अर्पण

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

# स्व-मूल्यांकन और आभार पत्रिका

## इस गतिविधि को कौन कर सकता हैं?

कोई भी!

## आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?

जब आप तनाव महसूस करते हैं या आपके दिमाग में कई नकारात्मक विचार चल रहे हो।

## आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?

यह बहुत आसान है:

- ऐसे 5 अच्छे कामों के बारे में लिखें (या टाइप करें), जो आपने आज किया हैं।
- फिर 3 लोगों के लिए सराहना पत्र या नोट लिखें (या टाइप करें), उस काम के लिए जो उन्होंने आज आपके लिए किए हैं/ जो मदद आपको आज उनसे मिली हैं/ जो नेकी उन्होंने आज आपके साथ की है।
- आप चाहे तो इन लोगों को पत्र या नोट दे सकते हैं - यह पूरी तरह से आपकी पसंद है।

## इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?

- आभार विषाक्त भावनाओं को कम करता है। उदाहरण के लिए, यह आक्रामकता को कम करता है और सहानुभूति को बढ़ाता है।
- नियमित रूप से इसका अभ्यास करने से, यह सकारात्मकता के साथ प्रतिरोधक क्षमता और आत्म-सम्मान बढ़ाने में मदद करती है।
- यह गतिविधि अच्छी बातों पर ध्यान केंद्रित करके नकारात्मक विचार को कम करने में मदद करती है।

## किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?

- पत्रिका/ डायरी/ कंप्यूटर/ नोटबुक/ या सिर्फ कुछ पेपर
- पेन या पेंसिल।