



Metacognitive Training (MCT)

MCT 9 - خود اعتمادی

© Moritz, Woodward, & Abbasi , 5 | 23

Permission to use the pictures in this module has been provided by the artists and copyright holders.
For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.





خود اعتمادی: یہ کیا ہے؟

(after Potreck-Rose, 2006)

???





خود اعتمادی: یہ کیا ہے؟

- وہ قیمت جو ہم اپنی خود لگاتے ہیں۔

(after Potreck-Rose, 2006)





خود اعتمادی: یہ کیا ہے؟

- وہ قیمت جو ہم اپنی خود لگاتے ہیں۔
- اپنے نفس کا موضوعی جائزہ۔

(after Potreck-Rose, 2006)





خود اعتمادی: یہ کیا ہے؟

(after Potreck-Rose, 2006)

- وہ قیمت جو ہم اپنی خود لگاتے ہیں۔
- اپنے نفس کا موضوعی جائزہ۔
- اس کا لازماً اس سے کوئی تعلق نہیں کہ دوسرے آپ کو کیسا سمجھتے ہیں۔





خود اعتمادی میں کمی ہماری ذہنی صحت کو متاثر کر سکتی ہے۔

ذہنی بیماری میں مبتلا افراد اکثر خود اعتمادی میں کمی کا شکار ہوتے ہیں۔

خود اعتمادی میں کمی نفسیاتی مسائل کی وجہ بن سکتی ہے جیسے:

خود پہ شک کرنا؛

خوف؛

ڈپریشن کی علامات؛

تنہائی۔



مبالغہ آمیز خود اعتمادی اور صحت مند خود اعتمادی کے درمیان فرق

سائیکوسس کے دوران، متاثر ہونے والوں میں سے بہت سے لوگ (لیکن سب نہیں) ستائے ہوئے یا دباؤ کا شکار محسوس کرتے ہیں۔ یہ احساس خود اعتمادی کو کم کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔ دوسری طرف، کچھ لوگ خود اعتمادی میں اضافہ محسوس کرتے ہیں اگر وہ محسوس کریں کہ وہ کسی خاص کام کے لیے مقدر ہیں یا انہیں کسی بڑے مشن کے لیے منتخب کیا گیا ہے۔



احتیاط: میگالومینیا کے خیالات (جیسے یہ عقیدہ کہ ہم دوسروں سے زیادہ طاقتور یا زیادہ اہم ہیں) عارضی طور پر ہماری خود اعتمادی کے احساس کو بڑھا سکتے ہیں لیکن ان کا "صحت مند" خود اعتمادی سے کوئی تعلق نہیں ہے!

یہ احساس زیادہ دیر نہیں چلے گا۔

... اور یہ حقیقت اور حقیقی طاقتوں پر مبنی نہیں ہے۔



لیکن---

تمام لوگوں میں حقیقی صلاحیتیں ہوتی ہے، جنہیں اکثر صرف دریافت ہونے کا انتظار ہوتا ہے۔

آپ ان صلاحیتوں پر فخر کر بھی سکتے ہیں اور کرنا بھی چاہیے!

ان صلاحیتوں سے آگاہی آپ کی خود اعتمادی کی بنیاد ہے۔



ہم یہ سب کیوں کر رہے ہیں؟

سائیکوسس میں مبتلا بہت سے لوگ (لیکن سب نہیں!) خود اعتمادی میں کمی کا شکار ہوتے ہیں، اکثر منفی باہمی تجربات کی وجہ سے۔ خود اعتمادی اور دیگر ڈپریشن کی علامات کو بہتر بنانے سے ذہنی استحکام میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس سے سائیکوسس کی علامات کو کم کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔





خود اعتمادی کے ذرائع

خود اعتمادی ایک مستقل نہیں ہے، لیکن آپ کی زندگی کے مختلف شعبوں اور مختلف شکلوں میں (دائیں جانب ایک شیف کے طور پر) واقع ہو سکتی ہے۔



رشتہ داریاں

کھیل

کام

ظاہری شکل

مشغلہ



خود اعتمادی کے ذرائع

خود اعتمادی ایک مستقل نہیں ہے، لیکن آپ کی زندگی کے مختلف شعبوں اور مختلف شکلوں میں (دائیں جانب ایک شیف کے طور پر) واقع ہو سکتی ہے۔

