



**Keep Moving
Movement**
www.mykmm.org



SESSION 6
2019

DARR KE AAGE JEET HAI!

Part 1: मेडीटेशन (५ मिनट)



Part 2: पाचव्या सेशनची उजळणी. (२ मिनट)



Part 3: तुम्ही ज्यांचा अतिशय आदर / कौतुक करता, ज्या व्यक्ती तुम्हाला नेहमीच प्रोत्साहित करतात अशा कोणत्याही 3 व्यक्तींची नावे सांगा. (१० मिनिट)

माझ्या आयुष्यात डोकावले तर अमिताभ बच्चन, सुभाषचंद्र बोस आणि ए. आर. रेहेमान या त्या 3 व्यक्ती आहेत.

- अमिताभ बच्चन - त्याला जेव्हा त्याच्या एका धंद्यामध्ये 200 कोटी रुपये नुकसान झाले तेव्हा त्या कठीण प्रसंगातून तो ज्या प्रकारे यशस्वी रित्या बाहेर आला त्याबद्दल.



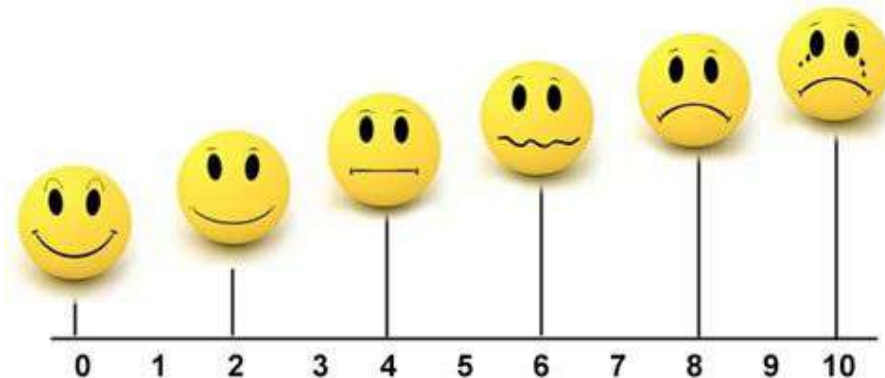
- सुभाषचंद्र बोस- महात्मा गांधीबरोबर तीव्र तात्विक मतभेद असून देखील गांधींना त्यांनी नेहमीच स्वतःचा नेता मानले. दोघांची कार्यप्रणाली वेगवेगळी असली तरी दोघांचे ध्येय एकच होते.



- ए. आर. रेहेमान. - जेव्हा 2009 साली त्याला ऑस्कर अँवार्ड मिळाला तेव्हा पत्रकारांनी विचारले की सर्वोच्च अँवार्ड मिळवल्यानंतर आता तुमचे भविष्यात कोणता अँवार्ड मिळवायचे ध्येय आहे? तेव्हा त्याने उत्तर दिले, माझ्या संगीताने मी जर देशादेशांमधील, वेगवेगळ्या धर्मांमधील लोकांच्या मनामध्ये एकमेकांविषयी प्रेम निर्माण करू शकलो तर तो माझा सर्वोच्च सन्मान असेल.



जर आपण त्यांच्या मनामध्ये असलेल्या भितीबद्दल 1 ते 10 स्केलवर मुल्यमापन करायचे ठरवले तर ते स्वतःच्या आयुष्याबद्दल आणि त्यांच्या ठरवलेल्या ध्येयाबद्दल किती त्रस्त असतील? त्यांच्या मनात कशाकशाची भिती असेल?



मला आठवतेय की माझ्या कॉमर्सचे शिक्षक श्री. घोष नेहेमी म्हणायचे की "आयुष्यामध्ये तुझ्या आवडत्या क्षेत्रातील सर्वोच्च पदावर पोहोचण्याची सदैव मनामध्ये इच्छा धर. एक दिवस त्या सर्वोच्च पदावर पोहोचणार आहात अशी कल्पना करीत अभ्यास कर." त्यावेळेस मी सी ए व्हायचे ठरवले होते आणि रिझर्व बँकेचा गव्हर्नर किंवा देशाचा अर्थमंत्री व्हायचे. (३ मिनिट)

आता कल्पना करा कि, तुम्हाला ज्या व्यक्तीबद्दल खरोखरीच आदर आहे तोच व्यक्ती काही कारणास्तव खूप चिंताग्रस्त आहे/ भयभीत आहे आणि ती तुमच्याकडे सल्ल्यासाठी आलीय. कल्पना करा की तुम्ही त्यांची त्यांची खरी क्षमता पाहिली आहे/ जाणली आहे आणि त्यावर तुमचा त्यांच्या कर्तृत्वावर विश्वास आहे. आता तुम्ही त्यांना कसा आणि काय सल्ला द्याल? ३ मिनिटांमध्ये लिहून काढा. (४ मिनिट)

Part 4: तीन वर्तुळे (३ मिनिट)

एकामध्ये एक असे तीन वर्तुळे काढा.

सर्वात आतील वर्तुळ हे comfort zone चे. मधले वर्तुळ- growth zone चे आणि सर्वात बाहेरचे वर्तुळ - danger zone चे.



विचार करा, मला comfort zone सोडून growth zone मध्ये येण्यासाठी कोणती गोष्ट थांबवते आहे?

- आळस - कोणतेच ध्याय नसणे- विशाल दीर्घ विचार करा आणि मार्ग काढा. खरे म्हणजे जगामध्ये आळशी माणसे नसतात, फक्त आळशी ध्याय असलेली माणसे असतात.
- भिती / भय— भविष्यमध्ये तुम्हाला कधी कोणत्या गोष्टीचे भय वाटले तर तुम्ही यातून कसे मार्ग काढाल?

Part 5: भयाचा सामना (४ मिनिट)

भयाचा धाडसाने सामना करा + गृहपाठ - आता सहा तुमच्या आयुष्यात असलेल्या एका भयावर तुम्ही पुढच्या सेशन च्या पूर्वी मात करा/ विजय मिळवा.



Part 6: ब्रेन टैटू (४ मिनिट)

