

स्वागत है

अतिरिक्त मॉड्यूल 1: स्व-आदर

03/16

© Moritz & Kumar

Created in cooperation with: Elisa
Aust, Joy Hermeneit, Jessica Watroba
& Nathalie Werkle

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.

स्व-आदर: यह क्या है?

(after Potreck-Rose, 2006)

???



स्व-आदर: यह क्या है?

(after Potreck-Rose, 2006)

- हमारी नज़रों में हमारी अहमियत.



स्व-आदर: यह क्या है?

(after Potreck-Rose, 2006)

- हमारी नज़रों में हमारी अहमियत.
- हम अपना मूल्यांकन कैसे करते हैं.



स्व-आदर: यह क्या है?

(after Potreck-Rose, 2006)

- हमारी नज़रों में हमारी अहमियत.
- हम अपना मूल्यांकन कैसे करते हैं.
- ज़रूरी नहीं है की इसका दुसरे आपके बारे में क्या सोचते हैं से कोई सम्बन्ध हो.



निम्न आत्म-मूल्यांकन हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है

- जिन लोगों को मानसिक रोग होता है उनमें प्रायः निम्न आत्म-मूल्यांकन की प्रवृत्ति देखी जाती है.
- निम्न आत्म-मूल्यांकन या स्व-आदर अनेक मनोवैज्ञानिक समस्याओं को जन्म दे सकता है. जैसे:
 - अपनी क्षमताओं पर संदेह
 - भय
 - विषाद (डिप्रेसन) के लक्षण
 - अकेलापन

स्वस्थ आत्म-मूल्यांकन तथा अति आत्म-मूल्यांकन के बीच अंतर

मनोरोग के दौरान अनेक लोग (हालाँकि सभी नहीं) ऐसा महसूस करते हैं की उन्हें सजा दी जा रही है. ऐसा सोचना निम्न आत्म-मूल्यांकन को जन्म दे सकता है. दूसरी तरफ, कुछ लोगों में अतिरंजित आत्म-मूल्यांकन हो सकता है यदि उन्हें लगे की वे कुछ खास काम के लिए विशेष रूप से चुने गए हैं.



ध्यान रहे: ऐसे अतिरंजित विचार (जैसे हम दूसरों से अधिक शक्तिशाली या महत्वपूर्ण हैं) कुछ समय के लिए हमारे स्व-आदर को बढ़ा सकते हैं परन्तु इनका 'स्वस्थ' आत्म-मूल्यांकन से कुछ लेना-देना नहीं है!

- यह अनुभूति ज्यादा समय तक नहीं रहेगी
- ... तथा यह वास्तविकता एवं वास्तविक शक्तियों पर आधारित नहीं होते!

लेकिन...

- हम सभी में कुछ न कुछ वास्तविक बल/शक्ति/गुण होते हैं, हमें सिर्फ इन्हें खोजने तथा समझने की ज़रूरत होती है.
- आपको इन शक्तियों/गुणों पर गर्व होना चाहिए!
- इन शक्तियों/गुणों का आभास हमारे स्व-आदर का आधार होता है.

स्व-आदर के श्रोत

- स्व-आदर स्थिर नहीं होता है, तथा आपके जीवन के विभिन्न भागों में तथा विभिन्न रूपों में देखा जा सकता है (दाँयी ओर एक अलमीरा के रूप में सांकेतिक रूप से दिखाया गया है).



स्व-आदर के श्रोत

- स्व-आदर स्थिर नहीं होता है, तथा आपके जीवन के विभिन्न भागों में तथा विभिन्न रूपों में देखा जा सकता है (दाँयी ओर एक अलमारी के रूप में सांकेतिक रूप से दिखाया गया है).
- महत्वपूर्ण यह है की हम सिर्फ अपनी कमजोरियों पर ध्यान देते हैं (अलमारी के खाली भाग) या अपनी क्षमताओं पर भी ध्यान देते हैं (अलमारी के भरे हुए भाग).



निम्न स्व-आदर रखने वाले लोग...

- ... अपनी सिर्फ कमियों और दूसरों के बलों को देखते हैं.



निम्न स्व-आदर रखने वाले लोग...

- ... अपनी सिर्फ कमियों और दूसरों के बलों को देखते हैं.
- ... अपने प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं (जैसे, “मैं किसी लायक नहीं हूँ”).



निम्न स्व-आदर रखने वाले लोग...

