

जलवायुमा तपाईंको भित्री मौसम रिपोर्ट के छ?*

परिचय: जलवायु परिवर्तनको सामना गर्दा चिन्ता उत्पन्न हुन सक्छ। नैराश्यता (पीडा) रोक्न यस्ता संवेगहरूलाई कसरी सम्बोधन गर्ने भन्ने जान्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यस गतिविधिले जलवायु परिवर्तनका सम्बन्धमा उत्पन्न हुने संवेगका बारेमा तपाईंको भित्री चिन्तनलाई प्रेरित गर्नेछ जसले तपाईंलाई आन्तरिक उच्छलन शक्ति निर्माणमा सहयोग पुर्याउनेछ।

जलवायु परिवर्तन गतिविधिहरू

समय

४५ मिनेट

कठिनाई

सजिलो

मानव संसाधन:

ठुलो कागजको टुक्रा, साधारण कागज, रंगिन मार्करहरू

*यो गतिविधि [Tu Dilo](#) असीमित परियोजनामा जोडिएको सिकाइको निरन्तरताको रूपमा सिर्जना गरिएको थियो।

चरण १

- सबै सहभागीहरूको गोलो घेरा बनाउनुहोस् र उनीहरूलाई विनम्रतापूर्वक आफ्ना आँखा बन्द गर्न, आफ्नो स्वाससँग जोडिन, त्यस क्षणमा उनीहरूका भावनाहरू कस्तो छन् भनेर सोच्न र केही मिनेटको लागि सास फेर्न लगाउनुहोस्।

चरण २

- त्यो समय पछि, उनीहरूलाई फेरि आफ्नो आँखा खोल्न भन्नुहोस् र प्रत्येक सहभागीलाई एक टुक्रा कागज र विभिन्न रङहरूका मार्करहरू दिनुहोस्। प्रश्न प्रयोग गरी उनीहरूले कस्तो अनुभव गरिरहेका छन्, उनीहरूलाई चित्र कोर्न भन्नुहोस्। "यो दिनका लागि तपाईंको भित्री मौसम कस्तो छ?" तपाईं टीभीको मौसम रिपोर्ट जसरी पनि सोच्न सक्नुहुन्छ तर यसलाई आफ्नो आन्तरिक सम्बन्धको स्थितिमा परिवर्तन गरेर। उदाहरणका लागि, यदि तपाईं खुसी र आशावादी महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईं धेरै चम्किलो सूर्य कोर्न सक्नुहुन्छ वा यदि तपाईंसँग धेरै विचारहरू छन् भने तपाईंको चित्र बादलहरूले भरिएको हुन सक्छ।

चरण ३

- जब सबैसँग उनीहरूको चित्रहरू हुन्छन् उनीहरूलाई उनीहरूको रेखाचित्र र भावनाहरू साटासाट गर्न केही मिनेट दिनुहोस्।

चरण ४

- त्यसपछि उनीहरूलाई अर्को प्रश्न सोध्नुहोस्: "जलवायु परिवर्तनको प्रभावहरूको बारेमा सुन्नुभयो भने तपाईंको भित्री मौसम रिपोर्ट कस्तो हुन्छ?" "यसलाई तपाईंको पहिलो चित्रसँग तुलना गर्दा केही परिवर्तन गर्नुहुन्छ?" समूहलाई उनीहरूको चित्रहरू परिमार्जन गर्न केही मिनेट दिनुहोस्।

चरण ५

- जब सबैले सक्छन्, उनीहरूलाई जलवायु परिवर्तनको प्रभावको बारेमा सोच्दा उनीहरूका भावनाहरू कसरी परिवर्तन हुन्छन्, साटासाट गर्न भन्नुहोस्।



जलवायुमा तपाईंको भित्री मौसम रिपोर्ट के छ?*

चरण ६

- उनीहरूलाई याद दिलाउनुहोस् कि हाम्रो नियन्त्रणभन्दा बाहिरका परिस्थितिहरू हुँदा, कहिलेकाहीं अर्को चरण के होला भनेर जान्न वा आशा प्राप्त गर्न गाह्रो हुन्छ। उनीहरूले आफूले नियन्त्रण गर्न सक्ने कुराहरू, जस्तै उनीहरूको व्यवहार, माथि कदम चाल्न सक्छन् भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस्।

चरण ७

- उनीहरूलाई आफूले जलवायु कार्यमा पुर्याउन सक्ने केही योगदानबारे सोचन भन्नुहोस्। सायद यस विषयमा थप सिक्नुहोस्, जलवायुको वकालतका लागि स्थानीय क्लब वा समूहहरूमा संलग्न हुनुहोस्, उनीहरूका परिवार र साथीहरूसँग यसको बारेमा कुरा गर्न थाल्नुहोस्।

चरण ८

- एउटा ठूलो कागजको टुकामा सहभागीहरूलाई आफ्नो प्रतिबद्धता लेख्न बोलाउनुहोस् र यसलाई जलवायु कार्यका लागि प्रतीकात्मक तरिकाको रूपमा हस्ताक्षर गर्नुहोस्।

चरण ९

एउटा छोटो श्वासप्रश्वास व्यायामका साथ गतिविधिको अन्त्य गर्नुहोस्।

- "म तपाईंलाई विनम्रतापूर्वक तपाईंको आँखा बन्द गर्न र श्वासप्रश्वासमा आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्न आमन्त्रण गर्दछु। बिस्तारै आफ्ना विचारहरू र भावनाहरू पहिचान गर्नुहोस्, सायद त्यहाँ भविष्यको बारेमा, तिनीहरूको अनिश्चितताको बारेमा चिन्ता छ वा तपाईंले गर्न सक्ने परिवर्तनहरू माथि जोड दिन सकिने आशा छ। आफ्नो सासमा ध्यान केन्द्रित गरिरहनुहोस् र तपाईं कति बहादुर र सक्षम हुनुहुन्छ भन्ने याद गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो कदम चाल्न र संसारलाई राम्रो ठाउँ बनाउन योगदान दिन आवश्यक सबै कुरा तपाईंसँग छ भन्ने याद गर्नुहोस्। तपाईं अहिले सबैभन्दा राम्रो गर्दै हुनुहुन्छ र यो पूर्ण रूपमा ठीक छ भन्ने याद गर्नुहोस्। तपाईं खास हुनुहुन्छ भन्ने याद गर्नुहोस्। सास फेरिरहनुहोस् अनि गह्रौं भावनाहरू तथा विचारहरूलाई बग्न दिनुहोस् साथै शान्ति तथा प्रेरणालाई स्वागत गर्नुहोस्। कृपया आफ्नो वरपरको बारेमा सचेत हुनुहोस् र जब तपाईं तयार महसुस गर्नुहुन्छ आफ्नो आँखा खोल्नुहोस्।

