






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	पुनरावृत्ती ◀	5 मिनिट
2	हस्तक्षेप 	25 मिनिट
3	प्रमाण पत्र 	5 मिनिट
4	ब्रेन टैटू 	5 मिनिट

पुनरावृत्ती - 5 मिनिट

- पहिल्या सेशन चा मुलांवर झालेल्या उपयुक्त परिणामाबद्दल (परिवर्तनाबद्दल)
- आपल्या स्वतः ठरवलेल्या ध्येयाच्या आतापर्यंतच्या प्रवासाबद्दल सांगणे.



हस्तक्षेप - 25 मिनिट

आपल्या आयुष्यामध्ये तीन भाग आहेत.तुमच्याविषयी जास्त नीट समजून घेण्यासाठी व त्यानुसार या पुढील सेशन्स तयार करण्यासाठी आजच्या ह्या सेशनमध्ये या सर्व तीन भागांविषयी जाणून घेणार आहोत. तुम्हाला मदत करण्यासाठी आम्हाला त्यासाठी तुमची थोडी मदत हवी आहे.

- ✓ मी आणि माझ्याविषयी - माझा आत्मविश्वास , माझी ध्येये, माझी आनंदी राहाण्यासाठी माझे कौशल्य, इ.



- ✓ मी आणि इतर जण - माझे नातेसंबंध, इतर लोकांबरोबर मी किती मोकळेपणाने वावरतो, मी टीममध्ये किती चांगले सहभाग देतो, इ.



- ✓ मी आणि माझे भवितव्य - माझी ध्येये, माझे वेळेचे नियोजन, माझ्या जिवनाबद्दल मी योजलेला आराखडा, इ.



मी आणि माझ्या स्वतःबद्दल

1. माझ्या या गोष्टींबद्दल मला माझा अभिमान आहे...

(1= नेहेमीच, 5 = कधीच नाही)

2. मला माझ्यावर पूर्ण विश्वास आहे.

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

3. जेव्हां काही अडचणी येतात तेव्हा मला चिंता वाटते...

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

4. मी आनंदी व्यक्ती आहे

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

5. मी माझ्या प्रकृतीची छान प्रकारे काळजी घेतो.

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

6. मी फार लवकर नाराज होतो.(चिडतो)

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

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

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

8. मी वारंवार माझी दुसऱ्यांबरोबर तुलना करतो आणि मग स्वतःस अपुरा समजतो.

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

9. मी सकारात्मकताने प्रतिसाद घेतो

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

10. माझ्यातील सर्वात मोठे दोष म्हणजे –

A. _____

B. _____

मी आणि इतर जण

(1= नेहेमीच, 5 = कधीच नाही)

1. नवीन नवीन मित्र बनवणे मला छान जमते.

1 2 3 4 5

2. जेव्हा आम्ही इतरांसोबत काम करतो तेव्हा परिणाम चांगले असतात

1 2 3 4 5

3. मला इतरांबरोबर काम करायला आवडते.

1 2 3 4 5

4. मी इतरांसमोर बोलायला कचरतो.

1 2 3 4 5

5. इतरांची मदत घ्यायला मला संकोच वाटतो.

1 2 3 4 5

6. मी नेहेमीच चांगली संगत निवडतो.

1 2 3 4 5

7. मला इतरांना मदत करायला आवडते.

1 2 3 4 5

8. मला इतरांचे दृष्टिकोन समजून घेण्यास आवडतो.

1 2 3 4 5

9. इतर लोक माझ्यावर विश्वास ठेवतात.

1 2 3 4 5

10. लोक माझा सामान्यपणे या बाबतीत कौतुक करतात

A. _____

B. _____

C. _____

मी आणि माझे भविष्य

(1= नेहेमीच, 5 = कधीच नाही)

1. मला माझ्या आयुष्यामध्ये कोणीतरी थोर व्यक्ती बनायचे आहे.

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

2. मला माझ्या आयुष्यामध्ये काहीतरी महत्वाचे कार्य करायची इच्छा आहे.

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

3. मैं अच्छी योजना बनाता हूँ।

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

4. मी माझ्या धेयापर्यंत पोहोचेल यावर माझा विश्वास आहे.

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

5. मला माझ्या आयुष्यात खूप संधी मिळणार आहेत यावर माझा विश्वास आहे.

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

6. मला जेव्हा एखादे काम करण्याची संधी मिळते तेव्हा मी ते काम लगेचच सुरु करतो.

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

7. मी जे सुरु करतो ते पूर्ण करतो

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

8. लोक म्हणतात मी जास्तीच चिकित्सा करतो.

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

9. मी माझ्या वेळेचे योग्य प्रकारे नियोजन करतो.

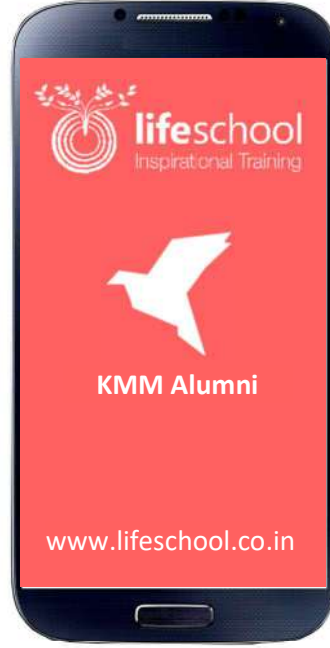
1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. मला माझ्यामध्ये प्रगती करायला आवडते.

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

प्रमाण पत्र - 5 मिनिट

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



ब्रेन टँटूज. (5 मिनिटे)

