अर्पण

बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

स्वत:ला लिहिलेलं पत्र

ही ॲक्टिव्हीटी कोण करू शकतं?

सर्वांना

ही ॲक्टिव्हीटी तुम्ही केव्हा करू शकता?

- कंटाळा आल्यानंतर
- आपले विचार अधिक सखोलपणे समजून घेण्यासाठी आणि त्यांच्याविषयी अधिक जागरूक होण्यासाठी
- आपले विचार आणि भावना व्यक्त करण्याची गरज वाटल्यानंतर

हे तुम्ही कसे कराल?

- सध्याच्या परिस्थितीत आपल्याला नेमकं काय वाटत आहे, आत्तापर्यंत आपण काय मिळवलं आहे आणि आपलं लक्ष्य किंवा ध्येय गाठण्यासाठी आणखी काय करता येऊ शकतं, या मुद्द्यांवर बारकाईने विचार आणि चिंतन करून हे पत्र स्वत:ला लिहायचे आहे.
- त्यानंतर हे पत्र आणि त्यात मांडलेले विचार पुन्हा एकदा काळजीपूर्वक वाचा, जेणेकरून आपल्या भावनांच्या बदलत्या आलेखाचं एक स्पष्ट चित्र आपल्या डोळ्यांसमोर उभं राहील.

ही ॲक्टिव्हीटी तुम्हाला कशा प्रकारे मदत करेल?

- विचार आणि भावना मोकळेपणाने व्यक्त केल्यामुळे मनावरचं ओझं एकदम कमी झाल्यासारखं वाटेल.
- स्वत:ला पाहिजे तसं व्यक्त करण्याचं आणि मानसिक तणाव कमी करण्याचं प्रभावी साधन मिळेल.
- विचारांना निश्चित दिशा मिळण्यास मदत होईल आणि नकारात्मक विचारांपासून सुटकेचा मार्ग सुकर होईल.

काय साहित्य लागेल?

- कागद/वही/डायरी
- पेन