



Keep Moving
Movement

SESSION 1

आपकी कहानी क्या है?



हमारा जीवन उन
कहानियों जैसा है
जो हम खुदको
सुनाते है।

28th June, 2020



भयंकर
सूचक

इस दुनिया में महान प्रतिभा वाले लोगो की कमी नहीं है। परंतु केवल प्रतिभा ही अपने जीवन में कुछ बड़ा कर पाएंगे इसका एक मात्र संकेत नहीं है।



श्रीसंत



कई ऐसे सामान्य लोग है जो बिना किसी प्रतिभा के भी
जीवन में बहोत कुछ कर पाते है।



अक्षय कुमार



रजनीकांत



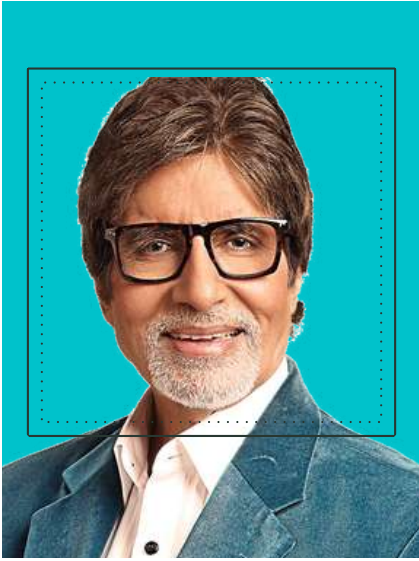
एम. एस. धोनी

इस विरोधाभास के पिछे क्या रहस्य है?
यह कैसे संभव है?

Some folks met with huge tragedies and yet

BOUNCED BACK

tremendously



अमिताभ बच्चन

अमिताभ बच्चन फिल्म में काम करते समय गंभीर रूप से घायल हुए। उन्होंने कई ऐसी फिल्मों में काम किया जो बुरी तरह से पिट गई। सभी ने उनका फिल्मी सफर समाप्त है समझकर उन्हें दरकिनार कर दिया और आज वे बॉलीवुड के सबसे व्यस्त कलाकारों में से एक है।



युवराज सिंग

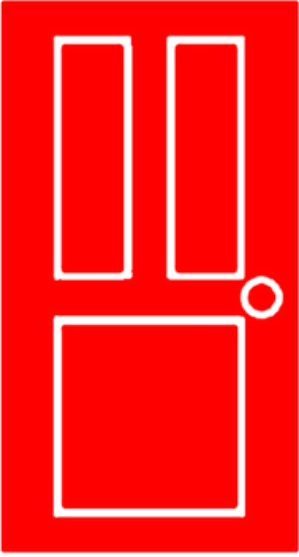
कैंसर को चुनौती देकर वापस आए। इतनी गंभीर बिमारी को मात देकर वे फिर से क्रिकेट खेलने लगे और इंग्लैंड के खिलाफ 100 रन बनाए।

इस विरोधाभास के पिछे क्या रहस्य है?
यह कैसे संभव है?

गतिविधि

बंद दरवाज़ा

त्रासदी / अस्वीकृति / दुर्घटना /
सेट-बैक / विफलता

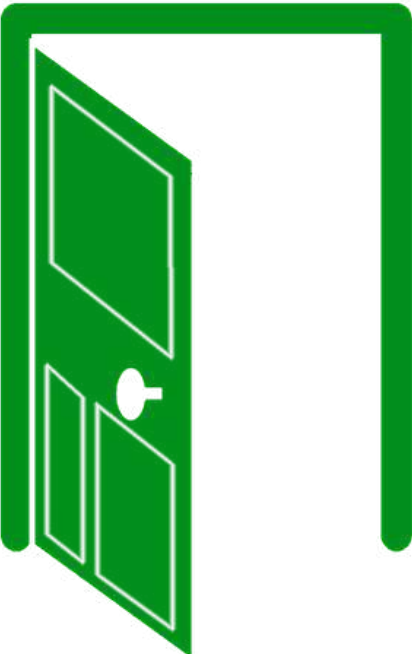


ज्वलंत बिंदू

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

खुले दरवाज़े

अवसर / ब्रेक-थ्रू



महत्वपूर्ण मोड़

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

इन परीदशों के बारे में सोचे और मुझे उन कहानियों के बारे में बताए जो आपके भीतर बनती है।