اہم بات یہ ہے کہ کیا ہم اپنی صلاحیتوں اور طاقتوں (= شیف پر مکمل ٹرے) پر غور کرنے کے بجائے صرف اپنی کمزوریوں (= شیف پر خالی ٹرے) پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔





وہ لوگ جن میں خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے۔۔۔

... دوسروں کی مکمل ٹرے کے ساتھ ساتھ اپنی ہی خالی ٹرے پر توجہ مرکوز کرتے ہیں،۔





وہ لوگ جن میں خود اعتمادی کمی ہوتی ہے۔۔۔

... دوسروں کی مکمل ٹرے کے ساتھ ساتھ اپنی ہی خالی ٹرے پر توجہ مرکوز کرتے ہیں،۔

... عمومی طور پر منفی خود فیصلے کرنے کا رجحان رکھتے ہیں (مثال کے طور پر، "میں بیکار ہوں")۔





وہ لوگ جن میں خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے۔۔۔

... دوسروں کی مکمل ٹرے کے ساتھ ساتھ اپنی ہی خالی ٹرے پر توجہ مرکوز کرتے ہیں،۔

... عمومی طور پر منفی خود فیصلے کرنے کا رجحان رکھتے ہیں (مثال کے طور پر، "میں بیکار ہوں")۔

... مجموعی طور پر فرد اور رویے کے درمیان فرق نہیں کرتے (مثال کے طور پر، "اگر میں ایک چیز میں ناکام ہوں، تو اس کا مطلب ہے کہ بس میں ناکام ہوں")۔





مت بھولئے ---

میں ایک اچھا سامع ہوں، بہت قابل
اعتماد، اپنی دوستی برقرار رکھنے اور دوسروں
کو ہنسانے کے قابل ہوں...

میں اس وقت بے روزگار ہوں، آخری
امتحان میں ناکام ہو گیا تھا---

میں اپنے بالوں سے مطمئن ہوں اور مجھے
اپنی آنکھیں پسند ہیں، لیکن میں لمبا ہونا
چاہوں گا...



مجھے اسکول میں اپنی کھیلوں کی ٹیموں کے
لیے سب سے آخر میں منتخب کیا گیا تھا۔
میں گیند پھینکنے میں برا ہوں لیکن ناچ
گانے میں اچھا ہوں...

مجھے کھانا پکانا پسند ہے اور میں موسیقی اور
سیاست کے بارے میں کافی جانتا ہوں۔
مجھے ادب اور فلموں میں دلچسپی ہے...



مت بھولئے ---

میں ایک اچھا سامع ہوں، بہت قابل
اعتماد، اپنی دوستی برقرار رکھنے اور دوسروں
کو ہنسانے کے قابل ہوں ...

میں اس وقت بے روزگار ہوں، آخری
امتحان میں ناکام ہو گیا تھا۔۔۔

میں اپنے بالوں سے مطمئن ہوں اور مجھے
اپنی آنکھیں پسند ہیں، لیکن میں لمبا ہونا
چاہوں گا...



مجھے اسکول میں اپنی کھیلوں کی ٹیموں کے
لیے سب سے آخر میں منتخب کیا گیا تھا۔
میں گیند پھینکنے میں برا ہوں لیکن ناچ
گانے میں اچھا ہوں ...

مجھے کھانا پکانا پسند ہے اور میں موسیقی اور
سیاست کے بارے میں کافی جانتا ہوں۔
مجھے ادب اور فلموں میں دلچسپی ہے ...

کونسی ٹرے میں آپ کافی دنوں سے نہیں دیکھ رہے ہیں؟ وہاں کون سے پوشیدہ خزانے ہو سکتے ہیں؟



اعلیٰ خود اعتمادی والے لوگوں کی کیا شناخت ہوتی ہے؟

آواز: ???

چہرے کا تاثر/ اشارے: ???

انداز: ???





