

प्रश्न

A.1.1.x खालील गोष्टी मला आवडत नसतील तर...

(पालेभाज्या, फळे, शिजवलेल्या डाळी, कडधान्ये, उसळी)

1. तरीही नियमितपणे खाईन.
2. हे पदार्थ खाऊन माझ्यात कोणते बदल होतात हे मी बघेन.
3. अजिबात खाणार नाही.
4. आवडत नसतील तर ते पदार्थ खाण्याची मला गरज वाटत नाही.

A.1.1.y हॉटेल मधल्या किंवा बाहेरच्या गाड्यांवरील पदार्थापेक्षा घरची पोळीभाजी खावी असं मला वाटतं...

1. हो नेहमीच मला घरी पोळीभाजी खाण्याची इच्छा होते.
2. घरी चांगले पदार्थ केले तर मला आवडतं.
3. याउलट मला नेहमी बाहेरचे पदार्थ खावेसे वाटतात.
4. बाहेरचे एवढे छान पदार्थ मिळत असताना घरच्या जेवणात काय ठेवलंय असं वाटतं.

A.1.1.z बाहेरचे चटपटीत पदार्थ खाण्याची संधी मिळाली तर...

1. तरीही मी घरचं जेवण जेवण्यास प्राधान्य देते.
2. घरी चविष्ट पदार्थ बनला असेल तरच घरचं जेवण जेवेन
3. मी बाहेरचे पदार्थ खाण्यालाच प्राधान्य देईन.
4. बाहेरचे पदार्थ खाण्यात असं काय वाईट आहे?

A.1.2.x रात्री उशिरा तुम्हाला अरबट चरबट खाण्याची इच्छा झाली तर

1. कितीही इच्छा झाली तरीही खाणार नाही.
2. माझी आजी सांगते की रात्री उशिरा काही खाऊ नये म्हणजे यात तथ्य असेल.
3. जेव्हा इच्छा होईल तेव्हा पटकन खाऊन घेईन.
4. वेळ आणि खाणं यांचा काहीच संबंध वाटत नाही.

A.1.2.y संध्याकाळ झाली की लोक काहीतरी चमचमीत खाताना दिसतात

1. पण संध्याकाळ ही खाण्याची वेळ नसते.
2. माझी मैत्रीण कधीच संध्याकाळच्या वेळी खात नाही तिच बघून मी ही न खाण्याचा प्रयत्न करते.
3. मलाही संध्याकाळी खावंसं वाटतं
4. सगळेच खातात त्यात चुकीच काहीच नाही.

A.1.2.z खाण्याच्या वेळा ठरवून त्याप्रमाणे...

1. रोज त्या वेळा पाळण्याचा प्रयत्न करते...
2. जेवाणाची वेळ न चुकवणाऱ्या लोकांविषयी मला कुतूहल व आदर वाटतो.
3. कधीच वेळेत खाल्लं जात नाही.
4. वेळेत खाण्याची काहीच गरज वाटत नाही.

A.1.3.x जेवताना मांडी घालून जमिनीवर बसणे, चमच्याचा उपयोग टाळणे, प्रत्येक घास नीट चावून खाणे अशा पद्धतीने जेवायचं असतं...

1. हो आम्ही घरी असंच जेवतो.
2. जिथे अशा पद्धतीने जेवतात तिथे जेवायला मला आवडतं.
3. माझी मैत्रीण असं जेवते पण मला ते पटत नाही.
4. कसंही जेवलं तरी पोटातच जाणार मग काय फरक पडतो?

A.1.3.y जेवण कसं खावंसं वाटतं?

1. सर्व पदार्थ पद्धतशीरपणे नीट चावून खावेसे वाटतात.
2. बाबा नेहमी मला सावकाश एका हाताने जेवायला लावतात, यामागे काहीतरी तथ्य असेल.
3. मला खूप भरभर किंवा रमतगमत जेवावंसं वाटतं.
4. जेवायला ठराविक पद्धत नसते.

A.1.3.z बाबांनी घरी श्रीखंड आणल्यावर...

1. मी ते वाटीत घेऊन बोटाने चव घेत आस्वाद घेत खाते.
2. जेवण झाल्यावर चव घेऊन खायला आवडेल.
3. मी चमच्याने पटापट खाऊन मोकळी होते.
4. इतरा जेवणापेक्षा श्रीखंडात आस्वाद घेण्यासारखं वेगळं काही आहे असं वाटत नाही.

A.2.1.x जेवणे, स्वच्छता करणे, लिहीणे, वस्तू उचलणे या कामांमध्ये मी हातांचा वापर...

1. जाणीवपूर्वक करते.
2. असा जाणीवपूर्वक वापर केल्याने काही फरक पडतो का, हे तपासून पहायला आवडेल.
3. हा वापर न ठरवता किंवा आपोआपच केला जातो.
4. जाणीवपूर्वक हात वापरण्याची गरज वाटत नाही.

A.2.1.y मला नवनवीन वास, चव, रंग, वस्तू, ओळखण्याची इच्छा होते.

1. हो, मी सतत नवीन काहींना काही ओळखण्याचा प्रयत्न करते.
2. माझी मैत्रीण असं काहीतरी करत असते, मला त्याविषयी कुतूहल वाटतं.
3. मला असं काहीही वाटत नाही.
4. हे ओळखून मला त्याचा काय फायदा होणार?

A.2.1.z मी दररोज शौचास जाऊन आल्यावर...

A. हात धुते B. पाय धुते C. चूळ भरते

1. या तीनही गोष्टी न चुकता करते.
2. घरी मोठ्यांना या तीनही कृती करताना पाहिलंय, मलाही ते महत्त्वाचं वाटतं.
3. यातील फक्त एखादी कृती होते.
4. या सर्वच कृती करण्याची काही गरज आहे का?

A.2.2.x इंद्रियांच्या महत्त्वानुसार क्रम लावा. (नाक, डोळे, हात, पाय)

1. सर्वांनाच समान महत्त्व आहे.
2. मला प्रत्येकाचं महत्त्व जाणून घ्यायला आवडेल.
3. डोळे, नाक, हात, पाय
4. ते कोणत्याही क्रमाने येत असतील तरी मला फरक पडत नाही.

A.2.2.y व्यक्तीच्या स्वभावाइतकीच तिची वाणी स्वच्छ व शुद्ध असणे महत्त्वाचे आहे.

1. हो, दोन्हीही तेवढेच महत्त्वाचे वाटते.
2. स्वभावाप्रमाणेच स्वच्छ, शुद्ध, वाणी असणाऱ्या व्यक्तीचा खूप प्रभाव पडतो हे मी पाहिलंय.
3. स्वभाव चांगला असणे फक्त महत्त्वाचे वाटते.
4. स्वभाव आणि चांगलं बोलण्याचा काहीही संबंध असण्याची गरज वाटत नाही.

A.2.2.z पाय दुखत नसतानाही, त्यांची काळजी म्हणून...

1. मी नियमितपणे पायांना तेल लावून मसाज करते.
2. माझी आजी माझ्या पायांना तेल लावून द्यायची, मलाही तसं करायला आवडेल.
3. मी काहीच करत नाही.
4. पायांची वेगळी काळजी घेण्याची गरज वाटत नाही.

A.2.3.x चकली खाताना मी खालीलपैकी या इंद्रियांचा पूरेपूर वापर करते.
(नाक, कान, जीभ, हात)

1. वरील सर्वच इंद्रियांचा वापर करून मी चकलीचा आस्वाद घेते.
2. चकली खाताना कानाचा कसा वापर होईल हे मला जाणून घ्यायला आवडेल.
3. जीभ व हात दोनच इंद्रिये पुरेशी आहेत.
4. नाक व कानाचा वापर कशाला करायचा?

A.2.3.y मी उजव्या हाताने सर्व कार्य करते, पण माझ्या उजव्या हाताला इजा झाल्याने मी तो वापरू शकत नाही त्यामुळे..

1. सर्व कामे मी डाव्या हाताने करण्याचा प्रयत्न करते.
2. अगदीच गरज असेल तेव्हा डाव्या हाताने काम करण्यास माझी हरकत नाही.
3. त्यानिमित्ताने मला आराम करायला मिळतो.
4. अशावेळी माझे काम घरातील इतरांनी करायला हवे.

A.2.3.z संभाषणामध्ये मी बोलताना....

