

## Boredom is DEAD

- कंटाळवाणेपणा कदाचित विध्वंसक असू शकतो
- कंटाळवाणेपणा रचनात्मक असू शकतो :
  - काहीतरी आव्हानात्मक करा किंवा
  - काहीतरी सृजनशील करा किंवा
  - इतरांना मदत करण्यासाठी काहीतरी करा किंवा
  - स्वतःला विचारा, मी त्याचा आणखी आनंद कसा घेऊ शकेन?

## Small Doors Open into HUGE Rooms

- पोलियम तत्त्वे
- सर डेव्ह ब्रेल्सफोर्ड
- ब्रिटिश सायकलिंग पथक - ऑलिंपिक २००८
- १० पैकी ७ सुवर्ण पदकं
- लंडन ऑलिंपिकमध्ये पुनरावृत्ती
- एका वर्षात रोज १% अधिक सुधारणा म्हणजे एकूण ३७७८% सुधारणा
- लहान फायद्यांमधील शक्ती

## Peak Performance

- मानवी मेंदू हा एक विद्युत रासायनिक घटक आहे
- तामसिक | राजसिक | सात्त्विक
- बीटा: कारवाई + नकारात्मक भावना
- अल्फा: शांतता + शिकण्यासाठी मोकळेपणा + निरीक्षणातून शिकणे + पूर्णपणे आराम
- थिटा: अत्यंत शांतीपूर्ण. आपल्या सभोवतालच्या वातावरणावर सकारात्मक परिणाम करतात
- डेल्टा: स्वार्थ = शून्य
- ध्यान मला बीटापासून अल्फा ते थिटा ते डेल्टा जाण्यास मदत करते
- ५ बोटांची प्रार्थना
- आपल्या श्वासांवर लक्ष केंद्रित करा
- सोहम

## In Search of a Role Model

- नूर इनायत खान
- माकडांचा पूल
- तु पिले अमीरस धारा
- तुमचे रोल मॉडेल कोण आहे?
- आपल्याकडे सकारात्मक भूमिका असताना आपल्यात उत्कृष्टता घडते

## No Breaking Point

- लिझी वेलास्केझ
- माझे दिसणे मला परिभाषित करू शकत नाही
- धैर्य ही आयुष्यातील सर्वात महत्वाची गुणवत्ता आहे
- मी आयुष्यात जे काही कठीण आहे ते वापरीन आणि स्वतःला चांगले बनवण्याचा प्रयत्न करेन
- माझ्या आयुष्यात जे ठीक नाही, त्याबद्दल मी रडू शकते किंवा जे काही योग्य आहे त्याबद्दल मी कृतकृत्य असू शकते

# BRAIN TATTOOS 2018

## The Mantra of Success

- सी आर एस इ - सातत्यपूर्ण शुद्ध आत्म प्रेरित प्रयत्न