اعلیٰ خود اعتمادی والے لوگوں کی کیا شناخت ہوتی ہے؟

آواز: واضح، اچھی طرح سے بیان کردہ، مناسب آواز

چہرے کا تاثر/ اشارے: آنکھ سے رابطہ؛ پر اعتماد نظر آنا

انداز: سیدھا

جیسا کہ کسی بھی چیز کے ساتھ ہے: اسے حد سے زیادہ نہ کریں (مثال کے طور پر، دوسرے لوگوں کو دیکھتے رہنا، انہیں مسلسل روکنا، اپنے ارد گرد دوسروں کے پاس نہ بنیں)۔





اعلیٰ خود اعتمادی کی خصوصیات جو براہ راست نظر نہیں آتیں۔



???



اعلیٰ خود اعتمادی کی خصوصیات جو براہ راست نظر نہیں آتیں۔



اپنی صلاحیت پر اعتماد ہونا۔

اپنی غلطیوں یا ناکامیوں کو قبول کرنا (خود کی قدر کم کیے بغیر)۔

خود شناسی اور سیکھنے کی خواہش (اپنی ہی غلطیوں/ناکامیوں سے)۔

اپنے آپ کے بارے میں مثبت رویہ، مثال کے طور پر، کامیابی کے اوپر اپنی تعریف کرنا۔



صلاحیتوں کا احساس کرنا

کبھی کبھار ہماری اپنی صلاحیتوں کو پہچاننا اتنا مشکل کیوں ہوتا ہے؟
عام مفروضہ: "اگر میں اپنی تعریف کروں گا، تو میں مغرور ہو جاؤں گا۔"
شدید بیماری کے دوران، اپنی صلاحیتوں کو دیکھنا یا دکھانا مشکل ہو سکتا ہے۔



صلاحیتوں کا احساس کرنا

"کھولے ہوئے خزانوں" کو دوبارہ حاصل کرنا:

اپنے دوستوں یا خاندان والوں سے پوچھیں کہ وہ آپ کی کن صلاحیتوں کی قدر کرتے ہیں۔

ان حالات کے بارے میں سوچیں جس میں آپ نے کسی چیز کو اچھی طرح سے سنبھالا ہو اور ہو سکتا ہے کہ آپ کی تعریف بھی کی گئی ہو (یہاں تک کہ چھوٹی چیزیں بھی شمار ہوں)۔

اور ان تجربات کو "خوشی کی ڈائری" * میں لکھیں، تاکہ آپ انہیں برے وقت میں یاد رکھیں۔

* آپ کی "خوشی کی ڈائری" میں دن کے صرف مثبت پہلو ہی لکھے جائیں۔



پہلی مشق

آپ کو اپنے بارے میں کیا اچھا لگتا ہے؟

آپ کس کام میں اچھے ہیں؟

دونوں میں ایک ایک صلاحیت کے بارے میں سوچیں!



دوسری مشق

اٹھیں اور اپنا سر نیچے کی طرف لٹکا دیں۔

نیچے دیکھیں، اپنے کندھوں اور بازوؤں کو لٹکنے دیں، اپنی پیٹھ کو تھوڑا سا اکڑا لیں۔



دوسری مشق

اٹھیں اور اپنا سر نیچے کی طرف لٹکا دیں۔

نیچے دیکھیں، اپنے کندھوں اور بازوؤں کو لٹکنے دیں، اپنی پیٹھ کو تھوڑا سا اکڑا لیں۔

اسی حالت میں کمرے میں چلیں!



دوسری مشق

اٹھیں اور اپنا سر نیچے کی طرف لٹکا دیں۔

نیچے دیکھیں، اپنے کندھوں اور بازوؤں کو لٹکنے دیں، اپنی پیٹھ کو تھوڑا سا اکڑا لیں۔

اسی حالت میں کمرے میں چلیں!

کیسا محسوس ہوتا ہے؟



دوسری مشق

اب براہ کرم اپنے پورے اوپر کے جسم کو آرام سے نیچے لٹکنے دیں اور پھر بہت آہستہ آہستہ اپنے آپ کو سیدھا کریں، ایک ایک جوڑ کر کے۔ تصور کریں کہ کوئی آپ کو آپ کے بالوں کے سروں سے پھینچ رہا ہے۔



دوسری مشق

اب براہ کرم اپنے پورے اوپر کے جسم کو آرام سے نیچے لٹکنے دیں اور پھر بہت آہستہ آہستہ اپنے آپ کو سیدھا کریں، ایک ایک جوڑ کر کے۔ تصور کریں کہ کوئی آپ کو آپ کے بالوں کے سروں سے پھینچ رہا ہے۔

اسی حالت میں کمرے میں چلیں!



