

# आपनी कहानी कैसे सुनाएं



विश्व सेरेब्रल पाल्सी  
दिवस 6 अक्टूबर

सहायता के लिए हमसे संपर्क करें

[contact@worldcpday.org](mailto:contact@worldcpday.org)

सोशल मीडिया पर हमें फॉलो करें

@worldcpday





# अपनी कहानी कैसे सुनाएं (अपनी शक्ति बनाए रखते हुए)

आपकी कहानी ज़बरदस्त है। इसे अपने तरीके से सुनाएं।

आपका अनुभव ही काफी है। बदलाव लाने के लिए आपको लोक वक्ता या सोशल मीडिया विशेषज्ञ होने की ज़रूरत नहीं है।

चाहे आप कुछ शब्द, लंबी पोस्ट, या शांत बातचीत शेयर करें,  
आपकी कहानी दुनिया की सेरेब्रल पाल्सी की समझ को गढ़ने में मदद करती है।

यह गाइड आपको गर्व से बोलने में मदद करेगी, दया से नहीं।

और हमेशा अपनी शर्तों पर।

1

## स्वयं से शुरू करें

आप अपने जीवन के विशेषज्ञ हैं।

जो आपको सबसे सच्चा और वास्तविक लगे,  
उससे शुरुआत करें।



आप इस तरह से शुरुआत कर सकते हैं:

- ✓ "मैं ऐसा ही हूँ..."
- ✓ "इस तरह सेरेब्रल पाल्सी मेरे जीवन का हिस्सा है..."
- ✓ "यह वह चीज़ है जिसमें लोगों को अक्सर गलतफहमी होती है..."
- ✓ "मैं यही चाहता हूँ कि लोग इसे समझें..."

# 2

## ताकत पर ध्यान दें, संघर्ष पर नहीं

अक्सर, सेरेब्रल पाल्सी के बारे में कहानियाँ केवल सीमाओं पर केंद्रित होती हैं।

आपकी कहानी आपकी शक्ति, नज़रिए या गर्व को उजागर कर सकती है।



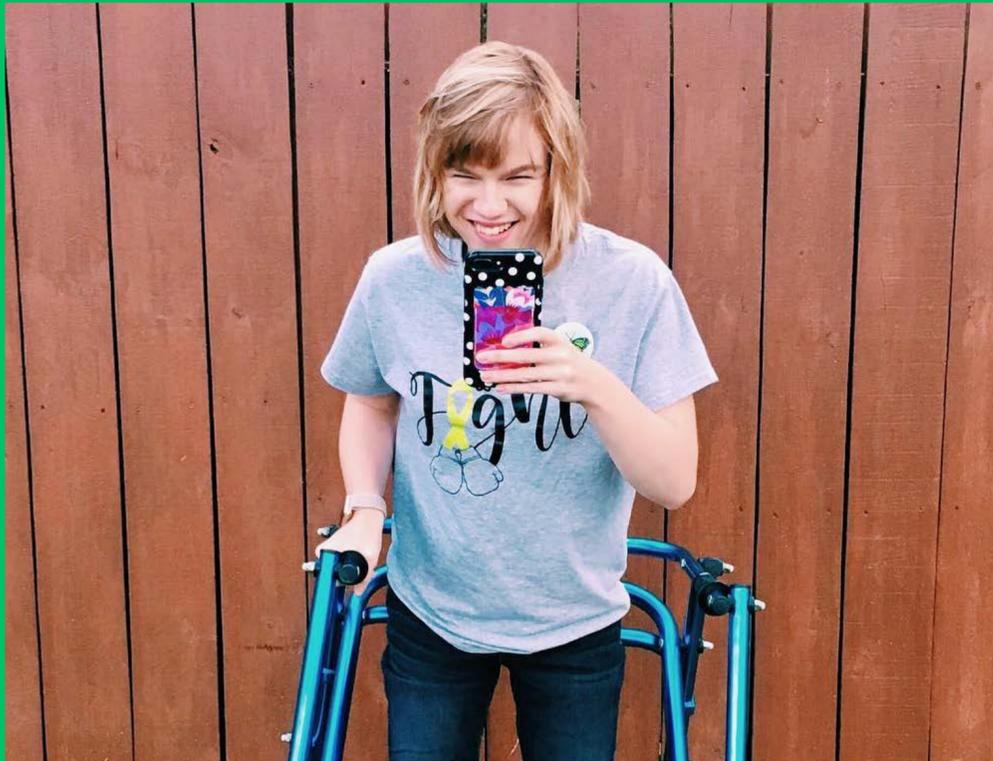
इसे इस तरह प्रस्तुत करने का प्रयास करें:

