



---

## KMM 2015, SESSION 5: Happiness is my Anchor!

---

### SESSION PLAN

PART 1 - विनोद / चुटकुले	(5 minutes)
PART 2 - प्रत्येकाच्या जिवात काही ना काही समस्या...	(4 minutes)
PART 3 - आनंदी राहण्यासाठी धैर्य लागतं	(4 minutes)
PART 4 - जर मी माझ्यावर हसू शकले...	(3 minutes)
PART 5 - परिस्थिती आणि मनःस्थिती	(3 minutes)
PART 6 - काही लोकांना तुम्ही कधीच आवडणार नाही	(4 minutes)
PART 7 - तुमची मार्गदर्शक व्यक्ती कोण?	(3 minutes)
PART 8 - दहा गोष्टी ज्या तुम्हाला आनंदी बनवतात.	(5 minutes)
PART 9 - चमकदार सोहळा (Glittering finale!)	(4 minutes)
PART 10 - BRAIN TATTOOS	(5 minutes)

---

### PART 1 - विनोद / चुटकुले

संता सिंग - बंदी बना लो

मगनलाल था क्या?

तुला अजून किती दूरचं बघायचं आहे?

माझे बदक पलिकडे / पैलतिरावर जाऊ शकले असते.

पत्नी - जेवण - विचारपुस - नक्कल करणे - खरेदी.

---

## **PART 2 - प्रत्येकाच्या जिजनात काही ना काही समस्या आणि आढानं असतात**

मदर टेरेसा पासून - तुमच्या मदर / आईपर्यंत तुमच्या पित्या (father) पासून राष्ट्रपित्या पर्यंत.

मोदीं पासून चहा वाल्यापर्यंत.

धोनी पासून शहारुख पर्यंत.

अगदी आपल्या देवि देवतांच्या जिजनातही समस्या आणि आढानं हे होतेच.

---

## **PART 3 - आनंदी राहण्यासाठी धैर्य लागतं**

---

## **PART 4 - जर मी माझ्यावर हसू शकले...**

...तर इतर कोणीही मला दुखवू शकत नाही.

तु खूप विचार करतोस का ?

टाळ्या वाजविण्यासाठी माझी निवड झाली.

त्याला दोनदा अंधोळ घातली.

---

## **PART 5 - परिस्थिती आणि मनःस्थिती**

गुरू - गाय - अरे वा, आपल्याला भरपुर दूध मिळेल.

आता गाय नाही - अरे वा, शेण गोळा करण्याचे कष्ट वाचले!

---

## **PART 6 - काही लोकांना तुम्ही कधीच आवडणार नाही**

ते नेहमी तुमच्यात दोष शोधतील.

नेहमी नकारात्मक असतील.

ओरडतील.

तुम्ही चांगले / लायक नाहीत ही भावना तुमच्यात रुजवतील

---

## **PART 7 - तुमची मार्गदर्शक व्यक्ती कोण?**

सांत्वन करणारी व्यक्ती कोण?

शकुनी की कृष्ण?

बदला की शांतता?

(drink) दारू की (buck up)?

---

## **PART 8 - दहा गोष्टी ज्या तुम्हाला आनंदी बनवतात.**

दहा गोष्टी ज्या तुम्हाला आनंदी बनवतात.

दहा गोष्टी ज्या तुम्हाला दुःखी बनवतात.

---

## **PART 9 - चमकदार सोहळा (Glittering finale!)**

आनंद वाटा... आनंद पसरवा...

---

## **PART 10 - BRAIN TATTOOS**

वर्गातील विद्यार्थ्यांना Brain Tattoo विचारा। किमान एक गोष्ट त्यांना लिहायला सांगा जी ते आज शिकले.

---