1. बोलण्यासोबत हावभाव पण करते.
2. हावभावासहित बोलणारी व्यक्ती मला प्रभावित करते.
3. एकाच जागी थांबून न हालता बोलते.
4. बोलताना इतर अवयवांचा कशासाठी वापर करायचा?

A.3.1.x घरची कामे करण्यातून बळ मिळते...

1. हो, यातील सर्व कृतींतून बळ मिळते.
2. माझी आजी घरची कामे करूनच अनेक वर्षे ठणठणीत असलेली मी पाहिलं आहे.
3. घरची कामे करून बळ मिळू शकत नाही.
4. घरची कामे व बळ यांचा मला काहीही संबंध वाटत नाही.

A.3.1.y मला मेरी कोम, दंगल हे सिनेमे पाहिल्यावर...

1. मला त्यातून त्यांच्यासारख्या शक्तीशाली होण्याची प्रेरणा मिळते.
2. मला त्यांची मेहनत आवडली.
3. त्यातून मला काहीच फरक पडत नाही.
4. त्यांच्या कथा अगदीच आदर्शवादी आहेत.

A.3.1.z मी माझ्या ताकदीचा वापर....

1. घरी, बाहेर इतरांना मदत करण्यासाठी करते.
2. गरज पडली तर मी योग्य ठिकाणी वापरू शकेन.
3. शक्यतो कुठेच करत नाही.
4. माझे बळ कुठेही वापरण्याची मला गरज वाटत नाही.

- A.3.2.x** (केर काढणे, कपडे धुणे, पाणी भरणे) यामुळे माझ्यात हा शारीरिक बदल होतो.
1. लवचिकता वाढते.
 2. यामुळे होणाऱ्या शारीरिक बदलांचे काळजीपूर्वक निरीक्षण करायला आवडेल.
 3. हात किंवा अंग दुखते.
 4. बदल होत असला, नसला तरी मला फरक पडत नाही.

- A.3.2.y** (योगा करणारे, पोहणारे, जीमला जाणारे किंवा ऍथलेटिक्सचे खेळाडू) यांच्यासारखं...
1. माझं शरीर हे त्यांच्यासारखं लवचिक असावं असं वाटतं.
 2. माझं शरीर लवचिक होण्यासाठी ते तेवढं काटक असायला हवं.
 3. मला काहीही वेगळं करावंसं वाटत नाही.
 4. त्यांच्यासारखं करायला माझा व त्यांचा काय संबंध?

- A.3.2.z** लवचिकता वाढविण्यासाठी दिवसातील काहीवेळ..
1. मी नियमितपणे स्ट्रेचिंग करते.
 2. मला त्यासंबंधित व्यायाम शिकायला आवडेल.
 3. मी काहीही करत नाही.
 4. मी लवचिक असण्याची मला फारशी गरज वाटत नाही.

A.3.3.x चांगल्या शारीरिक आरोग्यासाठी...

1. मी दैनंदिन कामाव्यतिरिक्त रोज सर्व प्रकारचा व्यायाम कमीत-कमी अर्धा तास केला पाहिजे.
2. व्यायामामुळे आपण निरोगी राहतो असे सगळेच म्हणतात, यावर माझाही विश्वास आहे.
3. व्यायाम मला अत्यावश्यक वाटत नाही.
4. आत्तापर्यंत व्यायाम न करताही माझे आरोग्य चांगले आहे असे मला वाटते.

A.3.3.y मला कधीच डॉक्टरकडे जायला लागू नये यासाठी...

1. मी दररोज न चुकता खेळते किंवा योगा करते.
2. तितकं निरोगी मला असायला हवं.
3. कोणताच प्रयत्न मी करत नाही.
4. काही केलं नाही तर डॉक्टरांकडे जाण्याची वेळ येतेच असं कुठं असतं?

A.3.3.z तुमची एक जवळची मैत्रीण आजारी असेल तर..

1. औषधांबरोबरच व्यायामही करण्याचा सल्ला तिला द्याल.
2. ती परत कधीही आजारी पडू नये यासाठी उपाय शोधण्याचा प्रयत्न कराल.
3. फक्त औषधांनी ती बरी व्हावी असं तुम्हाला वाटतं.
4. ती बरी होण्यासाठी तिचे तिने प्रयत्न करावेत, मी त्यात काहीच करू शकत नाही; असं तुमचं मत आहे.

B.1.1.x दिवसभराच्या कामांसाठी लागणारी ऊर्जा निर्माण करण्यासाठी खालीलपैकी कोणत्या गोष्टींची गरज आहे...

(योगासन, ध्यान, प्राणायम, चालणे)

1. वरील सर्व प्रकार गरजेचे आहेत.
2. यातील प्रत्येक प्रकार केल्याचे फायदे स्वतः करून तपासायला आवडतील.
3. ध्यान व प्राणायामानेसुद्धा ऊर्जा मिळते का?
4. ऊर्जा निर्माण करण्याचीच गरज मला वाटत नाही.

B.1.1.y दररोज सकाळी उठल्यावर आपल्या सर्वांनाच उत्साही वाटत असतं.. आणि संध्याकाळी?

1. मला सकाळ एवढंच उत्साही व ताजतवानं वाटतं.
2. माझा दादा रात्री सुद्धा फ्रेश असतो, मला त्याच्या उत्साहाचं कौतुक वाटतं.
3. दमल्याची जाणीव होते.
4. तेवढा उत्साह माझ्यात असण्याची गरज मला केव्हाच भासली नाही.

B.1.1.z दिवसभरात कधीही मला थकल्यासारखं वाटतं की..

1. मी थकवा घालवण्यासाठी प्रयत्न करते
2. माझी आई कधीच थकत नाही; मला तिच्याकडे बघून स्वतःला रिफ्रेश करावंसं वाटतं
3. मी पडून राहते किंवा झोपते
4. मला माझ्या दैनंदिन कामामध्ये थकवा वाटला तरी फरक पडत नाही

B.1.2.x शाळेत खेळाच्या तासाला खेळायला गेल्यावर..

1. माझी सर्व ताकद, ऊर्जा वापरून मी खेळते.
2. खेळण्यापुरता माझ्या शक्तीचा वापर करायला मला केव्हाही आवडेल.
3. शाळेच्या ड्रेसमध्ये खेळणे मी शक्यतो टाळते.
4. मी वर्गातच गृहपाठ पूर्ण करत बसते.

B.1.2.y राममध्ये भरपूर ताकद आणि उत्साह आहे, त्याने तो पुढील

कार्यासाठी वापरायला हवा... (खेळ, अभ्यास, घरी मदत करणे)

1. या तिन्ही कारणांसाठी त्याने त्याची ऊर्जा वापरायला हवी.
2. माझे बाबा म्हणतात, आपल्यातील ताकद, उत्साह, चांगल्या गोष्टींसाठी वापरावा.. हे मला पटतं.
3. घरी मदत करण्यासाठी उत्साहाची गरज नाही.
4. प्रत्येक वेळी उत्साही असताना यापैकी काही करायलाच हवं का?

B.1.2.z मी दिवसभर माझी सगळी कामे पूर्ण केल्यानंतर संध्याकाळी..

1. वाचन किंवा अभ्यास करते.
2. घरी काही मदत लागली तर मी करू शकेन.
3. दमून झोपून जाते.
4. संध्याकाळी करण्याच्या कामाशी दिवसभराच्या कामाचा काहीही संबंध वाटत नाही.

B.1.3.x अभ्यास चांगल्या पद्धतीने पूर्ण होण्यासाठी...

1. विषयाशी संबंधित पुस्तकाएवढंच आपण उत्साही व सक्रिय असणं महत्वाचं आहे.
2. माझी दिदी नेहमी अभ्यास करताना उत्साही असते.
3. विषयाचे साहित्य पुरेसे आहे.
4. अभ्यासासाठी चांगली, विशिष्ट पद्धत असण्याची काही गरज नाही.

B.1.3.y मी उत्साही असल्याचा फायदा मला या कारणांसाठी करून घ्यायला आवडेल.

1. आवडीच्या विषयाचं पाठांतर करण्यासाठी.
2. मी सतत काही ना काही चांगलं काम करेन एवढा उत्साह माझ्यात असायला हवा.
3. टिव्ही बघणे किंवा फोनवर टाईमपास करण्यासाठी.
4. उत्साही असलं की प्रत्येकवेळी काहीतरी काम करायलाच हवं असं मला वाटत नाही.

B.1.3.z माझी दिवसभरात जास्तीत जास्त ऊर्जा...

