाउंडर रुक सकता है। कंटेंट का रास्ता पहले से खाली होना चाहिए।

पोर्टफोलियो कंपनी की डिलिजेंस कर रहा फंड पूछ सके, “फाउंडर के पास रिकवरी की प्रैक्टिस है?” और संख्या पाए। कहानी नहीं। बोर्ड-सेफ मेट्रिक्स की यही परीक्षा है।

07

Implementation — a 90-day plan

Owner मतलब वो व्यक्ति जो काम हिलाता है। Metric मतलब उस हफ्ते एकमात्र गिनती। दोनों सादी रखो।

Table 2. Ninety days

Week	Owner	Action	Metric
1	Founder	Run the ten-minute stack on five mornings. Do not announce it.	5/7 days practised
2	Founder	Add The Why That Carries name to the top task before stand-up.	5 why-reps
3	Founder + chief of staff	Protect one Zone Dial block on the calendar as a meeting with a name, not “focus time”.	3 blocks kept
4	Founder	Log two Joy Fixed-Deposits for the coming fortnight. Keep one.	2 deposits scheduled; 1 kept

Week	Owner	Action	Metric
5	People lead	Agree in writing what the board will see: weekly one-liner only.	1 signed note; 0 clinical fields
6	Founder	First board-line in the internal weekly. No speech. Just the sentence.	1 board-line sent
7	Founder + coach	Human hand-off session if the AI coach is the only voice so far.	1 coaching conversation
8	People lead	Offer the same stack to the leadership team as optional reps, not a campaign.	2 additional leaders opted in
9	Founder	Review streak breaks without a post-mortem. Restart the next morning.	Streak rebuild ≥ 3 days
10	Board observer / investor	Read the board-line. Ask one operations question, not a feeling question.	1 question on calendar protection
11	Founder	Add vocabulary-breadth count (words named, not the words) to the line.	Breadth number present
12	Founder + People lead	90-day review: days practised, streak, team spillover (sick days, after-hours pings). Decide keep / adjust.	60%+ days practised across 90 days

90 दिन काफी हैं कि आदत भाषण मांगना बंद कर दे। इतने छोटे हैं कि बोर्ड पहली लाइन का इंतजार कर ले।

फाउंडर रेज में हो, आग में हो, या घर के संकट में हो, स्टैक दो मिनट कर दो। Why That Carries और तीन सांस। गिनती जिंदा रखो। मात्रा हफ्ता लौटे तो लौट आएगी।

08

One-page checklist the reader can run this week

प्रिंट करो। टिक करो। प्रोजेक्ट प्लान मत जोड़ो।

Monday - [] लिस्ट के पहले काम के साथ एक नाम लिखो। यही The Why That Carries है। - [] पहली कॉल से पहले तीन Big Sigh Reset करो। - [] कल के लिए 25 मिनट का Zone Dial ब्लॉक रखो। लेबल काम का हो। “फोकस” नहीं।

Tuesday - [] 0:00–2:00 जोड़ी दोहराओ (why + sigh)। Zone Dial छूटे तो भी। - [] इस हफ्ते एक Joy Fixed-Deposit तय करो। सैर चलती है। वो डिनर भी चलता है जो पिच नहीं।

Wednesday - [] Zone Dial ब्लॉक बचाओ। बाकी टैब बंद। छह मिनट भी गिने जाते हैं। - [] गरम बात के बाद अगले कमरे से पहले एक सांस लो।

Thursday - [] निजी नोट में तीन साफ भावना-शब्द लिखो। किसी को मत भेजो। डैशबोर्ड हो तो सिर्फ गिनती रखे। - [] देखो रात 9 बजे के बाद फाउंडर के घंटे कौन उठा रहा है। उन धागों में से एक काटो।

Friday - [] एक लाइन वाली बोर्ड रिपोर्ट लिखो। इस हफ्ते सिर्फ खुद को जाए तो भी। - [] हफ्ता छूट गया हो तो अगले सोमवार के लिए “1” लिखो। माफी मत लिखो।

Sunday - [] अगले हफ्ते के कैलेंडर पर तीन ब्लॉक अपॉइंटमेंट की तरह रखो। खुशी, महारत या रिश्ता। - [] संकट में हो तो चेकलिस्ट रोक दो। टेली-मानस 14416 पर कॉल करो।

पांच दिन की अधूरी रेप्स एक सुंदर ऑफसाइट को हरा देती हैं। चेकलिस्ट वही ऑफसाइट है। टुकड़ों में।

09

FAQ

Q1 Does my board get to read how I am feeling?

नहीं। बोर्ड-सेफ मेट्रिक्स गिनती हैं। पैक 6/7 दिन, 18 रीसेट और 6 दिन की स्ट्रीक दिखा सकता है। जर्नल पाठ नहीं। नाम की भावना नहीं। कोच नोट नहीं। डैशबोर्ड पर शून्य क्लिनिकल फील्ड। डायरेक्टर मूड स्कोर मांगे तो जवाब वही वाक्य है।

Q2 How long does this take when the week is on fire?

पूरा स्टैक दस मिनट। इमरजेंसी वर्जन दो मिनट। एक why-rep और तीन सांस। Startup Snapshot में 72 फ़ीसदी फाउंडर पहले से ये कीमत चुका रहे हैं। दस मिनट उस कीमत से छोटे हैं।

Q3 Is this a clinic? Am I supposed to be a patient?

नहीं। इमोशनऐप क्लिनिक नहीं है। ये डायग्नोसिस, इलाज या थेरेपी नहीं देती। ये कोचिंग है और गिनने लायक रेप्स हैं। फाउंडर को इंसान चाहिए तो इंसान संभालता है। जो संकट न उतरे वो योग्य प्रोफेशनल के पास जाए। या टेली-मानस 14416।

Q4 Does founder stress actually reach the team, or is that a slide?

