

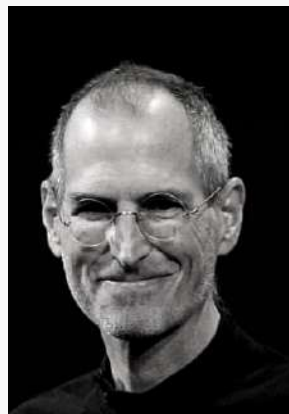
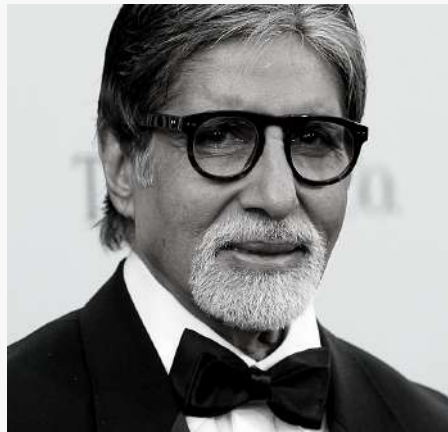
# Keep Moving Movement

[www.mykmm.org](http://www.mykmm.org)



## BORN TO WIN

सत्र 1  
जुलाई 4, 2021





## खंड : 1

### KMM की दुनिया का प्रभावशाली परिचय।

- आप में से कितने लोग स्कूल में खराब श्रेणी (ग्रेड) से पास हुए हैं , कृपया अपना हाथ उठाएं!
- आप में से कितने लोग स्कूल में एक बार से अधिक खराब श्रेणी (ग्रेड) से पास हुए हैं , कृपया अपना हाथ उठाएं!
- उन खराब श्रेणियों के बावजूद, आपमें से कितने लोगों ने जीवन में यथोचित रूप से कुल मिलाकर अच्छा किया है, कृपया अपना हाथ उठाएं।

अपना हाथ ऊपर रखो।

यह सिर्फ साबित करने के लिए है, स्कूल में खराब या अच्छी श्रेणी (ग्रेड) इस बात का प्रमाण नहीं है कि हम सफल है / चैंपियन है या असफल।

फिर वह कौन सी बातें हैं जो यह निर्धारित करेंगी कि हम सफल / चैंपियन है या नहीं? मूलभूत रूप से निम्नलिखित चार बातें यह निर्धारित करेंगी :

- हमारे प्रयास!
- हमारी क्षमता का विकास!
- प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने का सामर्थ्य और उनसे उभरने का कौशल्य!
- दूसरों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने के प्रयास!



खंड : 2

दुनिया के सबसे बड़े और परोपकारी  
समाजसेवक एक भारतीय हैं।

Rs. 76,25,01,51,00,000/-

## 2021 EDEL GIVE HURUN TOP 10 PHILANTHROPISTS OF THE CENTURY

Bill & Melinda Gates  
Microsoft  
US\$74.6bn



Jamsetji Tata  
Tata Sons  
US\$102.4bn



Henry Wellcome  
Wellcome  
US\$56.7bn



Howard Hughes  
Hughes Aircraft  
US\$38.6bn

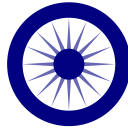


George Soros  
Soros Fund  
Management  
US\$34.8bn



खंड : 3

हमारा देश देने की संस्कृति से भली-भांति वाकिफ है।



आपके विद्यालय ने भी हमें आपके साथ रहने का अवसर दिया है और हम इस अवसर का अधिकतम लाभ उठाना चाहते हैं।



मैं आपको आश्वस्त करना चाहता हूँ, यह मस्ती से भरपूर होगा। अपने विचार खुलकर साझा करें और साथ में अच्छा समय बिताएं। ज्यादा से ज्यादा चीजों को समझने का प्रयत्न करें।

Oh What  
**FUN**



खंड : 4

स्वामी विवेकानंद

100 युवाओं में देश को बदलने की शक्ति है।



यदि आप विश्वस्तरीय बनने का सपना देखते हैं, तो भारत विश्वस्तरीय हो सकता है।

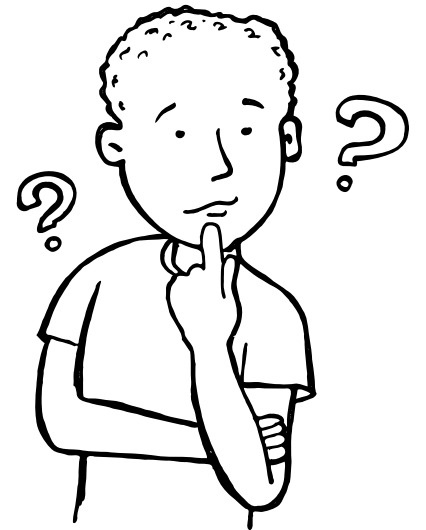
आपकी महानता की यात्रा को साकार करने के लिए, KMM आपका समर्थन करने के लिए यहां है।



मुझे पता है, इस समय आप सोच रहे होंगे,

मैं साधारण हूँ। मेरी कुछ सीमाएँ हैं। मैं? मैं और महान?