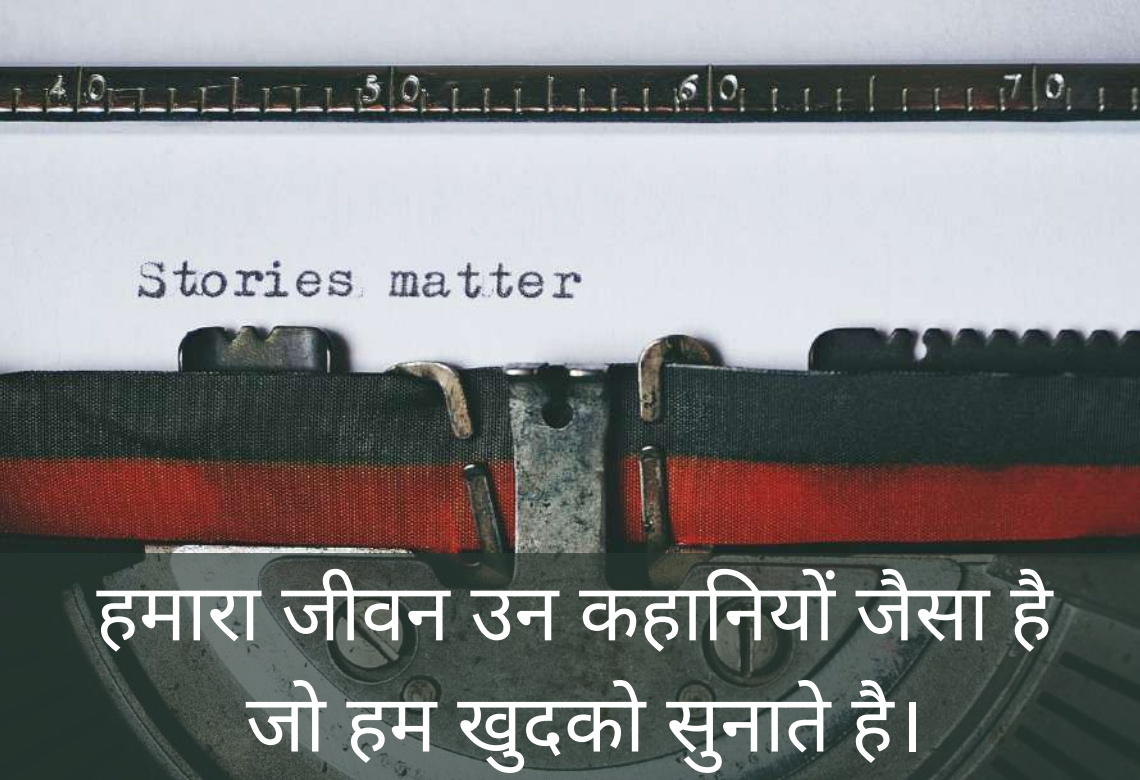
कोई आपका अनादर करता है तब?



एक डरावनी फिल्म देखने के बाद रात में आपने आप को क्या कहानी सुना रहे है?



अगर आपको बुखार है तो आप खुदको क्या कहानी कहते है?



अगर आप बिना मास्क के सड़क पर किसी को देखते है, तो आप खुदको क्या कहानी कहते है?



यदि कोई आपका Whatsapp संदेश पढ़े और आपको कोई उत्तर ना दे तो आप खुदको क्या कहानी कहते है?



जब कोई आपको किसी चीज के लिये मना करे, जब आप एक हाँ चाहते थे?



किसी ने आपको बिना गलती के दोषी ठहराया तब?



