



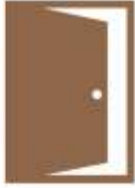
**Keep Moving
Movement**
www.mykmm.org

KMM 2018 Session 3

(मराठी)

SOMETIMES VERY

— small —

D   **RS**

OPEN INTO

HUGE

ROOMS



keepmovingmovement



kmmpune



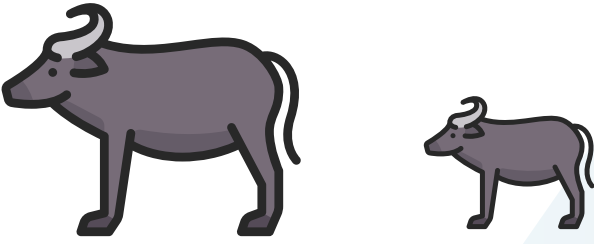
keepmovingmovement



१. उजळणी

⌚ ३ मिनिट

२. आपल्यापैकी किती जण एक म्हैस उचलू शकतात? तिचं वजन साधारणपणे ४१० किलोग्रॅम असते. आपल्यापैकी किती जण म्हशीचे साधारणपणे २८.४ किलोग्रॅम वजन असलेले नवजात वासरू उचलू शकतात?



⌚ ३ मिनिट

३. पोडीअमची तत्त्वे

⌚ ७ मिनिट

जेव्हा २००२ साली सर डेव्ह ब्रेल्सफोर्ड ब्रिटीश सायक्लिंगचे प्रमुख झाले, तेव्हा संघाचा यश मिळवण्याचा जवळपास कोणताही विक्रम नव्हता: ब्रिटिश सायक्लिंगाने ७६ वर्षांच्या इतिहासातील फक्त एकदा सुवर्ण पदक जिंकले होते. सर डेव्ह यांच्या नेतृत्वाखाली मात्र ही परिस्थिती लगेच बदलली. २००८ बीजिंग ऑलिंपिकमध्ये, त्यांच्या संघाने ट्रॅक सायक्लिंगमध्ये उपलब्ध असलेल्या १० पैकी ७ सुवर्णपदके जिंकली आणि ४ वर्षांनंतर लंडन ऑलिंपिकमध्ये त्यांनी आपले मिळवलेले यश कायम ठेवले. ते म्हणतात, "जेव्हा आम्ही पहिल्यांदा सुरुवात केली, तेव्हा असं वाटत होतं की, ऑलिंपिकचे सर्वोच्च शिखर खूप लांब दूर आहे. सुवर्ण पदकाचे लक्ष्य खूप कठीण होते."



त्याच्या दृष्टिकोनातून त्यांनी काही आधारस्तंभ ठरविले होते, ज्याला त्यांनी "पोडीअमची तत्त्वे" असे म्हटले आहे.

१. इष्टतम कामगिरीसाठी पहिला आधारस्तंभ म्हणजे 'मनःस्थिती' होय. केएमएम 2018 चे पहिले दोन सत्र 'फ्रेम ऑफ माईंड' वर झाली आहेत.
२. दुसरा आधारस्तंभ म्हणजे 'धोरण'.
 - सर डेव्ह त्यांच्या प्रभावाबद्दल कधीच बोलत नाहीत.
 - ते नेहमी संघाला श्रेय देतात आणि सर्वात जास्त श्रेय रायडर ला देतात.
 - त्यांचे पुढील धोरण म्हणजे सातत्याने सुधारणा हे होते. ते म्हणतात, "आम्ही प्रावीण्य विसरून प्रगतीवर लक्ष केंद्रित केले. आम्ही सुधारणा वाढविल्या." कदाचित सुधारणेचा सर्वात प्रभावशाली लाभ म्हणजे तो पसरत जाणारा उत्साह निर्माण करतो. प्रत्येकजण सुधारण्यासाठी मार्ग शोधू लागतो. सीमान्त लाभ ओळखण्यामध्ये स्वाभाविकपणे काहीतरी फायद्याचे आहे. सुशीलपणा एका स्कॅव्हेंजर शोधाशोधी सारखाच असतो.