1. माझ्या तसेच इतरांच्या गरजेसाठी वापरली जाते.
2. माझ्या वेळेनुसार (मला वेळ असेल तेव्हा) घरी कामासाठी वापरायला हवी.
3. मित्र-मैत्रिणींबरोबर दंगामस्ती करण्यासाठी खर्च होते.
4. माझी ऊर्जा कुठेच वापरण्याची मला गरज वाटत नाही.

B.2.1.x पुढीलपैकी नाकाचं सर्वात महत्वाचं कार्य कोणतं?

a) श्वास घेणे b) वास घेणे

1. दोन्हीही कार्ये महत्वाची आहेत.
2. दोन्हीच्या महत्वाची माहिती करून घ्यायला आवडेल.
3. वास घेणं फारसं महत्वाचं नाही.
4. यापैकी कोणतंही काम महत्वाचं असलं तरी नाक त्याचं काम करेल; मल त्यात लक्ष देण्याची गरज नाही.

B.2.1.y जीभ चव ओळखण्याचे अचूक काम करते, याविषयी माझं मत..

1. मला याविषयी नेहमी कुतूहल वाटतं आणि मी जाणून घेण्याचा प्रयत्न करते.
2. मला चव घेतल्यावर अगदी हिंग सुद्धा कमी-जास्त झाल्याचं लक्षात येतं
3. मला याविषयी काहीच वाटत नाही.
4. याविषयी जाणून घेऊन मला त्याचा काहीही उपयोग होईल असं मला वाटत नाही.

B.2.1.z खालील या कारणांमुळे मला जिलेबी आवडते..

1. ती खूप गोड, रंगीत असते, तिचा वास आणि आवाज पण छान येतो म्हणून आवडते.
2. मला कशीही जिलेबी आवडते पण ती कुरकुरीत नसेल तर मजा येत नाही.
3. मला फक्त ती गोड असते म्हणून आवडते.
4. कोणताच गोड पदार्थ खायला मला आवडत नाही.

B.2.2.x डोळ्यांची निगा राखण्यासाठी पुढीलपैकी या गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत - a) वेळच्यावेळी डोळे स्वच्छ करणे b) धुणे c) चांगले पुस्तक वाचणे d) चांगल्या गोष्टी बघणे e) मोबाईल, टिव्ही यांचा कमी वापर करणे

1. वरील सर्व पर्याय आवश्यक आहेत
2. पर्याय दोन व तीनच महत्त्व जाणून घ्यायला आवडेल
3. पर्याय एक व चार फक्त योग्य आहेत
4. सगळे कुठे डोळ्यांची निगा राखतात? मग मी तरी कशाला राखायला हवी?

B.2.2.y मला प्रत्येक ज्ञानेंद्रियाची निगा राखण्यासाठी लक्षपूर्वक प्रयत्न करावासा वाटतो..

1. हो नियमितपणे
2. ज्ञानेंद्रियांची निगा कशी राखायची हे जाणून घेऊन
3. वेळ मिळाला किंवा लक्षात राहिले तर करते
4. ज्ञानेंद्रियांची खास निगा राखून काही फरक पडतो असं मला वाटत नाही

B.2.2.z कानांची निगा राखली जावी म्हणून..

1. चांगल्या आवाजातील अर्थपूर्ण कार्यक्रम ऐकणे कानांच्या स्वच्छते एवढेच गरजेचे आहे
2. मला चांगलं-सकारात्मक बोलणाऱ्या व्यक्तीच्या सहवासात राहायला आवडेल
3. वेळच्या वेळी फक्त कान साफ केले की झालं
4. कानांची निगा राखण्याची गरज असते असं मला वाटत नाही.

B.2.3.x खालील ज्ञानेंद्रियांमध्ये त्यांच्या दैनंदिन उपयोगानुसार सर्वात महत्त्वाचं काय आहे? (डोळे, त्वचा, कान, नाक, जीभ)

1. सर्वांना समान महत्त्व आहे
2. यातील कोणतेही एखादे इंद्रिय नसेल तर काय होईल असा विचार मी नेहमी करते
3. डोळे आणि नाक सर्वात जास्त महत्त्वाचे आहे
4. त्यांचे आयुष्य जाणून घेऊन माझ्या आयुष्यात काहीही फरक पडणार नाही त्यामुळे ते गरजेचे वाटत नाही

B.2.3.y समोर आलेल्या कोणत्याही गोष्टी, वस्तूचं निरीक्षण करायचं, ओळखायची असल्यास..

1. वस्तू बघून, स्पर्शाने, चव घेऊन, वास घेऊन, ऐकून त्याची नोंद करते
2. जास्तीत जास्त निरीक्षणे करायला मला आवडेल
3. वस्तू फक्त बघून त्यावरून वस्तू ओळखते
4. कोणत्याही वस्तूचं खोलवर निरीक्षण करण्याची आवश्यकता वाटत नाही

B.2.3.z घरी आईने बनवलेला पदार्थ ओळखायच असल्यास..

1. मी चव घेण्याआधी इतर इंद्रियांचा वापर करून ओळखण्याचा प्रयत्न करते
2. माझी आई तर वासावरूनच पदार्थ चांगला झाला आहे की नाही ते अचूक ओळखते
3. मला पदार्थ पाहिल्याशिवाय पटकन ओळखता येत नाही
4. जो पदार्थ केला असेल तो खायला मिळणारच आहे मग त्यामुळे तो कोणता आहे या विचार मी करत नाही

B.3.1.x प्राणायाम करताना होणारी पोटाची हालचाल..

1. श्वास आत घेतल्यानंतर पोट फुगते व सोडल्यावर आत जाते.
2. याबद्दल जाणकार व्यक्तीकडून शिकायला आवडेल.
3. श्वास आत घेतला पोट आत जाते व सोडताना फुगते.
4. पोटाची हालचाल व्हायलाच पाहिजे असं वाटत नाही.

B.3.1.y प्राणायामाचे जास्तीत जास्त प्रकार शिकण्याची माझी इच्छा आहे.

1. हो
2. ज्यांना प्राणायाम करता येतो त्यांच्याविषयी मला आदर वाटतो.
3. मला प्राणायाम शिकण्याची इच्छा नाही.
4. सगळेच कुठे प्राणायाम प्राणायाम करतात? मग मी कशाला करायचा?

B.3.1.z खाली दिलेल्या प्राणायामांच्या प्रकारापैकी किती प्रकार केले जातात? (भस्त्रिका, भ्रामरी, अनुलोम-विलोम, कपालभाती, दीर्घश्वसन)

1. तीन किंवा जास्त
2. यापैकी एखादा प्रकार जमतो पण इतर प्रकार शिकायला आवडतील.
3. कोणताच प्रकार केला जात नाही.
4. मला प्राणायाम करण्याची गरज नाही.

B.3.2.x शरीर व मन या दोन्हींचे कार्य सुरळीत चालण्यासाठी प्राणायामाची गरज आहे.

1. हो
2. प्राणायाम करून हे तपासून बघेन.
3. नाही
4. मनाचा आणि प्राणायामाचा काहीही संबंध असेल असं वाटत नाही.

B.3.2.y श्वासोच्छ्वास नियंत्रित करणे ही प्राणायामाची पहिली पायरी आहे. त्यामुळे ती शिकण्याची माझी इच्छा आहे.

1. हो आणि मला प्राणायाम सुद्धा शिकायचा आहे.
2. ज्यांना हे करायला जमतं त्यांच्याविषयी मला फार कुतूहल वाटतं.
3. मला अशी इच्छा होत नाही.
4. श्वासावर नियंत्रण करून काय करायचं आहे? मला हे गरजेचं वाटत नाही.

B.3.2.z मी दिवसभरातील काहीवेळ प्राणायामासाठी देते..

1. हो, मला प्राणायाम तेवढाच गरजेचा वाटतो.
2. माझे आजोबा प्राणायाम करतात, त्यामुळे मला पण इच्छा होते.
3. मी यासाठी वेळ काढत नाही.
4. प्राणायाम न केल्याने काहीही नुकसान होत नाही.

B.3.3.x खालीलपैकी प्राणायामाचे फायदे कोणते?

एकाग्रता वाढणे, चेहऱ्यावर तेज येते, कार्यक्षमता वाढते, विचारांस गती मिळते

1. सर्वच पर्याय बरोबर आहेत.
2. हे फायदे पडताळून पहायला आवडतील.
3. फक्त एकाग्रता वाढते.
4. प्राणायामाने काही फायदे होतात असं मला वाटत नाही.

