






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.



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



3. मैं अच्छी योजना बनाता हूँ।



4. मी माझ्या धेयापर्यंत पोहोचेल यावर माझा विश्वास आहे.



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



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



7. मी जे सुरु करतो ते पूर्ण करतो



8. लोक म्हणतात मी जास्तीच चिकित्सा करतो.



9. मी माझ्या वेळेचे योग्य प्रकारे नियोजन करतो.

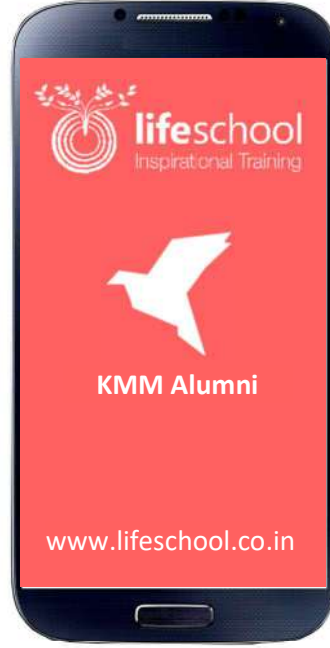


10. मला माझ्यामध्ये प्रगती करायला आवडते.



## प्रमाण पत्र - 5 मिनिट

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



## ब्रेन टँटूज. (5 मिनिटे)

