Keep Moving Movement

www.mykmm.org

Empowering **Students** with Attitudes to **Excel**

KMM **SESSION 1** 2018

NO BREAKING POINT

(मराठी)

१. सरप्राइज़ !!

३ मिनट

२. तुम्ही कोणत्यातरी पुरस्कारा बद्दल विचार करा

३ मिनट

३. जेव्हा कोणता सामाजिक बदल होतो

१. जोपर्यंत एखाद्या समस्येबाबत पुरेसे लोक त्याची काळजी करत नाहीत, तोपर्यंत ती कधीही सुटू शकणार नाही.

२. सामाजिक बदलाच्या प्रक्रियेत नेहमीच कमकुवत लोकांच्या बाजुने लढण्यासाठी समाज्यातील एका खास शिष्टजन (पात्र) लोकांच्या वर्गाचा समावेश होतो. आम्ही पात्र आहोत. आमच्यासाठी सामाजिक बदल घडवून आणण्याची ही एक संधी आहे.

३. जेव्हा आपला विकास होत असतो, तेव्हा आपण भीती बाळगू शकत नाही.

४. लीसी वेलास्केझ

जगातील सर्वात कुरूप स्त्री

या महिलेचा फोटो घ्या आणि लोकांना विचारा - ही स्त्री तुम्हाला ठाऊक आहे का?

३ मिनट

a. तिला एक रोग आहे ज्यामुळे तिचे शरीर कोणतीही चरबी साठवू शकत नाही. जगातील केवळ दोन लोकांना हा रोग आहे. तिने दर ३० मिनिटांनी खाण्याची आवश्यकता आहे अन्यथा तिचा मृत्यू होउ शकतो. तिचे वजन सुमारे २३.५ किलोग्रॅम आणि उंची ५ फूट २ इंच आहे. वयाच्या चवथ्या वर्षी ती एका डोळ्याने अंध झाली.

काही लोक तिला म्हणाले – 'मरुन जा', तिचा छळ करण्यात आला. तिला 'अक्राळविक्राळ राक्षस' म्हटले गेले.

b. ती म्हणते, "मला या रोगाचा इलाज नको आहे. या रोगाने मला 'मी' बनवले आहे. या स्थितीचे फायदे आहेत.

i. मला जे पाहिजे ते मी खाऊ शकते.

ii. मी माझ्या उजव्या बाजूला पाहू शकत नाही. जे लोक उद्धट आहेत, मी त्यांना माझ्या उजव्या बाजूला उभे करते."

१ मिनट

c. माझ्याजवळ एक अवघड जीवन आहे परंतु ठीक आहे. कारण माझ्याजवळ माझे कुटुंब आहे.

मला भरपूर छळ करण्यात आला, पण ते ठीक आहे. कारण माझ्याजवळ माझे कुटुंब आहे.

मी एका मजेदार लहान मूलासारखी आहे आणि आणि माझ तसं असणंच मला "जे आहे ते ठीक आहे" असं म्हणायला शक्य करते.

जेव्हा कोणी माझ्याशी मैत्री करू इच्छित नव्हते, मी घरी गेले आणि माझ्या पालकांना विचारले, "मी त्यांच्यावर काहीही अन्याय केला नाही. तरिही ते माझ्याशी उद्धटपणे का वागतात? ते माझ्याशी का बोलत नाहीत? माझ्या आई-वडिलांनी

मला असे अद्भुत पालक मिळाले की, माझ्या पालकांनी मला कधीच सहानुभूती दाखवली नाही, मला अवांछित वाटू दिले नाही... ज्यांनी मला नेहमी विश्वास दिला की माझे दिसणे मला परिभाषित करू शकत नाही."

५ मिनट

d. ती म्हणते, " 'माझी परिभाषा काय करता येईल' हे ठरवण्यास मला बराच वेळ लागला. प्रथम मी विचार केला की, माझे बाह्य स्वरूप हीच माझी परिभाषा आहे. मला वाटलं की मी कुरुप आहे, मी घृणास्पद आहे.

जेव्हा मी माझे केस बांधण्यासाठी किंवा माझा चेहरा स्वच्छ करण्यासाठी आरश्यामध्ये स्वतःकडे पाहायचे; तेव्हा मी स्वतःकडे पाहून माझाच द्वेष करायचे. जेव्हा मी दररोज सकाळी उठायचे, तेव्हा मी प्रार्थना करायचे की मी आज वेगळे दिसायला हवे.

