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

संक्षिप्त - 05 मिनिट

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

हस्तक्षेप - 25 मिनिट

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

- ✓ 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 हूँऔर 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 बडी 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 संगती 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 दुसरों के द्रिश्तिकोन 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।

1 2 3 4 5

2. मैं जीवन में कुछ महत्वपूर्ण करना चाहता हूँ।

1 2 3 4 5

3. मैं अच्छी योजना बनाता हूँ।

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

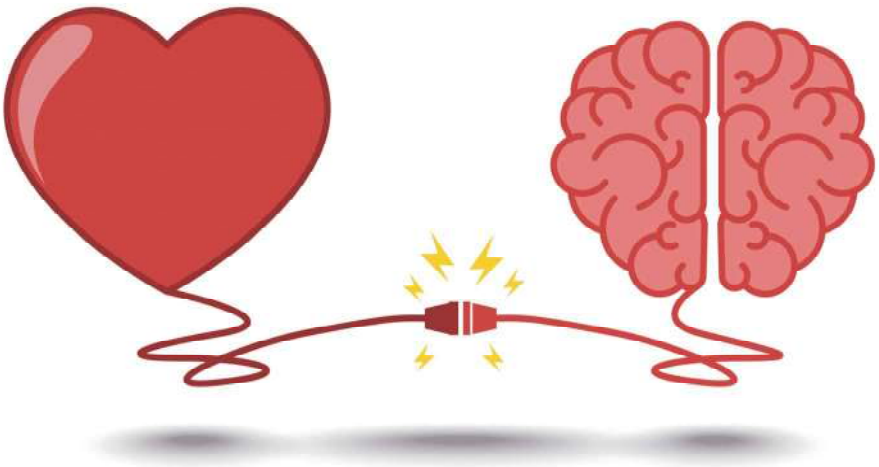
9. मैं अपने समय का बखूबी इस्तेमाल करता हूँ।

1 2 3 4 5

10. मुझे स्वयं मे सुधार करना अच्छा लगता है।

1 2 3 4 5

प्रमाण पत्र - 5 मिनिट

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

ब्रेन टैटू - 5 मिनिट