- ... अपनी सिर्फ कमियों और दूसरों के बलों को देखते हैं.
- ... अपने प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं (जैसे, “मैं किसी लायक नहीं हूँ”).
- ... सम्पूर्ण व्यक्ति तथा उसके किसी पक्ष/व्यवहार में फर्क नहीं करते हैं (उदाहरण के लिए किसी एक चीज़ में असफल होने पर स्वयं को एक असफल व्यक्ति मान लेना).



यह नहीं भूलें...

मैं अच्छा श्रोता हूँ, अति विश्वसनीय हूँ, दोस्ती बना कर रखता हूँ तथा दूसरों को हँसाता हूँ...

अभी मैं बेरोजगार हूँ, परन्तु पहले मैंने बहुत सारे काम सफलता पूर्वक किये हैं...

मुझे अपने आँख और बाल अच्छे लगते हैं, काश मैं थोड़ा और लम्बा होता...



पिछले बार मेरा स्कूल के खेल टीम में चयन हुआ था. मैं क्रिकेट अच्छा नहीं खेलता हूँ पर फुटबॉल में मेरी अच्छी पकड़ है. मैं डांस भी अच्छा करता हूँ...

मैं अच्छा खाना बना लेता हूँ. संगीत और राजनीति में मेरा अच्छा ज्ञान है. मैं फिल्मों में अभिरुचि रखता हूँ...

यह नहीं भूलें...

मैं अच्छा श्रोता हूँ, अति विश्वसनीय हूँ, दोस्ती बना कर रखता हूँ तथा दूसरों को हँसाता हूँ...

अभी मैं बेरोजगार हूँ, परन्तु पहले मैंने बहुत सारे काम सफलता पूर्वक किये हैं...

मुझे अपने आँख और बाल अच्छे लगते हैं, काश मैं थोड़ा और लम्बा होता...



पिछले बार मेरा स्कूल के खेल टीम में चयन हुआ था. मैं क्रिकेट अच्छा नहीं खेलता हूँ पर फुटबॉल में मेरी अच्छी पकड़ है. मैं डांस भी अच्छा करता हूँ...

मैं अच्छा खाना बना लेता हूँ. संगीत और राजनीति में मेरा अच्छा ज्ञान है. मैं फिल्मों में अभिरुचि रखता हूँ...

किस खाली भाग पर आपने लम्बे समय से ध्यान नहीं दिया है? उसके उंदर क्या छुपा खजाना हो सकता है?

उच्च स्व-आदर के लोगों की क्या पहचान होती है?

- आवाज़: ???
- चेहरे के हाव-भाव: ???
- शारीरिक दशा: ???



उच्च स्व-आदर के लोगों की क्या पहचान होती है?

- आवाज़: स्पष्ट, अच्छी अभिव्यक्ति, आवाज़ का सही स्तर
- चेहरे के हाव-भाव: आँख मिला कर रखना, आत्म-विश्वास से पूर्ण
- शारीरिक दशा: सीधी



जैसा की किसी भी चीज़ के साथ होता है: अतिशय न करें (उदाहरण के लिए नज़रें मिला कर रखने का मतलब घूरना नहीं होता है, दूसरों को बार-बार बाधित न करें).

उच्च स्व-आदर की कुछ विशेषताएँ जो अप्रत्यक्ष होते हैं

???



उच्च स्व-आदर की कुछ विशेषताएँ जो अप्रत्यक्ष होते हैं

- अपनी क्षमताओं में विश्वास.
- अपनी त्रुटियों तथा असफलताओं को स्वीकार करना (बिना खुद के अनावश्यक निम्न-मूल्यांकन के).
- अंतर्निरीक्षण करने वाले, सीखने के लिए तैयार (अपनी असफलताओं/त्रुटियों से).
- अपने प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण (उदाहरण के लिए सफलता के लिए स्वयं की प्रशंसा करना).



अपनी शक्तियों/क्षमताओं को पहचानना

कभी-कभी हमारे लिए अपनी शक्तियों/क्षमताओं को पहचानना क्यों कठिन हो जाता है?

- सामान्य मान्यताएं: "अगर मैं खुद की बड़ाई करूंगा तो मैं अहंकारी हो जाऊंगा."
- अनेक बार मानसिक बीमारी के दौरान भी हमारे लिए अपनी शक्तियों/क्षमताओं को पहचानना या उन्हें परिलक्षित करना कठिन हो जाता है.