४. जीवनातील कोणतेही क्षेत्र जिथे आपण निवडीद्वारे सुधारीत आहात? (वैयक्तिक कथा)

 ३ मिनिट

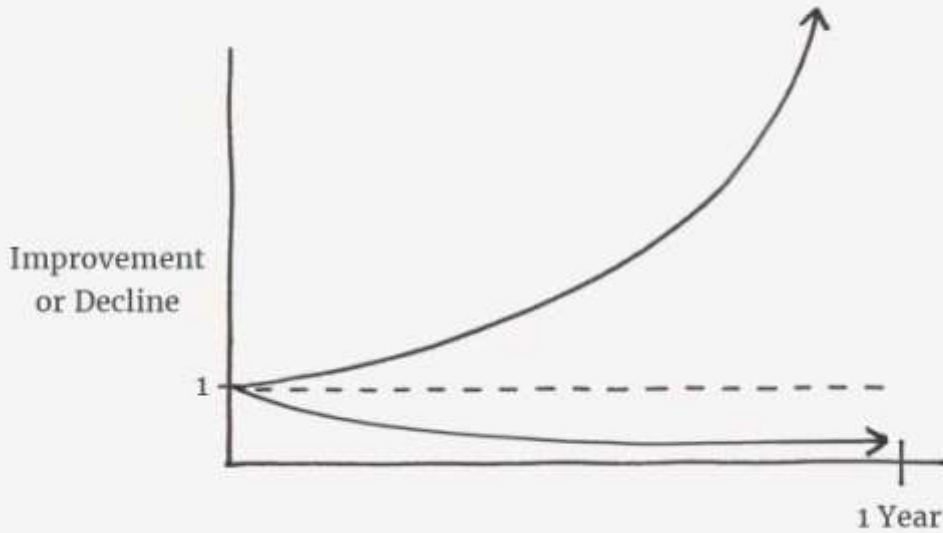


५.

The Power of Tiny Gains

1% better every day $1.01^{365} = 37.78$

1% worse every day $0.99^{365} = 0.03$



🕒 १० मिनिट

आपण दररोज स्वतः ची १% सुधारणा केल्यास, आपण एक वर्षात ३७.७८% सुधारित असू.

हे तेच आहे, ज्याला लाइफ स्कूल "आयकॅन" म्हणून संदर्भित करते - सतत आणि कधी न संपणारी सुधारणा! {"iCANE" - Improvement that is Continuous And Never Ending.}



दररोज थोडी थोडी सुधारणा करायची. त्याची तीव्रता वाढत जाते. जेव्हा १% दराने दररोज चक्रवाढ होते, तेव्हा ते दर १०० दिवसात नव्हे, तर प्रत्येकी ७२ दिवसातच दुप्पट होतात. छोटी गुणवत्ता वाढत वाढतच त्यातून मोठी गुणवत्ता निर्माण होते. चक्रवाढच जलद परिणाम निर्माण करते.

उद्या आपल्यासाठी काहीही बदलणार नाही. आपल्या आयुष्यात एकाच दिवसात बदल करण्याची शक्ती आपल्याकडे नाही.

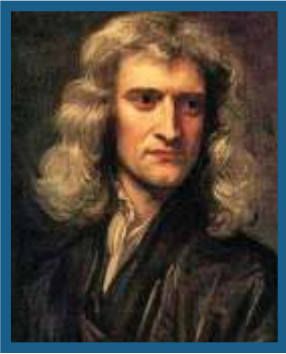
१. आहार उद्याचे कार्य करत नाही. पण प्रत्येक आहार काम करतो.
२. सवयी एका दिवसात बदलत नाहीत. परंतु सवयींत दररोज १% सुधारणा काम करून जाते. याचे कारण म्हणजे: आपण दररोज थोडेसे काम केले, तर ते काम करून जाते. जर आपण आरामशीरपणे स्वतः ला प्रत्येक दिवशी थोडे सुधारण्याची परवानगी देऊ शकलो, तर ही सवय कार्य करते. या तंत्राचा वापर करून प्रत्येक सवय लावले जाऊ शकते.
३. ही परवानगी सुधारण्यासाठी आहे, तशीच ही अपयशी ठरण्याची देखील आहे. कारण जेव्हा आपण पहिल्यांदा काही सुरू करतो, तेव्हा आपण पहिल्या पायरीवर असतो. जर आपण कोणत्याही गोष्टीत यशस्वी होऊ इच्छित असल्यास, आपण स्वतः ला अपयशी ठरण्याची परवानगी देणे
४. देखील दोनदा आवश्यक आहे.

जर आपला असाच आग्रह असेल की, मला आताच ताबडतोब परिणाम दिसले पाहिजेत, तर त्याचा काही उपयोग नाही. आपली परिस्थिती आणखीच वाईट होईल. जर आपला आग्रह असेल की, सवय उद्या बदलेल, तर ही सवयही नक्कीच अपयशी ठरेल.



a.

अगदी मोझार्ट, एक प्रतिभासंपन्न असला तरी, खरा निपुण होण्याआधी दररोज १० वर्षे संगीत लिहित होता.



