

14 अरब डॉलर का घाटा: रेप्स चलें, फीलिंग्स नहीं

The Emotional Fitness Standard: a non-clinical operating model that turns positive-psychology techniques into countable daily reps for Indian professionals.

Reps, Not Feelings

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



14 अरब डॉलर का घाटा: रेप्स चलें, फीलिंग्स नहीं

The Emotional Fitness Standard: a non-clinical operating model that turns positive-psychology techniques into countable daily reps for Indian professionals.

Reps, Not Feelings

इस पेपर में

01 Executive summary

02 The problem in India

03 Why current approaches fail

04 The emotional-fitness model applied

05 The category boundary

06 Measurement

07 Implementation

08 One-page checklist the reader can run this week

09 FAQ

10 References

लेखक

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

प्रकाशित

21 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/repS-not-feelings-emotional-fitness-standard

01

Executive summary

भारतीय कंपनियों को कर्मचारियों की मानसिक सेहत पर हर साल करीब USD 14 billion का घाटा होता है।

ये घाटा छुट्टी, आधे मन से काम और नौकरी छोड़ने से आता है।

सबूत Deloitte India की 2022 वाली ऑफिस स्टडी है। इसमें 3,995 कर्मचारी थे।

Emotional fitness — the trained capacity to notice, name, settle, reframe and act on emotion, built through countable daily reps; non-clinical by definition.

इमोशनल फ़िटनेस (Emotional Fitness) वो हुनर है जिसमें आदमी भावना को देखे, नाम दे, शांत हो, कहानी बदले और काम करे। ये गिने जा सकने वाले रोज़ के रेप्स से बनता है। ये क्लिनिक वाला काम नहीं है।

यही वाक्य कैटेगरी है। भारत में खरीदार अब भी वेलनेस और हेल्थकेयर में फर्क नहीं कर पाते।

बेंगलुरु में एचआर की एक रिव्यू मीटिंग में बैठो। एक वेंडर की स्लाइड हर कर्मचारी से जाँच वाला सवालनामा भरवाती है। दूसरी मेडिटेशन लॉगिन देती है, जिसे ज़्यादातर लोगों ने बस एक बार खोला।

दोनों को CHRO बोर्ड के सामने नहीं ले जा सकता।

ऑफ़िस में इमोशनल फ़िटनेस तीसरी चीज़ है। ये हुनर है। प्रैक्टिस से बनता है।

ये कोई हालत नहीं जिसे स्क्रीन किया जाए।

World Health Organization बर्नआउट (ICD-11 QD85) को नौकरी वाली घटना मानता है।

ये कोई मेडिकल कंडीशन नहीं है।

भारत का Mental Healthcare Act, 2017, section 2(1)(s) मानसिक बीमारी को भारी गड़बड़ी कहता है।

ऐसी गड़बड़ी जिससे सोच, व्यवहार या रोजमर्रा की ज़िंदगी बिगड़ जाए।

लैपटॉप पर रोज का तनाव इस लकीर को नहीं छूता।

International Coaching Federation कोचिंग को साझेदारी कहता है।

कोच और क्लाइंट मिलकर सोचते हैं। आदमी अपनी क्षमता बढ़ाता है।
यही डिलीवरी है। ये क्लिनिक वाली सेवा नहीं है।
पॉज़िटिव साइकोलॉजी के तरीकों का असर सैकड़ों स्टडी में छोटा-मध्यम निकला।
मानसिक सेहत वाले ऐप 15 दिन में मीडियन 3.9 फ़ीसदी लोग ही खोलते हैं।
कमी कंटेंट की नहीं है। कमी गिनी जा सकने वाली प्रैक्टिस की है।
इमोशनऐप नौ परिवारों को रोज़ के रेप्स बनाता है। व्हाट्सऐप पर। 23 भारतीय भाषाओं में।
एक AI कोच है। फिर इंसान कोच संभालता है। डेटा भारत में रहता है।
कानून Digital Personal Data Protection Act, 2023 है।
कंपनी ISO 9001 और ISO 13485 क्वालिटी सिस्टम पर बनी है।
मालिक भागीदारी देखता है। मालिक भावना नहीं देखता।
ये पेपर बताता है what is emotional fitness।
ये emotional fitness vs mental fitness अलग करता है।
90 दिन का प्लान देता है। खरीदार हेल्थकेयर की लकीर नहीं पार करता।

