

A UNIQUE CHALLENGE

Part 1: पुनर्कथन (३ मिनट)

- इट्स माय लाइफ
- डेविड गोगिंग्स
- मैं - मैं, अन्य और मेरा भविष्य



Part 2: ध्यान (५ मिनट)

**P E A C E
B E G I N S
W I T H M E**



Part 3: गतिविधि का परिचय (२० मिनट)

आज हम एक अनोखी गतिविधि करेंगे। कल्पना कीजिये की मैं दुनिया में सबसे अच्छे फिल्म निर्देशक का सबसे अच्छा दोस्त हूँ। फिल्म निर्देशक जैसे रोहित शेट्टी संभा वाला या फिर झोया अख्तर जिसने गली बॉय निर्देशित की। हम एक फिल्म बनाने वाले हैं और इसके लिए हमें आपकी मदद चाहिए। आप सोचते होंगे निर्देशक को आपसे क्या मदद चाहिए? फिल्म में कुछ दृश्य हैं, वो दृश्य में आपको दूंगा, उन दृश्यों से जुड़े सकारात्मक या नकारात्मक एक वाक्य के सवांद आप मुझे देंगे। सवांद सकारात्मक होगा या नकारात्मक यह आपके पास कोनसे मौजूद कागज के रंग पर निर्भर करता है। आप हरे रंग पर सकारात्मक व ग्रे पेपर पर नकारात्मक सवांद लिखेंगे। सभी समूह के पास हरे और ग्रे रंग के कागज दिए जायेंगे। समूह संख्या ४ की होगी।

दृश्य की व्याख्या करे - प्रत्येक दृश्य के लिए ३ मिनट

दृश्य से जुड़े सकारात्मक व नकारात्मक विचारों को लिखे।

- मुझे ऐसा लगता मेरा अच्छा दोस्त मेरे बारे में बुरा सोचता है और मेरी पीठ पीछे मेरा मजाक उडाता है।



- मेरे माता पिता मुझसे अच्छा व्यवहार नहीं करते।



➤ में दिखने में दूसरों जैसा अच्छा नहीं हु ।



➤ एक दुर्घटना में मेरा दाहिना पैर घुटने के नीचे से काट जायेगा ।



➤ लोगो को मुझसे बहुत उम्मीदें है । में काम करते वक़्त बहुत दबाव और डर महसूस करता हु ।



➤ में असफल रहा ।



Part 4: निष्कर्ष (५ मिनट)

(Automatic Negative Thoughts VS Automatic Positive Thoughts)
(स्वयंचालित नकारात्मक विचार VS स्वयंचालित सकारात्मक विचार)



हाथ में पक्षी

आप एक अच्छा जीवन चाहते हैं। यह आपके दिमाग से शुरू होता है। आवश्यकता है की हम अपनी सोच, दृष्टिकोण व संदर्भ को सही दिशा में रखें।



Part 5: ब्रेन टैटू (४ मिनिट)

