

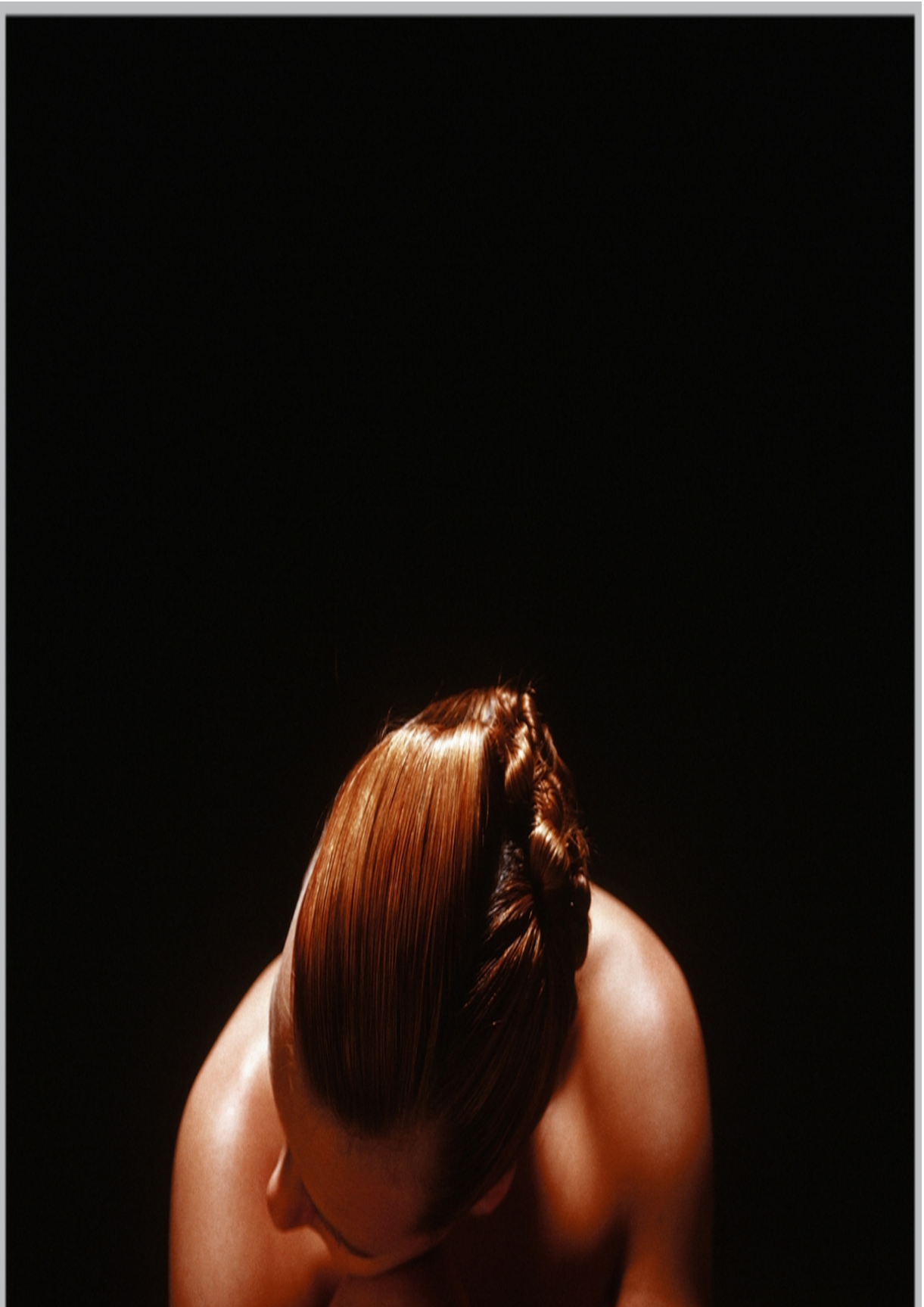
A photograph of a woman with reddish-brown hair tied in a bun, performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana or Upward Bow Pose) on a blue mat. She is arched backwards, with her hands on the floor and her feet lifted. The background is dark, and the lighting highlights her muscular physique. A semi-transparent green banner is overlaid across the middle of the image, containing the title and subtitle in white text.

# आकर्षण का नियम

और स्वास्थ्य का रहस्य

लैरी गोल्डमैन







# आकर्षण का नियम

और स्वास्थ्य का रहस्य

लैरी गोल्डमैन



**आकर्षण का नियम  
और  
स्वास्थ्य का रहस्य**

कॉपीराइट © 2019 लेखक का नाम लैरी गोल्डमैन  
सभी अधिकार सुरक्षित।

ISBN-10:

## प्रस्तावना

पिछली सामग्री के बाद, मैं थोड़ा और दिखाऊंगा कि मन क्या करने में सक्षम है। थोड़ा और दिखाएं कि आपका दिमाग कैसे काम करता है और जब आप कुछ अवधारणाओं को बदलते हैं तो आपको अपने जीवन, स्वास्थ्य, धन, दूसरों के साथ अच्छे संबंध और अपने जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता मिलेगी।

बदलने के लिए तैयार रहें और आपका जीवन बदल जाएगा। जब आप समझते हैं कि आप कितने बड़े हैं तो आप जीवन में आगे बढ़ने लगते हैं। आपका मन आपके लिए सबसे कठिन काम पूरा करने के लिए सबसे बड़ा साधन है। जो कुछ भी आप पारंपरिक तरीके से पूरा करने में विफल होते हैं, अपने मन से अपील करें यह आपको जवाब देगा, जिस परिणाम की आप अपेक्षा करते हैं।

अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए इस पुस्तक को पढ़ते रहें। यह पुस्तक उन चमत्कारों को प्रकट कर सकती है, जिनकी आपने कभी कल्पना भी नहीं की थी। आपका मन शक्तिशाली, चुंबकीय है, जो आप चाहते हैं वह सब कुछ आकर्षित करता है, आपकी जरूरत की हर चीज को आकर्षित करता है।

अपने जीवन में भारी बदलाव के लिए तैयार हो जाओ!

## अवचेतन मन और स्वास्थ्य

मानसिक चिकित्सा का विषय आज दुनिया भर में व्यापक रुचि पैदा कर रहा है। मनुष्य धीरे-धीरे अपने अवचेतन मन में रहने वाली हीलिंग शक्तियों के लिए जागृत होता है। यह सर्वविदित तथ्य है कि उपचार के सभी विभिन्न विद्यालय सबसे अद्भुत चरित्र के प्रभावों को ठीक करते हैं। इस सब का उत्तर यह है कि उपचार का एक सार्वभौमिक सिद्धांत है: अवचेतन मन और एक चिकित्सा प्रक्रिया जो विश्वास है। यही कारण है कि पैरासेल्सस ने इस महान सत्य की पुष्टि की: "चाहे आपके विश्वास की वस्तु वास्तविक हो या गलत, आप एक ही प्रभाव डालेंगे।"

यह एक सिद्ध तथ्य है कि चिकित्सा दुनिया भर के विभिन्न तीर्थस्थलों, जैसे कि जापान, भारत, यूरोप और अमेरिका में हुई। आपको कई व्यापक रूप से भिन्न सिद्धांत मिलेंगे, जिनमें से प्रत्येक चिकित्सा के निस्संदेह साक्ष्य प्रस्तुत करेगा। जाहिर है, विचारक के लिए, उन सभी के लिए कुछ अंतर्निहित सिद्धांत होना चाहिए। भौगोलिक स्थान या साधन के बावजूद, उपचार का केवल एक सिद्धांत है, और सभी उपचार की प्रक्रिया विश्वास है।

याद करने की पहली चीज आपके दिमाग की दोहरी प्रकृति है। अवचेतन मन सुझाव की शक्ति के लिए लगातार सुलभ है; इसके अलावा, अवचेतन मन का आपके शरीर के कार्यों, स्थितियों और संवेदनाओं पर पूर्ण नियंत्रण होता है।

मुझे यह विश्वास करने की हिम्मत है कि इस पुस्तक के सभी पाठक इस तथ्य से परिचित हैं कि लगभग हर बीमारी के लक्षणों को सुझाव के बिना कृत्रिम निद्रावस्था के विषयों में प्रेरित किया जा सकता है।

उदाहरण के लिए, कृत्रिम निद्रावस्था में आने वाले किसी विषय में दिए गए सुझाव की प्रकृति के आधार पर उच्च तापमान, लाल चेहरा या ठंड लग सकता है। अनुभव से आप उस व्यक्ति को सुझाव दे सकते हैं कि वह लकवाग्रस्त है और चल नहीं सकता; ऐसा ही होगा। दर्द को शरीर में कहीं भी प्रेरित किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, आप सम्मोहित विषय की नाक के नीचे एक गिलास ठंडा पानी रख सकते हैं और कह सकते हैं, "यह काली मिर्च से भरा है; गंध!" वह छींकता रहेगा। आपको क्या लगता है कि उसने छींटे दिए, पानी या सुझाव?

यदि कोई व्यक्ति कहता है कि उसे घास से एलर्जी है, तो आप कृत्रिम रूप से उस व्यक्ति के नाक के सामने एक कृत्रिम पत्ती या कोई भी खाली गिलास रख सकते हैं, और उसे बता सकते हैं कि यह घास है; यह सामान्य एलर्जी के लक्षणों को चित्रित करेगा। यह इंगित



करता है कि बीमारी का कारण मन में है; बीमारी का इलाज मानसिक रूप से भी हो सकता है।

हम महसूस करते हैं कि ऑस्टियोपैथी, काइरोपैक्टिक, चिकित्सा और प्राकृतिक चिकित्सा के साथ-साथ सभी विभिन्न चर्चों के माध्यम से उल्लेखनीय उपचार होते हैं, लेकिन हम मानते हैं कि ये सभी उपचार अवचेतन मन के माध्यम से किए जाते हैं - एकमात्र हीलर है।

ध्यान दें कि अवचेतन शेविंग के कारण चेहरे पर कटौती कैसे करता है; तुम्हें पता है कि कैसे करना है। डॉक्टर ने घाव के कपड़े पहने; वह कहता है, "प्रकृति चंगा करती है।" प्रकृति का अर्थ है प्राकृतिक नियम, अवचेतन मन का नियम या स्व-संरक्षण, जो अवचेतन मन का कार्य है। आत्म-संरक्षण के लिए वृत्ति प्रकृति का पहला नियम है; आपकी सबसे मजबूत वृत्ति सभी स्वचालित सुझावों में सबसे प्रबल है।

आपने अभी-अभी सीखा है कि आप अपने प्राकृतिक वृत्ति को चुनौती देकर, अपने शरीर में या किसी और के सुझाव के माध्यम से रोग को प्रेरित कर सकते हैं। यह पूरी तरह से स्वाभाविक और स्पष्ट है कि सहज आत्म-सुझाव के साथ सद्भाव में सुझावों में अधिक शक्ति होती है।

शरीर में बीमारी पैदा करने की तुलना में स्वास्थ्य को बनाए रखना और बहाल करना आसान है। विश्वास जो चिकित्सा लाता है एक निश्चित मानसिक दृष्टिकोण, सोचने का एक तरीका, एक आंतरिक निश्चितता, सर्वश्रेष्ठ की उम्मीद है।

शरीर को ठीक करने में, चेतन और अवचेतन मन के युगपत विश्वास को सुरक्षित करना वांछनीय है; हालाँकि, यह आवश्यक नहीं है कि व्यक्ति निष्क्रियता और ग्रहणशीलता की स्थिति में प्रवेश करे, मन और शरीर को शिथिल करे और नींद की अवस्था में प्रवेश करे। मैं ऐसे लोगों को जानता हूँ जिन्होंने मामले और उनके शरीर को पूरी तरह से नकार दिया है; फिर भी उन्हें अद्भुत उपचार प्राप्त हुए। मैं दूसरों को जानता हूँ जिन्होंने कहा था कि दुनिया वास्तविक थी, यह मामला वास्तविक था, और यह कि उनके शरीर वास्तविक थे; इसी तरह उनके पास अद्भुत इलाज थे।

मुद्दा यह है कि आपके द्वारा उपयोग की जाने वाली कोई भी विधि, तकनीक या प्रक्रिया, जो मन में बदलाव लाती है या एक नया मानसिक वातावरण वैध है; परिणाम का पालन करेंगे। हीलिंग एक बदले हुए मानसिक दृष्टिकोण या मन के परिवर्तन के कारण है।