02

The problem in India

भारत के प्रोफेशनल एक बिल चुका रहे हैं। अंक है। तरीका नहीं है।
Deloitte India की रिपोर्ट Mental health and well-being in the workplace (September 2022) है।
12 इंडस्ट्री के 3,995 कर्मचारी पूछे गए।
80 फ़ीसदी से ज्यादा ने कम से कम एक खराब लक्षण बताया।
65 फ़ीसदी से ज्यादा ने दो लक्षण बताए। 50 फ़ीसदी से ज्यादा ने तीन या ज्यादा।
उसी स्टडी ने कंपनी का घाटा करीब INR 1.10 लाख करोड़ बताया। यानी करीब USD 14 billion।
छुट्टी पर करीब USD 1.9 billion। आधे मन से काम पर USD 6.6 billion। नौकरी छोड़ने पर USD 5.9 billion।
ऑफ़िस के स्ट्रेस को 47 फ़ीसदी प्रभावित लोगों ने सबसे बड़ा कारण कहा।

पैसे के स्ट्रेस को 46 फ़ीसदी ने कहा। कोविड वाले दबाव को 42 फ़ीसदी ने कहा।

33 फ़ीसदी तनाव में भी काम करते रहे। 29 फ़ीसदी छुट्टी ले गए। 20 फ़ीसदी नौकरी छोड़ दी।

सिर्फ 46 फ़ीसदी को पता था कि कंपनी कोई सहारा देती है।

भारत की समस्या एक पैरा में ये है। भार बढ़ा है। कीमत भी है।

कानून वाली बीमारी की परिभाषा इस भार पर बैठती नहीं।

बाज़ार या तो क्लिनिक बेचता है या नारा।

स्टैंड-अप कॉमेडी कहेगी: उद्योग ने जिम का कार्ड बेचा। पसीना नहीं बेचा।

क्रिकेट कोच कहेगा: जो बल्लेबाज़ नेट्स छोड़ता है, उसका बल्ला साफ रहता है। टाइमिंग चली जाती है।

मशीन लर्निंग कहेगी: गलती लिखी नहीं गई। मॉडल सीखा नहीं।

ऑफ़िस की भाषा में: जिस चिढ़ को कोई नाम नहीं देता, वही सोमवार की रिव्यू मीटिंग चलाती है।

ऑफ़साइट में सीखी साँस वाली ड्रिल, जो फिर कभी नहीं की, सिर्फ पोस्टर है।

टाउन हॉल में बोली गई वैल्यू, जो अगले कदम में नहीं बदली, सिर्फ भाषण है।

फाउंडर कहेगा: मूड नहीं बढ़ता। रेप बढ़ता है।

WHO की ICD-11 में बर्नआउट का कोड QD85 है।

ये याद दिलाता है: नौकरी का तनाव अपने आप बीमारी नहीं बनता।

बर्नआउट वो हाल है जो लंबे ऑफ़िस स्ट्रेस से आता है। संभाला नहीं गया।

ये स्वास्थ्य को छूने वाले कारकों वाले अध्याय में बैठता है।

इसे मेडिकल कंडीशन नहीं माना गया। ये सिर्फ नौकरी के दायरे की बात है।

ये दुनिया की छंटाई है। भारत का कानून देश की लकीर खींचता है।

Comparison: the load, the law, the product gap

Fact	What the primary source says	What buyers usually do with it	What that misses
Cost to Indian employers	करीब USD 14 billion सालाना (Deloitte India, 2022)	EAP और एक वेबिनार खरीद लेते हैं	गिनी प्रैक्टिस नहीं। कैटेगरी की लकीर नहीं
Workforce symptoms	80% से ज्यादा ने कम से कम एक लक्षण बताया (n = 3,995)	सबको मरीज़ समझ कर स्क्रीन करते हैं	ज़्यादा भार नौकरी वाला है, कानून वाली बीमारी नहीं
Burn-out in ICD-11	QD85: नौकरी वाली घटना, मेडिकल कंडीशन नहीं (WHO, 2019)	हेल्थकेयर खरीद में डाल देते हैं	कोड खुद ये फाइलिंग मानता नहीं
Mental illness in Indian law	MHCA 2017, s.2(1)(s): भारी गड़बड़ी जो रोजमर्रा बिगाड़े	हर हल्के हफ्ते को s.2(1)(s) मान लेते हैं	कानून वेंडर के स्लाइड से सकरा है
App retention	15 दिन की मीडियन रिटेंशन 3.9%, 93 ऐप (Baumel et al., 2019)	और कंटेंट डाल देते हैं	बिना रेप का कंटेंट डाउनलोड है, प्रैक्टिस नहीं
Positive-psychology effects	Well-being g = 0.39, 347 स्टडी (Carr et al., 2021)	एक हफ्ते का शुक्रिया कैपेन चलाते हैं	असर दोहराई प्रैक्टिस से आता है, कैपेन से नहीं

Table 1. The Indian buyer's gap, sourced to primary documents.