चलिए मैं आपको कुछ दिखाता हूँ।





खंड : 5





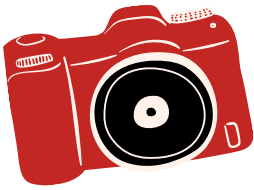
## गैस के गुब्बारे की कहानी





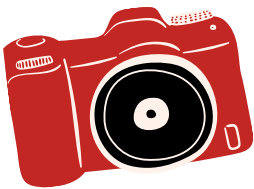
## खंड : 6

### कैमरे का खेल



आपमें से कितनों की तुलना आपके व्यवहार के कारण की गई है?

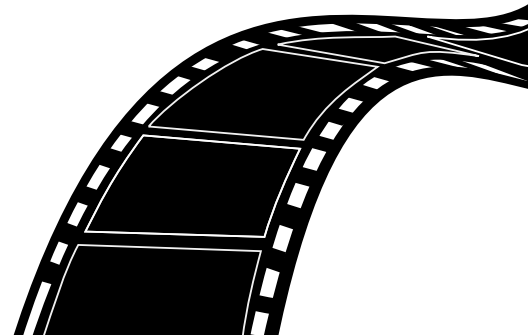
- आप खाने में धीमे हैं
- आप आलसी हो
- आपकी चीजें कभी जगह पे नहीं होती हैं
- आपको हमेशा देर हो जाती है
- दिन भर फोन पर क्यों रहते हैं



आप में से कितने लोगों की तुलना आप कैसे दिखते हैं (लुक्स) के आधार पर की जाती है?



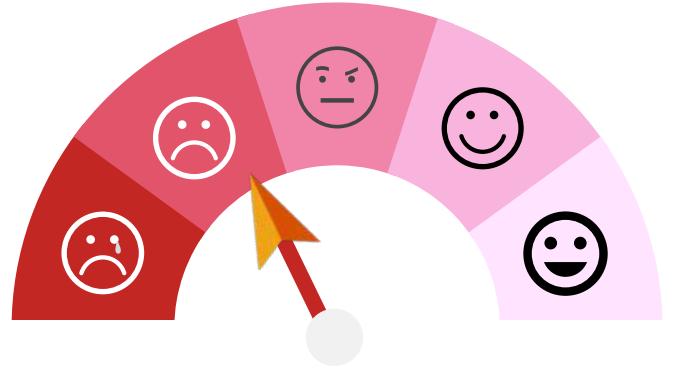
आप में से कितनों की तुलना आपको परीक्षा में मिलने वाले अंकों के कारण की गई है?







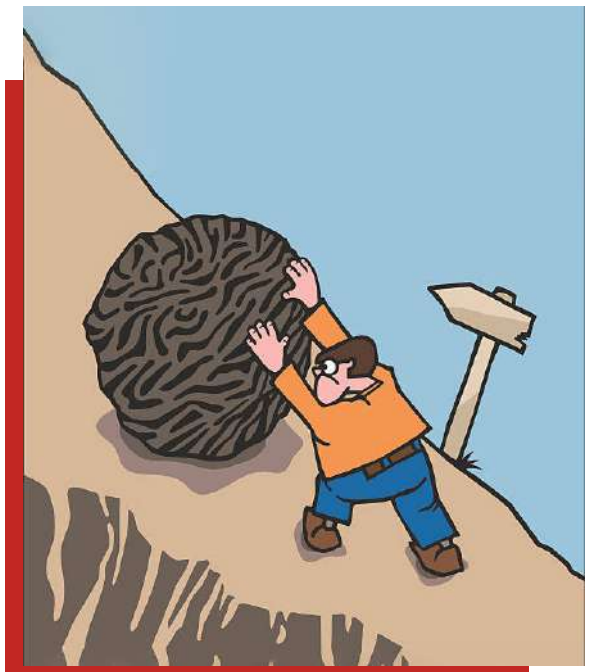
जब आपकी तुलना की जाती है तो आप कैसा महसूस करते हैं?



- व्यक्तिगत उदाहरण
  - उदास होना और पीछे हट जाना
  - गुस्सा आना और नखरे करना
  - यह आपको प्रभावित नहीं करता

आपको किस प्रकार की तुलना को संभालना मुश्किल लगता है?