पेरासेलसस ने कहा, "यदि आपके विश्वास की वस्तु सत्य या असत्य है, तो आप पर भी यही प्रभाव पड़ेगा।" इस प्रकार, यदि आप संतों की हड्डियों को चंगा करने में विश्वास करते हैं, या यदि आप कुछ पानी की चिकित्सा शक्ति में विश्वास करते हैं, तो आपको अपने

अवचेतन मन को दिए गए शक्तिशाली सुझाव के कारण परिणाम मिलेंगे; यह आखिरी है जो उपचार करता है। अपने मंत्र के साथ जादूगर विश्वास से भी भर देता है।

कोई भी तरीका जो आपको भय और चिंता से विश्वास और अपेक्षा की ओर ले जाता है, ठीक करेगा। सही वैज्ञानिक और मानसिक उपचार के बारे में वैज्ञानिक रूप से निर्देशित चेतन अवचेतन मन के संयुक्त कार्य द्वारा लाया जाता है।

जो आदमी अपने हाथ में अल्सर से इनकार करता है, भले ही उसके पास एक है, यहां तक कि उसके शरीर से भी इनकार करता है, और कहता है कि जो दिखाई दे रहा है और मूर्त है उसका कोई वास्तविक अस्तित्व नहीं है, ठीक किया जा सकता है; यह सब आपके लिए बेतुका होगा। सवाल उठता है: "जब कोई व्यक्ति ऐसे बयानों का विरोध करता है, जो दावा करता है कि वे उसकी बुद्धिमत्ता का अपमान करते हैं, तो उसका इलाज कैसे किया जाता है?" कारण बहुत स्पष्ट है जब आप जानते हैं कि अवचेतन मन कैसे काम करता है।

एक शांत, निष्क्रिय और ग्रहणशील अवस्था में प्रवेश करने के लिए मनुष्य को अपने मन और शरीर को आराम करने के लिए आमंत्रित किया जाता है; तब उद्देश्य इंद्रियों को आंशिक रूप से निलंबित कर दिया जाता है। वह सुषुप्त अवस्था में है और अवचेतन मन विचारशील है। चिकित्सक तब उत्तम स्वास्थ्य के अद्भुत शब्दों का सुझाव देता है जो आपके अवचेतन मन में प्रवेश करते हैं; ग्राहक को काफी राहत मिलती है और शायद पूरी तरह से ठीक हो जाता है। उपचारकर्ता को रोगी की विरोधी आत्म-सुझाव से नुकसान नहीं पहुंचता है, जो उपचारकर्ता की शक्ति के उद्देश्य से या सिद्धांत की शुद्धता से उत्पन्न होता है। नींद की अवस्था और चेतन मन में, प्रतिरोध कम से कम हो जाता है; यहां से परिणाम का पालन करें।

बड़ी संख्या में ऐसे लोग हैं जो दावा करते हैं कि क्योंकि उनका सिद्धांत परिणाम उत्पन्न करता है, इसलिए यह सही है; यह, जैसा कि इस अध्याय में समझाया गया है, सच नहीं हो सकता। आप जानते हैं कि सभी प्रकार के इलाज हैं। मेस्मर और अन्य यह दावा करते हुए चंगे हुए कि वे एक निश्चित चुंबकीय द्रव भेज रहे थे। अन्य लोग आए और कहा कि यह सब बकवास है, सुझाव के कारण इलाज किया गया था।

ये सभी समूह, जैसे मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक, ऑस्टियोपैथ, कायरोप्रेक्टर्स, डॉक्टर और सभी चर्च, केवल सार्वभौमिक चिकित्सा शक्ति का उपयोग कर रहे हैं जो अवचेतन मन में रहता है। कोई यह घोषणा कर सकता है कि इलाज उसके सिद्धांत के कारण हैं। सभी उपचारों की प्रक्रिया एक निश्चित, सकारात्मक मानसिक दृष्टिकोण, एक आंतरिक निश्चितता, या विश्वास नामक सोच का एक तरीका है। हीलिंग एक भरोसेमंद उम्मीद के कारण है जो

अवचेतन मन के लिए एक शक्तिशाली सुझाव के रूप में कार्य करता है जो इसके उपचार क्षमता को उजागर करता है।

एक आदमी दूसरे से अलग एक शक्ति द्वारा चंगा नहीं करता है। यह सच है कि उसका अपना सिद्धांत और तरीका हो सकता है। केवल एक हीलिंग प्रक्रिया है, और वह है विश्वास; केवल एक हीलिंग पावर है, अर्थात् आपका अवचेतन मन। उस सिद्धांत और विधि का चयन करें जिसे आप पसंद करते हैं। आप निश्चित हो सकते हैं यदि आपको विश्वास है कि आपको परिणाम मिलना चाहिए।

कुछ समय पहले लॉस एंजेलिस एग्जामिनर में, जॉन मैकडॉवेल ने यूनिवर्सिटी ऑफ रेडलैंड्स में प्रार्थना चिकित्सा में किए गए परीक्षणों का वर्णन किया था "टाइटल ऑफ द पॉवर ऑफ अनलॉक्ड प्रेयर।" वह लिखते हैं: "डॉ। विलियम आर। पार्कर, 37 वर्षीय क्लिनिक के निदेशक, आज पहली बार पता चला है कि गठिया, तपेदिक, अल्सर और रोगियों से पीड़ित बीस लोगों के समूह में प्रार्थना चिकित्सा के पहले परिणाम भाषण बाधा के साथ सकारात्मक संकेत दिया।

"इन रोगियों, जो विश्वविद्यालय के क्लिनिक में नियमित मनोवैज्ञानिक चिकित्सा के अलावा प्रार्थना चिकित्सा का अभ्यास करने के लिए सहमत हुए, ने क्लिनिक में नियमित रोगियों की तुलना में अधिक प्रगति की है," पार्कर ने कहा।

"उदाहरण के लिए: पेट के अल्सर के साथ एक रोगी, केवल प्रार्थना और समूह चिकित्सा पर भरोसा करते हुए, रिपोर्ट किया कि पिछले तीन हफ्तों में उनकी बीमारी के सभी लक्षण गायब हो गए हैं।

"यूनिवर्सिटी ऑफ रेडलैंड्स के एक प्रोफेसर, जिन्होंने अपने जीवन का अधिकांश समय हकलाने के एक गंभीर मामले के साथ झोला, जो कि विभिन्न उपचारों के वर्षों में सही होने में विफल रहे, आज छह महीने की प्रार्थना चिकित्सा के बाद भाषण में बाधा का कोई संकेत नहीं है। ।

"एक और शिक्षक, जो एक साल पहले तपेदिक के कारण सेवानिवृत्त होने के लिए मजबूर किया गया था, अपने स्पष्ट रूप से क्यूरेट शिक्षण कार्य पर वापस आ गया है।

"इस आदमी के डॉक्टर - एक तपेदिक विशेषज्ञ - हाल ही में एक थूक परीक्षण चला," पार्कर ने कहा। "परीक्षण नकारात्मक था और डॉक्टर निश्चित थे कि गलती हुई थी। उन्होंने तुरंत एक और परीक्षा ली और नकारात्मक भी था।

"डॉ। पार्कर - मनोविज्ञान का एक चिकित्सक, दवा नहीं - जोर देता है कि प्रार्थना चिकित्सा" तुच्छ "चमत्कार का इलाज नहीं है, लेकिन प्रार्थना के लिए एक वैज्ञानिक

दृष्टिकोण और अवचेतन मन पर इसका प्रभाव है।

"अवचेतन मन, साइकोसोमैटिक चिकित्सा की अभी भी अग्रणी दुनिया की नजर में, मानवता के कई दुखों का स्रोत है, जिसमें गठिया, अस्थमा, हे फीवर, मल्टीपल स्केलेरोसिस, तपेदिक, अल्सर और उच्च रक्तचाप शामिल हैं।

"साइकोसोमैटिक सिद्धांत - चिकित्सा पेशे से बहुत विवादित है - यह है कि ऐसे रोग अवचेतन में कार्यात्मक विकारों के रूप में शुरू होते हैं और कार्बनिक रोगों में विकसित होते हैं, जो डॉक्टर कारण के बजाय लक्षणों पर हमला करके इलाज करते हैं।

"डॉ। पार्कर के अनुसार प्रार्थना चिकित्सा, अवचेतन में इन विकारों के कारणों को संबोधित करने का एक मनोदैहिक प्रयास है।

"चार बुनियादी व्यक्तित्व कठिनाइयाँ अवचेतन मन के साथ गलत होने वाली हर चीज की जड़ में हैं," पार्कर ने कहा। "वे भय, घृणा, अपराध और हीनता के हैं।"

"रेडलैंड्स प्रार्थना चिकित्सा प्रयोगों में, इन बुनियादी कठिनाइयों को पहले मानक मनोवैज्ञानिक परीक्षणों की एक श्रृंखला के माध्यम से खोजा गया है जो परियोजना में भाग लेने वाले रोगियों को दिए गए हैं।

"बाद में, मरीजों को उनकी समस्याओं पर चर्चा करने के लिए सप्ताह में एक बार नब्बे मिनट के समूह सत्र में मिलते हैं। इन बैठकों में, प्रत्येक रोगी को एक सील लिफाफा प्राप्त होता है जिसमें परीक्षणों में खोजे गए उनके व्यक्तित्व के हानिकारक पहलू के बारे में जानकारी होती है।

"एक बार घर पर, मरीज लिफाफे खोलते हैं, अपने व्यक्तित्व का एक नया और अवांछनीय चरण सीखते हैं, और अगले समूह की बैठक तक दैनिक प्रार्थना में इस विशेष कठिनाई को हल करते हैं।

"केवल एक ही चीज है। प्रत्येक रोगी को बिस्तर पर सेवानिवृत्त होने से पहले हर रात नियमित रूप से प्रार्थना करना आवश्यक है।

"हम उस समय एक प्रार्थना पर जोर देते हैं, क्योंकि एक व्यक्ति जो बिस्तर पर जाने से पहले सोच रहा है वह अवचेतन में प्रवेश करने की अधिक संभावना है," पार्कर ने कहा।

डॉ। पार्कर, जिन्होंने तीन साल पहले अल्सर की शुरुआत के दौरान खुद पर अपनी प्रार्थना सिद्धांतों का परीक्षण किया था, ने कहा कि अधिकांश रोगियों को प्रार्थना करना सिखाया जाता है।

"प्रार्थना चिकित्सा क्लिनिक के मरीज प्यार और भगवान और ब्रह्मांड के उत्थान की अवधारणा पर जोर देते हुए प्रार्थना के लिए एक सकारात्मक दृष्टिकोण सीखते हैं।"



"हमारी प्रार्थना स्वास्थ्य के लिए एक अनुरोध नहीं है, लेकिन वे बीमार तत्व से उपचार की पुष्टि करते हैं जो रोगी ऐसे सकारात्मक और दोहराए गए तरीके से हमला करना चाहता है जो अंततः अवचेतन में डूब जाता है और उस व्यक्ति का हिस्सा बन जाता है।" डॉ। पार्कर ने कहा।

"इस तरह, प्रार्थना के माध्यम से, अवचेतन के भीतर विनाशकारी पहलुओं पर हमला किया जा सकता है और अंततः इसे दूर किया जा सकता है, इस प्रकार इसकी शारीरिक बीमारियों के मूल कारणों को समाप्त किया जा सकता है।"

यह हमेशा अच्छा होता है कि हमारे पास "हीलिंग साइलेंस" नामक एक अवधि हो। पहली बात यह है कि आराम करने के लिए, जाने के लिए और मन के गियर को रोकने के लिए। उद्देश्य मस्तिष्क (चेतन मन) को शांत करना और श्रोताओं के ग्रहणशील मन में स्वास्थ्य, शांति, आनंद और प्रचुरता जैसे एक नए विचार को सम्मिलित करना है। जो लोग संस्कारित हैं वे इलाज या उनकी प्रार्थना का जवाब देंगे। यह अवचेतन मन की गतिज क्रिया है। जब वे इस प्रक्रिया को करते हैं तो कई उत्कृष्ट परिणाम की सूचना देते हैं।

मैं अवचेतन मन के कामकाज के बारे में यहाँ कुछ महत्वपूर्ण कारकों को इंगित करना चाहूंगा। एक आदमी एक बार मेरे पास आया और मुझसे पूछा कि जब उसने खुद से कहा, "मुझे कोई सिरदर्द नहीं है," तो दर्द दूर नहीं हुआ? अवचेतन मन इस विरोधाभास को आसानी से स्वीकार नहीं करेगा; केवल वही मानें जो आप मानते हैं और जितना संभव हो उतना सच या स्वीकार किया हुआ है। यदि आप अपने विचार के निष्पादन की संभावना को मानसिक रूप से स्वीकार करते हैं, तो अवचेतन सहयोग करेगा। अवचेतन मन को प्रभावित करने के लिए, आपको अपना सहयोग प्राप्त करना चाहिए। यदि आप अवचेतन मन को समझा सकते हैं कि आपके पास कोई सिरदर्द नहीं है, तो सिरदर्द दूर हो जाता है।