तुलना ये नहीं कि भारतीय प्रोफेशनल के भीतर कुछ नहीं चलता।

बात ये है कि भीतर की बात या तो क्लिनिक बन गई या नेक इरादों का बादल।

दोनों से ऐसा डैशबोर्ड नहीं बनता जिसे फाइनेंस हेड बचा सके।

इमोशनल फ़िटनेस भीतर की बात को जिम जैसा बनाना चाहती है।

गिनती हो। रोज़ हो। क्लिनिक न हो। काम के डिज़ाइन की तरह खरीदी जा सके।

03

Why current approaches fail

‘Mental health’ programmes inherit stigma and clinical liability

जैसे ही ऑफ़िस प्रोग्राम को मेंटल हेल्थ कहा जाता है, दो मेहमान आ जाते हैं।

पहला है शर्म। Deloitte के मुताबिक करीब 39 फ़ीसदी प्रभावित लोग इसी शर्म से कोई कदम नहीं उठा पाए।

22 फ़ीसदी परेशान कर्मचारी ऑफ़िस में खुलना नहीं चाहते।

दूसरा है क़ानूनी बोझ। Mental Healthcare Act, 2017 उन लोगों के लिए लिखा गया है जिन्हें अधिनियम बीमारी कहता है।

अधिनियम के भीतर मानसिक देखभाल में व्यक्ति की हालत की जाँच भी आती है।

ये नियंत्रित काम है। जो कंपनी स्क्रीन करे, लेबल लगाए, क्लिनिक जैसा रिकॉर्ड रखे, वो उसी काम की ओर बढ़ जाती है।

स्लाइड कुछ भी कहे।

इमोशनल फ़िटनेस ये कदम नहीं लेती।

Emotional fitness — the trained capacity to notice, name, settle, reframe and act on emotion, built through countable daily reps; non-clinical by definition.

ये नहीं तय करती कौन बीमार है। ये क्लिनिक फ़ाइल नहीं रखती।

ये हुनर सिखाती है। जैसे रनिंग क्लब रफ़्तार सिखाता है।

वेलनेस भारत की कंपनियों को जो शब्द बेचा जाता है, वो एक जगह बैठता नहीं।

**‘Wellness’ is
undefined and
unmeasured**

कभी फल है। कभी कदम गिनना। कभी स्पीकर। कभी मेडिटेशन लॉगिन। कभी लिफ्ट का पोस्टर।

परिभाषा नहीं तो नाप सिर्फ खर्च रह जाता है। नाप नहीं तो संभाल नहीं।

फाउंडर ये हड्डी में जानता है। जो चीज़ गिनी न जाए, वो कहानी है।

मंदी में कहानी नहीं बचती।

Baumel और साथियों ने Journal of Medical Internet Research, 2019 में 93 मेंटल-हेल्थ ऐप देखे।