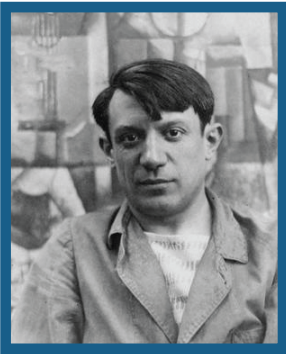
b.

न्यूटनने त्याला 'गुरुत्वाकर्षणाचा नियम' सापडण्याआधी २२ वर्षांपासून संशोधन केले. त्यांनी २२ अविश्वसनीय वर्षे सोडू दिली नाही. आश्चर्यकारक आहे की नाही?



c.

भारत स्वतंत्र होण्याअगोदर ९० वर्षांपासून प्रयत्न झाले. १८५७ मध्ये मंगल पांडे यांनी बंड केले. भारताला १९४७ मध्ये स्वातंत्र्य मिळाले.



d.

एका दिवसात आपण प्रविण होऊ शकत नाही. आपण दररोज थोडी सुधारणा करणे आवश्यक आहे. पिकासोने प्रत्येक दिवशी २ कलाकृती तयार केल्या. म्हणजे त्यांच्या आजीवनामध्ये ५०,००० कलाकृती बनवल्या. अश्या रीतीने हे वाढतच जाते.



६. निरंतर रहा

⌚ ५ मिनिट

जर मी दररोज सत्य घटनेवर आधारलेल्या पुस्तकांची ५ पाने वाचली, तर एका वर्षात मी १८३० ज्ञानग्रंथांच्या पानांचे वाचन केले असेल. आणि मी वाचलेले प्रत्येक पृष्ठ मी यापूर्वी वाचलेल्या पृष्ठांवर बांधले जाईल आणि १८३० पृष्ठे ९९% लोक वाचणार नाहीत. बरेच लोक वयाच्या २०व्या वर्षानंतर पुस्तके उचलतही नाहीत.

जर मी दररोज १००० शब्द लिहिले, तर ते एका दिवसात काही जास्त नाहीत. पण एका वर्षात ते ६-८ कादंबरींच्या समान आहेत.

तसेच आपण दररोज १% कमी करू शकता. आपण असे म्हणू शकतो, "ओ, हा केवळ एक दिवस आहे. माझ्यावर दबाव आणूनका!" अशी एक सोपी निवड. हे क्षुल्लक वाटते की १% वर किंवा १% खाली. पण ते गुपचूप डोकावतेच. १% नियम सर्व गोष्टींवर लागू होऊ शकतो. जर मी खेद करण्यावर १ मिनिट कमी खर्च केला आणि कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी त्याचा वापर केला, तर हे एक वर्षाच्या कालावधीत माझ्या तणावाच्या पातळीसाठी किती चांगले असेल?



जे. के. रोलिंग जेव्हा हॅरी पॉटर हे पुस्तक एका कागदी रुमालावर लिहीत होती, तेव्हा जगण्यासाठी ती शासकीय कल्याण योजनांवर अवलंबून होती. ही एक अशक्यप्राय गोष्ट वाटत होती की एक दिवस ती इंग्लंडच्या राणीपेक्षा अधिक श्रीमंत होईल.



अरियाना हफिंग्टनला त्यांच्या पहिल्या पुस्तकाच्या प्रकाशनापूर्वी ३६ वेळा नाकारण्यात आले होते. द हफिंग्टन पोस्ट एक संपूर्णपणे आणि स्पष्टपणे अयशस्वी ठरेल, असे तिला सांगण्याआधीच हे झाले होते.

द हफिंग्टन पोस्ट आज जगातील सर्वात शक्तिशाली बातम्यांचा ब्लॉग आहे.



दरवर्षी, हजारो लोक मॅरेथॉनमध्ये सहभागी होतात. त्यापैकी बरेचजण धाव पूर्ण करत नाहीत. याचा अर्थ ते अयशस्वी ठरले? होय. त्याकडे बघण्याचा हा एक दृष्टिकोन आहे. पण याकडे पाहण्याचा आणखी एक मार्ग आहे, की त्यांनी आधी कधी केलेय, त्यापेक्षा जास्त धावले

आहेत का? जर होय, तर, जरी त्यांनी मॅरेथॉन पूर्ण केले नसले तरी, आपण म्हणू शकतो का की, ते 'यशस्वी' आहेत?

७. खूप लहान दरवाजे विशाल खोल्यांमध्ये उघडतात.

⌚ ६ मिनिट

प्रत्येकाच्या आयुष्यात खूप वेळ असा असतो, जेव्हा ते सामान्य कामगिरी करतात, ते सामान्य दिसतात, ते सामान्य विचार करतात, त्यांचा विश्वास असतो ते सर्वसामान्य आहेत. ते विश्वास करतात, की एक व्यक्ती म्हणून, ते क्षुल्लक आहेत. त्यांचा विश्वास असतो, की डेव्हिड गोलिएथच्या विरोधात फार काहीच करू शकत नाही.



