अर्पण

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

बिना देखे चित्र बनाइए

इस गतिविधि को कौन कर सकता हैं?

कोई भी!

आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?

जब आप चिंतित होते हैं।

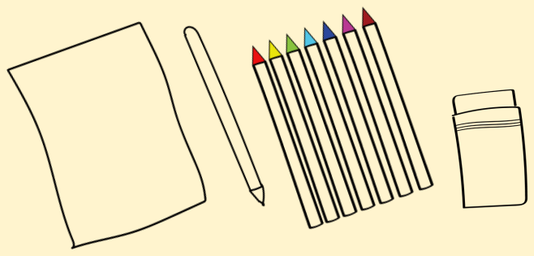
आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?

- एक पेपर, पेन, पेंसिल या कोई कलर लें।
- अपनी आँखें बंद करें और तीन बार गहरी साँस अंदर लें और बाहर छोड़ें।
- अब किसी ऐसी चीज के बारे में सोचिए, जिसे आप बहुत ज्यादा पसंद करते हैं (यह कुछ भी हो सकता है)
- बिना आँखें खोलें, उस चीज को पेपर पर बनाएँ, इसके बाद अपनी आँखें खोलें और अपनी पसंदीदा कलर से इसे कलर करें। (प्रक्रिया के अनुसार काम करें, अगर चित्र सही या अच्छा नहीं बनता है, तो कोई बात नहीं)।

इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?

- यह गतिविधि आपके हाथ, आँख, शरीर और दिमाग को साथ-साथ काम करने में मदद करेगी।
- यह आपके चंचल मन को आपसे दोबारा जोड़ेगी।
- यह पूर्णतावाद (perfectionism) से लड़ने में आपकी मदद करेगी - दुनिया परिपूर्ण नहीं है!
- यह बोरियत (boredom) से छुटकारा पाने में आपकी मदद करेगी।

किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?



पेपर, पेन/पेंसिल, कलर, रबड़ (अगर जरूरत हो)।