

தன் வெளி மட்டுமே



மேலோட்டம்

- தன் வெளி மட்டுமே ...
 - அப்படி என்றால் என்ன ?
 - எதனால் ஆனது ?
 - அதன் வகைகள் என்ன ?
 - அதை வளர்க்கும் வழி முறைகள்..



தன் வெளி மட்டுமே என்றால் என்ன ?



- நம்முடையது என்று நாம் கருதுகின்ற நம்மைச் சுற்றி இருப்பதான ஒரு கற்பனையான இடமே தன்னுடைய வெளி என்பது.
- நம்முடைய தகுதியை நாமே சுயமதிப்பீடு செய்து பார்ப்பது

எதனால் ஆனது ?



- தன் வெளி என்பது நம்மை சுற்றியுள்ள
 - மனிதர்கள்
 - சுற்றுச்சூழல்கள்
 - நிலைமைகள்
- இவைகளுக்கு ஏற்றவாறு மாறும்.
- தன்வெளி என்பது வேறு, தன்னம்பிக்கை என்பது வேறு.

தன்வெளி திறனை வளர்க்கும் வழி முறைகள்

- நாம் செய்த தவறுகளை மறப்போம்/மன்னிப்போம் .
- நமது திடமான பண்புகளை உற்று நோக்க வேண்டும்.
- வெற்றியாளர்களை நமது வழிகாட்டிகளாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்
- உங்கள் செயல் திறன்களை உங்களுடையதாக்குங்கள்
- நல்ல பண்புகளை வெளி கொண்டுவர வேண்டும்



வழிமுறைகள் ...

- நன்றாக ஒய்வு எடுக்க வேண்டும்.
- உங்களுடைய செயல் திறனை வளர்க பயிற்சி வேண்டும்
- உடலினை உறுதி செய்யுங்கள்
- நன்றாக ஒய்வு எடுக்க வேண்டும்.
- உங்களுடைய செயல் திறனை வளர்க பயிற்சி வேண்டும்

பயிற்சி விளையாட்டு #1

- அனைவரும் உங்கள் கைகளை இணைத்துக் கொண்டு இரண்டு வட்டங்களாக அமைக்கவும் .
- பயிற்றுநர் இசையை இசைப்பார் இசையை இடையில் நிறுத்துவார்.
- வட்டத்தின் மையத்தில் 5x5 அடி துணியை விரித்திருப்பார்.
- ஒவ்வொரு முறையும் இசையை நிறுத்தும்பொழுது துணியை மடித்துவிடுவார் .

பயிற்சி விளையாட்டு #1

- இசையை நிறுத்தியவுடன் நீங்கள் முயன்று துணியின் மேல் நிற்க வேண்டும் .
- துணியின் மேல் நிற்க முடியாதவர்கள் ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற வேண்டும் .
- இறுதியாக இரண்டு நபர்கள் இருக்கும் வரை ஆட்டத்தை தொடரவேண்டும் .

பயிற்சி விளையாட்டு #2

- வட்டமாக அமர்ந்துகொள்ளுங்கள் உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு வெற்றுதாள் தரப்படும்.
- தாளில் உங்கள் பெயரை எழுதவும் .
- அதன் மறுபுறத்தில் உங்களின் நல்ல தன்மை ஒன்றை எழுதவும் .
- அத்தாளை உங்களின் இடப்புறம் இருப்பவரிடம் சேர்க்கவும் .

பயிற்சி விளையாட்டு #2

- உங்களின் வலப்புறம் இருப்பவரிடம் இருந்து தாளை பெற்றுக்கொள்ளவும்.
- நீங்கள் வாங்கி தாளில் இருக்கும் பெயருக்குரிய நபரிடம் நீங்கள் காணக்கூடிய நல்ல தன்மை ஒன்றை அதில் எழுதுங்கள் .
- இப்பொழுது தாளை உங்களின் இடப்புறத்தில் இருப்பவரிடம் கொடுக்கவும் .
- உங்கள் பெயர் உள்ள தாள் உங்களிடம் வந்து சேரும் வரை விளையாட்டை தொடருங்கள் .

