

1 Having a clear idea of our personality including strengths, weaknesses, thoughts, beliefs, motivation, values etc is called ____.

ताकत, कमजोरियों, विचारों, विश्वासों, प्रेरणा, मूल्यों आदि सहित हमारे व्यक्तित्व का स्पष्ट विचार रखने को ____ कहा जाता है।

- A Belief विश्वास
- B Self Awareness आत्म जागरूकता
- C Myth मिथक
- D Threat थ्रेट

Answer: B

2 Which of the following does not constitute your identity?

निम्नलिखित में से कौन आपकी पहचान नहीं बनाता है?

- A Opinions राय
- B Values मूल्यों
- C Likes पसंद
- D Marks scored in an exam एक परीक्षा में प्राप्त अंक

Answer: D

3 Background refers to a person's ____.

पृष्ठभूमि एक व्यक्ति के ____ को संदर्भित करती है।

- A experiences अनुभवों
- B training प्रशिक्षण
- C education. शिक्षा।
- D All of the above ऊपर के सभी

Answer: D

4 ____ are the abilities and qualities you have as a person that helps you grow well in life and career.

____ एक व्यक्ति के रूप में आपके पास जो क्षमताएं और गुण हैं, वे आपको जीवन और करियर में अच्छी तरह से बढ़ने में मदद करते हैं।

- A Personal Strengths व्यक्तिगत ताकत
- B Personal weaknesses व्यक्तिगत कमजोरियां
- C Opportunities अवसर
- D Threats थ्रेट

Answer: A

5 ____ are the qualities that are considered negative, and need to be worked on.

____ ऐसे गुण हैं जिन्हें नकारात्मक माना जाता है, और उन पर काम करने की आवश्यकता है।

- A Personal Strengths व्यक्तिगत ताकत
- B Personal weaknesses व्यक्तिगत कमजोरियां
- C Opportunities अवसर
- D Threats थ्रेट

Answer: B

6 Which of the following is an example of personal weakness.

निम्न में से कौन व्यक्तिगत कमजोरी का उदाहरण है।

- A Confidence आत्मविश्वास
- B Being lazy आलसी होना
- C Hard working मेहनती
- D Active सक्रिय

Answer: B

7 Goals are of 2 types:

लक्ष्य 2 प्रकार के होते हैं:

- A Good and bad goals अच्छे और बुरे लक्ष्य
- B Long-term and short-term goals दीर्घकालिक और अल्पकालिक लक्ष्य
- C Rich and poor goals अमीर और गरीब लक्ष्य
- D Fixed-term and non-fixed term goals निश्चित अवधि और गैर-निश्चित अवधि के लक्ष्य

Answer: B

8 What is stress?

तनाव क्या है?

- A Feeling of joy आनंद की अनुभूति
- B Feeling of surprise आश्चर्य की अनुभूति
- C Feeling of delight आनंद की अनुभूति
- D Feeling of frustration / disappointment निराशा/निराशा की भावना

Answer: D

10 Which of these is a sign of good stress?

इनमें से कौन अच्छे तनाव का संकेत है?

A It prevents you from pursuing your goals. यह आपको अपने लक्ष्यों का पीछा करने से रोकता है।

B It makes you doubt yourself. यह आपको खुद पर शक करता है।

C Does not lead to long-term tension, loss of sleep. लंबे समय तक तनाव, नींद की कमी नहीं होती है।

D Makes you physically ill or causes pain. आपको शारीरिक रूप से बीमार बनाता है या दर्द का कारण बनता है।

Answer: C

11 Which of these can be a cause of stress?

इनमें से कौन तनाव का कारण हो सकता है?

A Pressure to perform in exams. परीक्षा में प्रदर्शन करने का दबाव।

B Conflict among friends. दोस्तों के बीच मनमुटाव।

C Long commute from home to work. घर से काम के लिए लंबी यात्रा।

D All of the above ऊपर के सभी

Answer: D

12 Which of these is a sign of bad stress?

इनमें से कौन खराब तनाव का संकेत है?