- a. मोहनदास करमचंद गांधी, म्हणून ते असहाय्यपणे विचारतात, 'ते महान ब्रिटिश साम्राज्याविरुद्ध एकटे काय करू शकतात?' आणि मग, काहीतरी बदलते.
- b. टी.एन. शेषन यांच्याप्रमाणे ते असहाय्यपणे विचारतात, 'सर्व राजकारण्यांच्या ताकदीच्या विरोधात ते एकटे काय करू शकतात?' आणि मग, काहीतरी बदलते.
- c. किरण बेदी म्हणून ते "तिहारच्या गुन्हेगारांविरोधात त्या एकट्या काय करू शकतात?' आणि मग, काहीतरी बदलते.
- d. अभिनव बिंद्रा म्हणून ते असहाय्यपणे विचारतात, 'भारतातील क्रीडाक्षेत्रातील सामान्य मानसिकतांच्या विरोधात ते एकटेच काय करू शकतात?' आणि मग काहीतरी बदलते.
- e. . ए.आर. रहमान म्हणून, मार्गदर्शनासाठी वडील नसताना, पैशाशिवाय, ११ वर्षांच्या मुलाप्रमाणे, ते असहाय्यपणे विचारतात, 'मी काय साध्य करू शकेन?' आणि मग काहीतरी बदलते.

वरीलपैकी कोणीही महान म्हणून जन्मला नाही. त्यांच्यापैकी एकालाही त्यांच्या आजूबाजूच्या लोकांनी असे सांगितले नव्हते की ते महान होणार आहेत. त्यापैकी कोणालाही समर्थन देणारी माणसे नव्हती, जी विश्वास ठेवतील की ते महान बनतील. आणि तरीही ... ते महान बनून जगले.



याचा विचार करा. आज जरी तुम्हाला स्वतःबद्दल शंका असेल, पण प्रत्यक्षात तुम्ही पुढील एमएस धोनी असाल? जरी तुम्ही आज आळसात वेळ घालवत असाल, पण प्रत्यक्षात तुम्ही पुढील गांधी असू शकता? आज जरी तुम्ही आपल्या पहिल्या यशासाठी धडपडत आहात पण प्रत्यक्षात, तुम्ही पुढचे जेके रोलिंग असाल? आज जरी तुम्ही खूप गरीब आहात पण प्रत्यक्षात, तुम्ही पुढचे जेआरडी टाटा असाल? काय असेल जरी आज तुमचे काही मित्र नाहीत आणि तुम्हाला एकटं वाटतंय, पण प्रत्यक्षात, तुम्ही पुढील मायकेल फेल्ट्स असाल?

माझ्या प्रियजनहो ... तुम्ही स्वतःला महानते बरोबर इश्कबाजी करण्याची परवानगी द्या. स्वतःसाठीचे आपले दृष्टीकोन म्हणजे, दुसरे काही नसून, आपणच स्वतः ला लागू केलेल्या मर्यादेनुसार ठरतात. तुम्हाला कसे ठाऊक असेल की, गेल्या वळणावरच तुमच्या महानतेची सुरुवात झाली असेल? तुम्हाला काय वाटते की, आपण स्वतःवर थोडा अधिक विश्वास ठेवला तर काय होऊ शकते? आणि फक्त iCANE वर लक्ष केंद्रित करा.

- ✓ गांधीजींनी केले.
- ✓ किरण बेदी यांनी केले.
- ✓ टी.एन. शेषननी केले.
- ✓ जेके रोलिंगने केले.
- ✓ ए.आर. रहमान यांनी केले.
- ✓ अभिनव बिंद्राने केले.
- ✓ अरियाना हफिंग्टनने केले.
- ✓ मॅरेथॉन सहभागीने केले.

**आपण देखील
केले तर काय
होईल?**



काहीवेळा, खूप लहान दरवाजे विशाल खोल्यांमध्ये उघडतात. अशा प्रकारे विचार करा ... एक खोली दरवाजापेक्षा खूपच मोठी असते. एक दरवाजा कुलूपापेक्षा खूपच मोठा असतो. कुलूप किल्लीपेक्षा खूपच जास्त मोठे असते. तरीही किल्ली एका मोठ्या खोलीची जागा उघडते.

Brain Tattoos

 ३ मिनिट



Keep Moving Movement



2nd Floor, Krsna Chambers, North Main Road,
Near Starbucks, Koregaon Park, Pune 411 001



+91 77210 65000



contact@mykmm.co.in



www.mykmm.org



keepmovingmovement



kmmpune



keepmovingmovement