- चैट बॉक्स में शेयर करें।

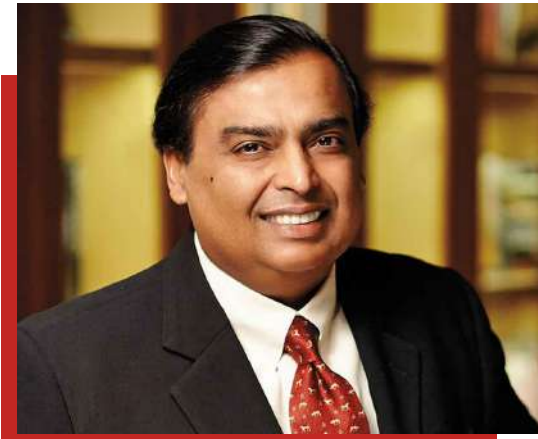
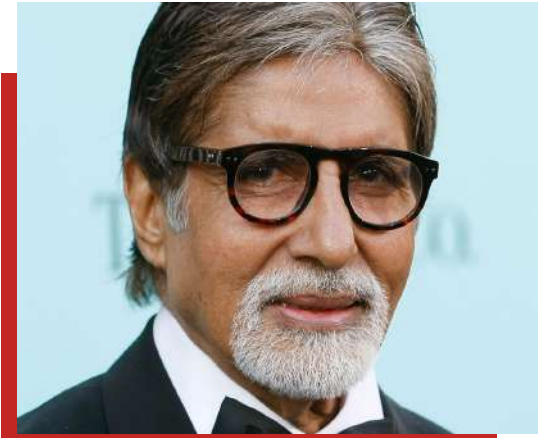




## खंड : 7

आइए कुछ ऐसे लोगों के उदाहरण लेते हैं जो बहुत सफल और प्रसिद्ध भी हैं।

- रेमो डिस्जूजा में अमिताभ जैसा व्यक्तित्व नहीं है।
- अमिताभ के पास मुकेश अंबानी की दौलत नहीं है।
- मुकेश अंबानी के पास वह सम्मान नहीं है जो एक सैनिक के पास होता है।

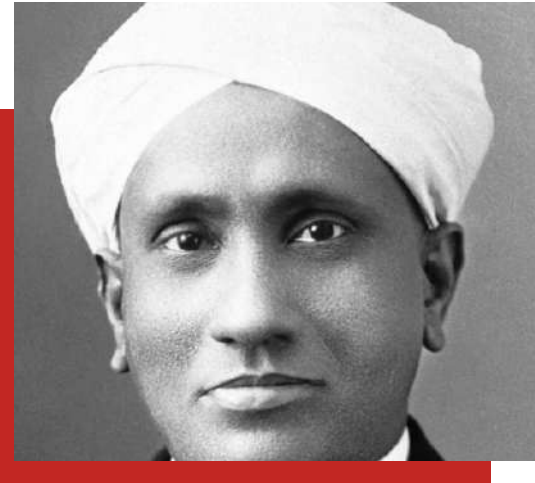




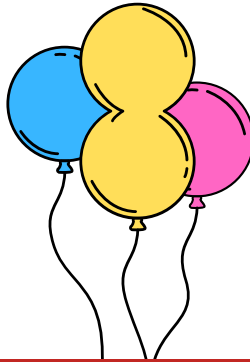
- सैनिक के पास नोबल पुरस्कार विजेताओं और विश्वविद्यालय के टॉपर्स जैसी शिक्षा नहीं है।



- नोबल पुरस्कार विजेताओं में रेमो डिसूजा की नृत्य क्षमता नहीं है।



हालांकि, ये सभी एक बेहतरीन जिंदगी जी रहे हैं,  
इसमें कोई दो राय नहीं है।



प्रत्येक गैस गुब्बारा शीर्ष तक जाने का सामर्थ्य रखता है।



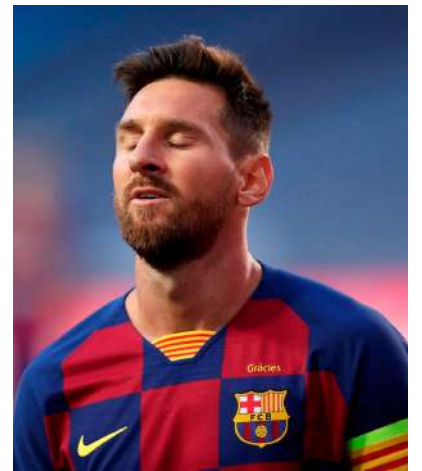
खंड : 8

फिर तुलना से कैसे निपटें?