15 दिन की मीडियन रिटेंशन 3.9 फ़ीसदी रही। 30 दिन की 3.3 फ़ीसदी।

इंस्टॉल करने वालों में रोज़ खोलने की दर 4.0 फ़ीसदी रही।

जंगल का पैटर्न यही है। डाउनलोड। पहला दिन। फिर सन्नाटा।

प्रॉडक्ट ने भावना बेची। भावना 15वें दिन लॉगिन नहीं करती।

माइंडफुलनेस असली हुनर है। पूरा जिम नहीं है।

**Mindfulness-only
programmes cover
one of nine skill
families**

जो प्रोग्राम सिर्फ ध्यान सिखाए, वो ऐसे जिम जैसा है जिसमें सिर्फ ट्रेडमिल हो।

और वो खुद को पूरा स्ट्रेंथ हॉल कहे।

Carr और साथी (2021) ने 347 पॉज़िटिव साइकोलॉजी स्टडी जोड़ीं।

72,000 से ज्यादा लोग। 41 देश।

खत्म होते वक्त वेल-बीइंग पर Hedge's $g = 0.39$ रहा।

Hedge's g असर कितना बड़ा है, इसका नाप है।

ताकत पर $g = 0.46$ । ज़िंदगी की क्वालिटी पर $g = 0.48$ ।

कई तरीकों वाले प्रोग्राम एक तरीके वाले से आगे रहे।

गैर-पश्चिमी देशों में फायदा बड़ा दिखा।

सबूत कई तरीकों की तरफ है। बैठे-बैठे एक आदत पूरे जवाब नहीं।

नौ परिवार गिनो तो छेद दिख जाता है। Savour & Notice एक परिवार है।

Breathe & Settle दूसरा है। बाकी सात उस खरीद में आते ही नहीं।

शुक्रिया, कहानी बदलना, खुद से दोस्ती, ताकत, मतलब, जुड़ना, कदम।

ये माइंडफुलनेस की नैतिक हार नहीं है। ये खरीद की गलती है।

04

The emotional-fitness model applied

खास बात

347 स्टडी में वेल-बीइंग पर $g = 0.39$ ।" — Carr et al., 2021.

लागू रूप में what is emotional fitness?

Emotional fitness — the trained capacity to notice, name, settle, reframe and act on emotion, built through countable daily reps; non-clinical by definition.

मॉडल के तीन हिस्से हैं। नौ परिवार। एक रेप। जिम वाली सोच।

गिनती साझा होती है। भावना साझा नहीं होती।

The nine technique families

इमोशनऐप पॉज़िटिव साइकोलॉजी के तरीकों को नौ परिवारों में रखता है।

हर परिवार हुनर है। मूड नहीं है।

Family	What the person practises	What a rep can count
Savour & Notice	अच्छे पल के साथ ठहरना; भावना का ठीक नाम; जो सही हुआ उसे खोजना	नाम दी भावनाएँ; सँजोए मिनट; लिखी झलकियाँ
Thank & Appreciate	शुक्रिया पहुँचाना; छोटी अच्छी-बातों की लिस्ट	भेजे शुक्रिया; हफ्ते की एंट्री
Breathe & Settle	शरीर का शांत होना; थोड़ी हलचल	पूरे रीसेट; हलचल के मिनट
Reframe the Story	आधा जीत भी गिनना; पास-फेल का चश्मा बदलना	लिखी आधी जीत
Befriend Yourself	पहले खुद पर गरमाहट, फिर बाहर	पूरे राउंड
Strengths in Action	इस्तेमाल हो रही ताकत का नाम, ताकि जान-बूझ कर दोहराई जाए	पुकारी ताकतें
Meaning & Direction	काम को उस इंसान से जोड़ना जिसे फायदा हो; बेहतर खुद की तस्वीर	खींचे धागे; पूरे सेशन
Connect & Contribute	दूसरे की ऊर्जा से मिलना; छोटी साफ गरमाहट भेजना	लिखी प्रतिक्रिया; राउंड
Act & Build	छोटी जीत, तय खुशी, आदत के दिन, बचाया फ्लो	जीत, स्ट्रीक, रखे ब्लॉक, आदत के दिन

Table 2. Nine families. One gym. No clinical instrument is named and none is used.

A rep is one countable practice

रेप भावना नहीं है। रेप पूरा हुआ एक काम है। उसकी इकाई है।

एक नाम दी भावना। एक पहुँचा शुक्रिया। एक शरीर वाला रीसेट।

एक गिनी आधी जीत। एक पुकारी ताकत। एक लिखी छोटी जीत।

“Do one rep. Ninety seconds.” यही काम की इकाई है।

ये सेशन से कम, पुश-अप के पास है।

ये विज़न बोर्ड से कम, छोटे कदम के पास है।

छोटे दोहराए अपडेट एक बड़े अनलिखे छल्लाँग से जीतते हैं।

प्लेटफॉर्म वही गिनता है जो क्लिनिक फ़ाइल बनाए बिना गिना जा सके।

पूरे रेप्स। टूटी-बिना स्ट्रीक। इस्तेमाल परिवार। भावना-शब्दों की चौड़ाई।

भागीदारी। प्रैक्टिस की भाषा।

ये किसी इंसान पर फैसला बनने वाला स्कोर नहीं गिनता।

ये फॉर्मूलेशन नहीं रखता। ये मालिक को डॉक्टर नहीं बनाता।

Gym logic: reps and streaks are shared, feelings never are

जिम हाजिरी छापता है। दिल टूटने की बात नहीं छापता। यही प्राइवसी है।

टीम देख सकती है कि प्रैक्टिस हो रही है। मैनेजर देख सकता है कि समूह आ रहा है।

जर्नल का पाठ कोई नहीं देखता। रीफ्रेम के शब्द कोई नहीं देखता।

रेप से पहले की भावना कोई नहीं देखता।

कोलकाता की दो सेल्स मैनेजर एक ही छोटा रीसेट सीखती हैं। एक फिर कभी नहीं करती और भूल जाती है। दूसरी हर मुश्किल कॉल से पहले करती है। अब वो अपने आप हो जाता है। इस तस्वीर का गलत अर्थ भी आसानी से निकलता है।