टीम तक पहुंचता है। ज्यादा स्ट्रेस फाउंडर के नीचे कर्मचारियों में बर्नआउट 14 फ़ीसदी ज्यादा था। Startup Snapshot की कर्मचारी स्टडी। उन कर्मचारियों में से 80 फ़ीसदी ने कहा कि स्टार्टअप जिंदगी ने मानसिक सेहत पर असर डाला। ये ऑपरेशन का नंबर है।

Q5 What number goes in the board pack for an Indian company?

हफ्ते की एक लाइन। भारत में अब 2,07,135 DPIIT-मान्यता प्राप्त स्टार्टअप हैं। उनसे जुड़ी 21.9 लाख नौकरियां हैं। जो बोर्ड हेडकाउंट पढ़ सकता है, स्ट्रीक भी पढ़ सकता है। यही फाउंडर स्ट्रेस मैनेजमेंट डायरेक्टर थाम सकता है।

References

Primary sources only.

1. Startup Snapshot. **The Untold Toll: The Impact of Stress on the Well-being of Startup Founders and CEOs**. 2023. <https://www.startupsnapshot.com/research/the-untold-toll-the-impact-of-stress-on-the-well-being-of-startup-founders-and-ceos/>
2. Startup Snapshot. **The Untold Toll (Part 2): Navigating Stress, Wellbeing, and Burnout in Startup Teams**. 2025. <https://www.startupsnapshot.com/research/employee-wellbeing/>
3. Freeman, M.A., Staudenmaier, P.J., Zisser, M.R. and Andresen, L.A. (2019). 'The prevalence and co-occurrence of psychiatric conditions among entrepreneurs and their families', **Small Business Economics**, 53, pp. 323–342. <https://doi.org/10.1007/s11187-018-0059-8>
4. Gallup. 'Leaders Have Better Lives but Worse Days'. **State of the Global Workplace** 2026. <https://www.gallup.com/workplace/708332/leaders-better-lives-worse-days.aspx>
5. Gallup. **State of the Global Workplace** global data summaries. <https://www.gallup.com/workplace/697904/state-of-the-global-workplace-global-data.aspx>
6. Press Information Bureau, Government of India. 'Startup India Recognises 2.07 Lakh Ventures, Creates 21.9 Lakh Jobs'. 13 February 2026. Data as on 31 December 2025. <https://www.pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=2227597>
7. YourDOST, with INK, TiE Global Summit, Upekha and NSRCEL, IIM Bengaluru. **Emotional Wellbeing of Entrepreneurs 2024**. Reported in Moneycontrol, 9 December 2024. <https://www.moneycontrol.com/news/trends/31-founders-in-india-experience-imposter-syndrome-finds-survey-12886200.html>
8. Times of India. 'Nearly Half of Startup Founders Lack Community Support, Reveals YourDOST's Wellbeing Study'. 12 December 2024. <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/spotlight/nearly-half-of-startup-founders-lack-community-support-reveals-yourdosts-wellbeing-study/articleshow/116248909.cms>
9. ASCENT Foundation and Mariwala Health Initiative. **Entrepreneurial Well-Being: Wearing Many Hats**. 2019. https://mhi.org.in/media/insight_files/ASCENT-MHI_STUDY_online.pdf
10. The Hindu. 'Finances, fear of failure cause stress among entrepreneurs'. 11 November 2019. <https://www.thehindu.com/news/cities/mumbai/finances-fear-of-failure-cause-stress-among-entrepreneurs/article30055778.ece>
11. Balban, M.Y., Neri, E., Kogon, M.M., et al. (2023). 'Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal', **Cell Reports Medicine**, 4(1), 100895. <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>
12. Ministry of Law and Justice. **The Digital Personal Data Protection Act, 2023** (No. 22 of 2023), 11 August 2023. <https://www.indiacode.nic.in/handle/123456789/19912>
13. Ministry of Electronics and Information Technology. Notification bringing provisions of the Digital Personal Data Protection Act, 2023 into force. 13 November 2025. <https://www.meity.gov.in/static/uploads/2025/11/c56ceae6c383460ca69577428d36828b.pdf>
14. Ministry of Health and Family Welfare. Tele-MANAS services. <https://telemanas.mohfw.gov.in/telemanas-services>

15. Press Information Bureau, Government of India. Tele-MANAS progress as on 3 March 2026 (36 States/UTs, 53 cells, more than 34.34 lakh calls). 23 March 2026.
<https://www.pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=2243766>
16. EmotionApp. Techniques index. <https://emotionapp.in/techniques>
17. EmotionApp. The Big Sigh Reset. <https://emotionapp.in/techniques/big-sigh-reset>

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच
डॉ. अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट हैं और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच भी हैं। इमोशनऐप के इमोशनल फ़िटनेस तरीकों के लेखक हैं। Tranquilo Meditek Sytems Private Limited, मुंबई, के संस्थापक हैं। काम ये है कि पॉजिटिव साइकोलॉजी को भारतीय प्रोफेशनल के लिए गिनने लायक रोज़ के रेप्स बनाएं। पहले व्हाट्सऐप। 23 भाषाएं। एआई कोच। जरूरत पर इंसान। इमोशनऐप क्लीनिक नहीं। डेटा भारत में रहता है।

हवाला कैसे दें

Aswani A. Founder Mode Needs a Cooldown. EmotionApp White Paper 21 (Hindi edition).
Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026.
<https://emotionapp.in/research/founder-mode-needs-a-cooldown>

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 प्रोफेशनल से या Tele-MANAS (14416) पर बात करें।