دوسری مشق

اب براہ کرم اپنے پورے اوپر کے جسم کو آرام سے نیچے لٹکنے دیں اور پھر بہت آہستہ آہستہ اپنے آپ کو سیدھا کریں، ایک ایک جوڑ کر کے۔ تصور کریں کہ کوئی آپ کو آپ کے بالوں کے سروں سے پھینچ رہا ہے۔

اسی حالت میں کمرے میں چلیں!

کیسا محسوس ہوتا ہے؟



دوسری مشق

آپ نے دیکھا ہو گا کہ آپ بہت زیادہ سیدھے اور محفوظ تھے۔

ایک مضبوط انداز اور ایک سیدھی انداز نہ صرف دوسرے لوگوں کو زیادہ پراعتماد نظر آتا ہے بلکہ اس کا خود اعتمادی پر بھی مثبت اثر پڑتا ہے۔

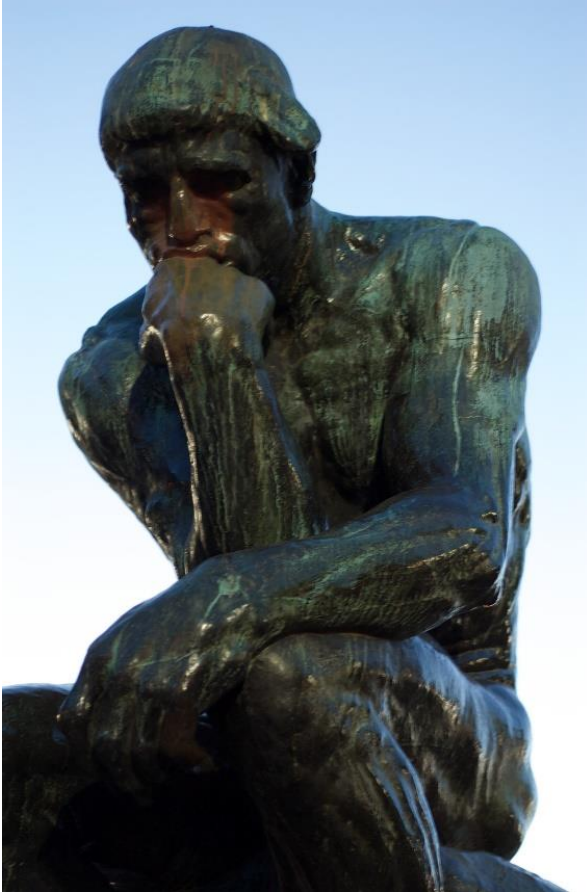
صحیح جسمانی انداز کے ساتھ ایک نیا اندرونی رویہ اختیار کرنا: ایک ایسا جسمانی انداز جو کہتا ہو "میں پراعتماد ہوں" (سیدھا انداز، آنکھ سے آنکھ ملانا، صاف آواز) آپ کے اندر حقیقی طاقت اور حقیقی خود اعتمادی کو فروغ دیتا ہے۔

جو چیز "انداز" سے شروع ہوتی ہے وہ ایک حقیقی رویہ میں بدل جاتی ہے!