बात ये नहीं कि लोग कंपनी के लिए हँसी पैदा करें।

बात ये है: बिना इस्तेमाल की क्षमता घाटा बनती है। की गई प्रैक्टिस हुनर बनती है।

कंपनी ये जान सकती है कि प्रैक्टिस हुई। भीतर का मौसम उसका हक नहीं।

डिलीवरी भारतीय प्रोफेशनल की ज़िंदगी से मिलती है। पहले व्हाट्सएप।

रेप वहीं पहुँचे जहाँ दिन पहले से है। 23 भारतीय भाषाएँ।

काम उस भाषा में हो जो दिल के सबसे पास हो।

रोज़ के इशारे के लिए AI कोच। जब सोचने वाला साथी चाहिए तो इंसान कोच।

ICF वाली परिभाषा इंसान वाली परत है। साझेदारी। सोच जगाने वाला काम। क्षमता बढ़ाना।

ये वाक्य कोचिंग है। 2017 के अधिनियम वाली देखभाल नहीं है।

डेटा भारत में रहता है। प्रोसेस Digital Personal Data Protection Act, 2023 मानता है।

कंपनी ISO 9001 और ISO 13485 पर चलती है। ये मानक बताते हैं कंपनी कैसे चलती है।

ये कोचिंग प्रॉडक्ट को क्लीनिकल सेवा नहीं बना देते।

कैटेगरी तभी टिकती है जब फर्क लिखत में, डैशबोर्ड में और ठेके में बचा रहे।

05

The category boundary

Emotional fitness vs mental fitness

BetterUp पश्चिम का जाना-माना शब्द है। वो मेंटल फ़िटनेस को आगे बढ़ने वाली प्रैक्टिस कहता है।

वेल-बीइंग, परफॉर्मेंस और ग्रोथ। ताकि आदमी टिके, क्षमता पाए, फल-फूल सके।

ये काम का रिश्तेदार है। ये वाली कैटेगरी नहीं है।

उस फर्म की मेंटल फ़िटनेस चौड़ा फ्रेम है। अक्सर एक-एक कोचिंग, बड़ी कंपनी के पैमाने पर।

इमोशनल फ़िटनेस सकरी है। काम वाली है। पाँच सिखाए कदम हैं।

देखना, नाम देना, शांत होना, कहानी बदलना, करना।

हर कदम रोज़ का गिना रेप बने। ये भारतीय ऑफ़िस, भारतीय कानून, भारतीय भाषा और भारत में रखे डेटा के लिए बनी है।

दोनों विचार एक नहीं करने चाहिए। एक पोजिशनिंग है। दूसरी वो कसौटी है जिसे खरीद टीम जाँच सके।

इसलिए emotional fitness vs mental fitness नारे की लड़ाई नहीं है।

फर्क इकाई में है। भारत के कानून के रुख में है। मालिक क्या देख सकता है, इसमें है।

	Emotional fitness	Mental fitness	Mental health (workplace programmes)	Clinical care
Who delivers it	कोच और प्लेटफॉर्म; AI फिर इंसान	कोच वाले ह्यूमन-पोटेंशियल प्रोग्राम	एचआर प्लस मिले-जुले वेंडर; कभी क्लिनिशियन	2017 अधिनियम वाले रजिस्टर्ड प्रोफेशनल
What is measured	रेप्स, स्ट्रीक, शब्द-चौड़ाई, भागीदारी	खुद बताया फलना-फूलना, लक्ष्य, कोचिंग जुड़ाव	इस्तेमाल; कभी लक्षण स्क्रीन	क्लिनिशियन वाला फॉर्मूलेशन और नतीजा
Legal status in India	गैर-क्लीनिकल कोचिंग; MHCA 2017 s.2(1)(s) से बाहर	भारतीय क़ानून की कैटेगरी नहीं; आयातित व्यापार फ्रेम	धुंधला; स्क्रीन और रिकॉर्ड क्लीनिकल लगे तो अधिनियम की ओर	Mental Healthcare Act, 2017 से बंधा
What it is not	स्क्रीन नहीं, हालत नहीं, देखभाल नहीं	भारतीय क़ानूनी डिज़ाइन का विकल्प नहीं	हुनर मॉडल नहीं, साफ़ क़ानूनी बक्सा नहीं	वेलनेस पर्स नहीं, रोज़-रेप जिम नहीं

Table 3. Four boxes. One of them is this paper's claim.

