

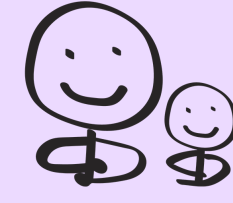


# अर्पण

बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

## स्व मूल्यांकन आणि ग्रॅटिट्यूड जर्नल

### ही ऑक्टिव्हिटी कोण करू शकतं?



सर्वांना.

### ही ऑक्टिव्हिटी तुम्ही केव्हा करू शकता?



जेव्हा तुम्हाला मानसिक ताण जाणवत असेल किंवा मनात अनेक नकारात्मक विचार येत असतील तेव्हा.

### हे तुम्ही कसे कराल?



ही ऑक्टिव्हिटी करायला खूप सोपी आहे.

- आज तुम्ही केलेल्या पाच चांगल्या गोष्टी लिहून काढा किंवा टाईप करा.
- त्यानंतर कोणत्याही तीन व्यक्तींना पत्र लिहा (किंवा टाईप करा) आणि त्यांनी तुमच्यासाठी जे काही केलं, आणि ज्या आपुलकीने तुम्हाला मदत केली त्याबद्दल त्यांचं कौतुक करा.
- हे पत्र त्या व्यक्तींना दाखवायचं की नाही हा सर्वस्वी तुमचा प्रश्न आहे.

### ही ऑक्टिव्हिटी तुम्हाला कशा प्रकारे मदत करेल?



- कृतज्ञतेमुळे नकारात्मक भावनांची तीव्रता किंवा दाहकता कमी होते. उदाहरणार्थ समानुभूती दाखवायला शिकल्यानंतर राग आणि आक्रमकता आपोआप कमी होते.
- याचा नियमितपणे सराव केल्याने आत्मसन्मान आणि चिकाटी वाढते, तसेच आपले आयुष्य अधिक सकारात्मक होते.
- सकारात्मकतेवर लक्ष केंद्रित केल्यामुळे नकारात्मक विचार करण्याची वृत्ती नियंत्रणात येते आणि दोन्ही विचारांमध्ये समतोल राखता येतो

### काय साहित्य लागेल?

- जर्नल/डायरी/कॉम्प्युटर/वही किंवा फक्त एक कागद
- पेन/पेन्सिल