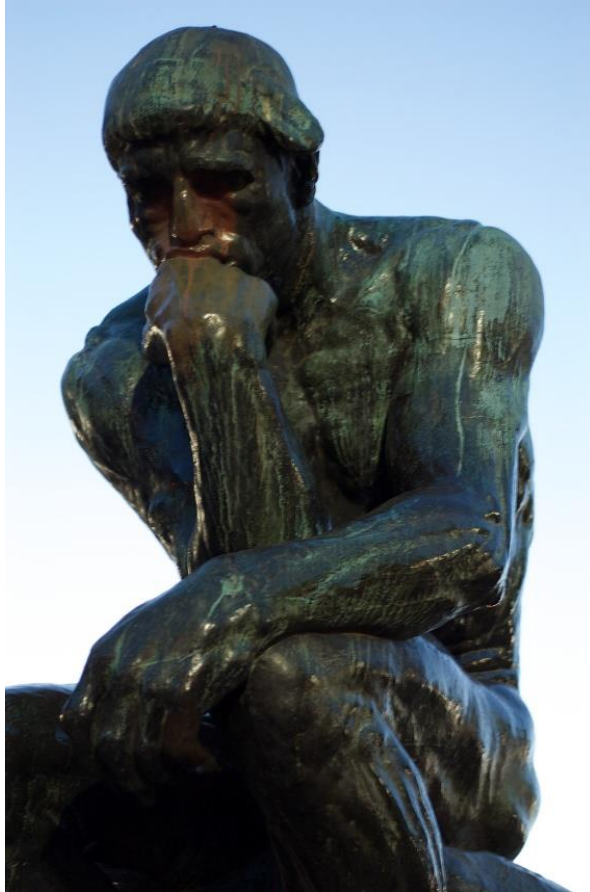
افرا تفریح والی سوچیں: دائروں میں گھومنا، لیکن آگے نہیں بڑھنا

نفسیاتی علامات والے بہت سے لوگ لانتناہی طور پر "گہری یا افرا تفریح والی سوچوں" کا شکار ہوتے ہیں۔
کیا آپ نے خود کو بہت گہرا سوچتے ہوئے دیکھا ہے؟





مسائل



افراتفریح والی سوچیں کئی وجوہات کی بنا پر پریشانی کا باعث ہیں:

خیالات دائروں میں چل رہے ہیں: مسائل کسی حل کیے بغیر موجود ہیں۔

خود اعتمادی کو مزید مجروح کیا جاتا ہے کیونکہ مفید اور خوبصورت خیالات یا اعمال پر توجہ نہیں دی جاتی۔

مقصد پر مبنی سوچ کے برعکس، افراتفریح والی سوچیں، ناکام خیالات اور بار بار خود پر الزامات کی خصوصیت رکھتی ہیں۔



کیا کرنا چاہیے؟؟؟

پہلا اور سب سے اہم قدم یہ ہے کہ افراتفریح والی سوچوں کو ایک مددگار حکمت عملی کے بجائے ایک مسئلہ کے طور پر تسلیم کیا جائے۔ یہ مسائل کو حل کرنے کے بجائے مزید مسائل کی طرف لے جاتی ہیں۔

افراتفریح والی سوچیں محض خیالات ہیں ... حقیقت نہیں ہیں!

ان پر توجہ دیں، لیکن ان خیالات کو زیادہ اہمیت نہ دیں۔



افراتفریح والے خیالات کے خلاف پہلی مشق: اندرونی علیحدگی کی تلاش ---

بغیر کسی مداخلت یا بے قدری کے غور کریں کہ آپ کے اندر کیا ہوتا ہے
("میں ایک بیوقوف ہوں، میں افراتفریح والی سوچیں نہیں روک سکتا!"، "مجھے
یہ مسئلہ کیوں ہے؟")

ان خیالات کو ایسے دیکھیں جیسے اسٹیشن پر ٹرینوں کی روانگی، آسمان میں
اُڑتے بادل، یا ہوا کے ذریعے اٹھائے جانے والے پتے۔

یہ پریشان کن خیالات اس لئے مستقل نہیں کیونکہ وہ سچ ہیں، بلکہ اس لیے
کہ وہ آپ کو ڈراتے ہیں۔ اور اسی لیے آپ ان کے بارے میں بار بار سوچتے
ہیں۔





افرا تفریح والے خیالات کے خلاف دوسری مشق: جسمانی خلیفشار

جسمانی ورزش

1- اٹھیں!

2- اپنے بائیں ہاتھ کو اپنے دائیں کندھے پر رکھیں۔

3- اپنے دائیں ہاتھ کو اپنے بائیں کندھے پر رکھیں۔

4- ایک ٹانگ اٹھائیں...

5- ... اور اسے گھمائیں۔



افرا تفریح والے خیالات کے خلاف دوسری مشق: جسمانی خلفشار

جسمانی ورزش

1- اٹھیں!

2- اپنے بائیں ہاتھ کو اپنے دائیں کندھے پر رکھیں۔

3- اپنے دائیں ہاتھ کو اپنے بائیں کندھے پر رکھیں۔

4- ایک ٹانگ اٹھائیں...

