







Keep Moving
Movement
www.mykmm.org



SESSION 2
2019

Mirror Mirror On The Wall Who Am I After All

SESSION PLAN

Sr. No.	Topics	Time
1	संक्षिप्त 	5 मिनट
2	हस्तक्षेप 	25 मिनट
3	प्रमाण पत्र 	5 मिनट
4	ब्रेन टैटू 	5 मिनट

संक्षिप्त - 05 मिनट

- प्रथम सत्र के प्रभाव के बारे में चर्चा.
- व्यक्तिगत कहानी साझा करना



हस्तक्षेप - 25 मिनट

जीवन के तीन भाग होते हैं। हम एक ऐसा सत्र लेना चाहते हैं जहाँ हम इन तीनों भागों को समझने का प्रयास करें। जीवन के से भाग/ पहलू हमें आपको बेहतर तरीके से समझने में मदद करेंगे व आने वाले सत्रों के निर्माण में अपनी भूमिका निभाएंगे। आपको मदद करने के लिए हमें आप के ही मदद की जरूरत है। वे भाग / पहलू निम्नलिखित हैं-

- ✓ मैं → मेरा आत्मविश्वास, मेरा लक्ष्य, खुश रहने की मेरी क्षमता आदि



- ✓ मैं और अन्य → मेरे रिश्ते, मैं अन्य लोगों के साथ कितना सहज हूँ, मैं अन्य लोगों के साथ गुट में कितना अच्छा काम करता हूँ



- ✓ मैं और मेरा भविष्य → मेरे लक्ष्य, मेरा समय प्रबंधन, मेरी योजनाएँ आदि



मैं

1. मुझे अपने ऊपर पर गर्व है क्योंकि...

A. _____

B. _____

(1= हमेशा, 5= कभी नहीं)

2. मुझे खुद पर भरोसा है।

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. जब कोई समस्या होती है, तो मैं चिंतित हो जाता हूँ ...

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. मैं खुशमिजाज़ व्यक्ति हूँ।

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. मैं अपने शरीर की अच्छी तरह से देखभाल करता हूँ।

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. मैं बहुत जल्द नाराज़ हो जाता हूँ।

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. किसी तकलीफ से उभरने में मुझे समय लगता है।

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. मैं अक्सर दूसरों के साथ अपनी तुलना करता हूँ और अपने आप को कम समझता हूँ।

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. मैं सकारात्मक रूप से प्रतिपुष्टि लेता हूँ।

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. मेरी सबसे बड़ी कमजोरी है –

A. _____

B. _____

मैं और अन्य

(1= हमेशा, 5= कभी नहीं)

1. मेरे लिए नए दोस्त बनाना आसान है। 1 2 3 4 5
2. जब हम एक साथ काम करते हैं, तो परिणाम बेहतर होते हैं। 1 2 3 4 5
3. मुझे दूसरों के साथ काम करना पसंद है। 1 2 3 4 5
4. मुझे दूसरों के सामने बात करने में संकोच होता है। 1 2 3 4 5
5. मैं दूसरों से मदद माँगने में असहज महसूस करता हूँ। 1 2 3 4 5
6. मैं हमेशा अच्छे लोगों के संगति में रहना पसंद करता हूँ। 1 2 3 4 5
7. मुझे दूसरों की मदद करना अच्छा लगता है। 1 2 3 4 5
8. मुझे दूसरों के द्रिष्टिकोण को समझना अच्छा लगता है। 1 2 3 4 5
9. लोग मुझपर भरोसा करते हैं। 1 2 3 4 5

10. लोग आम तौर पर मेरी सराहना इस वजह से करते हैं ...

A. _____

B. _____

C. _____

मैं और मेरा भविष्य

(1= हमेशा, 5= कभी नहीं)

1. मैं जीवन में महत्वपूर्ण बनना चाहता हूँ।



2. मैं जीवन में कुछ महत्वपूर्ण करना चाहता हूँ।



3. मैं अच्छी योजना बनाता हूँ।



4. मुझे विश्वास है कि मैं अपने लक्ष्यों को प्राप्त करूँगा।



5. मुझे विश्वास है कि मुझे जीवन में पर्याप्त अवसर मिलेंगे।



6. जब मुझे कुछ काम मिलता है, तो मैं उसे जल्द से जल्द शुरू करता हूँ।



7. मैं जो शुरू करता हूँ उसे पूरा करता हूँ।



8. लोग कहते हैं कि मैं जरूरत से ज्यादा विश्लेषण करता हूँ।



9. मैं अपने समय का बखूबी इस्तेमाल करता हूँ।

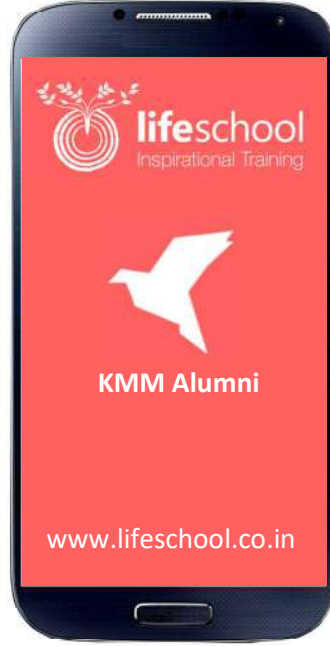


10. मुझे स्वयं में सुधार करना अच्छा लगता है।



प्रमाण पत्र - 5 मिनिट

Download the app and register your name. Discuss the app a little.



ब्रेन टैटू - 5 मिनिट

