

[Maximum Marks : 100]

नोट :- प्रत्येक खण्ड से पूछे गये प्रश्नों के अंक समान है। प्रत्येक खण्ड का उत्तर नवीन पृष्ठ से प्राप्त करें। समस्त प्रश्नों को अनिवार्यतः हल करें। उत्तर पुस्तिका की संख्या सामान्यतः 16 पृष्ठ से अधिक न हो। विद्यार्थी द्वारा स्वयं की हस्तालिपि में उत्तर लिखना अनिवार्य है। विद्यार्थी उत्तर पुस्तिका का प्रथम पृष्ठ विश्वविद्यालय की वेबसाइट www.bubhopal.ac.in से प्राप्त करें। (प्रत्येक प्रश्न का उत्तर सामान्यतः 250 शब्दों से अधिक न हों।)

Note :- All questions from each section carry equal marks. All questions are compulsory and answer limit are approximately 250 words. Start the answer of each section from new page. Maximum limit of pages of answer booklet are approximately 16 pages. Answer should be written by the student in his/her own handwriting mandatory. The first page of answersheet should be download by the student from university website www.bubhopal.ac.in is mandatory.

1. वर्तमान समय में हास्य चिकित्सा के स्वरूप एवं महत्व की सविस्तार विवेचना कीजिए।

Discuss the concept and importance of Laughing Therapy in modern time.

2. तनाव प्रबन्धन की ऐतिहासिक पृष्टभूमि पर निबन्ध लिखिए।

Write an Essay on Historical background of Stress Management.

3. टिप्पणी लिखिए :-

(अ) आत्मविश्वास बढ़ाने के उपाय

(ब) सजग ध्यान

Write notes :-

(a) The techniques of developing Self Confidence

(b) Awareness Mediation

4. टिप्पणी लिखिए :-

(अ) स्व सुझाव

(ब) आर्ट ऑफ लिविंग

Write notes :-

(a) Auto Suggestion

(b) Art of Living

5. आत्म विश्वास व आत्म सम्मान को विकसित करने की तकनीकों का उल्लेख कीजिये।

Write the techniques of developing self confidence and self esteem.