- ✓ "मैं चीज़ों को इस तरह—अपने तरीके से करवाता हूँ।"
- ✓ "मैं सेरेब्रल पाल्सी पर काबू नहीं पा रहा हूँ —मैं बस जीवन जी रहा हूँ।"
- ✓ "मेरा शरीर अलग तरह से चलता है, लेकिन इससे मैं कमतर नहीं हो जाता।"

## बताएँ कि आप क्या बदलना चाहते हैं

पक्षसमर्थन सिर्फ़ मुश्किलों के बारे में नहीं है।

यह इस बारे में है कि आप क्या अलग तरीके से किया जाना देखना चाहते हैं।



अपनी कहानी इस तरह खत्म करें:

- ✓ "मैं ये बदलना चाहता हूँ..."
- ✓ "आप इस तरह मदद कर सकते हैं..."
- ✓ "इसीलिए मैं अपनी बात रखता हूँ..."

उदाहरण

“ मैं ऐसी स्कूल व्यवस्था चाहता हूँ जिसमें सभी छात्र शामिल हों। ”

“ मैं चाहता हूँ कि लोग यह मानना बंद कर दें कि मैं उन्हें समझ नहीं सकता। ”

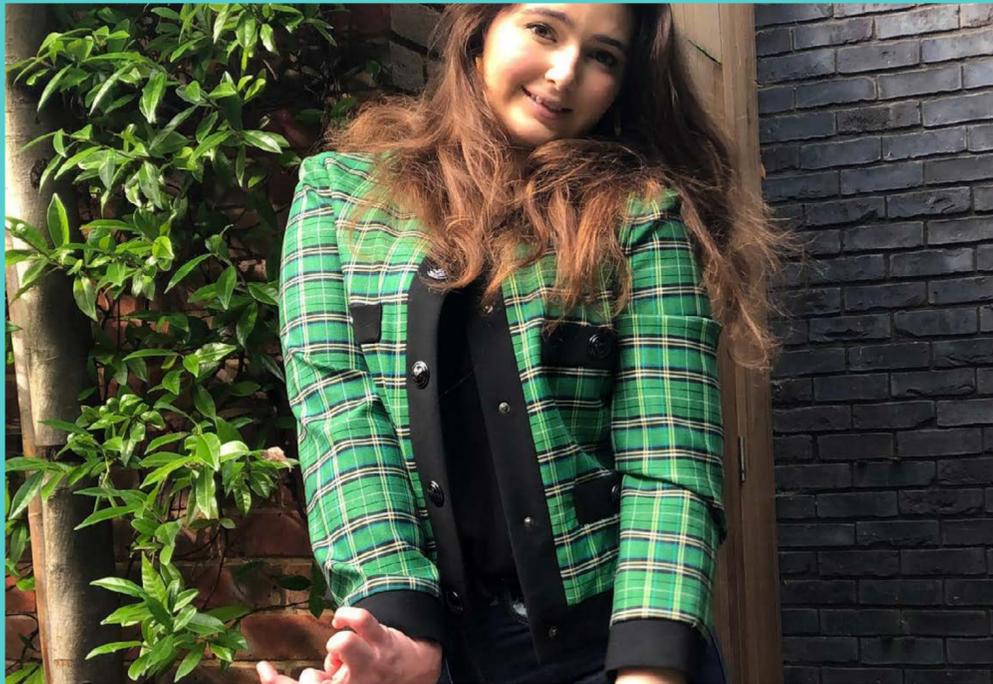
“ मैं ऐसी इमारतें चाहता हूँ जहाँ हर कोई आ सके। ”

# 4

## अपने शब्दों का प्रयोग करें

लोग ईमानदारी से जुड़ते हैं, पूर्णता से नहीं।

आपको परिष्कृत वाक्यों या उत्तम व्याकरण की जरूरत नहीं है।



यह कहना ठीक है:

- ✓ “मेरे पास सभी जवाब नहीं हैं, लेकिन मेरे पास कहानी मौजूद है।”
- ✓ “यह सिर्फ़ मेरा अनुभव है—दूसरों की राय अलग हो सकती है।”
- ✓ “अगर आप उत्सुक हैं, तो मुझसे (आदरपूर्वक) पूछें। मैं चाहूँगा कि आप अनदेखा करने के बजाय पूछें।”



सहायता के लिए हमसे संपर्क करें

[contact@worldcpday.org](mailto:contact@worldcpday.org)

Social

@worldcpday