टेबल बाएँ से दाएँ पढ़ो तो खरीदार की गलती दिखती है।

टीमें चौथे कॉलम की भाषा खरीदती हैं। पहले कॉलम वाला व्यवहार चाहती हैं।

या तीसरा कॉलम खरीदती हैं। फिर हैरान होती हैं 15वें दिन ऐप क्यों नहीं खुला।

स्टैंडर्ड पहला कॉलम है।

06

Measurement

बिना क्लीनिकल डेटा वाला डैशबोर्ड विज्ञापन की चमक नहीं है। ये क्रानून और संस्कृति का डिज़ाइन है।

अगर डैशबोर्ड क्लीनिकल रिकॉर्ड लगने लगे, कैटेगरी पहले ही हार चुकी।

What the employer sees

टीम और समय के हिसाब से रेप गिनती। स्ट्रीक: कितने लोग लगातार कामकाजी दिन प्रैक्टिस किए।

परिवार कवरेज: नौ परिवार चल रहे या समूह एक आदत पर सिमट गया।

भावना-शब्दों की चौड़ाई: कितने अलग शब्द चलते हैं। ये हुनर का नाप है। मूड स्कोर नहीं।

भागीदारी: कौन आया, कौन सक्रिय है, कौन चुप हो गया। प्रैक्टिस की भाषा।

पहले रेप तक का समय। AI से इंसान कोच तक जाने की दर।

इस लिस्ट में किसी की सेहत पर फैसला नहीं है।

What the employer never sees

जर्नल का पाठ। रीफ्रेम की बात। नाम के साथ बँधी भावना।

कोई ऐसा आउटपुट जो क्लीनिकल फॉर्मूलेशन लगे।

कोई स्कोर जो इंसान को ICD या section 2(1)(s) में ठूस दे।

जिम हाजिरी छापता है। लॉकर रूम की बात नहीं छापता।

ये अच्छा प्रॉडक्ट डिज़ाइन भी है।

शाम की लोकल में एक एनालिस्ट मंगलवार की रिव्यू पर ऐप में एक लाइन लिखती है।

निजी रहे तो उस लाइन पर काम हो सकता है। मैनेजर को भेजी जाए तो राजनीति बन जाती है।

इसलिए हुनर निजी प्रैक्टिस है। समीक्षा गिनती से होती है।

उसका अगला कदम दिखता है। उससे पहले का अहसास KPI नहीं।

उद्यम भी यही कहता है: प्रक्रिया देखो। आत्मा मत नापो।

07

Implementation

90 दिन काफी हैं कैटेगरी जाँचने को। कंपनी को क्लिनिक बनाने की ज़रूरत नहीं। CHRO ठेके में एक लाइन पर साइन करता है। आखिर में CFO एक पन्ना पढ़ता है। नीचे नाम रोल हैं। वेंडर नहीं।