B.3.3.y उत्साही, सुंदर व तजेलदार दिसण्यासाठी...

1. प्राणायाम करावासा वाटतो.
2. माझी ताई प्राणायाम करते म्हणूनच ती नेहमी उत्साही वाटते.
3. मी मेकअप करते.
4. फक्त योगा, व्यायाम, प्राणायाम यामुळेच उत्साह येतो असं काही नाही. त्यामुळे मला हे न केल्याने काही फरक पडत नाही.

B.3.3.z नियमितपणे प्राणायाम केल्याने...

1. मला सकारात्मक बदल जाणवतात.
2. काय बदल होतो हे तपासून पहायला मला आवडेल.
3. कोणतेच बदल आपल्यात दिसून येत नाहीत.
4. प्राणायामाचे इतके फायदे असते तर कोणीच आजारी पडलं नसतं.

C.1.1.x खाली दिलेल्या भावनांपैकी योग्य भावना कोणती?

(राग, हळवेपणा, प्रेम, माया, दुःख)

1. योग्य भावना परिस्थितीवर अवलंबून असते.
2. कुठल्याही भावनेचा कुठेही उद्रेक होऊ नये असं आई सांगते, ते मला पटतं.
3. हळवेपणा, प्रेम, माया या योग्यच भावना आहेत.
4. मला यापैकी कोणतीच भावना योग्य वाटत नाही.

C.1.1.y मितालीचा स्वभाव मृदु आहे. ती सर्वांशी आपलेपणाने वागते.

पण काही लोक तिच्या या स्वभावाचा गैरफायदा घेतात. अशावेळी तिची मैत्रीण म्हणून तुम्हाला काय वाटेल?

1. तिच्या स्वभावाचा कोणी गैरफायदा कोणी घेऊ नये यासाठी मी तिला मदत करायला हवी.
2. तिला मदत करण्याइतपत माझा स्वभाव कणखर असावा असं मला वाटतं.
3. तिने स्वभाव बदलू नये असं वाटतं
4. तिचं तिचं बघावं, मला काही फरक पडत नाही

C.1.1.z शिक्षक वर्गात कोणाला तिची चूक नसताना रागावले आणि तिला

भयानक राग आला, तर आता तुम्ही काय करता?

1. तिला शांत होण्यासाठी समजावते
2. ती माझी जवळची मैत्रीण असेल तर समजूत काढेन
3. तिची चूक नसेल तर तिला राग येणं सहाजिकच आहे
4. त्या दोघांशी माझा काही संबंध नाही म्हणून मी शांत राहते

C.1.2.x तुमचे तुमच्या बहिण/भावाशी अगदी छोट्या, साध्या कारणांवरून वाद होत असतील तर...

1. चिडचिड करून वाद वाढविण्याऐवजी स्वतःवर संयम ठेवून ते मिटवण्याचा उपाय शोधते
2. मला राग आला तरीही भांडावसं वाटत नाही
3. राग आला की भडाभडा बोलून टाकते/चिडते
4. प्रत्येकवेळी मी कशाला माघार घ्यायला हवी?

C.1.2.y पावसाळ्यात जर तुम्हाला गाड्यावरची पाणीपुरी इच्छा झाली तर...

1. कितीही इच्छा झाली तरी मी स्वतःवर न खाण्यासाठी संयम ठेवते
2. पावसाळ्यात बाहेरचं काही खाऊ नये हे वारंवार ऐकलंय; त्यावर विश्वास ठेवावा असं वाटतं
3. पटकन् जाऊन खाऊन येईन
4. पाणीपुरीच तर खायची आहे. ती खाल्ल्याने असा कितीसा फरक पडणार आहे?

C.1.2.z मला घरी किंवा शाळेत थोडंसं जरी कोणी वाईट बोललं तरी मला वाईट वाटतं, असं होऊ नये यासाठी काय कराल?

1. हा स्वभाव भावना थांबवायचा नियंत्रित करायचा प्रयत्न
2. त्यामुळे माझं नुकसान झाल्यास माझा हा स्वभाव मी बदलेन
3. यासाठी वेगळे कोणतेच प्रयत्न करत नाही
4. मला बोलणी ऐकून ऐकून आता सवय झालेली आहे

C.1.3.x वर्गात कोणत्याही मैत्रिणीची चेष्टा मस्करी करताना...

1. ती दुखावली जाणार नाही याची मी काळजी घेते.
2. चेष्टा केली तरी प्रमाणाबाहेर करू नये, असं मला वाटतं.
3. कसलाही विचार न करता बिन्धास्त चेष्टा करते.
4. सगळेच एकमेकांची चेष्टा करतात; थोडी-जास्त झाली तर कुठे बिघडलं?

C.1.3.y रस्त्यावरून जाता-जाता एक अनोळखी व्यक्ती गरजू वाटली तर?

1. मी वेळ काढून त्यांना मदत करायला हवी.
2. माझी मैत्रिण सर्वांना मदत करते, मला ते खूप छान वाटतं.
3. मी तिकडे लक्ष देणार नाही.
4. अनोळखी व्यक्तीशी बोलण्याची मला गरज वाटत नाही.

C.1.3.z तुमच्या आजूबाजूला घडणाऱ्या वाईत गोष्टी, घटनांचा नकारात्मक परिणाम तुमच्या मनावर होत असेल तर..

1. मी चांगल्या व्यक्तीच्या सान्निध्यात किंवा चांगल्या कामात मन गुंतून त्रास होणार नाही याची काळजी घेते
2. मन शांत व प्रसन्न ठेवण्यासाठी देवाचे नाव घ्यायला हवे, असं माझी आजी सांगते; मला ते पटतं
3. असा परिणाम माझ्या मनावर होऊन नये म्हणून मी काहीही करत नाही
4. माझ्यावर अशा कोणत्याही गोष्टीचा परिणाम होत नाही.

C.2.1.x खालील शब्दांचा त्यांच्या महत्त्वानुसार क्रम लावा.

भावना विचार संकल्प विकल्प निर्णय

1. सर्व शब्दांचा अर्थ समान महत्त्वाचा आहे.
2. याविषयी मी जाणून घेण्याचा प्रयत्न करेन.
3. भावना, विचार, निर्णय, संकल्प, विकल्प
4. यांचा क्रम, लावण्याशी माझा काय संबंध?

C.2.1.y जेव्हा बाबा घरी एखादे काम करायला सांगतात तेव्हा...

1. त्यांनी सांगितल्यावर काम कोणतेही असले तरी मी करते.
2. जेव्हा मला वेळ असतो तेव्हा काम करायला आवडतं.
3. बऱ्याचदा निराळी-निराळी कारणे देऊन काम टाळते.
4. बाबांनी सांगितलेलं प्रत्येक काम ऐकायलाच हवं का?

C.2.1.z कोणत्याही कामाचा संकल्प केला की कृतीविषयी माझ्यासाठी

त्याच्या पुढची पायरी ही असते...

1. ती कृती पुरी होण्याच्या दृष्टीने विचार करून मी त्याप्रमाणे कृती सुरू करते.
2. कोणत्याही परिस्थितीत काम पूर्ण व्हायला हवं असं वाटतं.
3. काम पूर्ण होईल की नाही याविषयी मनात शंका वाटते.
4. काम हाताळण्यासाठी कारणे शोधते.

C.2.2.x आपल्या मनात सकारात्मक किंवा नकारात्मक विचार येण्यासाठी आपल्या सभोवतालचे अनेक घटक कारणीभूत असतात.

1. हो
2. याचा अनुभव घेऊन पडताळून पहायला आवडेल.
3. नाही
4. विचारांचा आणि आजूबाजूच्या घटकांचा संबंध लावण्याची काय गरज?

C.2.2.y मनात सकारात्मक विचार येण्यासाठी...

1. चांगली पुस्तके वाचणे, फिरायला जाणे, आई-बाबांशी गप्पा मारणे इत्यादि कृती करते
2. मला प्रत्येक गोष्टीचा सकारात्मक दृष्टीने विचार करता यावा असं मला वाटतं
3. मला स्वतःहून काही करण्याची गरज वाटत नाही
4. जे विचार यायचे ते येणारच; त्यासाठी मी काही करून ते बदलतील असं मला वाटत नाही

C.2.2.z मी असे कार्यक्रम बघण्याच प्राधान्य देते...