अपनी शक्तियों/क्षमताओं को पहचानना



खोये हुए खजाने को पुनः प्राप्त करना:

- अपने दोस्तों या परिवार के सदस्यों से सिर्फ यह पूछिए की वे आपकी किन शक्तियों/क्षमताओं के कारण आपको सम्मान करते हैं.
- कुछ ऐसे जीवन के वास्तविक उदाहरणों के बारे में सोचिये जब आपने किसी परिस्थिति का अच्छे से सामना किया तथा इसके लिए आपकी सराहना भी हुई (छोटी चीजें भी महत्वपूर्ण हैं).
- ... और इन अनुभवों को अपने "खुशियों की डायरी" में लिखिए ताकि बुरे समय में आप उन्हें याद कर सकें.

* आपकी "खुशियों की डायरी" में दिन के सिर्फ सकारात्मक पहलू लिखे जाने चाहिए

अभ्यास 1

अपने बारे में आप क्या पसंद करते हैं?

किन चीजों में आपको कुशलता हासिल है?

हरेक के बारे में एक शक्ति/क्षमता के बारे में सोचिये!

अभ्यास 2

- खड़े हो जाएँ तथा अपने सिर को आगे की ओर थोडा झुका लें.

अभ्यास 2

- खड़े हो जाएँ तथा अपने सिर को आगे की ओर थोड़ा झुका लें.
- निचे देखें, तथा अपने बाँहों, पीठ को भी आगे की तरफ थोड़ा झुका लें.
- इस स्थिति में कमरे में टहलें!

अभ्यास 2

- खड़े हो जाएँ तथा अपने सिर को आगे की ओर थोड़ा झुका लें.
- निचे देखें, तथा अपने बाँहों, पीठ को भी आगे की तरफ थोड़ा झुका लें.
- इस स्थिति में कमरे में टहलें!

यह कैसा लगता है?

अभ्यास 2

- अब अपने शरीर को सीधा कर लें.

अभ्यास 2

- अब अपने शरीर को सीधा कर लें.
- इस स्थिति में कमरे में टहलें!

अभ्यास 2

- अब अपने शरीर को सीधा कर लें.
- इस स्थिति में कमरे में टहलें!

यह कैसा लगता है?

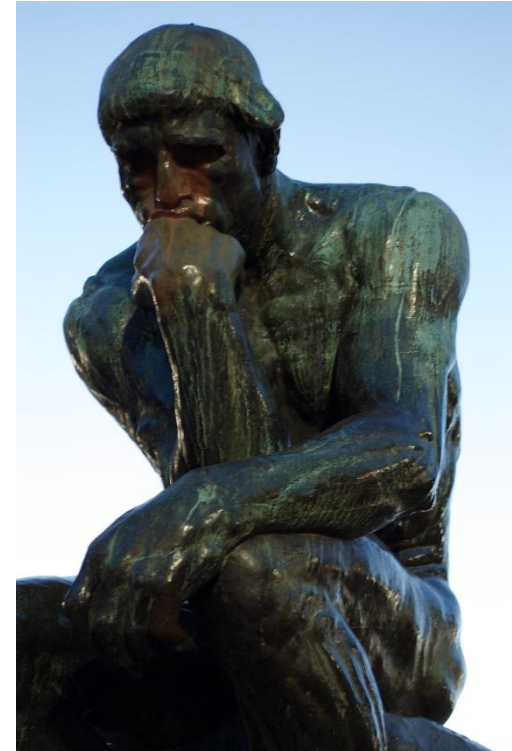
अभ्यास 2

- आपने शायद यह महसूस किया होगा की जब आप सीधे खड़े थे, तब आपने खुद को ज्यादा अच्छा महसूस किया.
- एक सीधा और दृढ़ शारीरिक भाव न सिर्फ दूसरों के सामने आपको एक सबल व्यक्ति के रूप में प्रस्तुत करता है बल्कि इसका आपके आत्म-मूल्यांकन पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है.
- आत्म-विश्वास तथा सही शारीरिक भाव का विकास: एक ऐसा शारीरिक भाव जो कहता हो, "मुझमें आत्म-विश्वास है" (सीधा शरीर, आँखें मिलाना तथा स्पष्ट आवाज़) आपके अन्दर वास्तविक क्षमताओं तथा आत्म-विश्वास को जन्म देता है.

