



अपने जिनगी से कोई एक रूखी, या मजबूत, या प्यार भरे पल का चित्र बनाएँ या पेंसिल से एक चक्र बनाएँ। आपका चित्र और चक्र कौन सा है? कौन सा रूखी है? कौन सा चक्र है?

कौन सा गाना या फिर कविता लिखिए या किसी जगह या चीज का चित्र बनाएँ जो आपको कठिन परिस্থितियों में सुकून दिलाती है ?

आप किस कंठ में सोचते हैं या किसकी मदद लेते हैं जब जिनगी में चीजें मुश्किल हो जाती है ? क्या वह कोई कम्प्यूटरी, व्यक्ति या चित्र है ?

आप अपने आप को क्या बताते हैं या बाहर से ही आपको बताते हैं? आपका आशा मोड़क वाली है?

कुछ छोटी रोजमरा की चीजें जिसे आपको अतीत में निराशा से रास्ता धुँडने में मदद मिली है?

आपको आशा के बारे में ऐसा क्या पता है जो निराशाओं के तरकीबों से घिरे होने पर भी आपको धीरज रखने में मदद करता है ?

नक्शा जो हमें रास्ता दिखाएँ जब निराशा हमारे जीवन में आती है

ये नक्शा



लेखक - रविराज शेट्टी
चित्रकार - हिनीस बिब्लू
हिंदी अनुवाद - सेहा और नमला

ये नक्शा माइकल वाइट के नैरेटिव आइडियाज और प्रक्टिसस से प्रेरित हुआ है



आपको कैसे पता चलता है की निराशा आपकी जिनगी में आई है ? आप अपने शरीर में ऐसा क्या महसूस करते हैं और क्या चीजें तब तक हैं ?