1. चांगली कथा व सकारात्मक विचार असणारे कार्यक्रम
2. प्रत्येक कार्यक्रमाद्वारे आपल्या विचारांवर सकारात्मक किंवा नकारात्मक परिणाम होत असतो असं बाबा म्हणतात, मला हे पटतंय
3. छान गाणी व आवडते कलाकार असणारे कार्यक्रम
4. सगळे कार्यक्रम बघण्यासाठीच असतात. त्यात कशाला प्राधान्यक्रम ठरवायचा?

C.2.3.x वर्तन, विचार, बोलणे, दिसणे यांचा तुमच्या मनावर परिणाम होतो असं तुम्हाला वाटतं का?

1. हो, याचा अनुभव मला आहे.
2. माझ्या शिक्षकांचा परिणाम आमच्यावर होतो म्हणजे यात तथ्य असावं.
3. नाही.
4. यातील कशाचाच माझ्यावर परिणाम होत नाही.

C.2.3.y माझ्या विचारांचा इतरांवर चांगला परिणाम होण्यासाठी...

1. मी जाणीवपूर्वक माझे विचार सकारात्मक असण्याची काळजी घेते.
2. माझे विचार चांगले असणं मला केव्हाही आवडेल.
3. काहीही वेगळं करावंसं वाटत नाही.
4. माझ्या विचारांचा इतरांवर काय परिणाम होतो याच्याशी मला काहीही घेणं नाही.

C.2.3.z जर तुमची आई चिडून तुमच्यावर रागावली तर...

1. चिडण्यामागचं कारण जाणून घेऊन त्यावर काम करते.
2. आईच नेहमी सांगते, मोठ्यांचा आदर करायचा; हे मला पटतं.
3. मी रागाने तणतणत निघून जाते.
4. तिचं हे रागावणं रोजचंच असल्याने मला तिच्या बोलण्याचा फरक पडत नाही.

C.3.1.x मन शांत व प्रसन्न राहण्यासाठी खालीलपैकी कशाची आवश्यकता आहे?

a) सकारात्मक विचार b) जप c) ध्यान/चिंतन d) सभोवतालची जागा

1. वरील सर्वांचीच गरज आहे.
2. शाळेत चिंतन, ध्यान करायला सांगतात म्हणजे त्यात काहीतरी तथ्य असेल.
3. सकारात्मक विचार पुरेसे आहेत.
4. माझ्यासाठी वरील कशाचीच गरज मला वाटत नाही.

C.3.1.y रोज थोडा वेळ का असेना पण चिंतन, मनन करण्याची इच्छा होते का?

1. हो
2. चिंतन केल्यावर काय फरक पडतो हे प्रत्यक्ष करून बघायला आवडेल.
3. नाही
4. चिंतन किंवा मनन करणे म्हणजे उगीचच वेळ वाया घालवणे असे मला वाटते.

C.3.1.z रात्री झोपण्यापूर्वी किंवा सकाळी उठल्यावर तुम्ही जप करता का?

1. हो
2. माझे आजी-आजोबा नियमितपणे जप करतात, मला ते आवडतं
3. नाही
4. जप करून त्याचा काही फायदा होतो असं मला वाटत नाही.

C.3.2.x खालीलपैकी कोणत्या कार्यासाठी एकाग्रता आवश्यक आहे?

a) अभ्यास b) खेळ c) स्वयंपाक d) जेवणे e) साफसफाई करणे

1. या सर्व कार्यात एकाग्रता हवी
2. आई सांगते की कोणतंही काम एकाग्रतेने केलं की चांगलं होतं आणि ते मला पटतंय
3. फक्त अभ्यासासाठी एकाग्रता आवश्यक आहे
4. एकाग्रतेशिवायही सगळी कामे पूर्ण होऊ शकतात असं मला वाटतं

C.3.2.y अभ्यासाबरोबरच दैनंदिन कामांमध्येही आपलं मन विचलित होऊ नये असं वाटतं का?

1. हो
2. प्रत्येक काम एकाग्रतेने करणारी माणसे मला प्रभावित करतात
3. दैनंदिन कामात एकाग्रतेची गरज वाटत नाही
4. माझं मन विचलित झालं तरीही मला अजिबात फरक पडत नाही

C.3.2.z तुम्ही तुमच्या आवडत्या विषयाचा अभ्यास रोज सलग दोन तास करू शकता का?

1. हो
2. असा अभ्यास करून पहायला आवडेल
3. नाही
4. कोणत्याही विषयाचा सलग इतका वेळ अभ्यास करणं मला गरजेचं वाटत नाही

C.3.3.x पुरेशी झोप झाली नाही तर त्याचा परिणाम या गोष्टीत दिसून येतो..

i)शरीर ii)विचार iii)भावना iv)जेवण v)काम vi)अभ्यास

1. वरील सर्व गोष्टींचा परिणाम होतो.
2. याविषयी मी माहिती जाणून घेईन.
3. याचा परिणाम फक्त शरीरावर होतो.
4. यातील कोणत्याही गोष्टीवर जरी परिणाम होत असेल तरी त्याचा माझ्यावर काही फरक पडत नाही.

C.3.3.y तुम्ही दिवसभरातील जास्तीत-जास्त किती वेळ झोपू शकता?

1. सात ते आठ तास.
2. झोपेची वेळ ठरवून ती पाळायला मला आवडेल.
3. कोणी उठवत नाही तोपर्यंत मी झोपू शकते.
4. झोपेवर कोणताही विचार करण्यापेक्षा तो वेळ मी झोपण्यासाठीच वापरेन.

C.3.3.z तुम्ही रात्री नियमितपणे किती ते किती वाजेपर्यंत झोपता?

1. रात्री ११ ते पहाटे ५ पर्यंत.
2. नियमितपणे वेळेवर झोपण्याने फायदा होणार तर तसं करण्यास माझी काही हरकत नाही
3. रात्री १२ नंतर झोपून सकाळी सात नंतर उठते
4. झोपण्याची वेळ सांभाळून असा काय फरक पडणार आहे, असंच मला नेहमी वाटतं

D.1.1.x तुम्हाला घरच्या कार्यक्रमासाठी ड्रेस घ्यायचा असतो तेव्हा...

1. मोठ्यांसोबत स्वतः जाऊन पाचव्या मिनिटाला ड्रेस निवडते.
2. बाबांबरोबर खरेदीला नेहमी जाते आणि ते कसा ड्रेस निवडतात याचं बारीक निरीक्षण करते.
3. एकावेळी खूप ड्रेस आवडल्यामुळे माझा गोंधळ होतो.
4. मी माझा ड्रेस घरच्यांना आणायला सांगते आणि जो आणतील तो घेते.

D.1.1.y जर तुमच्या दोन मैत्रिणींमध्ये भांडण झालं तर?

1. दोघींनाही शांत करून समजावेन.
2. आमच्या शिक्षिका कोणतंही भांडण चांगल्या पद्धतीने सोडवतात, मलाही तसं करावंसं वाटतं.
3. नक्की कोणाला समजावायचं या विचाराने मी गोंधळून जाईन.
4. त्यांचं भांडण मी कशाला सोडवायला हवं? त्या दोघी बघून घेतील.

D.1.1.z माझ्याबद्दलचा-संदर्भातला कोणताही निर्णय मी न घाबरता घेते.

1. हो, बिनधास्तपणे!
2. माझे आई-बाबा कोणताही निर्णय अगदी योग्य घेतात, याचं मला फार कौतुक वाटतं.
3. मला निर्णय चुकण्याची भीती वाटते, त्यामुळे मी निर्णय घेत नाही.
4. निर्णय घेण्याची वेळ माझ्यावर कधी आली नाही आणि त्याची गरजही मला वाटत नाही.

D.1.2.x एखादं वाद्य वाजवायला शिकण्यासाठी स्मरणशक्ती महत्वाची वाटते का?

1. हो, कोणतीही गोष्ट शिकण्यासाठी स्मरणशक्ती अत्यावश्यक आहे
2. याचा अनुभव घेऊन ठरवायला मला आवडेल
3. वाद्य वाजवण्यासाठी स्मरणशक्तीची फारशी गरज नाही
4. स्मरणशक्तीचा आणि वाद्य शिकण्याचा काहीही संबंध आहे असं मला वाटत नाही.

D.1.2.y एखादं गाणं, कविता मी एकदा ऐकून, वाचून जास्तीत-जास्त ओळी लक्षात ठेवण्याचा प्रयत्न करते.