मैंने उसे यह तरीका सुझाया: घोषणा करें: "यह गायब हो रहा है," बार-बार, चुपचाप और शांति से। इस तरह, वह अवचेतन मन नामक गहरे और बुद्धिमान स्व को विचार या निष्कर्ष को बेचने में बेहतर होगा। उसे परिणाम मिले; उसने उससे कुछ जोड़ा: "तुम कभी नहीं लौटोगे।" सालों से उन्हें कभी भी माइग्रेन का दौरा नहीं पड़ा है, जिससे वह अक्सर पीड़ित थे। उनकी यह धारणा या अपेक्षा थी कि हर मंगलवार और शनिवार सुबह उन्हें माइग्रेन का दौरा पड़ेगा। इस भावना ने उनके अवचेतन मन के लिए एक आत्म-सुझाव के रूप में काम किया; अवचेतन ने सुझाव को स्वीकार कर लिया था, यह सुनिश्चित करते हुए कि उसे निर्दिष्ट समय पर सिरदर्द था। उन्होंने बस इतना कहा, "यह मंगलवार की सुबह है, बॉस को सिरदर्द चाहिए।" नकारात्मक सुझाव ऊपर के काउंटर सुझाव द्वारा हटा दिया गया है।

यहां एक और उदाहरण दिया गया है: कुछ साल पहले एक बहुत ही उज्ज्वल महिला मेरे पास आई थी, जिसमें कहा गया था कि उसके शरीर पर छालरोग था जो एक मरहम लगाने से गायब हो गया था, लेकिन जैसे ही मरहम बंद हो गया वह वापस आ जाएगी। उसे किसी से नाराजगी नहीं थी; वह बहुत धार्मिक थी और भावनात्मक रूप से अच्छी तरह से संतुलित थी। उससे बात करने पर, मुझे पता चला कि वह बीमारी की वापसी के लगातार डर में रहती थी। वास्तव में, यह आपके अवचेतन मन के लिए एक बहुत शक्तिशाली सुझाव था क्योंकि यह सुझाव और विश्वास द्वारा नियंत्रित होता है; तदनुसार उत्तर दिया गया।

वह दिन में दो या तीन बार कहती है: "मैं संपूर्ण, शुद्ध और परिपूर्ण हूं; मेरी त्वचा एकदम सही है; "कुछ भी नहीं हुआ है। आप आसानी से सोच सकते हैं कि उसके मामले में क्या हुआ था। हर बार उसने कहा, "मेरी त्वचा एकदम सही है, "उसके दिमाग में झगड़ा शुरू हो गया, उसके अंदर कुछ बोला, "नहीं, तुम्हारी त्वचा नहीं है। एकदम सही! "

निम्नलिखित तकनीक ने उनके लिए अद्भुत तरीके से काम किया। वह दिन में तीन या चार बार पाँच या दस मिनट के लिए कहने लगी, "यह अब बेहतर के लिए बदल रहा है।" इससे आपके चेतन या अवचेतन मन में झगड़े नहीं हुए हैं; उसके पास लगातार परिणाम थे; रोग धीरे-धीरे गायब हो गया और कभी वापस नहीं आया। मुझे यकीन है कि उसने अपनी वापसी का सुझाव देना बंद कर दिया है। (मुझे सबसे ज्यादा डर किस बात का लगा।)

आपको ठीक करने के लिए अवचेतन मन पर भरोसा करें। उसने अपना शरीर बनाया और उसकी सभी प्रक्रियाओं और कार्यों को जानती है। वह उपचार के बारे में अपने जागरूक दिमाग से बहुत अधिक जानती है और इसे सही संतुलन के लिए कैसे पुनर्स्थापित करें। अवचेतन मन, जिसे कभी-कभी गहन आत्म कहा जाता है, दुनिया के सभी बुद्धिमान पुरुषों की तुलना में आपके शरीर के बारे में अधिक जानता है। कभी भी मन में जबरदस्ती करने की कोशिश न करें। हमें यह अनुमान नहीं है कि कुछ लोग जो कहते हैं कि "मैं संपूर्ण, शुद्ध और परिपूर्ण हूं" को परिणाम नहीं मिलता है; हां, निश्चित रूप से, क्योंकि वे खुद को उस से मना सकते हैं। अंध विश्वास और विश्वास व्यक्ति के व्यक्तिपरक विश्वास के कारण परिणाम लाएगा।

मेरे एक मनोवैज्ञानिक मित्र ने कहा कि उनका एक फेफड़ा संक्रमित था। एक्स-रे और विश्लेषण से तपेदिक की उपस्थिति का पता चला। रात को सोने से पहले उन्होंने चुपचाप कहा, "मेरे फेफड़ों में सभी कोशिकाएं, तंत्रिकाएं, ऊतक और मांसपेशियां अब संपूर्ण, शुद्ध और परिपूर्ण हो रही हैं। मेरा पूरा शरीर अब स्वास्थ्य और सद्भाव के लिए बहाल हो रहा है।" ये उसके सटीक शब्द नहीं हैं, लेकिन वे जो कुछ भी कहते हैं उसके सार का प्रतिनिधित्व करते हैं। लगभग एक महीने में पूरा इलाज हुआ; बाद के एक्स-रे ने एक संपूर्ण इलाज दिखाया।

मैं उसकी विधि जानना चाहता था, इसलिए मैंने पूछा कि उसने बिस्तर से पहले शब्दों को क्यों दोहराया। यहां आपका जवाब है: "अवचेतन मन की गतिज क्रिया आपकी नींद की अवधि के दौरान जारी रहती है, इसलिए यह अवचेतन मन को काम करने के लिए कुछ अच्छा देती है जैसे आप सो जाते हैं।" यह एक बहुत ही बुद्धिमान जवाब था। सुझाव और स्वास्थ्य का सुझाव देने में, उन्होंने कभी भी नाम से अपनी समस्या का उल्लेख नहीं किया।

मैं दृढ़ता से सुझाव देता हूं कि आप अपनी बीमारियों के बारे में बात करना बंद कर दें या उन्हें एक नाम दें। उनके जीवन का एकमात्र कारण उनका ध्यान और उनका डर है। ऊपर उल्लिखित मनोवैज्ञानिक की तरह, एक अच्छे मानसिक सर्जन बनें; तब आपकी समस्याओं को काट दिया जाएगा क्योंकि मृत शाखाओं को एक पेड़ से काट दिया जाता है।

यदि आप लगातार अपने दर्द और लक्षणों को नाम दे रहे हैं, तो अपने मन के नियम से ये कल्पनाएँ आकार लेती हैं, बहुत डर लगता है। "

अवचेतन मन को प्रभावित करने की एक तकनीक इस प्रकार है: यह अनिवार्य रूप से अवचेतन मन को सचेत मन द्वारा वितरित के रूप में इसके अनुरोध को स्वीकार करने के लिए प्रेरित करने में शामिल है। यह "मार्ग" सबसे अच्छा दिन के राज्य में किया जाता है। जान लें कि आपके गहरे मन में असीम बुद्धिमत्ता और असीम शक्ति है। बस शांति से सोचें कि आप क्या चाहते हैं; इस पल से इसे देखने के लिए आते हैं। उस छोटी लड़की की तरह रहें जिसे बहुत खराब खांसी और गले में खराश थी। उसने दृढ़ता और बार-बार कहा, "यह अब गुजर रहा है। यह अब गुजर रहा है।" यह लगभग एक घंटे में बंद हो गया। कुल सादगी और सरलता के साथ इस तकनीक का उपयोग करें।

अवचेतन मन का उपयोग करके, आप किसी भी विरोधी को भ्रमित नहीं करते हैं; आप इच्छाशक्ति का उपयोग नहीं करते हैं। आप कल्पना का उपयोग करते हैं, आप किसी बल या शक्ति का उपयोग नहीं करते हैं। आप स्वतंत्रता की स्थिति और अंत की कल्पना करते हैं। आप अपनी बुद्धि को आप में बाधा डालने की कोशिश कर पाएंगे, लेकिन आप एक सरल और चमत्कारी विश्वास बनाए रखने में बने रहेंगे। रोग या समस्या के बिना खुद की कल्पना करें। आप जिस लालसा की स्वतंत्रता की भावनात्मक भावनाओं की कल्पना करते हैं। प्रक्रिया के सभी कागजी कार्रवाई को काटें। सरल तरीका हमेशा सबसे अच्छा होता है।

याद रखें कि आपके शरीर में एक कार्बनिक तंत्र है जो सचेत और अवचेतन मन की बातचीत को दर्शाता है; वह है, स्वैच्छिक (मस्तिष्कमेरु तंत्रिका तंत्र) और अनैच्छिक तंत्रिका तंत्र। ये दोनों सिस्टम अलग-अलग या सिंक में काम कर सकते हैं। वेगस तंत्रिका शरीर में दो प्रणालियों को जोड़ती है। जब आप सेलुलर सिस्टम और अंगों की संरचना का अध्ययन करते हैं, जैसे कि आंखें, कान, हृदय, यकृत, मूत्राशय, आदि, तो आप पाते हैं कि उनमें

कोशिकाओं के समूह होते हैं जिनकी एक समूह बुद्धि होती है जिसके द्वारा वे एक साथ काम करते हैं, और सक्षम होते हैं आदेश लें और उन्हें मास्टर माइंड (चेतन मन) के सुझाव पर काट-छाँट करें। यही कारण है कि फेफड़ों के खुफिया समूह इस अध्याय में पहले उल्लेखित मनोवैज्ञानिकों के सकारात्मक और रचनात्मक सुझावों का जवाब देते हैं।

इस पुस्तक में हमारा उद्देश्य अपने काम करने के तरीके को बेहतर ढंग से समझने के लिए मन के कामकाज के रहस्य को दूर करना है। आराम की स्थिति में, व्यक्तिपरक मन ऊपर आता है और मरहम लगाने वाले द्वारा सुझाए गए सही पैटर्न पर काम करना शुरू कर देता है। मन की गतिज क्रिया वेगस तंत्रिका द्वारा खेल में आती है। सुषुप्त अवस्था और जाग्रत अवस्था के बीच, मन अपनी भौतिक आसक्ति और समय और स्थान की सीमाओं को तोड़ता है और अपनी सहज स्वतंत्रता की पुष्टि करता है।

डॉ। इवांस, क्विम्बी के एक छात्र, चेतन मन को निलंबित करने में सक्षम थे, और एक आंतरिक रोशनी के माध्यम से, बाहरी पर्यावरण के बारे में जागरूकता के नुकसान के बिना सहायता के लिए, रोग का निदान करने में सक्षम था।

क्लैरवॉयन्स अवचेतन मन की शक्तियों में से एक है जिसने क्विम्बी, इवांस और कई अन्य लोगों को स्पष्ट रूप से मनुष्य की आंतरिक संरचना, बीमारी की प्रकृति और सीमा, और इसके पीछे के कारण को देखने की अनुमति दी है; यह रोगियों को ठीक करने में एक बड़ी मदद साबित हुई है। उनकी बीमारी का मानसिक और भावनात्मक कारण ज्यादातर मामलों में समाधान था।

सामान्य प्रक्रिया इस प्रकार है:

1. समस्या पर एक नज़र डालें।
2. फिर अवचेतन मन के लिए ज्ञात समाधान या समाधान पर वापस लौटें।
3. गहरी विश्वास की भावना में विश्राम करें कि यह किया जाता है।

"मुझे आशा है कि" कहकर अपने इलाज को कमजोर न करें! या "बेहतर होगा!" आपके शरीर का सेलुलर विन्यास विश्वासपूर्वक और ईमानदारी से चेतन मन पर नियत किसी भी छापों का पालन करेगा और उन्हें अवचेतन मन के माध्यम से वितरित करेगा, जिसे कभी-कभी व्यक्तिपरक या अनैच्छिक कहा जाता है। काम करने के बारे में आपकी भावना "बॉस" है। पता है कि स्वास्थ्य तुम्हारा है! सद्भाव तुम्हारा है! अवचेतन मन की अनंत और उपचार शक्ति के लिए एक वाहन बनकर बुद्धिमान बनें।