Week	Owner	Action	Metric
0	CHRO + Legal + DPO	ठेके में लकीर लिखो: गैर-क्लीनिकल; स्क्रीन नहीं; भारत डेटा; DPDP भूमिका; संकट पर Tele-MANAS 14416	साइन किया एडेंडम; DPDP प्रोसेस रिकॉर्ड
1	CHRO + Comms	प्रोग्राम का नाम इमोशनल फ़िटनेस रखो। लॉन्च कॉपी से क्लीनिकल भाषा हटाओ। मैनेजर को ब्रीफ: रेप्स, फीलिंग्स नहीं	कॉपी जाँची; मैनेजर ब्रीफ हाजिरी
1-2	People partner + platform	एक पायलट समूह बुलाओ (एक फंक्शन, 150-400 लोग)। व्हाट्सऐप ऑप्ट-इन। भाषा चुनो। देखभाल की आड़ में हुक्म मत दो	ऑप्ट-इन दर; भाषा मिश्रण
2	Platform + coach lead	ऑप्ट-इन के 48 घंटे में पहला रेप। नौ परिवार सादी भाषा में। AI कोच ऑन; इंसान हैंड-ऑफ लाइव	पहले रेप तक समय; हैंड-ऑफ जाँचा
3-4	People analytics	मालिक डैशबोर्ड खड़ा करो: रेप्स, स्ट्रीक, शब्द-चौड़ाई, भागीदारी। भावना गायब हो, ये पक्का करो	डैशबोर्ड लाइव; प्राइवैसी टेस्ट पास
4-6	Function lead	हफ्ते में 10 मिनट की रीति: स्ट्रीक नंबर बाँटो, भावना नहीं। कैलेंडर पर एक खुशी ब्लॉक बचाओ	रीति हुई; खुशी ब्लॉक टिके
6-8	CHRO	बीच की समीक्षा। जो नहीं चला उसे काटो। जो चला उसे बढ़ाओ। “अगर के लिए” स्क्रीन मत जोड़ो	परिवार कवरेज रिपोर्ट; बेकार परिवार हटे या कोच हुए
8-10	Legal + DPO	डेटा भारत में है या नहीं, जाँचो। रखने की अवधि, एक्सेस लॉग। क्लीनिकल फील्ड शून्य हों	एक्सेस-लॉग समीक्षा; फील्ड गिनती = शून्य क्लीनिकल
10-12	CHRO + CFO sponsor	90 दिन की चिट्ठी: भागीदारी, सक्रिय यूज़र पर रेप्स, स्ट्रीक बँटवारा, हैंड-ऑफ की क्वालिटी। आगे बढ़ो या रुको	एक पन्ने की चिट्ठी; गो / नो-गो
12+	CHRO	अगर गो: अगले दो फंक्शन। वही ठेके की भाषा। लोकल एचआर नया क्लीनिकल फॉर्म न बनाए	फंक्शन लाइव; ठेके की भाषा वही

Table 4. Ninety days. One category. No new clinic.

08

One-page checklist the reader can run this week

इसे छापो। टिक करो। दो से ज्यादा खाने खाली रहें तो इमोशनल फ़िटनेस प्रोग्राम अभी नहीं है। उम्मीद है।

#	Check	Pass looks like
1	बिना देखे परिभाषा कह सकते हो?	Emotional fitness — the trained capacity to notice, name, settle, reframe and act on emotion, built through countable daily reps; non-clinical by definition.
2	ठेके में गैर-क्लीनिकल लिखा है?	MHCA 2017 s.2(1)(s) वो लकीर है जो नहीं पार करनी
3	गिनी जा सकने वाली इकाई है?	रेप है। भावना इकाई नहीं
4	नौ परिवार हैं, एक नहीं?	केवल माइंडफुलनेस फेल है
5	डैशबोर्ड में क्लीनिकल डेटा नहीं?	लीगल का अनजान आदमी पढ़े तो किसी का भीतर का मौसम न जाने
6	डिलीवरी वहीं है जहाँ दिन पहले से है?	पहले व्हाट्सएप, या उतना ही सहज रास्ता। बंद ऐप स्टोर लिस्टिंग फेल है
7	आदमी उस भारतीय भाषा में प्रैक्टिस कर सकता है जिसमें सोचता है?	भाषा का चुनाव असली हो, झंडे का आइकन न हो
8	इंसान वाला हैंड-ऑफ है?	AI रेप जगाए। इंसान कोच बात ले जब आदमी माँगे
9	डेटा भारत में है और DPDP भूमिका नामित है?	रहना और फिडबैक लिखत में हों
10	संकट प्रॉडक्ट से बाहर जाता है?	Tele-MANAS 14416 फुटर, ऑनबोर्डिंग और ठेके में हो
11	मैनेजर को कहा गया भावना मत माँगना?	रीति स्ट्रीक बाँटे। जर्नल न बाँटे
12	90 दिन का वो अंक है जो पैमाना तय करे?	भागीदारी और सक्रिय यूज़र पर रेप्स, लॉन्च से पहले तय

Table 5. Twelve checks. This week, not next quarter.

09

FAQ

Q1 Is this mental health support for my employees?

नहीं। Emotional fitness — the trained capacity to notice, name, settle, reframe and act on emotion, built through countable daily reps; non-clinical by definition. ये हेल्थकेयर से बाहर बैठती है। भारत का अधिनियम section 2(1)(s) में मानसिक बीमारी को भारी गड़बड़ी कहता है। रोज़ का रेप वो नहीं है। संकट हो तो जिम छोड़ो। Tele-MANAS 14416 पर कॉल करो।

Q2 How is emotional fitness vs mental fitness anything other than a slogan?