यदि आपके पड़ोसी को COVID-19 हुआ है, तो वह कौन सी कहानी है जो आप खुद बताते हैं?

जो कहानियाँ हम खुदको सुनाते है वे नकारात्मक
या सकारात्मक होती है।

ज्यादातर जो कहानियां हम खुद को सुनाते हैं वह
नकारात्मक होती है।

यदि आप खुदके बारे में अपने विचार सुनते, और अगर यही
बातें किसी और ने आपके बारे में कही होती, तो आप
शायद उनको घूसा मारते।



खराब ड्राइवर



बेवकूफ



बदसूरत



हमेशा डरा हुआ- डरपोक



दुबदकिस्मत



ग्वार/ बुद्धू



मर्यादित श्रद्धा / विश्वास



मैं पर्याप्त शिक्षित नहीं हूँ।

शिकार

मुझे अनुशासित नहीं किया जा सकता।

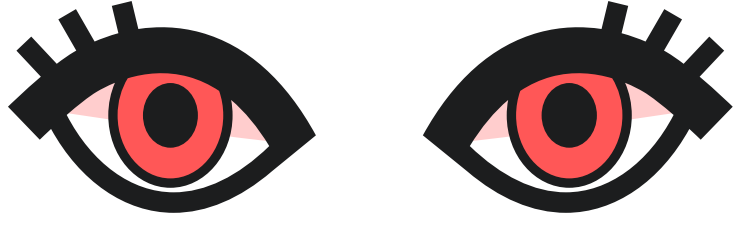
मैं दूसरों को मना नहीं कर सकता।

मैं अपने गुस्से को नियंत्रित नहीं कर सकता।

मैं बड़ी जिम्मेदारियाँ नहीं ले सकता।

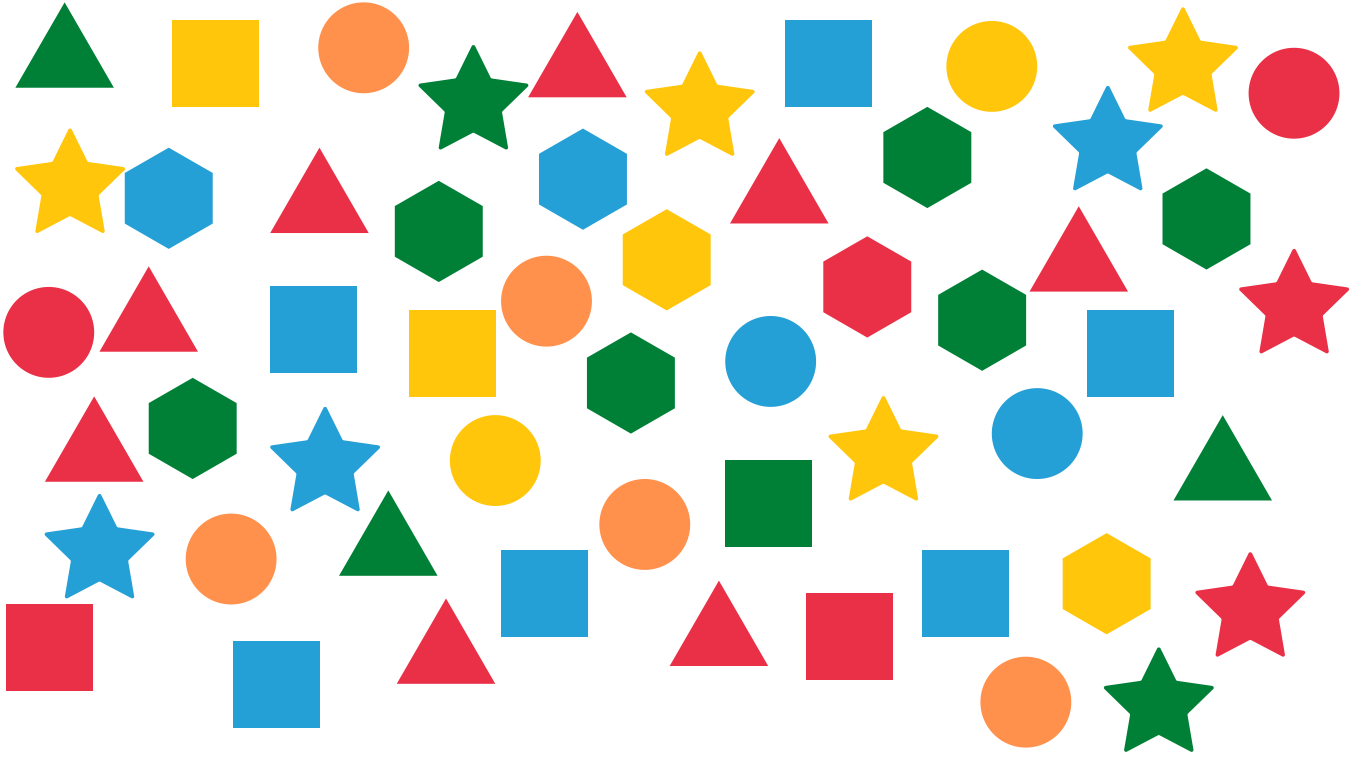
मैं सुबह जल्दी नहीं उठ सकता।

मैं समय का पाबंद नहीं हो सकता।



रेक्टिकुलर एक्टिवेटिंग सिस्टम

चारों ओर देखे और सब कुछ लाल देखें।



Activity

