



Keep Moving  
Movement

SESSION 1

# तुमची कहाणी काय आहे?



आपण  
आपल्याला काय  
गोष्टी सांगतो  
यावर आपले  
आयुष्य अवलंबून  
असतं.

28th June, 2020



भयंकर  
सूचक

असे अनेक प्रतिभासंपन्न लोक आहेत ज्यांनी  
आयुष्यात काहीतरी, असाध्य असं साध्य केलेलं नाही.



श्रीसंत



दुसऱ्या बाजूला अनेक साधारण लोक असे आहेत,  
ज्यांनी अपेक्षेपेक्षाही उत्तम कामगिरी केली.

## अपेक्षा



अक्षय कुमार



रजनीकांत



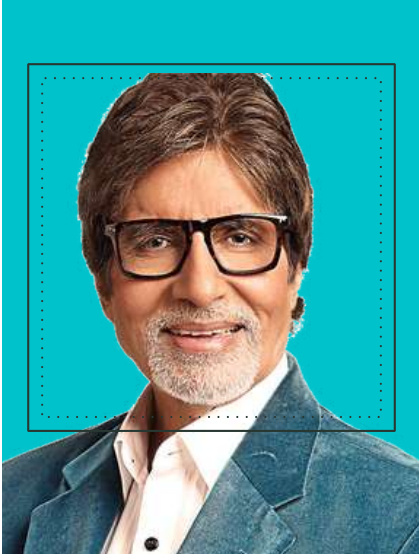
एम. एस. धोनी

याचं नेमकं रहस्य काय?  
इथे नेमकं काय घडतंय?

Some folks met with huge tragedies and yet

BOUNCED BACK

tremendously



## अमिताभ बच्चन

अमिताभला जीवघेणी इजा झाली. त्याने काही भयानक, चुकीच्या सिनेमांमध्ये अभिनय केला. अनेकांनी तो संपला असेही लिहिले. पण आज बॉलीवूड मध्ये तो सर्वात जास्त व्यस्त कलाकार आहे.



## युवराज सिंग

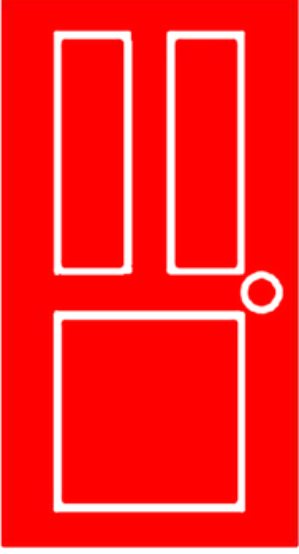
युवराज सिंग कॅन्सरसारख्या जीवघेण्या आजारामधून वाचला. आणि स्पर्धात्मक क्रिकेट खेळण्यासाठी परतला. आणि इंग्लंडविरुद्ध 100 धावा केल्या.

याचं नेमकं रहस्य काय?  
इथे नेमकं काय घडतंय?

# क्रिया

## बंद दरवाजा

शोकांतिका / नकार / अपघात  
सेट-बॅक / अपयश

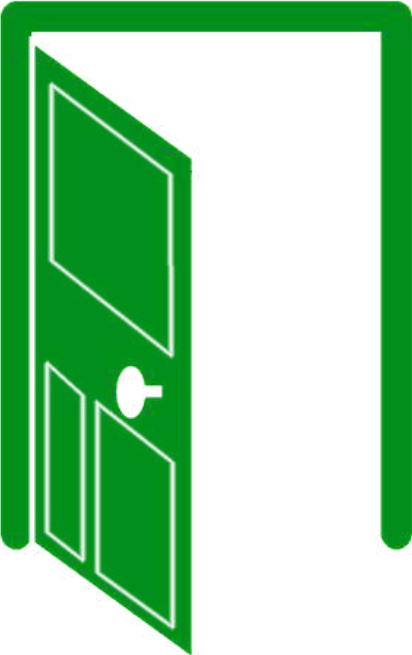


## ज्वलंत बिंदू

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## उघडलेले दरवाजे

संधी / ब्रेक-थ्रू



## निर्णायक टप्पा

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

या घटनांचा विचार करा आणि तुम्ही स्वतःला काय गोष्टी सांगता ते मला सांगा?



