

नए दृष्टिकोणों का अन्वेषण करने के लिए निमंत्रण

जैसे-जैसे दुनिया अधिक जुड़ती जा रही है, एक-दूसरे के अनुकूल ढलना और एक-दूसरे का स्वागत करना सभी के हित में है। और आप जितना अधिक समझेंगे कि दूसरों की क्या रुचियाँ हैं और उन्हें क्या प्रभावित करता है, आपके उन्हें समझने और सराहने की उतनी ही अधिक संभावना है।

नए दृष्टिकोणों का अन्वेषण करने के लिए इस अभ्यास का उपयोग करें। प्रत्येक श्रेणी के लिए, अपनी “गो-टू” पसंदीदा चीजें लिखें और आजमाने के लिए विचार जोड़ें। फिर, अन्वेषण करने के लिए सूची का उपयोग करें। जो चीजें आप व्यक्तिगत रूप से कर सकते हैं, उन्हें आजमाएं, तथा अन्य चीजों के लिए ऑनलाइन और सामुदायिक संसाधनों जैसे सार्वजनिक पुस्तकालयों और संग्रहालयों का उपयोग करें।



पसंदीदा खाद्यपदार्थ:

उदाहरण: स्पागेटी बोलोग्नीज़, पिज़्ज़ा, रॉकेट सलाद

ऐसे खाद्यपदार्थ जो मैंने कभी नहीं खाए लेकिन खा सकता/ती था/थी और मुझे खाने चाहिए:

उदाहरण: हैगिस, वेगन बर्गर



संगीत की वे शैलियाँ जो मुझे पसंद हैं:

उदाहरण: अमेरिकी पॉप, ब्लूग्रास

संगीत की वे शैलियाँ जिन्हें मुझे सुनना चाहिए और जिनके बारे में अधिक जानना चाहिए:

उदाहरण: फादो, यूक्रेनी हेवी मेटल



जो भाषा(एँ) मैं समझता/ती हूँ:

उदाहरण: स्पैनिश, अंग्रेज़ी

वे भाषाएँ जिन्हें मैं अधिक सुनना और उनके बारे में अधिक जानना चाहूँगा/गी:

उदाहरण: साइन लैंग्वेज, Australian kriol (ऑस्ट्रेलियाई क्रिओल)



मनोरंजन का वह प्रकार और शैली जो मैं सबसे अधिक तलाशता/ती हूँ:

उदाहरण: अंग्रेज़ी भाषा की रोमांटिक कॉमेडीज

मनोरंजन के वे प्रकार जिनके बारे में मुझे अधिक जानने का प्रयास करना चाहिए:

उदाहरण: स्वीडिश जासूसी थ्रिलर उपन्यास, बॉलीवुड फिल्में



जिन स्थानों की मैंने यात्रा की है:

उदाहरण: Toronto, Chicago, Playa del Carmen, Madrid

वे स्थान जहाँ मैं कभी नहीं गया और जिनके बारे में मैं व्यक्तिगत रूप से या यात्रा साइटों, शो और प्रकाशनों के माध्यम से अधिक जान सकता हूँ:

उदाहरण: Patagonia क्षेत्र, Osa प्रायद्वीप, Kyoto

बोनस: मार्गदर्शक सिद्धांत और आत्म-चिंतन

इस शीट के पीछे वह कहावत लिखें जिसकी ओर आप सांत्वना या प्रेरणा के लिए मुड़ते हैं। (उदाहरण: “जब कोई दरवाज़ा बंद होता है, तो कहीं कोई खिड़की खुलती है।”) 4 अन्य स्रोतों से कहावतों पर शोध करें, जैसे कि किसी अन्य राष्ट्र या अपनी संस्कृति से भिन्न संस्कृति से संबंधित व्यक्ति। (उदाहरण: Pele, “सफलता इस बात से निर्धारित नहीं होती कि आप कितनी बार जीतते हैं, बल्कि इस बात से निर्धारित होती है कि हारने के एक सप्ताह बाद आप कैसा खेलते हैं।”) फिर इस बात पर विचार करें कि आप प्रत्येक नए सिद्धांत को अपने जीवन में कैसे लागू कर सकते हैं।

* The Fact File. 45 inspirational Pele quotes. 20 दिसंबर, 2020।

Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति हैं। चूंकि हम अपने उत्पादों और सेवाओं में लगातार सुधार करते हैं, Optum बिना किसी पूर्व सूचना के विनिर्देशों को बदलने का अधिकार सुरक्षित रखता है। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोजक है।

© 2025 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF16372308 145775-032025 OHC

Optum