जो शरीर के सही भाव से प्रारंभ होता है वह धीरे-धीरे सकारात्मक अभिवृत्ति में बदल जाता है!

एक ही चीज़ बार-बार सोचना: गोले के अन्दर घूमना और आगे नहीं बढ़ना

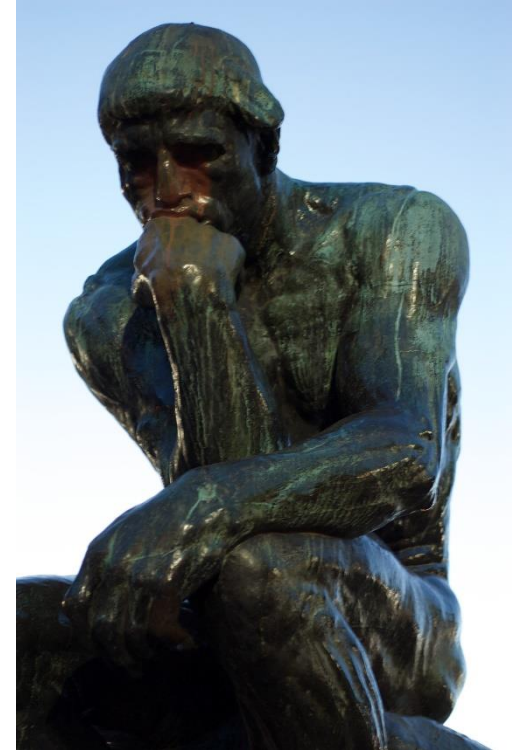
- अनेक लोग जिन्हें मनोवैज्ञानिक समस्याएँ होती हैं वे एक ही चीज़ के बारे में बार-बार सोचते रहते हैं.
- क्या आपको कभी लगता है की आप भी एक ही चीज़ के बारे में बार-बार सोचते रहते हैं?



समस्याएँ

एक ही चीज़ के बारे में बार-बार सोचना अनेक कारणों से गलत है:

- विचार एक वृत्त या गोले में घूम रहे हैं: समस्याएँ बनी हुई हैं तथा उनका समाधान नहीं हो रहा है.
- आत्म-सम्मान और भी नीचे आ जाता है क्योंकि अधिक उपयोगी विचारों एवं कार्यों पर ध्यान नहीं जाता है.
- लक्ष्य निर्धारित चिंतन से विपरीत ये विचार बार-बार सिर्फ स्वयं को दोष देना या गलत ठहराने के तरफ निर्देशित होते हैं.



क्या करना चाहिए?

सर्वप्रथम तो यह आवश्यक है कि यह माना जाये की बार-बार एक ही चीज़ के बारे में सोचना एक समस्या है न की कोई उपयोगी कार्यनीति. सिर्फ बार-बार सोचने से समस्या का समाधान नहीं हो जाता.

- सिर्फ मनन करते रहना विचारों तक ही सिमित रह जाते हैं... यह वास्तविक नहीं होते!
- इन विचारों पर ध्यान दीजिये, परन्तु इन्हें बहुत अधिक महत्व मत दीजिये.

अत्यधिक मनन करना या बार-बार एक ही चीज़ को सोचते रहने को रोकने के उपाय ?

- बिना स्वयं के निम्न मूल्यांकन के इस बात पर ध्यान दीजिये की जब यह विचार आते हैं तो आपके साथ क्या होता है ("मैं मूर्ख हूँ, मैं एक ही चीज़ को बार-बार सोचने से अपने आप को नहीं रोक सकता हूँ!", "मेरे साथ ये समस्या क्यों है?")
- इन विचारों को ऐसे देखिये जैसे स्टेशन से ट्रेन छूट रही हो, आकाश में बादल आगे बढ़ रहे हों, या हवा में पत्ते उड़ रहे हों.



ये नकारात्मक तथा समस्याग्रस्त विचार इस लिए हमेशा नहीं बने रहते हैं की यह सही हैं बल्कि इस लिए बने रहते हैं की इनसे आप डरते हैं. और इसी कारण आप इनके बारे में बार-बार सोचते रहते हैं.