कुणीतरी तुमचा अपमान करतो. तुम्ही स्वतःला काय गोष्ट सांगता?

Stories matter

Life is all about the STORIES we tell ourselves.



रात्री भितीदायक सिनेमा पाहिल्यावर तुम्ही स्वतःला काय गोष्ट सांगतात?



तुम्हाला ताप आला तर तुम्ही स्वतःला काय गोष्ट सांगता?



तुम्ही कुणाला रस्त्यावर मास्क न लावलेले पाहिलं तर तुम्ही काय स्वतःला गोष्ट सांगता?



जर कुणी व्हाट्सअप वर, तुम्ही पाठवलेल्या संदेशला/ message उत्तर दिले नाही, दोन निळा रेघा (blueticks) असूनही, तर तुम्ही स्वतःला काय गोष्ट सांगता?



तुम्हाला कुणीतरी नाही म्हणतं जेव्हा तुम्हाला होकार हवा असतो, तेव्हा तुम्ही स्वतःला काय गोष्ट सांगता?



कुणीतरी तुमची चुकी नसताना तुम्हाला दोष देतो.



जर तुमच्या शेजाऱ्यांना कोविड-19 झाला असेल तर तुम्ही स्वतःला काय गोष्ट सांगता?

ज्या गोष्टी आपण स्वतःला सांगत आहोत, त्या नकारात्मक किंवा सकारात्मक असू शकतात.

बऱ्याचदा ज्या गोष्टी, आपण आपल्या विषयी स्वतःला सांगत असतो त्या नकारात्मक असतात.

जर तुम्ही, तुमचे स्वतःचे स्वतः विषयीचे विचार, काय आहेत ते ऐकले, आणि तेच विचार दुसऱ्या कोणी तुमच्या विषयी, तुम्हालाच सांगितले, तर तुम्ही कदाचित त्यांना मारलं असतं.



खराब चालक



मूर्ख



कुरूप



पेनिक मशीन



दुर्दैवी



दिसायला साधारण / पुरेसा हुशार नाही



# मर्यादित श्रद्धा / विश्वास

VICTIM

मला शिस्त  
लागू शकत  
नाही.

मी लोकांना पटवू  
शकत नाही.

मी मोठ्या  
जबाबदाऱ्या  
घेऊ शकत  
नाही.

मी पुरेसा  
शिकलेलो नाही.

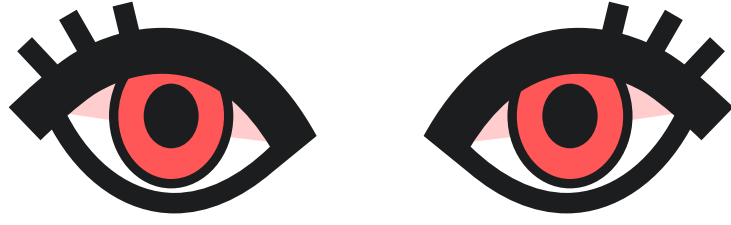
मी माझा राग नियंत्रित  
करू शकत नाही.

मी सकाळी  
लवकर उठू  
शकत नाही.

मी वेळ  
पळू शकत  
नाही.