1. हो, खूप ओळी माझ्या लक्षात राहतात.
2. असं लक्षात राहणाऱ्या व्यक्तींविषयी मला फार कुतूहल वाटतं.
3. नाही, मला खूप गोष्टी लक्षात ठेवायला आवडत नाहीत.
4. हे लक्षात राहून मला त्याचा काय उपयोग म्हणून मी काहीच लक्षात ठेवत नाही

D.1.2.z खालीलपैकी खूप वर्षांपूर्वीच्या कोणत्या गोष्टी मला पटकन ओळखता येतील किंवा आठवतील?

A) जागा B) व्यक्ती C) आवाज D) वास

1. वरीलपैकी काहीही मी अचूक ओळखू शकते
2. अशा जुन्या गोष्टी ओळखण्याचा प्रयत्न करायला आवडेल
3. मला यातील काहीच ओळखता येणार नाही
4. खूप वर्षांपूर्वीच्या गोष्टी कोणालाच कशा आठवू शकतात मला यावर विश्वास नाही.

D.1.3.x अभ्यासातील एखादी संकल्पना समजून घेताना त्याविषयी आवड निर्माण होण्यासाठी कोणत्या गोष्टींची गरज असते?

1. नाविन्य, विविधता.
2. संकल्पना आकर्षक वाटली तर ती शिकण्यास मजा येते.
3. संकल्पना सोपी असायला हवी
4. प्रत्येक संकल्पना आवडायलाच हवी असं मला वाटत नाही.

D.1.3.y जर तुम्हाला घरी एखादा पदार्थ बनवायचा असेल तर तुम्हाला काय करायला आवडेल?

1. एखादा नवा पदार्थ किंवा येणारा पदार्थ नव्या पद्धतीने करायला आवडेल
2. माझ्या आईने केलेले पदार्थांचे नवनवीन प्रयोग मला खायला खूप आवडतात
3. येत असलेला पदार्थ जसा शिकवला आहे तसा बनवणे
4. कोणताही पदार्थ एकसारख्या पद्धतीने करता येऊ शकतो, मग वेगळं काही कशाला करायचं?

D.1.3.z दारात रोज रांगोळी काढायची असल्यास...

1. रोज नवीन डिझाईन व पद्धतीची रांगोळी काढते.
2. आमच्या घरी लहानपणापासून रोज वेगवेगळ्या प्रकारची रांगोळी पाहिली आहे, मला तशी आवडते.
3. रोज सारख्याच प्रकारची रांगोळी काढून रिकामी होते.
4. रांगोळीच तर काढायची आहे; त्यात एवढा कशाला विचार करायला हवा?

D.2.1.x कोणत्याही विषयाचा प्रश्न सोडवताना...

1. विविध पद्धती, मार्गांचा उपयोग करून सोडवते
2. माझे बाबा सांगतात की एखादा प्रश्न ठराविक पद्धतीने सुटत नसेल तर इतर बाजूंनी त्यावर विचार करावा. मला त्यांचं म्हणणं पटतं
3. मला माहिती असलेली मी जशीच्या तशी वापरते, प्रत्येकवेळी
4. सुटला तर सुटला, नाही सुटला तर तो प्रश्नच सोडून देते

D.2.1.y वर्गात कोणलाही काही समस्या आली तर ती सोडवण्यासाठी मला त्यांना मदत कराविशी वाटते.

1. हो, मी समस्या सोडवायला नेहमीच तयार असते
2. अशी मदत करणाऱ्या मैत्रिणींविषयी मला आदर वाटतो, मलाही तसं जमावं असं वाटतं
3. मला कोणलाही मदत करायला आवडत नाही
4. जिला समस्या आहे, तिचं ती सोडवेल; मी मध्ये पडण्याची काय गरज?

D.2.1.z मला कोणतीही अडचण आली तरीही मी ती अशाप्रकारे सोडवू शकेन..

1. माझे आत्तापर्यंतचे ज्ञान, कौशल्य, निरीक्षणशक्ती वापरून सोडवू शकेन
2. माझे बाबा अडचणीच्यावेळी कसा विचार करतात हे शिकून घ्यायला आवडेल
3. माझ्या व्यक्तीची मदत घेऊन
4. अडचण सोडवण्यासाठी पद्धत शोधण्याची काय गरज?

D.2.2.x मी खालीलपैकी या गोष्टी नियमितपणे करते..

a) खेळ b) अभ्यास c) व्यायाम d) आईला स्वयंपाकात मदत

1. वरील सर्व गोष्टी न चुकता करते
2. शक्य तितक्या गोष्टी रोज करण्याचा प्रयत्न करते
3. यातील कोणतीच गोष्ट नियमितपणे होत नाही
4. कोणतीच गोष्ट रोजच्या रोज करायला मला आवडत नाही.

D.2.2.y तुमच्या दिनक्रमातील असे कोणतेही एक काम जे तुम्ही दररोज, नियमाने, न चुकता करता; ते झाले नाही तर...

1. अस्वस्थ वाटतं, पण त्यानंतर ते चुकणार नाही याची काळजी घेण्याचा प्रयत्न करते
2. सातत्याने काम करणाऱ्यासारखं बनावं असं मला वाटतं.
3. काहीही फरक पडत नाही
4. मला कोणतेच काम नियमितपणे करण्याची सवय नाही आणि आवडही नाही

D.2.2.z मी कोणत्याही विषयाचा अभ्यास असा करते...

1. दररोज, नियमितपणे तासभर.
2. रोज न चुकता अभ्यास करणाऱ्या मैत्रिणींबद्दल मला नेहमी आदर वाटतो.
3. परिक्षेच्या आधी सलग तीन-चार दिवस करते.
4. ठराविक वेळ, पद्धतीने अभ्यास करायला मला अजिबात आवडत नाही.

D.2.3.x नवीन खेळ शिकण्यासाठी कोणत्या गोष्टी आवश्यक वाटतात?

i.खिलाडू वृत्ती ii.ताकद iii.निरीक्षण शक्ती iv.जिज्ञासा v.निर्णय क्षमता

1. वरील सर्व
2. वरील सर्व घटक कसे आवश्यक ठरतात हे जाणून घेईन
3. फक्त खिलाडू वृत्ती आणि ताकद
4. खेळ खेळण्यासाठी असतो, त्यासाठी एवढा विचार करण्याची काय गरज?

D.2.3.y तुमच्या आवडत्या विषयाची नवी संकल्पना तुमच्यासमोर आली तर'

1. तिच्या मूळापर्यंत जाऊन माहिती मिळवेन व कृतीत आणेन
2. संकल्पना समजून घ्यायला मला आवडेल
3. वेळ मिळेल तेव्हा संकल्पना ऐकून घेईन
4. प्रत्येकवेळी नवीन गोष्ट शिकायलाच हवी का? मला याची गरज वाटत नाही

D.2.3.z एखादी नवीन वस्तू किंवा व्यक्ती समोर आली तर तिला जाणून घेण्यासाठी काय कराल?

1. निरीक्षण करेन, गरज असेल तर भरपूर प्रश्न विचारेन
2. व्यक्ती असेल तर भरपूर गप्पा मारेन
3. दिसण्यावरून अनुमान लावेन
4. मला अशाप्रकारे जाणून घेण्यात अजिबात रस नाही

D.3.1.x घरी एखादी नवी भाजी केल्यानंतर तिची कृती, ती चांगली होण्यासाठी आणखी काय करता येईल हे पडताळून पाहणे गरजेचे आहे.

1. हो, चव बघून ती भाजी आणखी चांगली कशी होईल हा मी विचार करते
2. मला आई नेहमी ही उजळणी करायला सांगते, म्हणजे यात तथ्य आहे
3. एकदा भाजी झाल्यावर त्यावर विचार करण्याची फारशी गरज वाटत नाही
4. भाजी खायचं सोडून त्यावर विचार कशाला करायचा?

D.3.1.y मला परीक्षा झाल्यावर अभ्यास कसा केला, काय नवीन केलं, काय चुकलं हे तपासून पहावंसं वाटतं

1. हो, प्रत्येक परीक्षेनंतर हे सर्व मी तपासून बघते
2. आमचे शिक्षक नेहमी हे सर्व करायला सांगतात, मला ते पटतं
3. परीक्षेनंतर कोणत्याच प्रश्नपत्रिकेला मी हात लावत नाही
4. असे केल्याने परीक्षेतील मार्क बदलत नसल्याने उगीच कशाला चिंता करायची?