A Prevents you from pursuing your goals. आपको अपने लक्ष्यों का पीछा करने से रोकता है।

B Makes you feel physically ill or in pain. आपको शारीरिक रूप से बीमार या दर्द का अनुभव कराता है।

C Makes you doubt your ability to perform at a given task. आपको किसी दिए गए कार्य को करने की आपकी क्षमता पर संदेह करता है।

D All of the above ऊपर के सभी

Answer: D

13 An activity that stops or reduces stress is called a stress buster. Which of the following according to you is not a stress buster?

ऐसी गतिविधि जो तनाव को रोकती या कम करती है उसे स्ट्रेस बस्टर कहा जाता है। आपके अनुसार निम्न में से कौन एक स्ट्रेस बस्टर नहीं है?

A Spending long hours thinking about the problem. लंबे समय तक समस्या के बारे में सोचते रहना।

B Going to bed on time. समय पर बिस्तर पर जाना।

C Listening to music. संगीत सुनना।

D Gardening बागवानी

Answer: A

14 What is mindfulness? ध्यान क्या है?

A It is the technique of not minding anything. यह किसी भी चीज पर ध्यान न देने की तकनीक है।

B It is about sharpening your brain. यह आपके दिमाग को तेज करने के बारे में है।

C It is the ability to be fully present in a moment. यह एक पल में पूरी तरह से उपस्थित होने की क्षमता है।

D It is the word used to describe people who are full of thoughts. यह उन लोगों का वर्णन करने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला शब्द है जो विचारों से भरे हुए हैं।

Answer: C

15 Which of the following is true about stress ?

निम्नलिखित में से कौन तनाव के बारे में सही है?

A Stress can be managed तनाव को प्रबंधित किया जा सकता है

B Stress cannot be controlled तनाव को नियंत्रित नहीं किया जा सकता

C Stress can not be decreased तनाव कम नहीं हो सकता

D All of the above ऊपर के सभी

Answer: A

16 Which of these is an essential step in the problem solving process?

इनमें से कौन समस्या समाधान प्रक्रिया में एक आवश्यक कदम है?

A To follow your instinct अपनी वृत्ति का पालन करने के लिए

B To think deeply about the problem समस्या के बारे में गहराई से सोचने के लिए

C To gather and analyze data डेटा इकट्ठा और विश्लेषण करने के लिए

D To report the problem to a higher-up उच्च-अप को समस्या की रिपोर्ट करने के लिए

Answer: C

17 Which of the following statements is true.

निम्नलिखित में से कौन सा कथन सत्य है।

A Only experts can solve any problem किसी भी समस्या का समाधान केवल विशेषज्ञ ही कर सकते हैं

B The more problems you solve, the better you will get at problem solving! आप जितनी अधिक समस्याओं का समाधान करेंगे, समस्या को सुलझाने में आप उतने ही बेहतर होंगे!

C We need to pursue a course to even solve a simple problem. हमें एक साधारण समस्या को हल करने के लिए भी एक कोर्स करने की जरूरत है।

D It is not important to solve any problem. किसी भी समस्या का समाधान जरूरी नहीं है

Answer: B

18 Which of these should be considered while making decisions?

निर्णय लेते समय इनमें से किस पर विचार किया जाना चाहिए?

A Your mood तुम्हारा मिज़ाज

B The choices of your friends आपके दोस्तों की पसंद

C The rules of your community आपके समुदाय के नियम

D Your personal priorities. आपकी व्यक्तिगत प्राथमिकताएं।

Answer: D

19 Which of these is the full form of SWOT?

इनमें से कौन SWOT का पूर्ण रूप है?

A Special Wellness Organization Theme स्पेशियल वेलनेस ऑर्गनाइज़ेशन थीम

B Speak Work Openly Together स्पीक वर्क ओपनली टूगेदर

C Strong World Olympic Team स्ट्रॉंग वर्ड ओलिम्पिक टीम

D Strength Weakness Opportunity Threat स्ट्रेंथ वीकनेस अपॉर्चुनिटी थ्रेट

Answer: D

20 If someone is impulsive, it means that they act on instinct, without thinking well about their decisions. Impulsive decisions may lead to _____.