5- ... اور اسے گھمائیں۔

آپ کیا سوچ رہے ہیں؟



افراتفریح والے خیالات کے خلاف دوسری مشق: جسمانی خلعشار

جسمانی ورزش

1- اٹھیں!

2- اپنے بائیں ہاتھ کو اپنے دائیں کندھے پر رکھیں۔

3- اپنے دائیں ہاتھ کو اپنے بائیں کندھے پر رکھیں۔

4- ایک ٹانگ اٹھائیں...

5- ... اور اسے گھمائیں۔

چونکہ آپ کو اس مشق پر توجہ مرکوز کرنی پڑتی ہے، اس لیے یہ لامتناہی افراتفریح والی سوچوں کے لوپ کو توڑنے میں مدد کرتا ہے۔



اپنی خود اعتمادی کو بڑھانے میں مدد کرنے کے لئے کچھ نکات

دوسروں کے سامنے اپنی خواہشات کا اظہار کریں۔



اپنی خود اعتمادی کو بڑھانے میں مدد کرنے کے لئے کچھ نکات

دوسروں کے سامنے اپنی خواہشات کا اظہار کریں۔

اونچی اور صاف آواز میں بولنے کی کوشش کریں۔



اپنی خود اعتمادی کو بڑھانے میں مدد کرنے کے لئے کچھ نکات

دوسروں کے سامنے اپنی خواہشات کا اظہار کریں۔

اونچی اور صاف آواز میں بولنے کی کوشش کریں۔

آنکھ سے آنکھ میلائیں (ان لوگوں سے شروع کرنے کی کوشش کریں جنہیں آپ جانتے ہیں، پھر اجنبیوں کے ساتھ آگے بڑھیں)۔



اپنی خود اعتمادی کو بڑھانے میں مدد کرنے کے لئے کچھ نکات

دوسروں کے سامنے اپنی خواہشات کا اظہار کریں۔

اونچی اور صاف آواز میں بولنے کی کوشش کریں۔

آنکھ سے آنکھ میلائیں (ان لوگوں سے شروع کرنے کی کوشش کریں جنہیں آپ جانتے ہیں، پھر اجنبیوں کے ساتھ آگے بڑھیں)۔

سیدھے / اونچے کھڑے رہیں: اپنی خود اعتمادی اور اپنے آس پاس کے لوگوں پر سیدھے انداز سے کھڑے ہونے کے اثرات کو یاد رکھیں!



گھر کا کام

دن میں ہونے والی مثبت چیزوں کا شکر ادا کرنے کے طریقے:

جب آپ گھر سے نکلیں تو اپنی کپڑوں کی دائیں جیب میں مسٹی بھر چھوٹے چھوٹے گولے (چٹنیں، ماربل وغیرہ) لے لیں۔

جب بھی کچھ مثبت ہوتا ہے (مثال کے طور پر، کسی دوست سے مسکراہٹ حاصل کرنا، اچھی گفتگو کرنا، لہذا کھانا کھانا، وغیرہ...)، ایک گولی اپنے دائیں جیب سے بائیں جیب میں منتقل کریں۔

جب آپ رات کو گھر واپس آئیں تو بائیں جیب سے گولیاں نکالیں اور دن کے دوران آپ نے جو بھی خوبصورت چیزیں محسوس کی ہیں ان کو یاد کریں۔

ایسا کرنے سے آپ تمام مثبت، خوبصورت یادوں سے باخبر رہتے ہیں اور اس لمحے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ افسوس کی بات یہ ہے کہ اکثر ہم خوشگوار چیزوں کا کوئی دھیان نہیں رکھتے اور انہیں بہت جلد گزرنے دیتے ہیں۔



گھر کا کام

دن میں ہونے والی مثبت چیزوں کا شکر ادا کرنے کے طریقے:

جب آپ گھر سے نکلیں تو اپنی کپڑوں کی دائیں جیب میں مسٹھی بھر چھوٹے چھوٹے گولے (چٹنیں، ماربل وغیرہ) لے لیں۔