अत्यधिक मनन करना या बार-बार एक ही चीज़ को सोचते रहने को रोकने के उपाय 2: शारीरिक व्यायाम

शारीरिक व्यायाम

1. खड़े हों!
2. अपना दायाँ हाथ बाएं कंधे पर रखें
3. अपना बायाँ हाँथ दायें कंधे पर रखें
4. एक पैर को उठायें...
5. ... अब उसे घुमाएँ

अत्यधिक मनन करना या बार-बार एक ही चीज़ को सोचते रहने को रोकने के उपाय 2: शारीरिक व्यायाम

शारीरिक व्यायाम

1. खड़े हों!
2. अपना दायाँ हाथ बाएं कंधे पर रखें
3. अपना बायाँ हाँथ दायें कंधे पर रखें
4. एक पैर को उठायें...
5. ... अब उसे घुमाएँ

किस चीज़ के बारे में आप सोच रहे हैं?

अत्यधिक मनन करना या बार-बार एक ही चीज़ को सोचते रहने को रोकने के उपाय 2: शारीरिक व्यायाम

शारीरिक व्यायाम

1. खड़े हों!
2. अपना दायाँ हाथ बाएं कंधे पर रखें
3. अपना बायाँ हाँथ दायें कंधे पर रखें
4. एक पैर को उठायें...
5. ... अब उसे घुमाएँ

चूंकि आपको इस व्यायाम पर ध्यान लगाना है, यह आपको अनावश्यक मनन-चिंतन से दूर रखता है.

अपने स्व-आदर को बढ़ाने के कुछ उपाय

- अपनी इच्छाओं को दूसरों के सामने अभिव्यक्त करें.

अपने स्व-आदर को बढ़ाने के कुछ उपाय

- अपनी इच्छाओं को दूसरों के सामने अभिव्यक्त करें.
- अपनी बातों को स्पष्ट रूप से प्रकट करें.

अपने स्व-आदर को बढ़ाने के कुछ उपाय

- अपनी इच्छाओं को दूसरों के सामने अभिव्यक्त करें.
- अपनी बातों को स्पष्ट रूप से प्रकट करें.
- लोगों से नज़रें मिला कर बात करें (पहले आप जिन्हें जानते हैं उनके साथ यह प्रारंभ करें तथा बाद में अपरिचितों के साथ भी करें).

अपने स्व-आदर को बढ़ाने के कुछ उपाय

- अपनी इच्छाओं को दूसरों के सामने अभिव्यक्त करें.
- अपनी बातों को स्पष्ट रूप से प्रकट करें.
- लोगों से नज़रें मिला कर बात करें (पहले आप जिन्हें जानते हैं उनके साथ यह प्रारंभ करें तथा बाद में अपरिचितों के साथ भी करें).
- सीधा खड़े हों: इस शारीरिक भाव का आपके अपने स्व-मूल्यांकन/आत्म-सम्मान पर तथा आपके आस-पास के लोगों पर पड़ने वाले प्रभाव को याद करें!

होमवर्क

हर दिन आपके साथ जो सकारात्मक होता है उसे पहचानने के कुछ सरल उपाय:

- घर से निकलने की पहले आप अपनी दायीं ओर के पॉकेट में कुछ कागज के छोटे टुकड़े या मनके ले लें.
- जब भी कुछ सकारात्मक होता हो (उदाहरण के लिए यदि कोई दोस्त आपको देख कर मुस्कराता हो, किसी से किसी बात पर मज़ेदार चर्चा हुई हो, खाना ज़ायकेदार हो, इत्यादि), अपने दायें पॉकेट से एक कागज के टुकड़े या मनके को बायीं पॉकेट में डाल लें.
- जब आप रात को घर लौटें तो बायीं ओर के पॉकेट से सारे कागज के टुकड़े या मनके को बाहर निकल लें तथा याद करें की दिन में कितनी सारी सुखद अनुभूतियाँ आपको हुईं.
- ऐसा करने से आप खुशी के हर क्षण का आनंद उठा पाते हैं. दुर्भाग्य से हम सुखद चीजों पर कम ध्यान देते हैं एवं उन्हें तेज़ी से पार कर जाने देते हैं.