हमारे चारों ओर जानकारी का भंडार है। हमारा चेतन मन (conscious mind) उसी जानकारी पर ध्यान केंद्रित करता है जो उसे महत्वपूर्ण लगती है। हम कहां ध्यान लगाना हैं यह समझ ले तो हम अपनी कहानी बदल सकते हैं। जब आप किसी चीज पर ध्यान केंद्रित करने का निर्णय लेते हैं, तो आप अन्य चीजों को नजर अंदाज कर देते हैं।

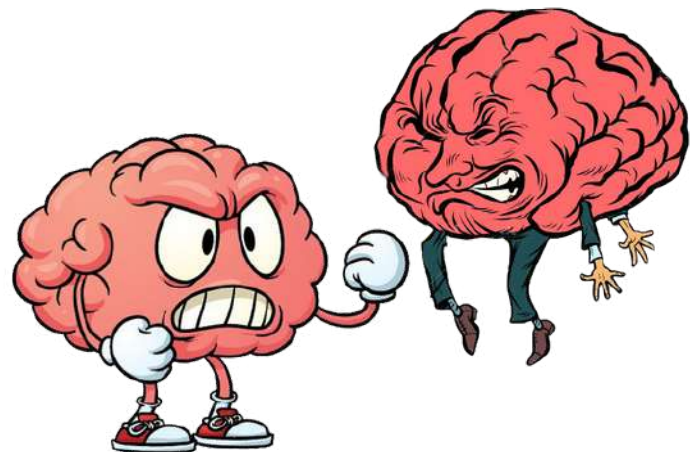
यह नकारात्मकता आपकी गलती नहीं है।



आदतन जीवन घटनाओं की व्याख्या नकारात्मक ढंग से करता हमारे अस्तित्व तंत्र का भाग है। भूखे बाघ पर ध्यान लगाना रसदार फल से बेहतर है।

- प्रिफ्रोंटल कॉर्टेक्स vs अमिगडला (मस्तिष्क के भाग)

- हम हमारे जीवन का कथन ईमानदारी से नहीं करते।
- हम जो कहते हैं वह सिर्फ आंशिक संदर्भ में सच है।





नकारात्मकता हमें
परेशान करती है।
नुकसान पहुँचाती है।

- नकारात्मकता हमारे जीवन का दृष्टिकोण संकीर्ण करती है।
- हम स्वयं ही हमारे नकली/ गलत बातों के प्रसारण करने लगते हैं।

क्या होगा यदि जो कहानी आप आपने आप से कह रहे हैं वह भ्रामक है?