असफलता के कारण हैं: आत्मविश्वास की कमी और बहुत अधिक प्रयास। अवचेतन के बिंदु को विश्वास का सुझाव दें; इसलिए आराम करो। अपने हाथ से जाने दो। परिस्थितियों



और परिस्थितियों को बताएं, "यह भी पारित हो जाएगा।" विश्राम के माध्यम से, आप अवचेतन मन को प्रभावित करते हैं, जो गतिज ऊर्जा को विचार के पीछे ले जाता है और इसे ठोस अहसास तक पहुंचाता है।

एककोशिकीय जीव का सावधानीपूर्वक अध्ययन हमें दिखाता है कि हमारे जटिल शरीर में क्या होता है। यद्यपि एककोशिकीय जीव का कोई अंग नहीं होता है, फिर भी यह आंदोलन, भोजन, आत्मसात और उन्मूलन के बुनियादी कार्यों को करने वाली मानसिक क्रिया और प्रतिक्रिया को विकसित करता है। कार्डियक चिक प्रयोगों में डॉ। एलेक्सिस कैरेल के निष्कर्ष महत्वपूर्ण हैं, यह उस मूलभूत खोज की ओर इशारा करते हैं, जिसमें जीवन पूर्ण, जैविक उपकरणों की कमी के बावजूद काम करता है।

मनुष्य का शरीर उसके आंतरिक मन की कार्यप्रणाली को चित्रित करता है। हमारी सच्ची शक्तियाँ अवचेतन मन में रहती हैं। अवचेतन मन के पूरे कामकाज को कोई नहीं जानता; क्योंकि यह गुंजाइश में अनंत है। हम सीखते हैं कि हम कैसे काम कर सकते हैं; इसलिए हम तदनुसार उपयोग करते हैं। लोग कहते हैं कि एक बुद्धि है जो शरीर का ख्याल रखेगी अगर हम उसे अकेला छोड़ दें। यह सच है, लेकिन कठिनाई यह है कि चेतन मन हमेशा बाहरी दिखावे के आधार पर अपने पांच अर्थों के सबूतों के साथ हस्तक्षेप करता है, जिससे झूठे विश्वासों, भय और महज राय का प्रभाव बढ़ता है। जब डर, गलत धारणाएं और नकारात्मक पैटर्न मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक कंडीशनिंग के माध्यम से अवचेतन मन में पंजीकृत करने के लिए बनाए जाते हैं, तो अवचेतन मन के लिए कोई अन्य खुला रास्ता नहीं होता है, सिवाय इसके की पेशकश की योजना के विनिर्देश पर कार्य करने के लिए।

आप के भीतर व्यक्तिपरक आत्म लगातार सभी चीजों के पीछे सद्भाव के एक सहज सिद्धांत को दर्शाते हुए सामान्य भलाई के लिए काम करता है। एडिसन, कार्वर, आइंस्टीन और कई अन्य लोगों के कामों का अध्ययन करें, जो कि बाहर की शिक्षा के बिना, अपने कई खजाने के लिए अवचेतन मन को भेदना जानते थे। आप में विश्वास का एक कारण है। यदि आप जो नहीं देखते हैं, उस पर विश्वास नहीं करने पर आप बहुत दूर नहीं जा सकते। मैं प्यार नहीं देखता, लेकिन मुझे लगता है; मैं सौंदर्य नहीं देखता, मैं इसे प्रकट करता हूं। एक चैंपियन पहलवान के सबसे मजबूत फ्रेम की तुलना में, विशेष रूप से अटारी-प्यार करने वाले कवि के महत्वहीन शरीर में विशेष रूप से विश्वास होता है। हमारी सबसे बड़ी विफलता अवचेतन मन की शक्तियों में विश्वास की कमी है। अपनी आंतरिक शक्तियों से परिचित हों।

सिद्धांत रूप में यह जानना अच्छा है कि अगर आप इसे बाहर नहीं ला सकते हैं तो आप सही हैं? आत्मबोध, प्लस एहसास, हीलिंग की एकमात्र कुंजी है। परिणाम प्राप्त करना इस बात का प्रमाण नहीं है कि आपका तरीका वैज्ञानिक है या ध्वनि है।

मैं एक ऐसे व्यक्ति से मिला, जिसे सात बार उसके सिर के चारों ओर एक खरगोश के पैर के साथ एक चक्र बनाने के लिए कहा गया था और एक बड़ा मस्सा गिर जाएगा। उसने विश्वास किया और परिणाम का पालन किया। खरगोश के पैर का इससे कोई लेना-देना नहीं था; यह मन के एक नियम के कारण था। मानसिक स्वीकृति और विश्वास कारण थे, और मस्से का गायब होना प्रभाव था। यदि आप तनावग्रस्त और चिंतित हैं, तो अवचेतन मन एक कठिन परिस्थिति में आप पर ध्यान नहीं देगा।

एक घर के मालिक ने एक बार एक आदमी का विरोध किया, जिसने एयर कंडीशनर की मरम्मत के लिए दो सौ रीलों को चार्ज करने के लिए भट्टियों की मरम्मत की। मैकेनिक ने कहा, "मैं लापता बोल्ट के लिए पांच सेंट का शुल्क लेता हूँ, और एक सौ निन्यानवे रीसिस और नब्बे-पांच सेंट यह जानने के लिए कि क्या गलत था।"

इसी तरह, आपका अवचेतन मन मास्टर मैकेनिक है, एलियन, जो आपके शरीर में किसी भी अंग को ठीक करने के तरीके और तरीकों को जानता है, साथ ही साथ इसके मामलों को भी। स्वास्थ्य में कमी, और अवचेतन मन इसे स्थापित करेगा, लेकिन विश्राम महत्वपूर्ण है। "यह आसान बनाता है।" विवरण और साधनों के बारे में चिंता न करें, लेकिन अंतिम परिणाम जानें। अपनी समस्याओं के सुखद समाधान की अनुभूति प्राप्त करें, स्वास्थ्य, वित्त या रोजगार इत्यादि महसूस करें। याद रखें कि बीमारी की गंभीर स्थिति से उबरने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ। ध्यान रखें कि भावना हर अवचेतन प्रदर्शन का टचस्टोन है। आपके नए विचार को विषयगत रूप से समाप्त अवस्था में महसूस किया जाना चाहिए - भविष्य में नहीं - लेकिन जैसा कि अभी है।

द मिरेन्डर्स ऑफ द माइंड के बारे में बात करने वाले एक युवा को आंखों की गंभीर समस्या थी, जिसके बारे में डॉक्टर ने कहा कि उसे सर्जरी की जरूरत है। उन्हें नैन्सी स्कूल तकनीक का उपयोग करने का निर्देश दिया गया था: एक छोटा वाक्य या कथन लें, आसानी से स्मृति में उकेरा हुआ, और इसे लोरी की तरह बार-बार दोहराएं।

हर रात जब वह सोने जाता था, यह आदमी नींद, ध्यान की अवस्था, नींद जैसी अवस्था में प्रवेश कर जाता था। उनका ध्यान स्थिर और अपने नेत्र चिकित्सक पर केंद्रित था। उसने कल्पना की कि डॉक्टर उसके सामने था, और उसने स्पष्ट रूप से सुना, या कल्पना की कि उसने सुना है, डॉक्टर ने उससे कहा, "एक चमत्कार हुआ है!" वह हर रात इसे सुनता था, शायद सोने जाने से पांच मिनट पहले। तीन हफ्तों के बाद, वह नेत्र रोग विशेषज्ञ के पास गया, जिसने पहले आंखों की जांच की थी और इस ग्राहक से कहा, "यह एक चमत्कार है!" क्या हुआ था? उन्होंने अपने अवचेतन मन को प्रभावित किया, डॉक्टर को एक साधन या विचार को समझाने या समझाने के साधन के रूप में उपयोग किया। पुनरावृत्ति, विश्वास और अपेक्षा के माध्यम से, उन्होंने अवचेतन मन को व्याप्त किया। अवचेतन मन ने आँखें

बनाई; भीतर यह सही पैटर्न था और तुरंत आंखों को ठीक करना शुरू कर दिया। यह आपके मन के चमत्कारों का एक और उदाहरण है।

## द पावर ऑफ थॉट

अमीर होने की कला का पहला सिद्धांत यह समझना है कि विचार एकमात्र अमूर्त शक्ति है जो अनंत के भंडार में मूर्त धन प्रदान कर सकती है।



**अनंत आपूर्ति कभी भी**

ईश्वर मेरे प्रावधान का स्थायी स्रोत है और मेरी सभी जरूरतों को तुरंत पूरा करता है।

**मन और शरीर को ठीक करता है**

इलाज के बिना कोई बीमारी नहीं है, बिना इलाज के लोग हैं।

कैसे ब्रह्मांडीय कानून आपके जीवन में स्वतंत्र रूप से बहने के लिए धन को प्रकट कर सकते हैं

धन को इस तीन आयामी विमान पर भोजन, वस्त्र, ऊर्जा, जीवन शक्ति, रचनात्मक विचार, प्रेरणा, पैसा और जीवन के सभी सुखों को रखने के रूप में देखा जा सकता है। कॉस्मिक लॉज के नियमित और व्यवस्थित रूप से, आप हर समय और हर जगह अपनी ज़रूरत के अनुसार इस अटूट भंडारण से निकाल सकते हैं।

आपके जीवन में द्वार खोलने के लिए मास्टर कुंजी

मैंने हाल ही में एक सेवानिवृत्त कार्यकारी से बात की जिसने मुझे अपनी सारी सीमाओं के साथ एक गरीब पड़ोस में अपने बचपन की वास्तविकता के बारे में बताया। स्कूल में उन्होंने एक शिक्षक को यह कहते हुए सुना कि यदि आप चाहते हैं कि आपके पास जितने पैसे हैं, आप सोचें कि आप इसके साथ क्या करेंगे, आप इसका उपयोग कैसे करेंगे; अपने आप को मानसिक रूप से उन सभी रचनात्मक तरीकों से लिप्त करें जिनका आप उपयोग कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि कम उम्र में वह पैसे के बुद्धिमान उपयोग के बारे में खुद के साथ एक आंतरिक बातचीत करेंगे, जबकि दावा करते हैं कि उनके पास पहले से ही यह था।

उन्होंने कॉलेज से स्नातक करने के अपने दिमाग में एक तस्वीर खींची, जिसमें उन्होंने अपनी शुरुआत की

खुद का व्यवसाय, एक अद्भुत लड़की से शादी करना, दुनिया भर में यात्रा करना, अपने बच्चों को कॉलेज में ले जाना और उनके सभी खर्चों का भुगतान करना, और उस कॉलेज में पर्याप्त योगदान देना जहां उन्होंने जाने की योजना बनाई। वह "पैसा बनाने" के बारे में नहीं सोच रहा था; वह हमेशा सोचता रहता था कि कैसे वह विवेकपूर्ण और रचनात्मक रूप से वितरित कर सकता है। उन्होंने एक छात्रवृत्ति जीती, एक धनी, स्नातक की महिला से शादी की, अपना खुद का व्यवसाय शुरू किया, और शानदार तरीके से समृद्ध हुए। वह आखिरकार एक बहुपत्नी के रूप में सेवानिवृत्त हुए।

उनका गुप्त गुरु उनका आंतरिक भाषण था - स्वयं के साथ उनकी मौन बातचीत। जब आपका आंतरिक भाषण आपके लक्ष्य से सहमत होता है, जैसे कि धन, तो आपको उत्तर प्राप्त होंगे और परिणाम मिलेंगे। यह आदमी सहज रूप से जानता था कि पैसा दिमाग में एक सोची-समझी छवि है और उसके भीतर के भाषण को प्रकट किया जाएगा।

यह आपका अधिकार है कि आपके पास सभी चीजें हैं जो आप चाहते हैं।

आप यहाँ पूर्ण और सुखी जीवन व्यतीत करने के लिए हैं। आपके पास वह सब धन होना चाहिए जो आप चाहते हैं कि आप क्या करना चाहते हैं। कुछ लोग बातचीत में "पैसा" शब्द का उपयोग करने से बचते हैं; वे "भेंट" और "बहुतायत" और "अस्पष्टता" की बात करते हैं। यद्यपि वे वास्तव में पैसे का मतलब क्या है, उनके पास पुरानी और अजीब अवधारणाएं हैं और लगता है कि पैसा चाहते हैं। यह कोई मतलब नहीं है और बहुत तर्कहीन है। एहसास है कि पैसा अच्छा और बहुत अच्छा है। यह राष्ट्र के आर्थिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए भगवान का तरीका है।