होमवर्क

हर दिन आपके साथ जो सकारात्मक होता है उसे पहचानने के कुछ सरल उपाय:

- घर से निकलने की पहले आप अपनी दायीं ओर के पॉकेट में कुछ कागज के छोटे टुकड़े या मनके ले लें.
- जब भी कुछ सकारात्मक होता हो (उदाहरण के लिए यदि कोई दोस्त आपको देख कर मुस्कराता हो, किसी से किसी बात पर मज़ेदार चर्चा हुई हो, खाना ज़ायकेदार हो, इत्यादि), अपने दायें पॉकेट से एक कागज के टुकड़े या मनके को बायीं पॉकेट में डाल लें.
- जब आप रात को घर लौटें तो बायीं ओर के पॉकेट से सारे कागज के टुकड़े या मनके को बाहर निकल लें तथा याद करें की दिन में कितनी सारी सुखद अनुभूतियाँ आपको हुईं.
- ऐसा करने से आप खुशी के हर क्षण का आनंद उठा पाते हैं. दुर्भाग्य से हम सुखद चीजों पर कम ध्यान देते हैं एवं उन्हें तेज़ी से पार कर जाने देते हैं.

क्या आप कोई अन्य विधियाँ जानते हैं जिनसे हम हर दिन की अपनी छोटी-छोटी खुशियों को याद रख सकें तथा उनका आनंद उठा सकें?

अतिरिक्त मोड्यूल : पूर्वाग्रहों का सामना करने के उपाय दैनिक जीवन में स्थानांतरण

सीखने के उद्देश्य:

- स्व-आदर वह मूल्य है जो एक व्यक्ति अपने आप को देता है.
- जीवन के विभिन्न पहलुओं में अपने शक्तियों/गुणों/क्षमताओं को पहचानें तथा अभी जिन उपायों की हमने चर्चा की उनका उपयोग कर अपने स्व-आदर को बढ़ाएं.
- जिन शक्तियों/गुणों/क्षमताओं पर आपने कभी ध्यान नहीं दिया या लगभग भूल गए हों उन्हें अपनी "खुशियों की डायरी" या दोस्तों/सम्बन्धियों से पूछ कर पुनः जागृत करने का प्रयास करें.
- हर दिन आने वाले खुशियों के पल पर ध्यान दें!

अतिरिक्त मोड्यूल : पूर्वाग्रहों का सामना करने के उपाय मनोविकार से इसका क्या सम्बन्ध है?

मनोविकार से पीड़ित अनेक लोग [हालाँकि सभी नहीं!] नकारात्मक घटनाओं का अनुभव करते हैं जो सौच के नकारात्मक तरीके को जन्म देता है. इसके कारण से आपका स्व-आदर निम्न हो सकता है!

अतिरिक्त मोड्यूल : पूर्वाग्रहों का सामना करने के उपाय मनोविकार से इसका क्या सम्बन्ध है?

मनोविकार से पीड़ित अनेक लोग [हालाँकि सभी नहीं!] नकारात्मक घटनाओं का अनुभव करते हैं जो सौच के नकारात्मक तरीके को जन्म देता है. इसके कारण से आपका स्व-आदर निम्न हो सकता है!

उदाहरण:: रमेश को प्रशिक्षण के पश्चात अच्छे फीडबैक नहीं मिले.

अनुभूति:: वह उदास है तथा अपनी क्षमताओं पर संदेह करता है – प्रारंभ में उसने अपने आपको एक खराब कर्मचारी समझा, लेकिन धीरे-धीरे अपना निम्न स्व-मूल्यांकन कर उसने स्वयं को एक अनुपयोगी व्यक्ति समझना प्रारंभ कर दिया.

लेकिन!: बाद के दिनों में रमेश के दोस्तों ने उसे खुश होने में यह बता कर मदद की कि प्रशिक्षण के पश्चात हुआ टेस्ट उसके वर्तमान प्रदर्शन से सम्बंधित है तथा जीवन के अनेक पहलुओं में से एक से सम्बंधित है. यह सही है की वो टेस्ट के परिणाम को गंभीरता से ले, लेकिन यह भी ज़रूरी है की वह अपनी क्षमताओं का भी ध्यान रखे (कार्य सम्बंधित तथा अन्य) एवं टेस्ट के परिणाम का अतिरंजन न करे.

ध्यान रखें: यदि आपको असफलता मिली भी हो तो भी जीवन में मिली अपनी सफलताओं को न नकारें.!

ध्यान देने के लिए धन्यवाद!

प्रशिक्षकों के लिए: कृपया वर्कशीट बाटें

03/16

© Moritz & Kumar

Created in cooperation with: Elisa
Aust, Joy Hermeneit, Jessica Watroba
& Nathalie Werkle

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.
 Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel