

NLP Reframing

- **अवधि (Duration):** 45 मिनट
- **लक्षित दर्शक (Target Audience):** कोई भी व्यक्ति जो अपनी सोच को सकारात्मक बनाना और चुनौतियों का बेहतर ढंग से सामना करना चाहता है।
- **मुख्य शिक्षण परिणाम (Key Learning Outcomes):**
 - प्रतिभागी समझेंगे कि रिफ्रेमिंग क्या है और यह हमारे नज़रिए को कैसे बदलता है।
 - वे नकारात्मक स्थितियों में सकारात्मक पहलुओं को खोजने का अभ्यास करेंगे।
 - वे अपनी रोज़मरा की जिंदगी में रिफ्रेमिंग तकनीक का उपयोग करने के लिए प्रेरित और आत्मविश्वासी महसूस करेंगे।

सेशन का शीर्षक: नज़र बदलो, नज़ारे बदलो - रिफ्रेमिंग की कला

1. परिचय (Introduction) (5 मिनट)

(बातचीत के अंदाज़ में और ऊर्जा के साथ शुरू करें)

"नमस्कार दोस्तों! क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि दिन की शुरुआत बहुत अच्छी हो, लेकिन किसी एक छोटी सी बात ने आपका पूरा मूड खराब कर दिया हो? जैसे ट्रैफिक में फंसना या किसी से छोटी-मोटी अनबन होना।

हम सबके साथ होता है, है ना?

आज हम एक ऐसी जादुई तकनीक सीखने जा रहे हैं जो आपको इन पलों का मास्टर बना देगी। इसे कहते हैं **रिफ्रेमिंग (Reframing)**।

रिफ्रेमिंग का मतलब है किसी भी स्थिति को देखने का अपना चश्मा बदलना। यह ठीक वैसा ही है जैसे हम किसी बेकार चीज़ से खाद बनाकर उसे पौधों के लिए उपयोगी बना देते हैं। हम अपने 'बेकार' विचारों को 'उपयोगी' नज़रिए में बदल सकते हैं!

तो, क्या आप अपने दिमाग को एक नया सुपरपावर देने के लिए तैयार हैं?"

2. एक्सरसाइज़ 1: "हर बुरी खबर में एक अच्छी खबर" (10 मिनट)

"चलिए, एक मज़दार टिमागी कसरत करते हैं! मैं आपके सामने कुछ आम प्रेशन करने वाली स्थितियाँ रखूँगा/रखूँगी। आपका काम है जल्दी से सोचना और बताना कि इसमें क्या अच्छा हो सकता है। कोई भी जवाब गलत नहीं है!"

- **स्थिति 1:** "अरे यार! मेरी बस या ट्रेन छूट गई।"
 - संभावित रिफ्रेम: "चलो, इसी बहाने थोड़ा टहलने का मौका मिला।" या "शायद यह अच्छा ही हुआ, मुझे एक जरूरी कॉल करने का समय मिल गया।"
- **स्थिति 2:** "मेरी तबियत ठीक नहीं लग रही, आज छुट्टी लेनी पड़ेगी।"
 - संभावित रिफ्रेम: "बहुत अच्छा हुआ! मेरे शरीर को आराम की ज़रूरत थी।" या "आज मैं अपनी पसंदीदा फ़िल्म देख सकता/सकती हूँ।"
- **स्थिति 3:** "मेरे दोस्त ने मेरा फोन नहीं उठाया।"
 - संभावित रिफ्रेम: "शायद वो किसी जरूरी काम में व्यस्त होगा।" या "चलो, इस समय को मैं अपने किसी और काम में लगाता/लगाती हूँ।"

बहुत अच्छे! देखा आपने, हर सिक्के के दो पहलू होते हैं।"

3. समूह में चर्चा (Group Discussion) (10 मिनट)

"वाह! आप सबने बहुत अच्छे विचार दिए। अब कुछ पलों के लिए इस पर बात करते हैं।

- यह एक्सरसाइज़ करते हुए आपको कैसा महसूस हुआ?
- जब हम जानबूझकर किसी स्थिति में कुछ अच्छा ढूँढते हैं, तो हमारी भावनाओं (Feelings) पर क्या असर पड़ता है?
- क्या आपको लगता है कि इस तरह सोचने से तनाव कम हो सकता है? कैसे?

याद रखें, हम स्थिति को नहीं बदल रहे, हम सिर्फ उसे देखने का फ्रेम बदल रहे हैं। जैसे ही फ्रेम बदलता है, तस्वीर का मतलब भी बदल जाता है।"

4. एक्सरसाइज़ 2: "मेरा पर्सनल रिफ्रेमिंग चैलेंज़" (15 मिनट)

"अब असली जादू का समय है!

मैं चाहता हूँ कि आप अपनी ज़िन्दगी की किसी छोटी सी चुनौती या किसी ऐसे नकारात्मक विचार के बारे में सोचें जो आपको अक्सर प्रेशन करता है।

अब, 2-3 लोगों के छोटे ग्रुप में अपने साथियों के साथ इसे शेयर करें। आपका काम एक-दूसरे की मदद करना है और उस चुनौती के लिए कम से कम 2 नए, सकारात्मक और शक्तिशाली रिफ्रेम ढूँढ़ना है।

उदाहरण के लिए:

- **चुनौती:** "मैं सबके सामने बोलने से बहुत डरता/डरती हूँ।"
- **संभावित रिफ्रेम 1:** "यह मेरे लिए अपने डर पर काबू पाने और आगे बढ़ने का एक शानदार मौका है।"
- **संभावित रिफ्रेम 2:** "मेरे विचार इतने महत्वपूर्ण हैं कि उन्हें लोगों के साथ साझा किया जाना चाहिए।"
- **संभावित रिफ्रेम 3:** "जितना अधिक मैं अभ्यास करूँगा/करूँगी, उतना ही बेहतर होता जाऊँगा/जाऊँगी।"

एक-दूसरे के कोच बनें और मदद करें। आपके पास इसके लिए 10 मिनट हैं।"

(समय समाप्त होने पर, कुछ प्रतिभागियों को अपने अनुभव साझा करने के लिए आमंत्रित करें।)

5. निष्कर्ष और सवाल-जवाब (Conclusion and Q&A) (5 मिनट)

"बहुत खूब! आज आपने जो सीखा है, वह सिर्फ एक तकनीक नहीं, बल्कि जीवन जीने का एक बेहतर तरीका है।

याद रखें, हम हमेशा यह नियंत्रित नहीं कर सकते कि हमारे साथ क्या होता है, लेकिन हम यह हमेशा नियंत्रित कर सकते हैं कि हम उस स्थिति पर प्रतिक्रिया कैसे देते हैं। आपने आज अपने बेकार विचारों से खाद बनाना सीख लिया है, जिसका इस्तेमाल आप अपनी ज़िन्दगी में सकारात्मकता के फूल खिलाने के लिए कर सकते हैं।

मेरा आपसे अनुरोध है कि आज घर जाकर किसी एक छोटी सी भी नकारात्मक बात को रिफ्रेम करने की कोशिश ज़रूर करें।

अब, अगर आपका कोई सवाल है, तो आप पूछ सकते हैं।"