आप आध्यात्मिक, मानसिक, आर्थिक, घातीय और हर तरह से आध्यात्मिक रूप से विस्तार और खुलासा कर रहे हैं। आपको अपने आप को सुंदरता, विलासिता और जीवन की अन्य सभी अच्छी चीजों से घेरना चाहिए। धन को उसके वास्तविक अर्थ में प्रतीक और विनिमय के साधन के रूप में देखें। धन का अर्थ है बहुतायत से जीने की स्वतंत्रता। इसका मतलब सुंदरता, प्रचुरता, शोधन, विलासिता और अच्छे जीवन से है।

पैसे ने उम्र भर कई रूप ले लिए हैं, जिसमें नमक, मवेशी, भेड़, मोती, और विभिन्न प्रकार के टिकेट जैसे ऑब्जेक्ट शामिल हैं। प्राचीन समय में मनुष्य की संपत्ति अक्सर भेड़, बकरियों, बैलों या अन्य जानवरों की संख्या से निर्धारित होती थी, जिनके पास उनका स्वामित्व होता था। जो भी रूप में पैसा लेता है, आपके पास हमेशा बहुत होगा, अपने दिमाग के कानून का सही तरीके से उपयोग करना।

अपने जीवन में धन के एक निर्बाध प्रवाह को कैसे प्रकट करें

कुछ साल पहले, एक बैंक में काम करने वाले एक लेखांकन छात्र ने मुझसे कहा, “मैं और अधिक पैसा कैसे बना सकता हूँ? मैं जो करना चाहता हूँ वह कैसे कर सकता हूँ?” मैंने उसे एक सरल स्पष्टीकरण देते हुए जवाब दिया और उसे इशारा किया कि उसके सामान्य विचार उसके अवचेतन मन में निश्चित पथ और ट्रैक बनाते हैं और अगर उसे जरूरत पड़ती है तो उसके पास वह सभी पैसे हो सकते हैं जो वह चाहते हैं। आपका मन और आंतरिक भाषण सही ढंग से।

मैंने इस बात पर जोर दिया है कि आपका आंतरिक भाषण आपके जीवन के सभी अनुभवों का कारण है। मैंने उससे पूछा कि वह कैसे सोचेगा और बात करेगा और अभिनय करेगा यदि उसके पास पहले से ही पैसे हैं जो वह चाहता है। उसने कहा कि वह अपनी पत्नी के लिए एक सुंदर घर खरीदेगा, एक नई कार लेगा, दुनिया भर की सैर करेगा, और इलाके के नजदीकी विश्वविद्यालयों में से एक में अर्थशास्त्र का पाठ्यक्रम लेगा।

मैंने सुझाव दिया कि वह इस पंक्ति के साथ अपनी आंतरिक बातचीत शुरू करें:

एक अच्छा घर। यह अद्भुत है। मैं दुनिया भर की यात्रा पर हूं। मेरे पास एक सुंदर नई कार है। मैं पास के विश्वविद्यालय में अर्थशास्त्र की पढ़ाई कर रहा हूं। बेंच पर, शेविंग करते समय, या रेस्तरां में काम करने के दौरान अपने आप से उनकी नियमित आंतरिक बातचीत थी। उन्होंने आंतरिक रूप से जो कुछ भी कहा उससे उन्होंने कभी इनकार नहीं किया।

ये सब बातें हुईं। वह अब बैंक अध्यक्ष की तुलना में बहुत अधिक पैसा कमा रहा है, पैसा उसके जीवन में स्वतंत्र रूप से घूम रहा है, और उसने उन सभी चीजों को पूरा किया है जो वह करने के लिए निर्धारित करता है। उन्हें नोवा युरक में अर्थशास्त्र में एक विशेष पाठ्यक्रम के लिए भेजा गया था।

बाइबल कहती है: आपके शब्दों के लिए आपको उचित ठहराया जाएगा और आपके शब्दों के द्वारा आपकी निंदा की जाएगी (मत्ती 12:37)। इस आदमी के भीतर का भाषण या बातचीत इस आधार पर आधारित थी कि उसके पास पहले से ही ये सभी चीजें थीं। वे इस अर्थ में वास्तविक थे कि वे आपके दिमाग में एक सोची-समझी छवि थी, और आपके दिमाग में सबसे पहले वह सब कुछ होना चाहिए, जैसी प्रक्रियाएं पहले शुरू होती हैं। उन्होंने अपने लक्ष्यों और उद्देश्यों पर अपनी नजरें बनाए रखीं, उन्हें महसूस करते हुए और जानकर

आपके आंतरिक भाषण या वार्तालाप को अंतरिक्ष स्क्रीन पर प्रकट होना चाहिए। आप आपको अपने जीवन में जो कुछ भी चाहिए, उसके मानसिक समकक्ष स्थापित करना होगा।

इस बारे में सोचें कि आप ब्याज के साथ क्या चाहते हैं। आपकी सोच भावना को प्रेरित करती है, और

जब बार-बार यह आपके चेतन मन में टकरा रहा है और अवचेतन में जाना चाहिए। वह तुम्हारे मन का नियम है।

पैसा आपके जीवन में स्वाभाविक रूप से कैसे घूम सकता है?

अपने अवचेतन मन में आसानी से लिखे गए एक छोटे से वाक्यांश को लें और इसे एक प्रकार की लोरी में बार-बार कहें। इस प्रकार बहुत सरल है, वाक्यांश है: "मैं सचेत और अवचेतन रूप से यह दावा करता हूं कि पैसा मेरे जीवन में स्वतंत्र रूप से और खुशी से घूम रहा है और हमेशा एक दिव्य अधिशेष है।"

इस वाक्यांश को दोहराने के लिए सुबह पांच मिनट और रात में बिस्तर से पांच मिनट पहले करें। कलम, और आप अपने अवचेतन में धन का विचार लिख रहे हैं। उत्तरार्द्ध उन तरीकों

से जवाब देगा जिनकी आप कल्पना नहीं कर सकते हैं।

आप जो कहते हैं उसके बारे में सुनिश्चित होना चाहिए और बाद में आप जो कहते हैं उससे इनकार नहीं करना चाहिए

कुछ ऐसा कह रहा है, "मैं आपको खर्च नहीं दे सकता"; "मैं किराए का भुगतान नहीं कर सकता"; या "मैं एक नई कार नहीं खरीद सकता।" कभी भी किसी भी परिस्थिति में मैं उस शब्द का उपयोग नहीं कर सकता, जैसा कि आपका अवचेतन मन सचमुच समझता है कि आप अपने अच्छे प्रवाह को रोकेंगे। इस वाक्यांश को जितनी बार चाहें, दोहराएं। इस हद तक कि आप जानते हैं कि आप क्या कर रहे हैं और आप इसे क्यों कर रहे हैं, परिणाम का पालन करेंगे। आप मन के नियम में हैं, और आप अवचेतन में जो भी प्रभावित करते हैं वह व्यक्त किया जाएगा।

वह अपनी इच्छाओं को पूरा क्यों नहीं कर सकी

लौकिक नियम सभी के लिए उपलब्ध हैं। आपका स्वभाव आपके अनुरोध की प्रकृति के अनुसार प्रतिक्रिया देना है। कुछ साल पहले, एक सर्जिकल नर्स ने मुझे बताया था कि वह "भेंट" के लिए प्रार्थना कर रही थी, इसलिए उसका मतलब "पैसे" से था, लेकिन उसने इस शब्द का उपयोग नहीं किया और स्वीकार किया कि उसे "गंदी लाभ" कहने की आदत थी। मैंने उसे समझाया कि जो हम फड़फड़ाते हैं वह पंखों की निंदा करता है और उड़ जाता है, और वह वास्तव में निंदा कर रहा था जो वह प्रार्थना कर रहा था, जिससे बहुत मतलब नहीं था।

चर्चा के दौरान, उसने महसूस किया कि सोना, चांदी, सीसा, जस्ता, तांबा या लोहा खराब नहीं हैं। हम अपने वर्तमान पैसे में तांबे और निकल और कागज के संयोजन का उपयोग कर रहे हैं; इन धातुओं या कागज के पैसे के बारे में निश्चित रूप से कुछ भी बुरा या गंदा नहीं है। एक धातु और दूसरे के बीच एकमात्र अंतर एक केंद्रीय नाभिक के चारों ओर घूमने वाले इलेक्ट्रॉनों की गति की संख्या और दर है। शक्तिशाली साइक्लोट्रॉन द्वारा परमाणुओं पर बमबारी करके एक धातु को दूसरी में बदला जा सकता है। आखिरकार, सोना, चांदी और अन्य धातुओं को लैब में संश्लेषित किया जाएगा। इलेक्ट्रॉनों, प्रोटॉन या विद्युत चुम्बकीय तरंगों के साथ कुछ भी गलत नहीं है।

आपका मानसिक दृष्टिकोण बदल गया है और आपके जीवन में सब कुछ बदल गया है।

इस नर्स ने इस तथ्य को जगा दिया है कि हर कोई पैसा चाहता है, न कि केवल घर के करीब पहुंचने के लिए। भोजन, वस्त्र, मकान, कार, अभिव्यक्ति, और बहुतायत के लिए हमारे पास जो इच्छाएं और आग्रह हैं, वे सभी भगवान द्वारा दिव्य और अच्छे तरीके से दिए

गए हैं, बाइबिल के निषेध के आधार पर: भगवान, जो हमें धन और सभी चीजों का आनंद देते हैं (1 तीमुथियुस 6:17)।

इसलिए वह दृढ़ता से और जानबूझकर राज्य करने लगी: “मैं जानती और मानती हूं कि पैसा अच्छा और बहुत अच्छा है। भगवान ने सभी को अच्छा और बहुत अच्छा प्रदान किया। दिन और रात मैं सभी लाइनों के साथ आगे बढ़ रहा हूं, बढ़ रहा हूं। मैं बुद्धिमानी से, विवेकपूर्ण और रचनात्मक रूप से धन का उपयोग करता हूं। मुझे विशद रूप से निर्देशित किया जाता है और मैं खुद को उच्चतम स्तर पर व्यक्त कर रहा हूं। पैसा भगवान का विचार है और मेरे जीवन में हमेशा स्वतंत्र रूप से घूम रहा है। मैं आर्थिक रूप से स्वस्थ हूं।

मैं ईश्वर के धन, कभी सक्रिय, कभी मौजूद, अपरिवर्तित और शाश्वत का धन्यवाद करता हूं।”

उसने इन सच्चाइयों को सुबह, दोपहर और शाम को दोहराया, यह सुनिश्चित करते हुए कि वह पैसे के बारे में किसी भी नकारात्मक बयान या नकारात्मक विचारों में संलग्न नहीं होगी। फिर, अचानक, उसने कॉलेज जाने का फैसला किया, मेडिकल स्कूल के लिए स्वीकार किया गया, और अंततः डॉक्टर के रूप में स्नातक की उपाधि प्राप्त की। वह बाद में एक दवा शिक्षक बन गई। पैसा अब आपके जीवन में गहराई से घूम रहा है और हमेशा एक दिव्य अधिशेष है।

जब आपका अवचेतन कुछ विचार को स्वीकार करता है तो यह वास्तविक दुनिया में प्रिंट करता है। एक व्यवसायी ने कहा कि वह अधिक समृद्धि और बेहतर बिक्री के लिए प्रार्थना कर रहा था; दूसरे शब्दों में, वह जो करना चाहता था उसे पूरा करने के लिए अधिक धन चाहता था, लेकिन उसे कोई परिणाम नहीं मिला। वास्तव में, उसने पैसे खो दिए। कभी-कभी स्पष्टीकरण चिकित्सा है, जैसा कि इस मामले में था। वह "मैं अमीर हूं", "मैं समृद्ध हूं", "पैसा मेरे लिए स्वतंत्र रूप से बहता है", "मैं सफल हूं" जैसे बयानों का उपयोग कर रहा था।

मैंने उसे समझाया कि उसका अवचेतन दो विचारों के प्रभुत्व को, या प्रमुख मनोदशा या भावना को स्वीकार करता है। जैसा कि मैंने उससे अधिक बात की, मुझे पता चला कि जब उसने कहा, "मैं समृद्ध हूं," आदि, तो उसकी कमी की भावना प्रमुख थी, ताकि हर बयान उसने विपरीत मूड को आकर्षित किया जैसे कि कमी, सीमा, खराब बिक्री, आदि। , और अधिक याद आपके अनुभव में आया।