جب بھی کچھ مثبت ہوتا ہے (مثال کے طور پر، کسی دوست سے مسکراہٹ حاصل کرنا، اچھی گفتگو کرنا، لذیذ کھانا کھانا، وغیرہ...)، ایک گولی اپنے دائیں جیب سے بائیں جیب میں منتقل کریں۔

جب آپ رات کو گھر واپس آئیں تو بائیں جیب سے گولیاں نکالیں اور دن کے دوران آپ نے جو بھی خوبصورت چیزیں محسوس کی ہیں ان کو یاد کریں۔

ایسا کرنے سے آپ تمام مثبت، خوبصورت یادوں سے باخبر رہتے ہیں اور اس لمحے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ افسوس کی بات یہ ہے کہ اکثر ہم خوشگوار چیزوں کا کوئی دھیان نہیں رکھتے اور انہیں بہت جلد گزرنے دیتے ہیں۔

کیا آپ دن میں اچھی چیزوں سے لطف اندوز ہونے اور یاد رکھنے کے دوسرے طریقے جانتے ہیں؟



روزمرہ کی زندگی میں منتقل کریں

سیکھنے کے مقاصد:

خود اعتمادی وہ قدر ہے جو ایک شخص اپنے آپ کی کرتا ہے۔

اپنی زندگی کے مختلف شعبوں میں اپنی صلاحیتوں سے آگاہ ہوں اور زیر بحث حکمت عملی کا استعمال کرتے ہوئے اپنی خود اعتمادی کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔

اپنے دوستوں سے پوچھ کر بھولی ہوئی صلاحیتوں ("اچھے ہوئے خزانے") کو تلاش کریں یا روزانہ خوشی کی ڈائری لکھیں۔

اپنے دن میں ہونے والے مثبت لمحات کو ذہن میں رکھیں!



اس سب کا سائیکوس سے کیا تعلق ہے؟

سائیکوس میں مبتلا بہت سے لوگ (لیکن سبھی نہیں!) خود اعتمادی میں کمی کا شکار ہوتے ہیں اور ان میں منفی سوچ کے پیٹرن ہوتے ہیں (مثال کے طور پر کسی چیز کے بارے میں بہت گہرا سوچنا)، جو ان کی خود اعتمادی کو مزید کم کر سکتا ہے۔



اس سب کا سائیکوسس سے کیا تعلق ہے؟

سائیکوسس میں مبتلا بہت سے لوگ (لیکن سبھی نہیں!) خود اعتمادی میں کمی کا شکار ہوتے ہیں اور ان میں منفی سوچ کے پیٹرن ہوتے ہیں (مثال کے طور پر کسی چیز کے بارے میں بہت گہرا سوچنا)، جو ان کی خود اعتمادی کو مزید کم کر سکتا ہے۔

مثال: حماد کو اپنی تربیت کے اختتام پر آخری امتحان میں برا نتیجہ ملتا ہے۔

تشخیص: سب سے پہلے، وہ خود سے ایک ملازم کے طور پر سوال کرتا ہے، لیکن بہت جلد وہ خود کو ایک شخص کے طور پر بھی نیچا کرتا ہے۔ وہ اداس محسوس کرتا ہے اور اپنے آپ پر شک کرتا ہے۔

لیکن: اگلے دنوں میں حماد کے دوست اس پر یہ واضح کر کے مدد کرتے ہیں کہ یہ امتحان اس کا ایک شخص کے طور پر جائزہ نہیں لیتا بلکہ بہت سے شعبوں میں سے صرف ایک میں اس کی کارکردگی کی ایک تصویر کھینچتا ہے۔ اسے نتائج کو ہلکے سے نہیں لینا چاہیے، لیکن یہ بھی ضروری ہے کہ وہ اپنی طاقت (کام کے ساتھ ساتھ دوسرے شعبوں میں بھی) کو بھی ذہن میں رکھے اور خود پر زیادہ سختی نہ کرے۔

اہم: اگر آپ کو ناکامی کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے، تو آپ کو ان چیزوں کو کبھی نظر انداز نہیں کرنا چاہئے جو آپ کی زندگی میں اچھی گزرتی ہیں!



Thank you for your attention!

for trainers:

Please hand out worksheets. Introduce our app COGITO (download free of charge).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Free-Photos	Pixabay	Metapher	CC0	Girl on the ground/Mädchen am Boden
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel