



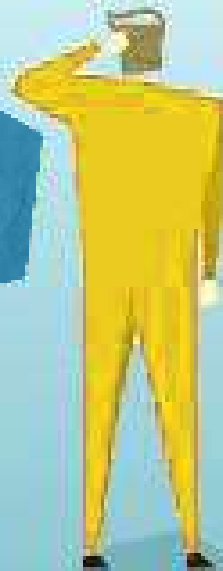
Keep Moving
Movement

www.mykmm.org

SESSION 6



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



11th Sept, 2022

मराठी

'IDNMHMIH'



- अफगाणिस्तानमधील निर्वासित नादिया नदीम.
- ती 10 वर्षांची असताना वडिलांची तालिबान्यांनी हत्या केली होती.
- ट्रकच्या मागे बसून तिचे कुटुंब डेन्मार्कला पळून गेले.
- व्यावसायिक फुटबॉलमध्ये तिने जवळपास 200 गोल केले आहेत.
- डॅनिश राष्ट्रीय संघाचे तिने 99 वेळा प्रतिनिधित्व केले.
- ती 9 भाषा अस्खलितपणे बोलते.
- फोर्ब्सच्या क्रीडा क्षेत्रातील सर्वात शक्तिशाली महिलांच्या यादीत ती आहे.
- नायकीचे (NIKE) प्रतिनिधित्व करणारी ती पहिली डॅनिश महिला फुटबॉल खेळाडू.
- पुनर्रचनात्मक सर्जन होण्यासाठीचा ती अभ्यास करत आहे.

क्रिया

“

तुमची काय स्वप्न आहेत?

”



“

स्वतःबद्दल काय शंका आहेत?

”



भिन्न लोक समस्यांना भिन्न प्रतिसाद देतात.

भिन्न लोक समस्यांना भिन्न प्रतिसाद देतात.जवळून पाहायचे झाल्यास, एक नमुना आहे ज्याद्वारे आपण समस्यांना प्रतिसाद देतो. काही संभाव्य मानसिक प्रतिसाद पहा आणि तुम्ही कोण आहात ते शोधा!

हा एक अतिशय मनोरंजक आणि चिंतनशील व्यायाम आहे. तुम्ही कोणासारखे आहात?



आमच्या समोर एक समस्या आहे.

दोष देणारा फक्त आणि फक्त तुझ्यामुळेच. (मी नाही)



समीक्षक कोणीतरी ही समस्या सोडवायला हवी. (मी नाही)



रडकु

माझे जीवन समस्यांशिवाय असावे.



निंदक

कोणालाच ही समस्या सोडवायची नाही.



निराशावादी

ही समस्या कोणीहि सोडवू शकत नाही.



आशावादी आपण ही समस्या सोडवू शकतो.



जबाबदार मला ही समस्या सोडवायला आवडेल.

समाधानवादी आपण ती अश्याप्रकारे सोडवू शकतो.

“जेव्हा आपल्याला वाटते की ही समस्या सोडवता येणार नाही तेव्हा बहुतेकदा ते स्वतःच्या शंकांमुळे होते.”

तुमच्या सर्व शंका खोट्या असतील तर?

कोणालाही अपयशी व्हायचे नाही..

कोणालाही स्वतःचे शोषण करून घ्यायचे नाही.

कोणीही गोंधळ निर्माण करू इच्छित नाही.

कोणालाही स्वतःचे मन दुखवून घ्यायचे नाही.

कोणीही वाईट निर्णय घेऊ इच्छित नाही.

कोणालाही गृहीत धरलेले आवडत नाही.

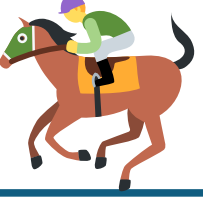
प्रमोशन होत असताना कुणालाही दुर्लक्षित व्हायचे नसते.





The Voice in your Head!

पण,पण...? या गोष्टी घडतात..



घोडेस्वारासाठी, घोड्यावरून पडणे नेहमीच एक शक्यता असते.



लेखकांसाठी माइंड ब्लॉक (लिखाणासाठी काहीही न सुचणं) हा प्रक्रियेचा एक भाग आहे.



स्पष्टवक्ते असल्यामुळे, विवाद नेहमी तुमच्या आयुष्यात असतील.



एखाद्या खेळाडूसाठी, जखमा होणे हा जीवनाचा भाग आहे.



शोधकर्त्यांसाठी, अपयश नित्याचे असतात.

हे अडथळे नेहमीच स्वतःवर शंका निर्माण करतात.

आपण घडवणार असणाऱ्या भविष्यातील इतिहासाला या शंका हायजॅक करतात!

या व्यक्तीला मी आवडत नसेल तर काय, 'त्या' व्यक्तीने मला साथ का दिली नाही, माझी व्यावसायिक भागीदारी का 'तुटली', मी खूप 'मोठा' विचार करत आहे का, इत्यादी गोष्टींची मला काळजी वाटायची. .

सत्य हे आहे की, 'शंका हा प्रत्येक स्वप्नाचा भाग असतो'. शंका आणि शंका बाळगणारे नेहमीच आपल्या स्वप्नांच्या गुणवत्तेच्या थेट प्रमाणात असतील.

तुमच्या शंका तुम्हाला थांबवण्यासाठी नाहीत तर तुमचे प्रयत्न दुष्पट करण्यासाठी आहेत.



Step 1

जेव्हा शंका असेल तेव्हा आठवा...

- तुम्ही पार केलेले सर्व अडथळे.
- तुम्ही केलेले सर्व त्याग.
- अशा लोकांचे चेहरे ज्यांना तुमच्या भविष्यातील यशाचा अभिमान असेल.

Step 2

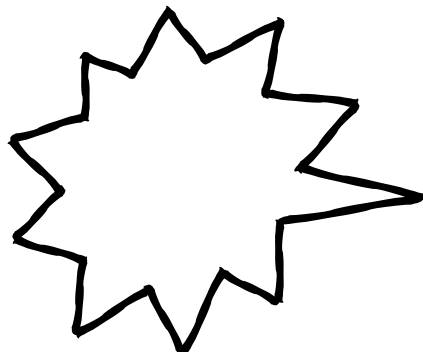
स्वतःच्या सर्व शंका दूर करण्यासाठी स्वतःला दोन प्रश्न विचारा.



माझी प्रत्येक शंका खोटी असेल तर?



माझे प्रत्येक स्वप्न खरे असेल तर?



शंका दूर करा, त्यांना शुभेच्छा द्या, तुमची स्वप्ने झूम करा, शंकांचं मृगजळ आपल्याला जो मूर्खपणा दाखवतात त्यावर हसा आणि आनंदाने पुढे जावा.

नर्सरीमध्ये शिकवलेली कविता आठवा, 'रो,रो, रो युअर बोट.... मेरिली मेरीली,मेरिली, मेरिली, लाइफ इज बट अ ड्रीम (जीवन एक स्वप्न आहे)'

कवीने असे म्हटले नाही की, "जीवन केवळ एक शंका आहे." तो म्हणाला, 'जीवन हे फक्त एक स्वप्न आहे'. ते स्वप्न जगून घ्या.



क्रिया



मी तयार करू इच्छित असणारा इतिहास
हायजॅक करण्याची परवानगी मी शंकांना
देणार नाही कारण...

(77410 85000 या नंबरवर पाठवा.)

BRAIN TATTOOS