सुशांत सिंह राजपूत



GOD - *Your ways are your ways.*

जो कहानियाँ हम खुदको कहते है वे बेहद ताकतवर है। इसका मतलब अगर हम खुदको सकारात्मक कहानियां सुनाते है, तो हमारा जीवन बहुत शक्तिशाली होगा।



क्या हम उन कहानियों को दुरुस्त/ सुधारने के लिए तैयार है जो हम खुदको बता रहे हैं?



अपनी कहानियों से पीड़ित नहीं, नायक बनो। अनुपम खेर के पिता केहते थे, "जो भीग गया है उसे बारिश से डर नहीं लगता"

आपकी कहानी का सकारात्मक संस्करण क्या हो सकता है वह सोचे- हमेशा एक सकारात्मक संस्करण होता है।

इजराइल में पाया गया है कि न्यायाधीश लोगों को आसानी से परोल देते है यदि वे लंच के बाद आवेदन देखते है।



निष्कर्ष

आपने आप को अच्छी कहानियाँ बताएं और जीवन को अपना सर्वश्रेष्ठ देने की क्षमता और साहस प्रदान करें।

दो गतिविधियाँ

- वह कौनसी नकारात्मक कहानी है जो आप अपने आप से पिछले कुछ समय से कह रहे हैं परंतु अब बंद करेंगे?
- "शक्तिशाली सकारात्मक सोच/ कहानियों" के लिए आपका लंगर क्या होगा?

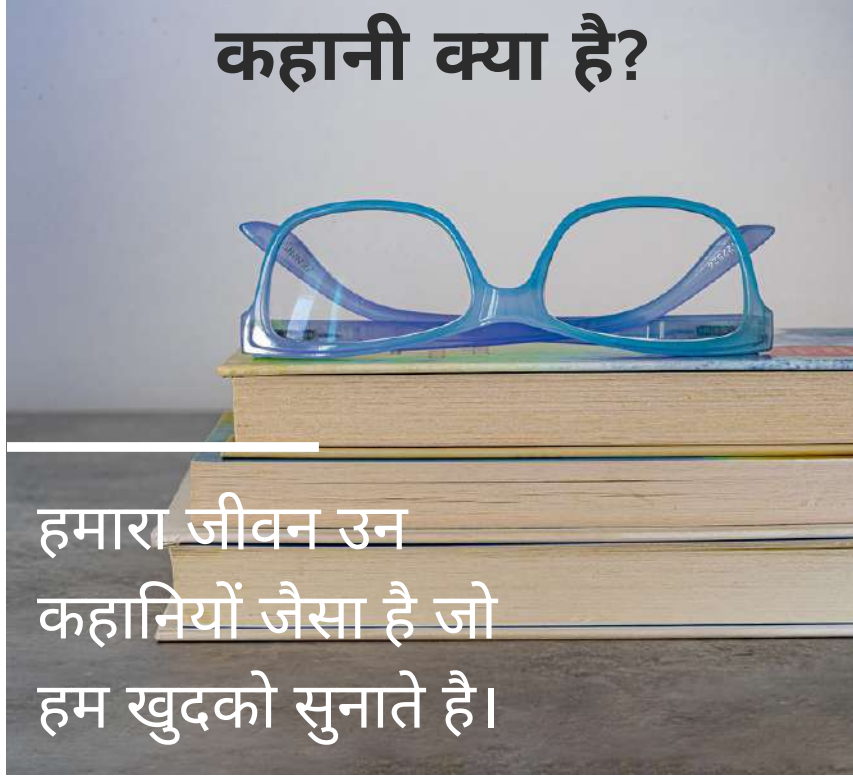
POSITIVE



KMM 2020 - Session 1

आपकी

कहानी क्या है?



हमारा जीवन उन
कहानियों जैसा है जो
हम खुदको सुनाते है।

Email Id: contact@mykmm.org | Contact: 7721065000



keepmovingmovement



keepmovingmovement



kmmpune



**Keep Moving
Movement**



lifeschool
Inspirational Training