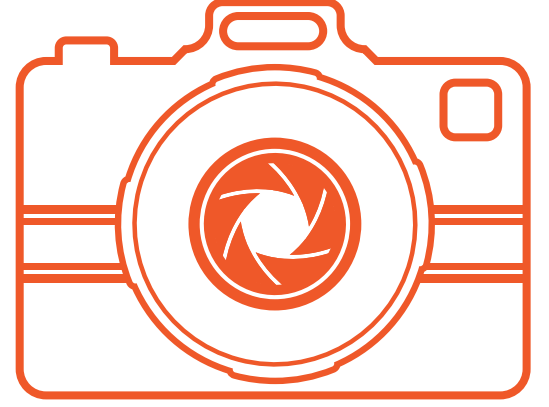


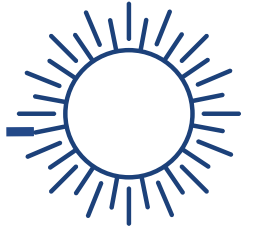
# कृतज्ञता का फोटो एलबम बनाना



आज दिन भर में हमें जो भी मिला उसे देखकर और उसपर ध्यान देकर इस चुनौती की शुरुआत करते हैं। यह बाहर कदम रखने का अवसर हो सकता है, धूप की किरण, एक वास्तविक उपहार, या विशेषाधिकार।

1

2 क्या हम इसे अपने फोन पर फोटो के रूप में कैप्चर कर सकते हैं?



भोजन के समय या परिवारिक समय पर इन तस्वीरों को बारी बारी से शेयर करें।

3



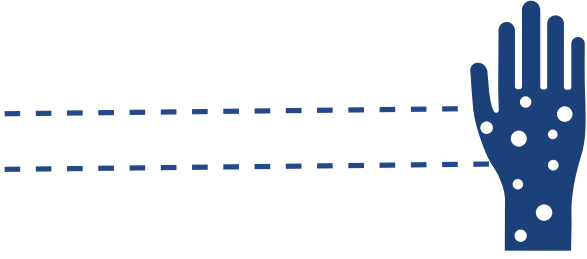
-----  
-----

1 आपको जो मिला है उसके बारे में आप क्या सोचते हैं और क्या महसूस करते हैं यह सबके साथ शेयर करें।

2 क्या आप इसका वर्णन कर सकते हैं कि यह भावना आपके शरीर में कहाँ हो रही है? उदाहरणस्वरूप: शायद आपकी छाती में।



-----  
-----

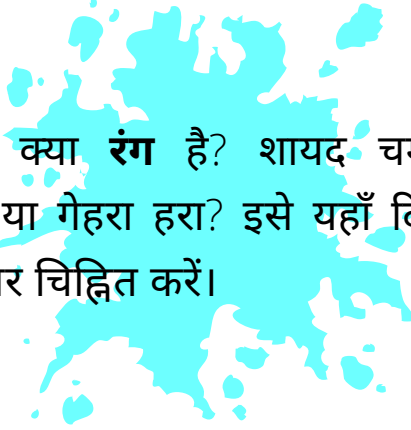


### 3

क्या इसमें कोई विशेष गुण है? शायद यह गर्म है, या भारी, शायद चुभन है। क्या आप इसका **1 शब्द में वर्णन** करने की कोशिश कर सकते हैं?

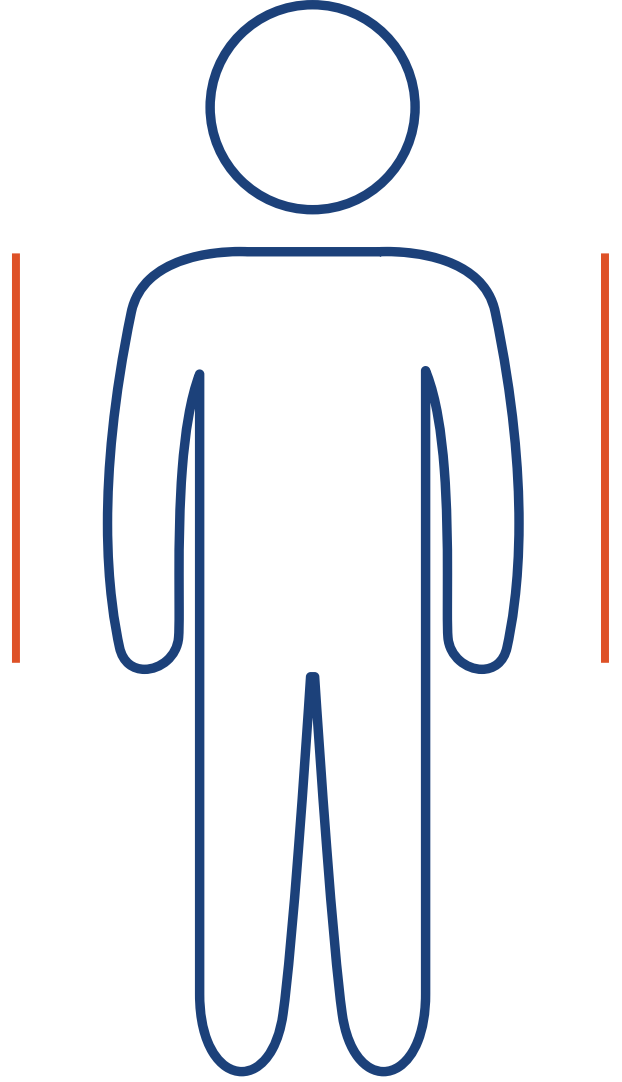
### 4

इसका क्या **रंग** है? शायद चमकदार नारंगी या गेहरा हरा? इसे यहाँ दिए गए चित्र पर चिह्नित करें।



### 5

क्या हम इस हफ्ते प्रतिदिन 1 चीज़ के बारे में सोच सकते हैं जो हमें मिली है और हम इसके लिए आभारी हैं और इसके मिलने पर हमारे शरीर में कैसा महसूस होता है?



★ **आभार की अभिव्यक्ति** के रूप में सभी तस्वीरों को मिलाकर एक फोटो एलबम बनाइए।

अरे... यह एक वर्चुअल फोटो एलबम भी हो सकता है।