D.3.1.z घरी आईने सांगितलेलं काम पूर्ण केल्यावर..

1. मी विचार करते, त्यात काय नवीन करू शकते याविषयी
2. कामाचा पाठपुरावा घेतला तर पुढच्या वेळी सुधारणा होईल असं मला वाटतं
3. काम पूर्ण झाल्यावर त्याचा कोणताच विचार मी करत नाही
4. आईने सांगितलेलं काम मला विचार करण्याएवढं महत्त्वाचं वाटत नाही

D.3.2.x ठराविक काळानंतर केलेल्या गोष्टींचा प्रत्येकाने आढावा घ्यावा..

1. या विधानाशी मी पूर्ण सहमत आहे
2. याचा अनुभव घेऊन ठरवायला आवडेल
3. प्रत्येकवेळी आढावा घेण्याची गरज वाटत नाही
4. हे न करणाऱ्यांचं सुद्धा सगळं चांगलं होतं; मग हे कशासाठी करायचं?

D.3.2.y खूपदा नवीन गोष्ट करण्याआधी त्याच्याशी संबंधित पूर्वीच्या, अनुभवांचा विचार डोक्यात येतो.

1. हो, असं विश्लेषण करून नव्या कामात चूकणार नाही हे बघते
2. अशाने जर त्या कामासाठी फायदा होणार असेल तर करीन
3. नाही; मी मागची कामे, चुकांकडे कधीच लक्ष देत नाही
4. मी प्रत्येक काम झालं की ते तिथेच सोडून देते, पुढच्यावेळी त्याचा काहीही फायदा होत नाही

D.3.2.z मी प्रत्येक वर्षाच्या शेवटी वर्षभर केलेल्या चांगल्या-वाईट गोष्टी लिहून त्यावर चिंतन करून पुढे जाते.

1. हो, दरवर्षी न चुकता करण्याचा प्रयत्न करते
2. माझी मैत्रिण हे करते, मलाही शिकायला आवडेल
3. मी असं काहीही करत नाही
4. वर्ष संपल्यावर असा विचार करण्यापेक्षा मी नवीन वर्ष साजरं करण्यास उत्सुक असते

D.3.3.x कोणतीही गोष्ट उत्तम होण्यासाठी ती...

1. ती पुन्हा-पुन्हा केली पाहिजे (त्याची आवृत्ती केली पाहिजे)
2. माझे बाबा सांगतात, कोणतीही गोष्ट वारंवार केली की ती उत्तम होते, मला ते पटतं
3. एकदा केलेली गोष्ट आहे तशीच राहू द्यावी, न बदलता
4. कोणतीच कृती, गोष्ट उत्तम होण्यासाठी वेगळं काहीच करण्याची गरज नसते.

D.3.3.y मी माझं प्रत्येक काम पूर्ण करताना..

1. ते वारंवार करून त्यात सुधारणा, वाढ करण्याचा प्रयत्न करते.
2. प्रत्येक कामाची आवृत्ती करून ते चांगल्याप्रकारे पूर्ण करणाऱ्या व्यक्ती मला आवडतात.
3. काम पूर्ण झालं की मी सोडून देते.
4. एकच काम परत परत करायला मला आवडत नाही, मला त्यात रस राहत नाही.

D.3.3.z मला एखादी कविता सुचली की..

1. ती पुन्हा लिहून त्यात सुधारणा करण्याचा प्रयत्न करते.
2. मी याआधी एकदा अशीच कविता एक-दोनदा लिहून पाहिली आणि त्याचा मला फायदा झाला, सुधारणा झाली.
3. कोणताही बदल न करता आहे तशी लिहून काढते.
4. आहे तेच लिहीणं माझ्या जीवावर येतं, त्यामुळे त्यात बदल मी करायला जात नाही.

E.1.1.x कोणतेही चांगले कार्य करण्याची प्रेरणा मिळण्यासाठी अध्यात्माची गरज असते.

1. हो
2. अध्यात्मावर विश्वास ठेवणारे आजी-आजोबा नेहमी सकारात्मक दिसतात.
3. नाही
4. अध्यात्मावर माझा विश्वास नाही.

E.1.1.y स्वतःला नेहमी सकारात्मक आणि प्रेरित करण्यासाठी...

1. मला गुरुचरित्र, हरिपाठ यांसारखी पुस्तके वाचण्याची इच्छा होते.
2. अध्यात्माचा आधार घेणाऱ्या व्यक्ती मला प्रभावित करतात.
3. काहीच करण्याची इच्छा होत नाही.
4. मी काही करून त्याचा फायदा होतो असं वाटत नाही.

E.1.1.z स्वतःला चांगल्या कामाची प्रेरणेसाठी तुम्ही काय काम करता?

1. अध्यात्मिक संस्थांना भेट देऊन, मार्गदर्शन घेण्याचा प्रयत्न करते.
2. आजी नियमितपणे मठात जाते, मला इच्छा होते तिच्यासारखं करण्याची.
3. मी काहीच करत नाही.
4. काही वेगळं करून प्रेरणा मिळते असं मला वाटत नाही.

E.1.2.x आपल्या ध्येयापर्यंत पोहोचण्यासाठी आपल्याला चांगल्या मार्गदर्शकाची गरज असते.

1. हो
2. मार्गदर्शक असेल तर फायदाच होईल असं वाटतं.
3. नाही
4. प्रत्येकाला कुठे आयुष्यात मार्गदर्शक मिळतो, मलाही नसेल तर फरक पडत नाही.

E.1.2.y मला माझ्या विषयातील चांगल्या मार्गदर्शकाची, त्याला शोधण्याची इच्छा आहे.

1. हो
2. मार्गदर्शक असण्याचे फायदे अनुभवायला आवडतील.
3. नाही
4. त्याने दाखवलेला मार्ग नेहमी योग्य असेल असा विश्वास मला वाटत नाही.

E.1.2.z मी माझ्या विषयातील मार्गदर्शक शोधण्यासाठी धडपड करते.

1. हो
2. मला कोणी माझ्या कामात दिशा दाखवली तर आवडतं
3. नाही
4. मार्गदर्शक असण्याची गरज मला वाटत नाही.

E.1.3.x कोणतेही कार्य पूर्ण होण्यासाठी आपल्यात आत्मविश्वास असणे गरजेचे आहे.

1. हो, याचा अनुभव मी घेतला आहे.
2. आत्मविश्वास नसल्याचा तोटा मी अनुभवला आहे.
3. फारशी गरज वाटत नाही.
4. आत्मविश्वास नसलेले लोक पण आयुष्य जगतातच ना, मग त्याची काळजी कशाला करायची

E.1.3.y माझ्यात इतका आत्मविश्वास असावा असं मला वाटतं..

1. कितीही मोठ्या समुहासमोर घडाघडा बोलता येईल
2. आत्मविश्वासाने बोलणाऱ्या व्यक्तींविषयी मला खूप आदर वाटतो
3. मैत्रिणींशी गप्पा मारण्याइतका पुरे आहे
4. आत्मविश्वास नसेल तर फार नुकसान होतं, असं वाटत नाही

E.1.3.z मी न घाबरता न अडखळता व स्पष्टपणे माझे विचार सर्वासमोर मांडू शकते

1. हो
2. असा प्रयत्न करून बघायला आवडेल
3. नाही, मला सर्वासमोर बोलण्याची भिती वाटते
4. असं सर्वासमोर बोलता येत नसेल तर बिघडलं कुठे? त्यामुळे त्याचा मला काहीही फरक पडत नाही.

E.2.1.x परीक्षेमध्ये ठराविक मार्क मिळवायचे ठरवलेल्या वेळेनंतर सर्वात आधी काय आवश्यक आहे?

1. तेवढे मार्क मिळवण्यासाठी पुरेसे नियोजन
2. नियोजन केल्यावर त्याचा फायदा होतो का हे अनुभवून पहायला आवडेल.
3. फक्त अभ्यास करत राहणं
4. कसाही अभ्यास केला तरी काय फरक पडतो? सगळे तसाच अभ्यास करतात.

E.2.1.y दिवसभरातील कोणतंही काम करण्यासाठी त्या संदर्भात उत्तम नियोजन करावंसं वाटतं का?

