

TU DILO: मन क्षेत्र*

परिचय: आफ्नो सुरक्षा सुनिश्चित गर्न तथा भविष्यमा हुने घटनाहरूमा सकारात्मक नतिजाहरू बढाउन तपाईंको नियन्त्रण बाहिर भएका परिस्थितिहरूमा आफ्ना भावनाहरूलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने जान्नुहोस्।

स्वस्थता तथा उच्छलन शक्तिका गतिविधिहरू

समय

१५ मिनेट

कठिनाई

सजिलो

मानव संसाधन:

बेलुनहरू, रिबनहरू, मार्करहरू

*यो गतिविधि [Tu Dilo](#)

Limitless Project सँग जोडिएको सिकाइको निरन्तरताको रूपमा सिर्जना गरिएको हो।

चरण १

- सहजकर्ताहरूले प्रत्येक सहभागीलाई एउटा बेलुन दिनेछन् र उनीहरूलाई आफूले कदर गर्ने कुनै परिस्थिति, गतिविधि वा व्यक्तिको बारेमा सोच आग्रह गर्नेछन्।

चरण २

- हरेकको साथमा बेलुन भएपछि सहभागीहरूले त्यसलाई फुलाउनेछन् र आफूले कदर गर्ने कुरा लेख्नेछन् (बेलुनमा)।

चरण ३

- उनीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरिनेछ, एउटा समूहले बेलुनलाई जुत्ताको फित्तामा वा धनु वा रिबनले कुर्कुच्चामा बाँधेर त्यसको रक्षा गर्नुपर्नेछ भने अर्को टोलीले आफ्ना समकक्षीको बेलुन फुटाउने प्रयास गर्नेछ।

चरण ४

- समूहको भूमिका परिवर्तन गरेर यो अभ्यासलाई दोहोर्याइनेछ।

चरण ५

- सबैभन्दा छोटो समयमा बेलुन फुटाउने समूह विजेता हुनेछ।

चरण ६

गतिविधि समाप्त भएपछि, सहभागीहरूसँग त्यसबारे छोटो छलफल गर्नुहोस्:

- तपाईंले मन पराएको कुरालाई कसैले प्रभावित गर्दा तपाईं कस्तो व्यवहार देखाउनुहुन्छ?
- तपाईंलाई यो कुरा कस्तो लाग्छ?
- के तपाईं केही फरक गर्नुहुन्थ्यो, र हो भने, तपाईं के परिवर्तन गर्नुहुन्छ?

