

## సెషన్ పత్రం, నా రోజు, నా ప్రణాళిక

**ఈ ప్రతి గురించి.** ఈ ప్రతి ఆంగ్ల ప్యాక్ నుంచి కృత్రిమ మేధ (AI) సహాయంతో అనువదించబడింది. ఇందులో తప్పులు ఉండవచ్చు. ఏదైనా సరిదిద్దాలి అనిపిస్తే, లేదా వేరే విధంగా చెప్పాలి అనిపిస్తే hello@potnis.org కు రాయండి — మేము దానిని సరిచేస్తాము.

**About this edition.** This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

**లక్ష్యం.** ప్రతి అమ్మాయి తన రోజును వరుసగా పెట్టి, తనే నిర్ణయించే ఒక విషయాన్ని చెబుతుంది.

### మొదలు పెట్టే ముందు

- ప్రతి అమ్మాయి ముందు: పత్రం అ, పత్రం ఆ, పెన్సిల్ లేదా ఇద్దరికీ ఒకటి. పత్రం ఇ 60 నిమిషాలకే.
- "నిర్ణయించడం" అంటే చిన్నది, క్షేమమైనది. ఇంట్లో పెద్దలకు ఎదురు తిరగడం ఎప్పుడూ కాదు.

### గడియారం, 45 నిమిషాలు

- 0–7: రోజులో ఏమి జరుగుతుంది; 7–21: నా రోజు పట్టి గీయడం
- 21–29: నేను నిర్ణయించేది గుర్తు పెట్టడం; 29–38: రేపటికీ ఒక నిర్ణయం
- 38–45: పంచుకోవడం, ముగింపు

30లో: 5, 15, 20, 26, 30. 60లో: 8, 23, 32, 42, 60. మధ్యను కుదించండి, ముగింపును కాదు.

### మీరు చేసేది

1. మూడు పెట్టెలు గీయండి: ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం. "రోజులో ఏమి జరుగుతుంది?"
2. ఎనిమిది జవాబులు, ఏమి చెప్పినా అదే. బడి వైపు, ఆట వైపు, ఏ రకం వైపు తిప్పవద్దు.
3. చెప్పండి: "ఈ గదిలో ప్రతి రోజు వేరు, ప్రతి ఒక్కటీ నిజమైన రోజు."
4. పత్రం అ ఇవ్వండి. లేచినప్పటి నుంచి పడుకునే వరకు తన రోజు. నాలుగు పెట్టెలు చాలు.
5. "తరువాత ఏమి?" అని అడగండి, "అంతేనా?" అని కాదు. తడబడితే: "ఇది ముందా, ఇది ముందా?"
6. ఈ గది నుంచే ఒక ఉదాహరణ: "ఈ రోజు ఎక్కడ కూర్చోవాలో నువ్వే నిర్ణయించుకున్నావు."
7. తాను నిర్ణయించే పెట్టెలకు గుండ్రం, ఒకటి చాలు. ఏదీ లేదా? ఏ దారిలో, ఎవరితో నడుస్తుంది?
8. పత్రం ఆ: రేపు తాను నిర్ణయించే ఒక చిన్న విషయం, ఎప్పుడు, సహాయం చేయగల ఒక మనిషి.
9. మూడు ఉదాహరణలు పైకి, చిన్నవి క్షేమమైనవి: "చిన్న నిర్ణయానికీ విలువ ఉంది."
10. జంటలు: పట్టి, నిర్ణయం, ఒక్కొక్కరికి రెండు నిమిషాలు. తరువాత ఇద్దరు ముగ్గురు.
11. ముగింపు: "నీ రోజును వరుసగా పెట్టావు, నీదే ఒక నిర్ణయం కనుక్కున్నావు."
12. పత్రం ఇంటికా, మీ దగ్గరా — ఆమె ఇష్టం. ఎందుకని అడగవద్దు.

### ఇవి గమనించండి

1. ప్రతి అమ్మాయి దగ్గర తాను వివరించగల వరుసలో కనీసం నాలుగు పెట్టెల పట్టి ఉంది.
2. మెల్లగా అడిగితే గుండ్రం పెట్టిన పెట్టెను చూపి అక్కడ ఏమి నిర్ణయిస్తుందో చెబుతుంది.
3. ఎవరూ చెప్పకుండానే తన పట్టిని మార్చుకుంటుంది: మారుస్తుంది, కలుపుతుంది, కొట్టేస్తుంది.

**ఎక్కువగా ఎక్కడ తడబడుతుంది.** "నేను ఏదీ నిర్ణయించను." వాదించవద్దు. ఈ గది, ఈ గంటకు కుదించండి; అప్పటికీ గుండ్రం లేకపోతే వదిలేయండి.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org