पश्चिम की मेंटल फ़िटनेस चौड़ा फलने-फूलने का फ्रेम है। इमोशनल फ़िटनेस पाँच सिखाए कदम है और गिनी इकाई है। BetterUp की सार्वजनिक पंक्ति वेल-बीइंग, परफॉर्मेंस और ग्रोथ की प्रैक्टिस है। ये स्टैंडर्ड सकरा है, भारतीय कानून वाला है, रेप्स के डैशबोर्ड वाला है। फर्क इकाई है: एक रेप, एक अहसास नहीं।

Q3 Will people actually use it after week two?

ज़्यादातर मेंटल-हेल्थ ऐप नहीं चलते। Baumel et al. (2019) में 93 ऐप की 15 दिन की मीडियन रिटेंशन 3.9 फ़ीसदी रही। यही आधार है जिसे हराना है। दांव 90 सेकंड का व्हाट्सऐप रेप है और दिखती स्ट्रीक है। 15वें दिन गतिविधि अभी भी लगभग शून्य हो तो रुको। और कंटेंट मत खरीदो।

Q4 What number do I take to the board?

Deloitte ने भारतीय मालिक का घाटा करीब USD 14 billion सालाना बताया। एक तिमाही में ये अंक नहीं हटेगा। 90वें दिन ऑफ्ट-इन, सक्रिय यूज़र पर रेप्स, स्ट्रीक बँटवारा और परिवार कवरेज बता सकते हो। ये चार बोर्ड के लिए सुरक्षित हैं। इनमें क्लिनिकल डेटा नहीं। ये काम बताते हैं, मौसम नहीं।

Q5 Are we allowed to do this under Indian law?

हाँ, अगर कोचिंग वाली तरफ रहो। ICF कोचिंग क्षमता बढ़ाने की साझेदारी है। MHCA 2017 परिभाषित बीमारी की देखभाल बाँधता है। WHO का ICD-11 QD85 पहले कहता है बर्नआउट नौकरी वाली घटना है, मेडिकल कंडीशन नहीं। ये लकीर ठेके में लिखो। डैशबोर्ड साफ रखो।

10**References**

सिर्फ मुख्य स्रोत। हर आइटम पर URL या DOI है। अखबार की खबर को अंक का स्रोत नहीं माना गया।

Baumel, A., Muench, F., Edan, S. and Kane, J.M. (2019) 'Objective user engagement with mental health apps: systematic search and panel-based usage analysis', **Journal of Medical Internet Research**, 21(9), e14567. doi:10.2196/14567. <https://www.jmir.org/2019/9/e14567/>

BetterUp (n.d.) 'A discussion on Mental Fitness'. <https://www.betterup.com/mental-fitness>.

Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E. and O'Dowd, A. (2021) 'Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis', **The Journal of Positive Psychology**, 16(6), pp. 749–769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>

Deloitte Touche Tohmatsu India LLP (2022) **Mental health and well-being in the workplace**. September. <https://www.deloitte.com/content/dam/assets-shared/legacy/docs/perspectives/2022/gx-mental-health-2022-report-noexp.pdf>

Government of India (2017) **The Mental Healthcare Act, 2017** (No. 10 of 2017), section 2(1)(s). Gazette of India, 7 April. <https://www.indiacode.nic.in/handle/123456789/2249>

Government of India (2023) **The Digital Personal Data Protection Act, 2023** (No. 22 of 2023). Gazette of India, 11 August. <https://www.meity.gov.in/static/uploads/2024/03/2e13a9cb5e643049629ed68392a46e5f.pdf>

International Coaching Federation (n.d.) 'About ICF'. Definition of coaching. <https://coachingfederation.org/about/>

Ministry of Health and Family Welfare (2022–) Tele-MANAS (National Tele Mental Health Programme). Helpline 14416. <https://telemanas.mohfw.gov.in/>

World Health Organization (2019) 'Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases'. <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon>

World Health Organization (2019/2025) ICD-11 MMS, QD85 Burn-out. <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#129180281>

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 की आवाज़ उन्हीं की है। इमोशनऐप भारतीय प्रोफेशनल के लिए गैर-क्लीनिकल प्लेटफॉर्म है। कंपनी Tranquilo Meditek Sytems Private Limited, Mumbai है। काम पॉज़िटिव साइकोलॉजी को गिने रेप्स बनाना है। व्हाट्सऐप पहले। भारतीय भाषाएँ। AI कोच। फिर इंसान। डेटा भारत में।

हवाला कैसे दें

Aswani A. Reps, Not Feelings. EmotionApp White Paper 1 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/reps-not-feelings-emotional-fitness-standard>

अपडेट

Last updated: 21 September 2026

नोट

इमोशनऐप एक नॉन-क्लीनिकल 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।