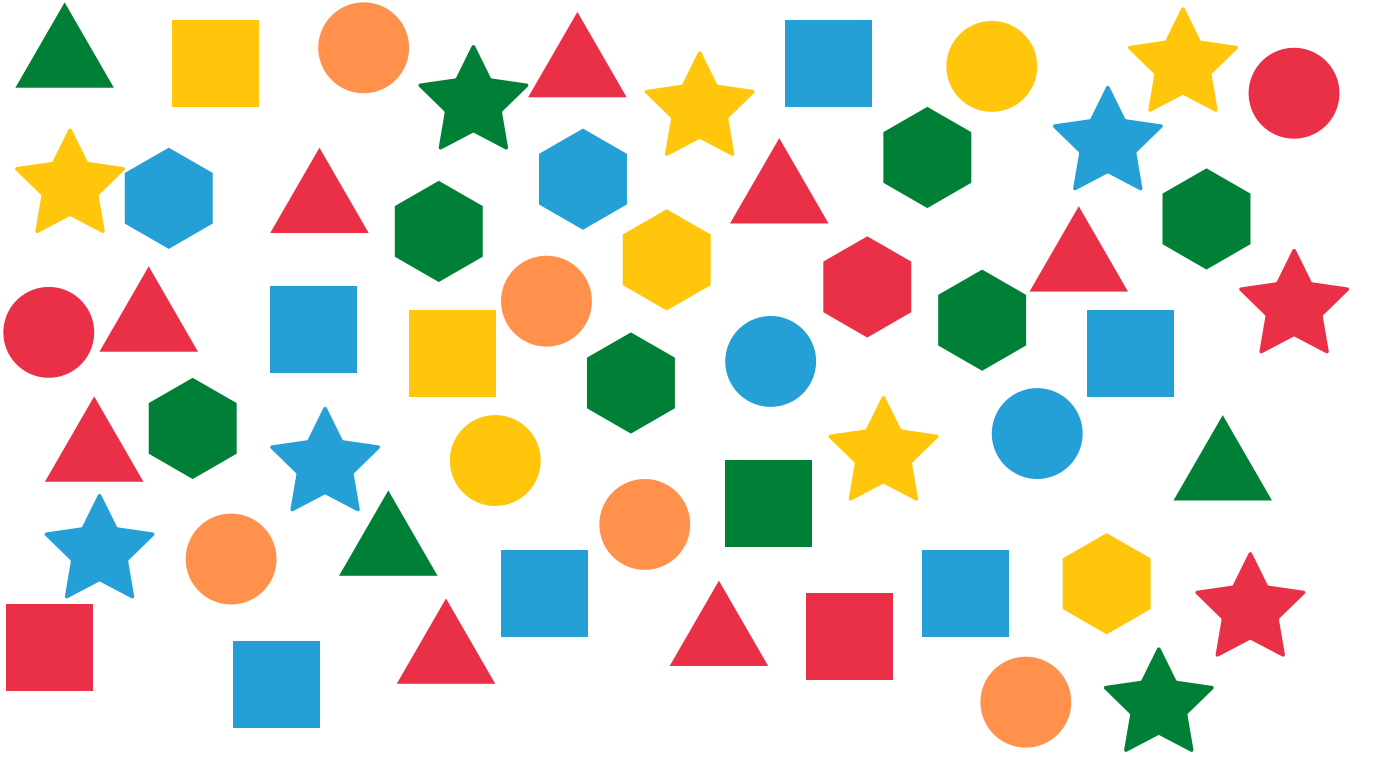






# जाळीदार सक्रिय पद्धत

आजूबाजूला जे जे लाल आहे ते बघा, आता मला सगळं सांगा तिथे किती वर्तुळ होते.



*Activity*

आपण खूप सारी माहिती आत घेत असतो. जागृक मन ठरवतं, कशावर लक्ष केंद्रित करायचं, जी त्याच्यासाठी महत्त्वाची बाब असते. आपण कशावर लक्ष केंद्रित करतो यावरून आपण आपली गोष्ट बदलू शकतो. जेव्हा आपण एखाद्या गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करायचं ठरवतो, तेव्हा तुम्ही आजूबाजूच्या दुसऱ्या गोष्टींकडे दुर्लक्ष कराल.