यदि कोई आवेगी है, तो इसका अर्थ है कि वह अपने निर्णयों के बारे में अच्छी तरह से सोचे बिना, सहजता से कार्य करता है।

आवेगी निर्णय _____ को जन्म दे सकते हैं।

A no negotiation and disappointment. कोई बातचीत और निराशा नहीं।

B wise negotiation बुद्धिमान बातचीत

C Win जीत

D None of the above इनमें से कोई भी नहीं

Answer: A

21 Decisions based on your personal priorities lead to _____.

आपकी व्यक्तिगत प्राथमिकताओं के आधार पर निर्णय _____ की ओर ले जाते हैं।

A no negotiation कोई बातचीत नहीं

B wise negotiation बुद्धिमान बातचीत

C disappointment निराशा

D None of the above इनमें से कोई भी नहीं

Answer: B

22 _____ is the process of organizing and planning how to divide your time between specific activities.

_____ विशिष्ट गतिविधियों के बीच अपने समय को विभाजित करने के तरीके को व्यवस्थित करने और योजना बनाने की प्रक्रिया है।

A Time Management समय प्रबंधन

B Stress Management तनाव प्रबंधन

C Money Management धन प्रबंधन

D None of the above इनमें से कोई भी नहीं

Answer: A

23 Which of the following statement(s) is true about time management? समय प्रबंधन के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सत्य है?

A It will help to get more done in less time, even when there is time constraint. यह कम समय में अधिक काम करने में मदद करेगा, भले ही समय की कमी हो।

B Good time management enables you to work smarter. अच्छा समय प्रबंधन आपको बेहतर तरीके से काम करने में सक्षम बनाता है।

C You will be able to meet deadlines and deliver quality products or services. आप समय सीमा को पूरा करने और गुणवत्तापूर्ण उत्पाद या सेवाएं देने में सक्षम होंगे।

D All of the above ऊपर के सभी

Answer: D

24 The Pomodoro technique is a system that encourages people to work with the time they have. So, what is Pomodoro technique used for? पोमोडोरो तकनीक एक ऐसी प्रणाली है जो लोगों को उनके पास समय के साथ काम करने के लिए प्रोत्साहित करती है। तो, पोमोडोरो तकनीक किसके लिए प्रयोग की जाती है?

- A Cutting tomatoes टमाटर काटना
 B Managing time and staying focused on one task for longer. समय का प्रबंधन और एक कार्य पर अधिक समय तक ध्यान केंद्रित करना।
 C Make us build a habit. हमें एक आदत बनाएं।
 D To express respect for elders. बड़ों के प्रति सम्मान व्यक्त करने के लिए।

Answer: B

25 How many days does it take to form a habit? आदत बनने में कितने दिन लगते हैं?

- A 10
 B 14
 C 21
 D 7

Answer: C

26 _____ refers to the processes of budgeting, saving, investing and spending our resources well. _____ हमारे संसाधनों को अच्छी तरह से बजट, बचत, निवेश और खर्च करने की प्रक्रियाओं को संदर्भित करता है।

- A Money Management धन प्रबंधन
 B Stress Management तनाव प्रबंधन
 C Time Management समय प्रबंधन
 D None of the above इनमें से कोई भी नहीं

Answer: A

27 An example of desires is _____.

इच्छाओं का एक उदाहरण _____ है।

- A Books and pen किताबें और कलम
 B An expensive bike एक महंगी बाइक
 C Mobile recharge मोबाइल रिचार्ज
 D Uniform वर्दी

Answer: B

28 When spending money, last priority should be given to _____.

पैसा खर्च करते समय, अंतिम प्राथमिकता _____ को दी जानी चाहिए।

- A Wants चाहता है
 B Needs ज़रूरत
 C Desires अरमान
 D All of the above ऊपर के सभी

Answer: C

29 The 3 stages of Money Management are Saving, Investing and _____.

मनी मैनेजमेंट के 3 चरण बचत, निवेश और _____ हैं।

- A Expenditure व्यय
 B Spending खर्च
 C Income आय
 D All of the above ऊपर के सभी

Answer: A

30 This intention to move out of one's place to another for better jobs is called _____.

बेहतर नौकरियों के लिए एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाने के इस इरादे को _____ कहा जाता है।

- A Mitigation शमन
 B Litigation अभियोग
 C Migration प्रवास
 D Irrigation सिंचाई

Answer: C

31 What is a comfort zone?

आराम क्षेत्र क्या है?