उन मामलों में कभी भी दूसरों से अपनी तुलना न करें जहां आपका कोई नियंत्रण नहीं है।

महान जीवन जीने के लिए शारीरिक ऊंचाई की आवश्यकता नहीं है।

- सचिन तेंदुलकर
- आमिर खान
- मेसी





मुझे एक महान जीवन जीने के लिए शानदार दिखने की जरूरत नहीं है।

- विराट कोहली
- मदर टेरेसा



मुझे एक महान जीवन जीने के लिए एक मजबूत वित्तीय पृष्ठभूमि की आवश्यकता नहीं है।

- जेफ बेजोस
- फ्लिपकार्ट के बंसल ब्रदर्स
- विजय शेखर शर्मा





## अपने मापदंड से जियो। दुनिया के मापदंड से नहीं।

उन मामलों में कभी भी दूसरों से अपनी तुलना न करें जो आपके लिए महत्वपूर्ण नहीं हैं।

- ए पी जे अब्दुल कलाम
- स्टीव जॉब्स
- उर्सुला बर्न्स
- एम एस धोनी





## सीखने, बेहतर बनने और प्रेरित होने के लिए तुलना का उपयोग करें

- उन क्षेत्रों में जहां आप अपनी पहचान बनाना चाहते हैं, तुलना का उपयोग करें और खुद को बेहतर बनाएं।
- जो पहले आना चाहता है वह सुबह 4.30 बजे जाग चुका है। सुबह के 6 बजे रहे हैं आप अभी भी सो रहे हैं, इस तरह आप कैसे उनसे आगे निकल पाएंगे?

- कैरोलिना मारिन बैडमिंटन कोर्ट पर आक्रामक हैं। पी.वी. सिंधु ने अपने खेल को भी आक्रामक बनाने के लिए एक कोच की सहायता ले रही हैं।



- टाइगर श्रॉफ ऋतिक रोशन से प्रेरित थे। उन्होंने खुद को एक डांसर के रूप में विकसित किया न कि केवल एक एक्शन हीरो के रूप में।



- व्यक्तिगत उदाहरण





## खंड : 9

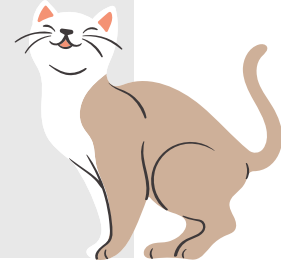
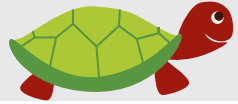
हममें से कोई भी जीवन के सभी पहलुओं में महान नहीं होगा

- कछुआ दौड़ नहीं सकता
- हाथी कूद नहीं सकता
- घोड़ा शिकार नहीं कर सकता
- शेर में सहनशक्ति नहीं होती।

चलो आगे बढ़ने के लिए हम हमारी सकारात्मक ताकत / गुणवत्ता का इस्तेमाल करते हैं।

आपको क्या लगता है कि आपकी सकारात्मक ताकत / गुणवत्ता क्या है?

- कुत्ते की तरह वफादार
- एक बिल्ली जैसे सुंदर
- हाथी की तरह स्मरण शक्ति
- घोड़े की तरह तेज



व्यक्तिगत उदाहरण...

- लिखिए आपके पास कौन सी अच्छी गुणवत्ता है ? अपनी तुलना दूसरों से न करें। आप में बस एक गुण जो आपको अपने बारे में पसंद है।

जैसे - मददगार, मेहनती, दिल से साफ, मजाकिया , सब में आसानी से घूलने-मिलने वाला/ वाली, केंद्रित, सुनियोजित आदि।





खंड : 10

## आत्म विश्वास की दैनिक खुराक

### डोपामाइन (खुद को पुरस्कृत करना)

कार्य पूरा करना  
अपना अच्छा ख्याल रखना  
छोटी जीत का जश्न मनाना



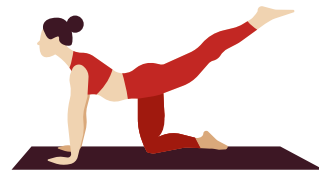
### ऑक्सीटोसिन (कनेक्शन बनाना / संबंध बनाना)

गले लगना  
दूसरों की सराहना करना  
पालतू जानवरों के साथ खेलना



### सेरोटोनिन (मूड बढ़ाने वाला)

व्यायाम  
खेलना  
ध्यान लगाना



### एंडोर्फिन (नकारात्मक भावनाओं को दूर करता है)

हँसी  
मालिश  
नृत्य, गायन, पेंटिंग जैसे शौक





## खंड : 11

### ब्रेन टैटू

उन मामलों में कभी भी दूसरों से अपनी तुलना न करें जहां आपका कोई नियंत्रण नहीं है।

जब भी मैं खुद की तुलना करूंगा, तो यह केवल प्रेरित होने और सीखने के लिए होगी।

मैं अपने आत्म विश्वास के दैनिक खुराक को प्राप्त करने के तरीके खोजूंगा।

प्रत्येक गैस गुब्बारा शीर्ष तक जाने का सामर्थ्य रखता है।

