Vision Australia

खुद पर विश्वास रखें

हर किसी के सामने कभी न कभी ऐसे पल आते हैं, जब बातें मुश्किल, नई या थोड़ी भारी लग सकती हैं। लक्ष्य? अपने तरीके से एक बार में एक छोटे कदम के साथ, अपना आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायता करना।

ध्यान दें कि आप किन बातों में अच्छे/अच्छी हैं

- उन बातों के बारे में सोचें, जो आप पहले से ही अच्छे से करते/ती हैं। याद रखें कि हर कोई किसी न किसी काम में अच्छा होता है
- उन पलों को याद करें, जब आपने किसी नए काम को करने की कोशिश की हो
- बड़ी सफलताओं पर ही नहीं, बल्कि छोटी-छोटी सफलताओं पर भी गर्व करें।
- हर किसी की क्षमताएँ अलग-अलग होती हैं। अन्य लोगों के साथ अपनी तुलना न करने की कोशिश करें।

अपने तरीके से बातें आज़माए



- कोई नया काम सीखते समय अपना समय लें
- जब आपको ज़रूरत हो, तो सहायता मांगना भी ठीक है
- बड़े-बड़े कामों को छोटे-छोटे कदमों में बाँटें
- अगर पहली बार में कुछ काम न करे, तो फिर से कोशिश करें।



और अधिक आश्वस्त महसूस करना

- ऐसे तरीके से बातों का अभ्यास करें, जिसमें आपको सहज महसूस हो
- अपने आप को बेहतर तरीके से तैयार महसूस करने में चर्याओं का प्रयोग करें
- इस बात पर ध्यान दें कि आप क्या कर सकते/ती हैं, न कि इसपर कि क्या करना कठिन लगता है
- अपने आपको याद दिलाएँ कि सीखने में समय लगता है।

एक काम, जो आपको करना है

यह सोचें कि इस सप्ताह आपने ऐसा कौन-सा एक काम किया है, जिसपर आपको खुद पर गर्व है?

आप यह कर सकते/ती हैं

कुछ दिन आसान लगेंगे, और कुछ दिन नहीं। यह बिल्कुल सामान्य बात है। आगे बढ़ते रहें, अपना समय लें, और याद रखें कि आप आगे बढ़ते-बढ़ते सीख रहे/ही हैं। आज़माने के लिए अपने ऊपर गर्व करें, भले ही कोई काम कठिन लगे।