A It is a place where we go to sleep. यह वह जगह है जहां हम सोने जाते हैं।

B It is a place where children live. यह वह जगह है जहाँ बच्चे रहते हैं।

C Our familiar lifestyle and behaviour is our comfort zone. हमारी परिचित जीवन शैली और व्यवहार ही हमारा आराम क्षेत्र है।

D A place designed in airport for resting. आराम करने के लिए हवाई अड्डे में डिज़ाइन की गई जगह।

Answer: C

32 Which of these statements is true?

इनमें से कौन सा कथन सत्य है?

A All jobs are available in all cities. सभी नौकरियां सभी शहरों में उपलब्ध हैं।

B Some cities have more opportunities than others for certain job roles. कुछ शहरों में कुछ नौकरियों के लिए दूसरों की तुलना में अधिक अवसर होते हैं।

C Salary in metro cities is always higher than small towns. मेट्रो शहरों में वेतन हमेशा छोटे शहरों की तुलना में अधिक होता है।

D Only a few cities have job opportunities. कुछ ही शहरों में रोजगार के अवसर हैं।

Answer: B

33 Which of these should be taken into account while moving to a new city for work? काम के लिए नए शहर में जाते समय इनमें से किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

A We should think about our food preferences. हमें अपनी खाद्य प्राथमिकताओं के बारे में सोचना चाहिए।

B We should think about the difference between our salary and expected expenses. हमें अपने वेतन और अपेक्षित खर्चों के बीच के अंतर के बारे में सोचना चाहिए।

C We should think about the language differences. हमें भाषा के अंतर के बारे में सोचना चाहिए।

D We should think about how much we will miss the comfort of our home. हमें सोचना चाहिए कि हम अपने घर के आराम को कितना मिस करेंगे।

Answer: B

34 Which of these expenses are incurred when we move to a new city?

जब हम किसी नए शहर में जाते हैं तो इनमें से कौन सा खर्च होता है?

A Buying new clothes नए कपड़े खरीदना

B Buying books किताबें खरीदना

C Buying shoes जूते खरीदना

D Rent of an accommodation आवास का किराया

Answer: D

35 Which among these are not good manners while travelling by public transport?

इनमें से कौन सा सार्वजनिक परिवहन से यात्रा करते समय अच्छे शिष्टाचार नहीं हैं?

A Push back our seat without checking with the person on the back seat. पिछली सीट पर बैठे व्यक्ति से जाँच किए बिना हमारी सीट को पीछे धकेलें।

B Be polite to fellow passengers and staff. साथी यात्रियों और कर्मचारियों के प्रति विनम्र रहें।

C Follow the instructions of the cabin manager. केबिन मैनेजर के निर्देशों का पालन करें।

D Speak in a low voice. धीमी आवाज में बोलें।

Answer: A

36 Which of these documents are not compulsorily required for international travel?

अंतरराष्ट्रीय यात्रा के लिए इनमें से कौन से दस्तावेज अनिवार्य रूप से आवश्यक नहीं हैं?

A Passport पासपोर्ट

B Visa वीसा

C Personal identification (eg. Aadhaar Card) व्यक्तिगत पहचान (जैसे आधार कार्ड)

D Electricity Bill बिजली का बिल

Answer: D



आप चाहें तो डोनेशन के रूप में चैनल की मदद कर सकते हैं।
If you wish, you can help the channel in the form of a donation.

Open Mind Guruji



नोट: अनिवार्य नहीं।
Note: Not Compulsory.