1. हो, नियमितपणे नियोजन करण्याचा प्रयत्न करते.
2. नियोजनपूर्वक काम करणाऱ्या व्यक्ती मला प्रभावित करतात.
3. मला नियोजन करण्याचा कंटाळा येतो.
4. नियोजनाची मला अजिबात गरज नाही, त्याशिवायही माझं सगळं चांगलं सुरू आहे.

E.2.1.z सहलीला जाताना मी वेळ, जागा, सामान इ. सर्व गोष्टींची पूर्वतयारी करते.

1. हो, दरवर्षी करते आणि बॅग भरताना मला मजा येते.
2. माझ्या ताई/दादाला तयारी करताना पाहिलंय, त्यामुळे मलाही ते गरजेचं वाटतं.
3. नाही, ऐनवेळी सामान बॅगेत टाकून निघते.
4. एवढं नियोजन करण्याची मला कधीच गरज वाटत नाही.

E.2.2.x एखाद्या विषयाच्या मूळापर्यंत पोहोचण्यासाठी, त्यातला आनंद उपभोगण्यासाठी अभ्यास, कामाची मेहनत करणे गरजेचे असते.

1. या विधानाशी मी पूर्ण सहमत आहे.
2. मेहनत करणाऱ्याने होणारा फायदा मी पाहिला आहे.
3. प्रत्येकवेळी मेहनत गरजेची असते असं मला वाटत नाही.
4. मेहनतच करत बसले तर आनंद कधी उपभोगणार असं मला वाटतं.

E.2.2.y मी ठरवलेली कामे पूर्ण करण्यासाठी लागणारी कोणतीही मेहनत करण्याची माझी तयारी आहे.

1. हो
2. कष्ट करण्याची अगदीच गरज असेल तर मी करू शकते
3. मला कष्ट करणे जीवावर येते
4. कामे पूर्ण झाली नाहीत तर मला फारसा फरक पडत नाही

E.2.2.z मी एखादा नवीन पदार्थ खाल्ला की त्याची पद्धत, कृती शिकण्यास मी नेहमी प्रयत्नशील असते.

1. हो आणि फक्त पदार्थच नव्हे तर आवडीच्या प्रत्येक विषयात काहीतरी नवीन शिकण्यासाठी प्रयत्न करते
2. माझी आई अशी उत्सुक असते; मला ते ऐकताना, बघताना छान वाटतं
3. एवढा प्रयत्न मी कशासाठीच करत नाही
4. मला जमतं तेच करते. नवीन गोष्टी शिकायला जात नाही

E.2.3.x तुम्ही जर रोज घरासमोर रांगोळी काढत असाल तर ती काढल्याचा आनंद केव्हा होतो?

1. नवीन वेगळ्या पद्धतीची नक्षी काढून देखील ती सुंदर आल्यावर
2. माझी ताई जेव्हा रांगोळी काढते तेव्हा तिचं कौतुक केल्यावर ती खूश होते; मलाही असं कौतुक ऐकायला आवडेल
3. रांगोळी काढून एवढा आनंद होत नाही
4. रांगोळी काढणे हे माझं रोजचंच काम आहे. त्याचं आणि आनंद होण्याचं काही घेणं नाही.

E.2.3.y माझ्या ज्ञानात सतत भर पडत राहिली की मला आनंद वाटतो.

1. हो
2. माझ्या आवडत्या विषयातील नवी माहिती कळल्यावर मागच्या वेळी मी खूश होते, तसंच पुन्हा व्हायला हवं.
3. नाही
4. मला आनंद मिळवण्यासाठी ज्ञान मिळण्याची गरज वाटत नाही.

E.2.3.z आपण दररोज काही ना काही शिकत असतो, प्रगती करत असतो; त्याच्या मागे आनंद मिळवणे हा उद्देश असतो का?

1. हो
2. मला कोणी शाब्बासकी दिली की मला आनंद होतो.
3. नाही
4. मला शिकायला नाही मिळालं तरी माझं काही अडत नाही.

E.3.1.x ज्ञान घेण्याइतकंच मिळालेलं ज्ञान देणंसुद्धा महत्वाचं असतं.

1. हो
2. म्हणूनच आपले गुरू आपल्याला प्रत्येक गोष्ट शिकवतात.
3. नाही, तेवढं महत्वाचं वाटत नाही.
4. प्रत्येकाला मिळालेलं ज्ञान, प्रत्येकजण कुठे वाटत फिरतो?
मलाही त्याची गरज वाटत नाही.

E.3.1.y तुम्हाला एखादी नवी माहिती कळली तर..

1. तर आणखी चार जणांना सांगावी, शिकवावी असं वाटतं.
2. माझी ताई, दादा जेव्हा मला समजावून सांगतात ते मला आवडतं.
3. मी ती माझ्यापुरतीच ठेवते.
4. ती इतरांना सांगून त्याचा मला काही उपयोग होणार नसल्याने मला कोणालाही ही माहिती सांगण्याची गरज वाटत नाही

E.3.1.z मी वर्गात मला समजत असलेला विषय माझ्या मित्रमैत्रीणींना समजावून सांगायला मदत करते..

1. हो
2. माझी मैत्रीण तिला योणारा विषय मला समजावून सांगते,
मला तिचा हा गुण फार आवडतो
3. नाही
4. मला कोणीच समजावून सांगता नाही मग मी कशाला कोणाला सांगत बसू?

E.3.2.x

माझ्या आवडीचा खाऊ बाबा घरी घेऊन आल्यावर

1. मी तो सगळ्यांना वाटून मग मनसोक्तपणे खाते, त्यात मला आनंद वाटतो.
2. माझी आजी आम्हा भावंडांना दिल्याशिवाय काहीच खात नाही. त्यातच तिला आनंद होत असेल बहुतेक.
3. मी माझं खाऊन मोकळी होते.
4. माझ्या आवडीचा खाऊ मला इतरांना द्यायला आवडत नाही.

E.3.2.y

मला माझा आनंद विविध पद्धतींनी व्यक्त करण्याची इच्छा होते.

1. हो, आनंद व्यक्त करण्यात विविधता असायला हवी.
2. विविध पद्धतींनी आनंद व्यक्त करून तो अनुभवायला आवडेल
3. आनंद व्यक्त करण्यासाठी नवीन पद्धती शोधण्याची गरज वाटत नाही
4. दरवेळी कशाला वेगवेगळ्या पद्धती हव्यात? आनंद असला म्हणजे झालं

E.3.2.z

मी दिसणे, बोलणे यातून स्वतःला दरवेळी वेगवेगळ्या पद्धतींनी व्यक्त करण्याचा प्रयत्न करते.

1. हो, मी खूप निरनिराळ्या पद्धतीने स्वतःला व्यक्त करू शकले की मला आनंद वाटतो
2. अशा पद्धतीने व्यक्त होणाऱ्या व्यक्तींचा माझ्यावर प्रभाव आहे
3. मला विविध पद्धतींनी व्यक्त होता येत नाही.
4. असं वेगवेगळ्या पद्धतींनी स्वतःला व्यक्त करून फार काही फरक पडतो असं मला वाटत नाही.

E.3.3.x सृजनशीलता आनंद व्यक्त करण्याचे एक छान माध्यम असू शकते.

1. या विधानाशी मी पूर्ण सहमत आहे.
2. कल्पकतेने आनंद व्यक्त करण्यात सुद्धा एक आनंद असतो, असं बाबा म्हणतात, हे मला पटतं
3. मला याची फारशी गरज वाटत नाही
4. जर साधेपणाने व्यक्त झालेला आनंद समोरच्याला कळत असेल तर सृजनशीलतेची काय गरज?

E.3.3.y मला माझी कल्पकता स्वतःला सुंदररित्या व्यक्त करण्यासाठी वापरण्याची इच्छा होते.

1. हो
2. याचा अनुभव घेऊन पहायला आवडेल
3. अशी कोणतीच इच्छा होत नाही मला
4. कल्पलतेचा व्यक्त होण्याशी काहीच संबंध नाही

E.3.3.z मला मिळालेल्या ज्ञानात मी माझी कल्पकता वापरून नवीन काहीतरी शोधण्याचा प्रयत्न करते.

1. हो
2. माझी मैत्रीण सतत असं काहीतरी करत असते, मलाही शिकायला आवडेल
3. नाही, मला हे सुचत नाही
4. प्रत्येकवेळी, प्रत्येकाने स्वतःची कल्पकता कशाला वापरायची? मला तर काहीच गरज वाटत नाही.