उन्होंने महसूस किया कि इसका उत्तर विचार को अपनी चेतना में सम्मिलित करना था और उनका अवचेतन सहमत होगा; तब कोई विरोधाभास नहीं होगा। अवचेतन स्वीकार करेगा कि हम वास्तव में क्या विश्वास करते हैं, हमारे प्रमुख विश्वास और भावनाएं।

उन्होंने अपने अवचेतन मन के सहयोग को बताते हुए कहा:

हर दिन मेरी बिक्री में सुधार हो रहा है; हर दिन अधिक ग्राहक आते हैं, और वे संतुष्ट होते हैं और धन्य होते हैं। मैं अपने जीवन के हर दिन अधिक से अधिक पैसा कमा रहा हूं। मैं लगातार आर्थिक रूप से आगे बढ़ रहा हूं, बढ़ रहा हूं और आगे बढ़ रहा हूं।

इन बयानों ने उनके दिमाग में कोई विरोध नहीं पैदा किया, क्योंकि उनके अंदर ऐसा कुछ भी नहीं था जिससे कहा जा सके कि उनकी बिक्री और पैसा नहीं बढ़ सकता है। उन्होंने सोचा कि यह दृष्टिकोण स्वीकार्य हो सकता है और मनोवैज्ञानिक रूप से ध्वनि कर सकता है, और अपेक्षित परिणाम उत्पन्न कर सकता है। वह अपने मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यास के लिए सही बने रहे, और चार महीनों के भीतर अतिरिक्त व्यवसाय के लिए दो अतिरिक्त सहायकों को नियुक्त करना आवश्यक पाया। उन्होंने बहुतायत के हिमस्खलन में पैसा बहाते हुए पाया।

अपनी सभी इच्छाओं को पूरा करने के लिए भगवान के विचारों से जुड़ें।

सभी प्रकार के धन के लिए शाही सड़क पर चलें - आध्यात्मिक, मानसिक, और वित्तीय - आपको दूसरों के रास्ते में कभी भी बाधा नहीं डालनी चाहिए; आपको दूसरों से ईर्ष्या, ईर्ष्या या नाराजगी भी नहीं करनी चाहिए।

याद रखें, आपके विचार रचनात्मक हैं और जो आप दूसरे के बारे में सोचते हैं वह आप अपने जीवन और अनुभव में बना रहे हैं।

मैंने पाया है कि कई प्रतिभाशाली पुरुष और महिलाएं कॉलेज के पूर्व दोस्तों या उनके व्यावसायिक सहयोगियों से ईर्ष्या और ईर्ष्या करते हैं जो सफलता की सीढ़ी पर चढ़ गए और जिन्होंने अपने जीवन में धन और उत्कृष्टता अर्जित की। पूर्व सहयोगियों या सहयोगियों के नकारात्मक रूप से सोचने और उनके धन की निंदा करने से धन और समृद्धि को बढ़ावा मिलेगा कि ये लोग प्रार्थना कर रहे हैं कि धन और समृद्धि गायब हो जाएगी और इन लोगों से दूर चले जाएंगे। वे दो तरह से प्रार्थना कर रहे हैं: मैंने पाया है कि वे एक ही बार में कह रहे हैं, "भगवान मुझे अब समृद्ध बना रहे हैं" और अगली सांस में, चुपचाप या श्रव्य रूप से, वे कह रहे हैं, "मैं धन, पदोन्नति, या वेतन वृद्धि से नाराज हूं।" उपयुक्त के रूप में।

मैंने पाया है कि जब वे दूसरों की सफलता, पदोन्नति, धन और समृद्धि में अपना दृष्टिकोण और ईमानदारी से आनन्द लेते हैं, तो वे अपने सर्वश्रेष्ठ सपनों से परे हो जाते हैं। यह हजारों साल पहले पूर्वजों द्वारा सिखाए गए एक प्राचीन सत्य पर आधारित है: "जो जहाज मेरे भाई को घर ले जाता है वह मुझे भी लाता है।"



कुछ भी नहीं एक अद्भुत जीवन के लिए

13 साल की उम्र में, एडोल्फ श्मिट आज जर्मनी में एक कृषि कार्यकर्ता के रूप में \$ 2.00 के बराबर कमा रहे थे, जबकि उनके गरीब अप्रवासी माता-पिता जर्मनी में एक नया जीवन बनाने के लिए संघर्ष कर रहे थे।

आज, 54 साल की उम्र में, वह एक सफल उद्यमी है।

"अब मैं प्रति माह \$ 40,000 से अधिक बना रहा हूं," श्मिट कहते हैं, जो

एक कंपनी चलाता है जो कंप्यूटर सिस्टम बनाता है, वे देश भर के अस्पतालों और क्लीनिकों के लिए सेवाएं बनाते हैं।

"मैंने अपने पिता के साथ सफलता के बारे में सोचना सीखा," श्मिट बताते हैं।

"मेरे दादा-दादी ने द्वितीय विश्व युद्ध से पहले रहने के लिए खेतों में काम किया और मेरे माता-पिता ने केवल संयुक्त राज्य में काम करना जारी रखा। मुझे याद है कि मैं एक पुराने पिकअप ट्रक में सब्जियाँ डाल रहा था और घर नहीं आ रहा था जब तक कि मैंने उन सभी को बेच नहीं दिया था - भले ही वह आधी रात तक हो।

जर्मन प्रवासियों के रूप में, मेरे माता-पिता के पास पैसे और बहुत मेहनत के बारे में बहुत पुराना रवैया था। "

अपने निरंतर लक्ष्य के रूप में सफल, श्मिट लगभग हर काम जो वह करता था पर द मिडास टच डालने में सक्षम था।

"मैं जो कुछ भी करता हूं वह सफलता की ओर अग्रसर होता है," उन्होंने कहा। "एक युवा के रूप में मैंने स्कूल के बाद हर दिन खेत में काम किया। इसने मुझे जल्द ही धन प्रबंधन के विचार के लिए प्रेरित किया और मैंने एक अंशकालिक लेखा तकनीक पाठ्यक्रम शुरू किया जिसने मुझे प्रति माह \$ 500 कमाया जो कि इससे कहीं अधिक था मैं एक प्रशिक्षु था।

"उसके बाद वे कंप्यूटर विज्ञान की डिग्री लेने के लिए विश्वविद्यालय गए।

"मैं सफलता के लिए बड़े शहर में चला गया," उन्होंने समझाया, जिन्होंने फोर्ब्स में सफल लोगों का अध्ययन किया। "मैंने सफल पुरुषों और नकल शैलियों, उनकी तकनीकों और उनके विषयों को देखा।"

सबसे पहले, उन्हें एक लेखा कार्यालय में नौकरी मिली और अपनी सहानुभूति और कमर के साथ वर्षों से चले गए पूर्व ग्राहकों को पुनर्प्राप्त करने में कामयाब रहे। उन्होंने एक कागज पर लिखा था कि लेखा कार्यालय के लिए वह कितने नए ग्राहक बनाने जा रहे थे। यह उस समय कार्यालय के ग्राहकों का दोगुना था। उन्होंने एक साल में अपना लक्ष्य

हासिल कर लिया और देखा कि उनके पास व्यवसाय के लिए एक आदत है और कॉलेज खत्म होते ही उन्होंने अपना व्यवसाय शुरू करने का दृढ़ निश्चय कर लिया।

"मेरे पास एक विचार था, अस्पतालों के लिए सिस्टम की कमी के बारे में जानने के बाद मैंने उस में जाने का फैसला किया।"

"मुझे पता था कि डॉक्टरों के पास पैसा था - क्योंकि उनके पास इतने सारे मरीज़ थे, जिन्हें सिस्टम की ज़रूरत थी, जिससे उनका दैनिक जीवन आसान हो गया।"

"इसलिए मैंने कुछ कॉलेज के दोस्तों और उनके लिए और मेरे लिए भी काम शुरू करने के लिए धन प्राप्त करने के लिए धन उपलब्ध कराना शुरू कर दिया।

श्मिट इस बात पर जोर देते हैं कि एक ऐसा दृढ़ निश्चय कि कुछ भी उन्हें फोकस से बाहर न कर सके। उस निर्धारण ने उसे पिछले साल राजस्व में \$ 500,000 कमाए।

"सफलता बस इसे सही तरीके से लागू करने की बात है। और अगर आप चीजों को ध्यान से देखते हैं और तार्किक रूप से आगे बढ़ते हैं, तो वास्तव में बहुत कम विचार हैं जो अव्यवहारिक हैं," श्मिट ने कहा, जो न्यूयॉर्क में एक बड़े निवास में रहते हैं।

"लेकिन आप सफलता के लिए एक मूल्य का भुगतान करते हैं। मेरे लिए, सबसे ज्यादा कीमत है जब मैं अपनी पत्नी और अपने चार बच्चों से दूर हो जाता हूं। "

और जब उन्होंने पोषण किया और उनका पालन किया, तो उनके अवचेतन ने उन्हें उन दृष्टिकोणों के लिए मजबूर किया जो उन्हें शानदार तरीके से धन के लिए प्रेरित करते थे। आप "सफलता" के बारे में भी सोच सकते हैं, "धन" के बारे में सोच सकते हैं, "धन" के बारे में सोच सकते हैं। आपका अवचेतन बढ़ेगा और आपके विचार को उन तरीकों से एक हजार गुना गुणा करेगा जिनकी आप अभी कल्पना नहीं कर सकते हैं।

याद करने के लिए अंक

1. नियमित रूप से और व्यवस्थित रूप से यूनिवर्सल लॉज़ में जाकर, आप हर समय और हर जगह अपनी ज़रूरत के अनुसार इस अटूट गोदाम से आकर्षित हो सकते हैं।

2. यदि आप बहुत सारा पैसा चाहते हैं, तो सोचें कि आप क्या करेंगे; अभिनय करना शुरू करें जैसे कि आपके पास पहले से ही वह सभी पैसे थे जो आपको चाहिए। एक व्यक्ति ने एक महान भाग्य को प्राप्त किया है, जो पैसे के बुद्धिमान उपयोग के बारे में खुद के साथ एक आंतरिक बातचीत का नेतृत्व करता है। उनका आंतरिक भाषण जीवन में उनके उद्देश्य के अनुरूप था और जब दोनों सहमत हुए, तो उनकी प्रार्थना का जवाब दिया गया। वह लगातार सोच रहा था

वह समझदारी से, विवेकपूर्ण और रचनात्मक रूप से पैसे कैसे वितरित कर सकता है। उसने अपने मन में उन सभी चीजों का चित्रण किया जो वह करना चाहता था, और वे सभी सच हो गए और आए। आपकी आंतरिक बात या बात (आपकी सोच और भावना) हमेशा प्रकट होती है। और वर्ड (विचार छवि) को मांस (बना हुआ पदार्थ) बनाया गया था।

3. आप यहाँ पूर्ण और सुखी जीवन व्यतीत करने के लिए हैं। आपके पास सब होना चाहिए पैसा आपको वह करने की आवश्यकता है जो आप करना चाहते हैं और जब आप इसे करना चाहते हैं। सच है, पैसा देश के आर्थिक स्वास्थ्य को बनाए रखने का भगवान का तरीका है। किसी भी रूप में पैसा अच्छा और बहुत अच्छा है। पैसे को स्वतंत्रता, सुंदरता, प्रचुरता, शोधन, विलासिता और अच्छे जीवन का प्रतीक मानते हैं। पैसे के साथ दोस्ताना व्यवहार करें और आपके पास हमेशा वह सब कुछ हो जो आप चाहते हैं।

4. एक बैंकर ने पाया कि उनका आंतरिक भाषण सभी का कारण था

आपके जीवन के बाहरी अनुभव। वह सोचना, बात करना और कार्य करना शुरू कर देता था जैसे कि उसके पास पहले से ही वह पैसा था जिसकी उसे तलाश थी। दूसरे शब्दों में, वह अंतिम भाव से सोच रहा था जैसे कि वह वास्तव में उन सभी चीजों का भौतिक रूप से स्वामित्व रखता है जिसकी उसे तलाश थी। उनकी आंतरिक बातचीत थी, "अब मेरे पास एक अच्छा घर है।"

"मेरे पास एक सुंदर शून्य कार है", आदि। उन्होंने अपने भीतर के भाषण की खोज की - अपनी शांत, अपने आप से बात करने वाली आंतरिक आवाज - अपनी सभी इच्छाओं का उत्पादन किया, और पैसा उनके जीवन में स्वतंत्र रूप से और प्रचुरता से प्रसारित हुआ।