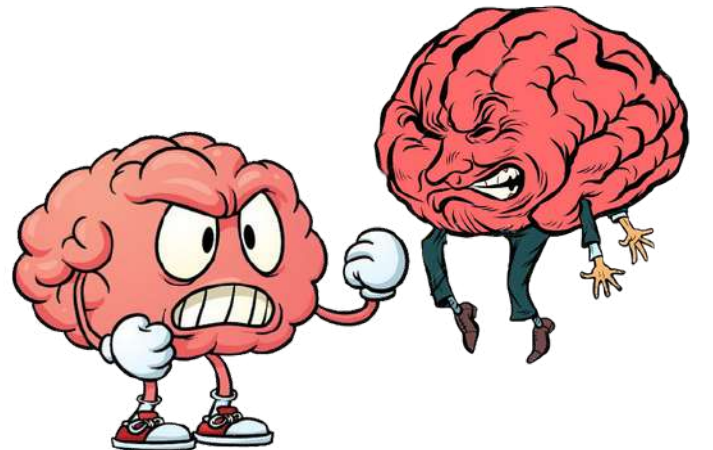
# असं असलं तरी

## नकारात्मकता हा तुमचा दोष नाही.



सवयीन जीवनातील घटनांचा नकारात्मक अर्थ लावणे, ही आपली जगण्याची पद्धत, (तग धरून जिवंत राहण्याची पद्धत) बनते. रसिल्या फळावर लक्ष केंद्रित करण्यापेक्षा, भुकेलेल्या वाघावर लक्ष केंद्रित करणे कधीही चांगले

- Prefrontal cortex vs amygdala
- आपण आपल्या स्वतःच्या जीवनाचे, अविश्वासू निवेदक आहोत
- आपण जे म्हणतोय ते सत्य आहे अर्ध्या संदर्भामध्ये



## त्या आपल्याला त्रास देतात कारण



- अगदी रूंद किंवा संकीर्ण मार्गाने नकारात्मक भावना माझ्या दृष्टिकोनात व्यत्यय आणतात.
- आपणच आपल्या खोट्या बातम्या प्रसारण करणारी व्यक्ती बनतो.

जर का, जी गोष्ट तुम्ही स्वतःला सांगताय ती तुमची दिशाभूल करत असेल तर?



सुशांत सिंग राजपूत



**GOD** - *Your ways are your ways.*

ज्या गोष्टी आपण स्वताला सांगतो त्यात ज्या गोष्टी  
आपण स्वताला सांगतो त्यात खूप प्रभावी असतात.  
तुमच्या गोष्ट बदलल्याने तुमचा  
आयुष्य बदलू शकत.



# जी गोष्ट आपण स्वताला सांगत आहोत ते आपल्याला बदलायची ईच्छा आहे का?



तुम्ही तुमच्या गोष्टीत अपराधी होऊ नका, नायक व्हा. अनुपम खेर चे वडील म्हणाले होते, जो ओला झालाय, त्याला पावसाची भीती वाटत नाही.

काय असू शकते, तुमच्या गोष्टीची सकारात्मक आवृत्ती- तिथे नेहमीच एक सकारात्मक आवृत्ती असते.

इजराइल मध्ये त्यांना असं आढळून आलं की, जेवणानंतर अर्ज दिल्यास, ते सहजपणे लोकांना पॅरोल Parole देतात.



# निष्कर्ष

स्वतःला चांगल्या गोष्टी सांगा, स्वतःच्या क्षमतांचा शोध घ्या, स्वतःच्या क्षमतांना मुक्त करा. आणि धैर्य बाळगा तुमच्या जीवनाचा सर्वोत्तम शॉट (Best Shot) देण्यासाठी.

## 2 गुंतवणूकी क्रिया

- कोणती एक नकारात्मक गोष्ट जी काही काळापासून, तुम्ही स्वतःला सांगत आला आहात जी आत्तापासून थांबेल?
- प्रभावी सकारात्मक गोष्टींसाठी तुमचा अँकर (anchor) / नांगर काय असेल?



KMM 2020 - Session 1

तुमची

कहाणी काय आहे?



Email Id: [contact@mykmm.org](mailto:contact@mykmm.org) | Contact: 7721065000



keepmovingmovement



keepmovingmovement



kmpune



**Keep Moving  
Movement**



**lifeschool**  
Inspirational Training