

## एक प्रेम पत्र लिखें

आशय और उद्देश्य - कभी कभी सामाजिक मान्यताओं के अनुसार व्यवहार करने की मजबूरी के चलते बहुत सी परेशानियाँ उठ खड़ी होती हैं। सामाजिक मान्यताओं के अनुरूप व्यवहार करने की कोशिश करने या इनका विरोध करते हुए भी व्यक्ति का आत्म-विश्वास और आत्म-मूल्य पूरी तरह से खत्म सा हो सकता है। इस गतिविधि को करने का उद्देश्य यह है कि आप अपना मूल्य पहचानें, खुद की कद्र करें और आप जैसे हैं और जो हैं, उसी को बेहतर मानते हुए खुद से प्रेम कर पाएँ।

खुद अपने-आप को एक प्रेम पत्र लिखना कैसा रहेगा? पत्र लिखते हुए आप अपने मन में आने वाली सभी बातों, सभी विचारों को खुल कर लिखें।

ये प्रेम पत्र ऐसा हो जैसा कि आप चाहते हैं कि कोई आपको, आपके बारे में बताते हुए लिखे। एक ऐसा प्रेम पत्र जिसे पाकर आप अच्छा महसूस करें।

पत्र लिखना शुरू करने में मुश्किल आ रही है?

एक सुझाव देते हैं - कुछ देर के लिए बिलकुल शांत मन से चुपचाप बैठ जाएँ, अपने सांस लेने और छोड़ने पर ध्यान दें और किसी सुखद अनुभव या याद के बारे में सोचें या फिर लिखें कि आपको खुद अपने में क्या बात सबसे अच्छी लगती है। आप ये भी लिख सकते हैं कि आपको अपने शरीर के बारे में क्या अच्छा लगता है, आपके व्यक्तित्व के वो कौन से गुण या पहलू हैं जो बहुत बेहतर हैं, आपके जीवन में आपकी उपलब्धियाँ क्या रही हैं, वें करुणामय चीज़ें जो आपने की हो, या आज तक ऐसे कौन से फैसले हैं जो आपके विचार से आपने बिलकुल सही लिए हैं।