5. एक सरल सूत्र है जो आपको अपनी सभी जरूरतों को पूरा करने के लिए अपने जीवन में धन की एक स्थिर धारा रखने की अनुमति देता है। एक छोटा वाक्य लें, आसानी से अपने अवचेतन में खुदी हुई है और इसे कई बार दोहराएं। यह आपके अवचेतन में डूब जाएगा, और चूंकि आपका अवचेतन का नियम बाध्यकारी है, इसलिए आपको धन की आवश्यकता होगी। इस वाक्यांश का उपयोग करें: "धन मेरे जीवन में स्वतंत्र रूप से घूम रहा है और हमेशा एक दिव्य अधिशेष है" उसी समय के बिना या बाद में आप जो दावा करते हैं उससे इनकार करते हैं।

6. आमतौर पर एक नर्स को "गंदे लाभ" के रूप में पैसे का हवाला दिया जाता है

साथ ही उसे बहुत सारा पैसा चाहिए था। उसने सीखा कि जब वह

पैसे ले लिए उसने पंख लगा दिए और उससे दूर उड़ गया। वह निंदा कर रही थी कि वह क्या कर रही है, जो अक्षम्य है और शब्दों के लिए बहुत दूर है। उसने अंदर अपना रवैया

चौकस रखा और सब कुछ बदल गया। उसने दृढ़ता से निर्धारित किया कि उसे पैसे पसंद हैं और पैसे के बारे में अच्छी तरह से बोलती है। उनका पसंदीदा वाक्यांश, जिसे उन्होंने अपने अवचेतन मन में पारित किया, वह था, "भगवान का पैसा भगवान का विचार है, और यह हमेशा मेरे जीवन में घूम रहा है। मैं आर्थिक रूप से स्वस्थ हूँ।" उन्होंने दिव्य मार्गदर्शन के लिए प्रार्थना की, और उनके जीवन में सब कुछ। उसकी एक अद्भुत शादी है, एक डॉक्टर के रूप में स्नातक की उपाधि प्राप्त की है, और धन अब बहुतायत के हिमस्खलन में उसके पास बहता है।

7. अभाव और मर्यादा में विश्वास रखने वाला एक व्यक्ति कह रहा था, "मैं हूँ अमीर", "मैं समृद्ध हूँ" और धीरे-धीरे गरीब हो रहा था। उसने सीखा कि उसके चेतन और अवचेतन को प्रार्थना पर सहमत होना था। इसलिए उसने कहना शुरू किया: "हर दिन मेरी बिक्री में सुधार हो रहा है। मेरे स्टोर पर अधिक ग्राहक आते हैं। मैं अपने जीवन के हर दिन अधिक से अधिक पैसा कमा रहा हूँ। मैं आर्थिक रूप से लगातार आगे बढ़ रहा हूँ, आगे बढ़ रहा हूँ।

इन कथनों ने आपके मन में कोई संघर्ष नहीं पैदा किया, और वांछित परिणाम उत्पन्न किए। चार महीनों के भीतर उन्हें अपने सभी ग्राहकों को संभालने के लिए दो अतिरिक्त सहायकों को नियुक्त करना पड़ा।

8. धन प्राप्त करने में कई लोगों के लिए एक बड़ी बाधा यह है

वे दूसरों के धन से ईर्ष्या और ईर्ष्या करते हैं, इस बात को महसूस नहीं करते

आप दूसरे के बारे में क्या सोचते हैं, यह आप अपने दिमाग, शरीर और परिस्थितियों में पैदा कर रहे हैं। आपकी सोच रचनात्मक है, और दूसरों से ईर्ष्या और ईर्ष्या होने के कारण वह कमजोर और आकर्षित हो रहा है। करने वाली बात यह है कि आप अपने आस-पास के सभी लोगों की सफलता में आनंदित हों और उन्हें स्वास्थ्य, धन और इन्फिनिटी की सभी सुंदरियों की कामना करें। जैसा कि आप ईमानदारी से और ईमानदारी से करते हैं, आप पाएंगे कि आपके भाई के घर जाने वाले धन का जहाज आपके साथ-साथ आपके घर भी जाता है। प्रेम (सद्भावना) कानून की पूर्णता है।

9. एडॉल्फ श्मिट, जिन्होंने प्रति दिन \$ 2 के लिए काम किया था, उनके दिमाग में सबसे पहले "सफलता और धन" का विचार था, वह एक शानदार पैमाने पर धन से रागों में चले गए। आज उनकी कीमत \$ 2,000,000 से अधिक है। सॉफ्टवेयर कंपनी शुरू की और देश भर में अस्पताल और क्लिनिक प्रणालियों के लिए ज्ञान में बुद्धिमानी से पैसा लगाया। इसने आपके ग्राहकों के लिए जीवन आसान बना दिया और आपने खुद के लिए पैसा कमाया।

आप भी एक सार्थक विचार के साथ आ सकते हैं और अपने लिए एक बहुत बड़ा भाग्य बना सकते हैं। ।

## अपने भीतर की शक्ति को प्रकट करें

मनुष्य का जन्म जीतना, विजय प्राप्त करना, प्रज्ञा, ज्ञान, ज्ञान, भलाई की शक्ति, भीतर झूठ बोलना, बिना रुके इंतजार करना, उसे सभी कठिनाइयों से ऊपर उठाना था।

## **मन में बनाएँ और बात का पालन करेंगे**

आप विचार की दुनिया में रहते हैं, और अमीर बनने और अपनी वित्तीय समस्याओं को हल करने के लिए, आपको निरंतर धन, समृद्धि और सफलता के विचारों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

## शक्तिशाली पुष्टि

आकर्षण का कानून अनंत सवालों के जवाब और आपकी किसी भी समस्या का समाधान है। यह इतना विशाल और शक्तिशाली है कि यह जानना मुश्किल हो सकता है कि इस अद्भुत कानून का उपयोग करते समय कहां से शुरू करें। बहुत से लोग वास्तव में यह जानने के बिना सफलता को आकर्षित करने के बारे में सोचते हैं कि इसका क्या मतलब है। और सटीकता के बिना कुछ भी आकर्षित करना निश्चित रूप से मुश्किल है। तब आप उन चीजों को आकर्षित कर सकते हैं जिन्हें आप वास्तव में नहीं चाहते हैं! यही कारण है कि द पावर ऑफ़ द अवचेतन आपको आरंभ करने में मदद करेगा या यहां तक कि आकर्षण के नियम के साथ अपनी यात्रा को बढ़ावा भी देगा।



1. अपनी बुद्धि में सुधार करें - ज्ञान होना एक बात है, लेकिन यह बुद्धिमान होने से बिल्कुल अलग बात है। बुद्धि किसी बाहरी स्रोत से नहीं, बल्कि एक आंतरिक से आती है। यह ज्ञान और अनुभव की उचित धारणा के आधार पर चीजों का न्याय करने में सक्षम होने से आता है। अपनी धारणा के बारे में पता होना खुद की बुद्धिमत्ता को सुधारने की कुंजी है।

क्या करें: समझें कि ज्ञान एक बार में नहीं आता है। यह एक धीमी शराब की तरह एक धीमी प्रक्रिया है जो समय के साथ बढ़ती है। जीवन में आप अनिवार्य रूप से कई सफलताएं और कुछ गलतियां भी करेंगे। इन गलतियों से सीखना आपका काम है, समझें कि क्या गलत हुआ, और अनुभव से बढ़ने के लिए सही मानसिकता है। आपको विवरणों और निर्णय लेने पर करीब से ध्यान देने की आवश्यकता होगी जो लगातार दुनिया को एक बेहतर स्थान बनाएंगे। ज्यादातर बुद्धिमान बनने का तरीका चीजों को देखना है क्योंकि वे वास्तव में हैं और कभी भी खुद को निराशा में नहीं पड़ने देते। झूठ केवल अज्ञानता को खिलाता है और अपनी बुद्धि में सुधार करने की मांग करते समय हमेशा इससे बचना चाहिए।

बुद्धि के लिए पुष्टि:

- मेरे पास बुद्धिमानी से निर्णय लेने और हमेशा सही चुनाव करने की क्षमता है।
- मैं स्थितियों के बारे में बहुत सहज हूं और इसका इस्तेमाल सही तरीके से समझ पाने के लिए कर सकता हूं
- मैं अपने विचारों पर ध्यान देता हूं और मेरे आसपास क्या हो रहा है
- मेरी वृत्ति और संवेदनाएँ बहुत सटीक हैं और मुझे वास्तविकता का स्पष्ट बोध है।
- मैं बहुत बुद्धिमान हूँ और हमेशा अपने ज्ञान का उपयोग सबसे अच्छा कोर्स करने के लिए करता हूँ।

बुद्धि दृश्य तकनीक:

अपने काम के दिन की शुरुआत में, अध्ययन की अवधि, या कुछ और जो आप अपने दिन के अधिकांश समय के लिए करते हैं, अपने अनुभवों की यादों को केंद्रित करने और बनाए रखने की अपनी क्षमता पर विचार करें। अपनी आँखें बंद करके और दृष्टि, गंध, श्रवण, महसूस और स्वाद की गहरी भावना के साथ अपने काल्पनिक वातावरण में प्रवेश करके ऐसा करें। कल्पना करें कि आप जो कुछ भी अनुभव करते हैं वह सही रूप से माना जाता है कि आप इस जानकारी का उपयोग सही निर्णय और कार्य करने के लिए कर सकते हैं जो सफलता की ओर ले जाता है। इसके बारे में विशिष्ट रहें। उदाहरण के लिए, यदि आप वर्तमान में लोगों की एक टीम के साथ एक परियोजना पर काम कर रहे हैं, तो कल्पना करें

कि आप उन सभी लोगों को सुनते हैं जो बोलते हैं और ध्यान से विश्लेषण करते हैं कि वे क्या दिखाते हैं। कल्पना कीजिए कि संभावित समस्याओं के बारे में सोचकर कि अंतिम परियोजना एक साथ कैसे आएगी। कल्पना कीजिए कि आपने इस विचार के साथ कुछ बहुत महत्वपूर्ण पाया है और यह परियोजना को पूरा करता है। उनके सभी साथी उनके महत्वपूर्ण चिंतन कौशल और त्रुटिहीन ज्ञान से प्रभावित हैं। आप बुद्धिमान महसूस करते हैं, और यह भावना आपको सावधान विश्लेषण और गहन ज्ञान के आधार पर बुद्धिमान निर्णय लेने के लिए जारी रखने का अधिकार देती है। अब अपनी आँखें खोलें और दिन के दौरान इस भावना को अपने साथ ले जाएं।

---

2. एक नया कौशल सीखें - क्या आप कभी कुछ नया सीखना चाहते हैं लेकिन इस पर निर्णय लिया है? आपने अपने लिए क्यों सोचा कि यह आपके लिए संभव नहीं था? यह एक ऐसी सोच है जो आपको अपने कौशल को बढ़ाने और कुछ और बनने से रोकती है। क्या करें: आपको कुछ नया सीखने से रोकने के लिए संदेह और नकारात्मक सोच की अनुमति देना बंद करें, दो बार बिना सोचे-समझे नए कौशल को अपनाएं, और सीखने की प्रक्रिया का आनंद लें। यह विश्वास करने के बजाय कि आप एक नया कौशल सीखने में असमर्थ हैं या इस प्रक्रिया में आप अपने आप को शर्मिंदा करेंगे, बस इस बारे में सोचें कि जब आप अंततः इसे प्राप्त करेंगे तो आप कैसा महसूस करेंगे।

सीखने की पुष्टि:

- जब भी मुझे कुछ याद रखने की आवश्यकता होती है, तो यह स्वाभाविक रूप से मेरे दिमाग में आता है कि मुझे उस समय उपयोग के लिए क्या याद रखना चाहिए।
- मैं तुरंत नई अवधारणाओं को उठाता हूं और कौशल को जल्दी विकसित करता हूं
- मैं एक अविश्वसनीय रूप से तेज शिक्षार्थी हूं और नई चुनौतियों की खोज करता हूं
- सीखने-संबंधी सभी कार्यों और परियोजनाओं को हमेशा पूरा करें
- क्विज़ और कार्य मेरे लिए आसान हैं क्योंकि मैं हमेशा उत्तर जानता हूं