शाळेमध्ये कोणीतरी 'जगातील सर्वात कुरूप स्त्री' या शीर्षकाखाली माझा ८ सेकंदाचा व्हिडिओ यु ट्यूबवर पोस्ट केला. ना संगीत, ना आवाज, तरीही सुमारे ४ दशलक्षपेक्षा जास्त लोकानी तो व्हीडियो पाहीला आणि हजारो टिप्पण्या केल्या. कित्येक लोकानी लिहीले की, 'लीझी, कृपया या जगावर एक उपकार

अर्थात मी खूप रडले. पण माझ्या अंतर्मनाने मला सांगितले कि, "तुमचे जीवन तुमच्या हातात आहे. जे चुकीचे आहे त्याबद्दल मी रडू शकते किंवा जे योग्य आहे त्याबद्दल मी कृतज्ञ असू शकते."

"जे लोक मला राक्षस म्हणतात, त्या लोकांना मी मला परिभाषित करू देणार आहे का?

मी माझे ध्येय, माझे यश, माझी कामगिरी, याद्वारे मला परिभाषित करू देणार आहे."

५ मिनट

keepmovingmovement kmmpune keepmovingmovement

e. स्वतःला चांगले बनविण्यासाठी मी जीव तोडून काम करणार आहे.

- माझ्यावर दगडफेक करा, मी त्यांना झेलणार आहे आणि माझ्या घरासाठी भिंत बांधणार आहे.
- तुम्ही मला काठ्यांनी मारा ,मी त्या गोळा करून त्याची शिडी बनवेन .
- तुम्ही मला आग लावा, ती आग मी मला तेवत ठेवण्यासाठी वापरणार आहे.
- मला काहीही म्हणा. हे मला लक्ष केंद्रित करून चांगले बणायला मदत करेल.

मी पुढे जात राहण्यासाठी त्यांची नकारात्मकता वापरली.
स्वतःला चांगले बनविण्यासाठी आपल्या जीवनात त्या नकारात्मकतेचा वापर करा. मी तुम्हाला हमी देते की तुम्ही जिंकाल.

संवाद

कठोर विचार करा - आज आपल्या जीवनात काय कठीण आहे? - स्वतःला उत्कृष्ट बनविण्यासाठी तेच वापरा

५ मिनट

५. आज ती एक प्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ता आहे आणि ती आपल्या श्रोत्यांना विचारते:
"तुम्हाला तुमची कोणती गोष्ट परिभाषित करते?
तुम्ही कोण आहात?

५ मिनट

- ही ती गोष्ट आहे का तुम्ही जिथुन आला आहात?
- ती गोष्ट तुमचे शिक्षण आहे का?
- ती गोष्ट म्हणजे तुमचे पैसे आहेत का?
- बुद्धिमत्ता?
- तुमचं दिसणे?

माझे जीवन माझ्या हातात ठेवण्यात आले होते ... जसे तुमचे जीवन तुमच्याच हातात आहे. तुम्हीच तुमच्या आयुष्याच्या गाडीचे चालक आहात. तुम्ही कोणता मार्ग घेणार आहात ते तुम्हीच ठरवायचं.

तिने दोन पुस्तके लिहिली आहेत

- **बी ब्युटीफूल. बी यू.**
- **लीझी ब्युटीफूल**

तिचा यू टयूब व्हिडिओ 'तुम्ही स्वत:ला कसे परिभाषित करता', जवळजवळ ६.८ दशलक्ष लोकानी पाहीला आहे.

https://www.youtube.com/watch?v=QzPbygutnQy

६. लीझीच्या आयुष्यात मला दोन गोष्टी दिसतात.
एक, अंतर्दृष्टी
आणि दुसरी, एक प्रश्न.

५ मिनट

१. अंतर्दृष्टी अशी आहे की जीवनातील सर्वात महत्त्वाची गुणवत्ता म्हणजे धैर्य!

- जीवनतील जी गोष्ट बदलू शकत नाही, ती स्विकारण्यास धैर्य आवश्यक आहे. (तिची वैद्यकीय अवस्था, कुणालाही तीचं न आवडणं, इ. - येथे परस्पर संवाद.. वैयक्तिक उदाहरण ... वर्गामध्ये दोन अनुभव ऐका आणि दोघांना चॉकोलेट इनाम द्या.)

- आपले विचार बदलून पुढे जाण्यासाठी धैर्य आवश्यक आहे. ("जे लोक मला राक्षस म्हणतात, त्या लोकांना मी मला परिभाषित करू देणार आहे का? मी माझे ध्येय, माझे यश, माझी कामगिरी, याद्वारे मला परिभाषित

- सर्वकाही नकारात्मक असूनही आनंदी होण्यासाठी धैर्य आवश्यक आहे.
- आपल्याजवळ जे काही आहे त्याची किंमत ओळखून ते साजरा करण्यासाठी धैर्य आवश्यक आहे. (लीझीचे पालक, लीझी जे पाहिजे ते खाऊ शकते.)

२. प्रश्न "मला काय परिभाषित करणार आहे?" - केएमएम, वाल्ह पेरेन्टिंग

५ मिनट

संवाद

शेवट

Brain Tattoos

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.co.in