



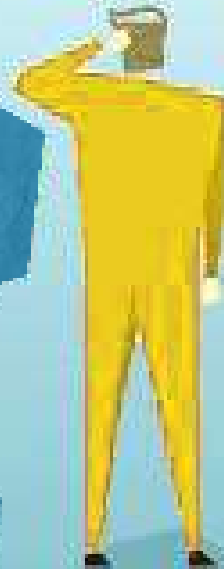
Keep Moving  
Movement

www.mykmm.org

**SESSION 6**



**WHAT IF  
ALL YOUR  
SELF DOUBTS  
ARE FAKE?**



11th Sept, 2022

हिंदी

# 'IDNMHMIH'



- अफगानिस्तान की शरणार्थी नादिया नदीम।
- जब वह 10 साल की थी, तब तालिबान ने उसके पिता की हत्या कर दी थी।
- उनका परिवार ट्रक में सवार होकर डेनमार्क भाग गया।
- प्रोफेशनल फुटबॉल में इन्होंने लगभग 200 गोल किए हैं।
- डेनमार्क की राष्ट्रीय टीम का इन्होंने 99 बार प्रतिनिधित्व किया हैं।
- वह 9 भाषाएं बोलती हैं।
- वह फोर्ब्स की खेलों में सबसे शक्तिशाली महिलाओं की सूची में है।
- नाइकी (NIKE) का प्रतिनिधित्व करने वाली वह पहली डेनिश महिला फुटबॉल खिलाड़ी है।
- वह एक पुनर्निर्माण सर्जन बनने के लिए अध्ययन कर रही है।

# गतिविधि



आपके क्या सपने हैं?



---

---

---

---

---

---



खुद के बारे में क्या संदेह हैं?



---

---

---

---

---

---



# अलग-अलग लोग समस्याओं को अलग- अलग प्रतिक्रिया देते हैं।

अलग-अलग लोग समस्याओं को अलग-अलग प्रतिक्रिया देते हैं। करीब से निरीक्षण करने पर, एक पैटर्न नजर आता है। जिसके द्वारा हम समस्याओं पर प्रतिक्रिया देते हैं। नीचे दिये हुए कुछ संभावित मानसिक प्रतिक्रियाओं की जाँच करें और पता करें कि आप कौनसी शैली में आते हैं!

यह एक बहुत ही रोचक और चिंतनशील अभ्यास है। आप इनमेंसे कौन हैं?



# हमारे जीवन में एक समस्या है।

दोष देनेवाला सिर्फ और सिर्फ आपकी वजह से हैं। (मैं नहीं)



**समाधानकर्ता** हम इस समस्या को इस तरीके से हल कर सकते हैं।

“जब हम मानते हैं कि समस्याओं का समाधान नहीं किया जा सकता है तो यह अक्सर आत्म-संदेह के कारण होता है।”

## क्या होगा यदि आपके सभी संदेह निराधार हो?

कोई असफल नहीं होना चाहता।

कोई भी दुर्व्यवहार सहना नहीं चाहता।

कोई भी किसी काम में गड़बड़ी पैदा नहीं करना चाहता।

कोई अपना दिल तुड़वाना नहीं चाहता।

कोई भी गलत निर्णय नहीं लेना चाहता।

कोई भी दुसरोंद्वारा उन्हें हल्के में लिया जाना पसंद नहीं करता।

प्रमोशन के वक्त कोई भी नजरअंदाज नहीं होना चाहता।





# The Voice in your Head!

लेकिन,लेकिन...? ये बातें होती हैं।



घुड़सवार के लिए, घोड़े से गिरना हमेशा एक संभावना होती है।



लेखकों के लिए माइंड ब्लॉक (लिखने के लिए कुछ नहीं सुझना) प्रक्रिया का एक हिस्सा है।



मुखर होने के कारण आपके जीवन में हमेशा विवाद बने रहेंगे।



एक खिलाड़ी के लिए, चोट लगना जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा है।



एक आविष्कारक के लिए, विफलताएं एक नियमित दिनचर्या होती हैं।

**ये बाधाएं हमेशा आत्म-संदेह पैदा करती हैं।**

**आत्म-संदेह उस भविष्य के इतिहास को हाईजैक कर लेता है जिसे हम बनाने जा रहे हैं!**

मुझे इस बात की चिंता रहती थी कि क्या होगा अगर 'यह' व्यक्ति मुझे पसंद नहीं करता है, 'उस' व्यक्ति ने मेरा समर्थन क्यों नहीं किया, मेरी व्यावसायिक साझेदारी क्यों टूट गई, क्या मैं बहुत 'बड़ा' सोच रहा हूँ, आदि। पर अब नहीं।

सच तो यह है, 'संदेह हर सपने का एक हिस्सा है'। संदेह और संदेह करनेवाले हमेशा हमारे सपनों की गुणवत्ता के सीधे आनुपातिक होंगे।

**आपकी शंकाएं आपको रोकने के लिए नहीं हैं। वे आपके प्रयासों को दोगुना करने के लिए हैं।**





## Step 1 जब संदेह हो, तो याद करें....

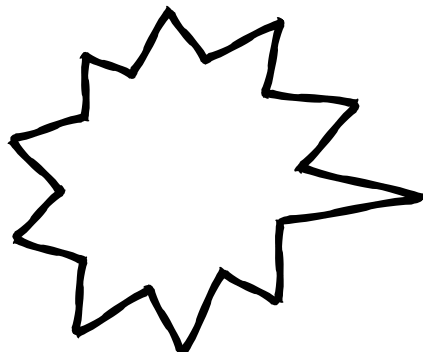
- आपके द्वारा दूर की गई सभी बाधाएं।
- अबतक जितने बलिदान दिए हैं।
- उन लोगों के चेहरे जिन्हें आपकी भविष्य की सफलता पर गर्व होगा।

## Step 2

अपने सभी संदेहों को दूर करने के लिए अपने आप से दो प्रश्न पूछें।

**Q** क्या होगा अगर मेरा हर एक संदेह निराधार है?

**Q** क्या होगा अगर, मेरा हर एक सपना असली है?



संदेहों को दूर करें, उन्हें शुभकामनाएं दें, अपने सपनों पर ज़ूम इन करें, संदेह मृगतृष्णा पैदा करते हैं, आपको उनकी मूर्खता पर हँसना चाहिए और खुशी से आगे बढ़ना चाहिए।

नर्सरी में पढ़ाई गई कविता याद हैं, 'रो,रो, रो युअर बोट.... मेरिली मेरीली,मेरिली, मेरिली, लाइफ इज बट अ ड्रीम'(जीवन सिर्फ एक सपना है)।

कवि ने यह नहीं कहा, "जीवन एक संदेह है।" उन्होंने कहा, 'जीवन सिर्फ एक सपना है'। उस सपने को जियो।



# गतिविधि



“ मैं आत्म-संदेह को उस इतिहास पर कब्जा करने की अनुमति नहीं दूंगा जिसे मैं रचना चाहता हूँ क्योंकि... ”

---

---

---

(77410 85000 इस नंबरपर भेजे.)

# BRAIN TATTOOS