सीखने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

इस तरह की विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक में आपके अवचेतन द्वारा अवशोषित होने के लिए निरंतर दैनिक उपयोग शामिल है और आपके विश्वास प्रणाली का हिस्सा बन जाता है। सबसे पहले, सही प्रकार के कंपन में प्राप्त करें, ज्ञान, सीखने और कौशल के बारे में प्रेरणादायक उद्घरण पढ़ें। यह आपके दिमाग को सीखने की प्रक्रिया के बारे में किसी भी नकारात्मक भावनाओं को रोकने में मदद करेगा जो कि सीखने के लिए तैयार और तैयार है। अब अपनी आँखें बंद करें और एक सीखने के माहौल में खुद की कल्पना करें। आप उन सभी सवालों का जवाब देने में सक्षम हैं जो आपके प्रशिक्षक पूछते हैं और आप विषय के बारे में जानकारी महसूस करते हैं। आप आसानी से साबित करने में सक्षम हैं कि आपने परीक्षणों पर अच्छा काम करके और कौशल का पूरी तरह से उपयोग करके क्या सीखा है। इस भावना को आपको अपने वास्तविक जीवन के सीखने के अनुभवों के लिए आश्वस्त और प्रेरित महसूस करने दें।

---

3. बेहतर ग्रेड प्राप्त करें - प्रत्येक नए सेमेस्टर की शुरुआत में, हम कठिन और जटिल कार्यों और कठिन परीक्षा का अध्ययन करने के लिए प्रेरणा, समर्पण और दृढ़ संकल्प की भावना के साथ स्कूल लौटते हैं। लेकिन दूसरे या तीसरे सप्ताह में, शक्तिशाली भावनाओं का यह संयोजन फीका होने लगता है, जिससे हमें सर्वोत्तम ग्रेड प्राप्त करने की हमारी क्षमता से नीचे छोड़ दिया जाता है। यदि आपके पास जीवन की बड़ी योजनाएं हैं, तो ग्रेड चीजों को बहुत आसान बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं, इसलिए सेमेस्टर शुरू होने के बाद उस मानसिकता को लंबे समय तक रखना महत्वपूर्ण है।

क्या करें: आकर्षण के कानून ने कई छात्रों को सभी प्रकार के अध्ययनों में मदद की है एक ट्रॉफी के योग्य नोट्स प्राप्त करें। मुख्य कारण हम इस तरह के एक दृढ़ और प्रेरित रवैये से दूर जाते हैं क्योंकि हम संदेह को अंदर आने देते हैं। यह संदेह आपके अवचेतन मन में शुरू होता है, यह कहते हुए कि यह वैसे भी संभव नहीं है, इसलिए प्रयास करें? जब तक आप अपने दिमाग को पार नहीं करते तब तक सोचना सुनिश्चित करें। यकीन मानिए कि आप अपने दिमाग में कुछ भी कर सकते हैं और कभी हार नहीं मान सकते। आप बेहतर ग्रेड सुनिश्चित कर रहे हैं यदि आप अपने आप पर, अपनी पढ़ाई में विश्वास बनाए रखना चाहते हैं और सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने के लिए प्रतिज्ञान का उपयोग करते हैं।

अच्छे अध्ययन परिणामों के लिए कथन:

- मुझे जो भी सिखाया जाता है, उसे आसानी से समझ सकता हूं
- मेरे परीक्षण और परीक्षा यह साबित करने का एक तरीका है कि मैं कितना स्मार्ट हूं
- मुझे हमेशा अच्छे ग्रेड मिलते हैं क्योंकि मुझे वह सब कुछ याद है जो मैंने सीखा है
- नई चीजें सीखना मेरे लिए आसानी से आता है और यह मेरे ग्रेड में प्रकट होता है
- मेरा दिमाग स्पंज की तरह है जो हर चीज को जल्दी सोख लेता है

अच्छे ग्रेड के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

अपनी रिपोर्ट कार्ड प्राप्त करने या अपने ग्रेड देखने और उन सभी को देखने की कल्पना करें 100% हिट, ग्रेड ए आप सभी देख सकते हैं। आप खुद पर गर्व महसूस करते हैं और जानते हैं कि आप सब कुछ जल्दी से सीख सकते हैं। कल्पना करें कि आपके शिक्षक या प्रशिक्षक आपके ग्रेड से इतने प्रभावित हैं कि वे अन्य छात्रों को आपके जैसा बनने के लिए कहते हैं। यह आपके अभिमान और खुद पर विश्वास को खिलाता है। आपको लगता है कि आप आसानी से अपने दिमाग में कुछ भी हासिल कर सकते हैं।

---

4. बेहतर जॉब परफॉर्मेंस - जब आप काम में बेहतर प्रदर्शन करते हैं, तो आपके पास एक प्रमोशन के लिए एक पंक्ति में आगे बढ़ने या होने की संभावना अधिक होती है। आपको अन्य अवसर भी खुले मिल सकते हैं क्योंकि आप एक समर्पित और बुद्धिमान व्यक्ति के रूप में जाने जाते हैं जो वास्तव में आपके क्षेत्र को जानता है।

क्या करें: हर बार जब आप काम पर जाते हैं, तो अपने सभी कार्यों को करने की योजना बनाते हैं और

असाइनमेंट और इस विचार को ध्यान में रखें। अपने चेहरे पर मुस्कान रखें और आप जो कुछ भी करते हैं, उसमें खुश रहें।

याद रखें कि आपका दृष्टिकोण पूरे कार्यस्थल में जल्दी फैल जाएगा, यही वजह है कि सकारात्मक रहना इतना महत्वपूर्ण है। यहां तक कि जब आप एक सह-कार्यकर्ता या यहां तक कि अपने मालिक के साथ असहमत होते हैं, तो कभी भी नकारात्मक स्वर में जवाब न दें। इसके बजाय, अपनी सोच को विनम्र और सहायक तरीके से टेबल पर लाएं। जब आप एक मुखर और सम्मानजनक दृष्टिकोण अपनाते हैं, तो आप अपने काम के माहौल पर हावी हो सकते हैं। और इन सबसे ऊपर, अपने दिन के बारे में शिकायत न करें, लेकिन आप जो कुछ भी करते हैं उसमें अच्छाई देखने का प्रयास करें।

कार्य प्रदर्शन कथन:

- मैं सभी नौकरियों, जिम्मेदारियों और कार्यों को समय से पूरा कर सकता हूं
- मैं अच्छी तरह से संगठित हूं और काम के दौरान बुद्धिमानी से अपने समय का प्रबंधन करता हूं
- मेरे प्रबंधक और सह-कार्यकर्ता मेरी क्षमता से प्रभावित हैं और मुझे बहुत महत्व देते हैं
- मेरे क्षेत्र में मेरा ज्ञान, अनुभव और ज्ञान मुझे अमूल्य बनाता है
- मैं सभी अपेक्षाओं को पार करते हुए अपना काम किसी और से बेहतर करता हूं

कार्य प्रदर्शन के लिए विजुअलाइज़ेशन तकनीक:

अपने आप को काम पर आने की कल्पना करो और तुम जल्दी हो। कल्पना करें कि आप अपने बॉस के रूप में जिस आत्मविश्वास और सहजता से देखते हैं, वह आपकी समय की पाबंदी पर टिप्पणी करते हुए आपका स्वागत करता है। आप अपने डेस्कटॉप पर पहुंचते हैं और तुरंत दिन की योजना बनाते हैं। सब कुछ ठीक हो जाता है और आप समय सीमा से पहले सभी समय सीमा जानते हैं। आप दूसरों की मदद करने के साथ-साथ अधिक उत्पादक बनने में भी सक्षम हैं।

प्रबंधक आपसे संपर्क करता है और उल्लेख करता है कि यदि आप महान कार्य को जारी रखते हैं तो आप एक महान पदोन्नति के अनुरूप होंगे।

आप पूरी तरह से सहज महसूस करते हैं और काम करने में कोई समस्या नहीं है। वास्तव में, आप इतने खाली समय के साथ समाप्त होते हैं कि आप इसे पूरे व्यापार के लिए दक्षता में सुधार करने के लिए नई रणनीतियों की जांच करने के लिए उपयोग कर सकते हैं। आप अपने अनुभव को शीर्ष प्रबंधन में लाते हैं और वे तुरंत आपके रचनात्मक और अभिनव विचारों के साथ प्यार में पड़ जाते हैं। अपने खुद के काम, अपने मैच के लिए इस दृश्य में भाग लें

पर्यावरण।

---

5. दूसरों का साथ पाना - हर किसी का साथ पाना हमेशा आसान नहीं होता, लेकिन ऐसा किया जा सकता है!

मानो या न मानो, लगभग किसी भी स्थिति में संघर्ष से बचने का एक तरीका है। यह सब शुरू होता है कि आप दूसरों के बारे में कैसा सोचते और महसूस करते हैं। हमेशा ऐसे लोग होंगे जिन्हें आप नापसंद करते हैं और जिन्हें आप नापसंद करते हैं, लेकिन आपको शांति बनाए रखने से नहीं रोकना चाहिए।

क्या करें: एक ग्रहणशील, विनम्र और विनम्र रवैया रखें और दूसरों के मतभेदों का सम्मान करें। अपने चेहरे पर मुस्कान बनाए रखें ताकि लोग आपको बता सकें कि आप एक मिलनसार और मिलनसार व्यक्ति हैं। जब आप किसी और से अलग राय रखते हैं, भले ही आप सही हों, सहमत हों या असहमत हों या गंभीर मामला हो तो समझौता करने के बारे में चर्चा करें। सकारात्मक दृष्टिकोण रखना और अपनी आवाज कभी नहीं उठाना बहस को अनुकूल बनाए रखेगा। उन लोगों की मदद करना सुनिश्चित करें जिनके पास कठिनाइयाँ हैं और किसी की समस्याओं का स्रोत नहीं हैं। दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप चाहते हैं। ब्रह्मांड यह देखेगा कि आप अपना हिस्सा पाने के लिए कर रहे हैं और अच्छे लोगों को अपनी ओर आकर्षित करेंगे।

साथ पाने के लिए पुष्टि:

- मुझे हर किसी का साथ मिलता है, मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता
- मैं हमेशा दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करता हूँ, जैसा मैं दूसरों से करना चाहता हूँ
- जिन लोगों के साथ मैं जुड़ता हूँ, उनके साथ रहना आसान हो जाता है
- मेरे पास तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी शांति बनाए रखने की विशेष क्षमता है।
- मुझे दूसरों के प्रति दयालु व्यवहार करने से रोकने के लिए कुछ भी नहीं है

साथ पाने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

अपने आप को एक ऐसी स्थिति में कल्पना करें जहां आपको सामान्य रूप से कठिनाई होगी। अब अपने आप को तरह तरह के शब्दों का उपयोग करने और दूसरे व्यक्ति के प्रति दयालु होने की कल्पना करें, या बस दूसरे व्यक्ति को यह बताने से असहमत होने की सहमति दें कि आप अपनी राय रखने के अधिकार का सम्मान करते हैं। कल्पना करें कि दूसरा व्यक्ति मुस्कुराता है और आपके शब्दों और क्षमता की सराहना करता है जो भी स्थिति हो सकती है। आत्म-नियंत्रण और अनुशासन पाने के लिए स्वयं के लिए आभारी रहें।

---



6. स्वस्थ खाने की आदतों का निर्माण करें - विधि के आकर्षण का उपयोग करके आपके खाने के तरीके को बदलने के लिए, आपको भोजन के बारे में सोचने के तरीके को बदलने की आवश्यकता होगी। भोजन के साथ आपका संबंध आपके विचारों के माध्यम से स्वस्थ खाने की आदतों को विकसित करने से अधिक है।

क्या करें: सबसे पहले, आपको उन खाद्य पदार्थों के बारे में अपनी गहरी मान्यताओं को बदलने की आवश्यकता होगी जिनके कारण आप अतीत में स्वस्थ नहीं खाए गए हैं। यह समझना कि अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ खाने से अच्छे से अधिक नुकसान होता है और भविष्य में आपको गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं होने की अधिक संभावना होगी। जब आप स्वस्थ खाद्य पदार्थ खाते हैं तो स्वस्थ और अधिक ऊर्जावान महसूस करने की कल्पना करते हैं, जब आप खराब खाने पर अपनी अस्वस्थता और थकान महसूस करते हैं। आपके और स्वस्थ भोजन के बेहतर संस्करण के बीच संबंध का एहसास करने के लिए अपने मस्तिष्क को प्रशिक्षित करने के लिए सकारात्मक पुष्टि का उपयोग करें।

स्वस्थ भोजन की आदतों की पुष्टि:

- मुझे स्वस्थ भोजन खाना पसंद है क्योंकि वे मुझे बेहतर और अच्छा महसूस कराते हैं
- जब मैं स्वस्थ भोजन खाता हूं तो मुझे अपने बारे में बहुत अच्छा लगता है और मुझे इसका कोई अफसोस नहीं है
- मैं अपनी इच्छाओं को नियंत्रित कर सकता हूं और स्वस्थ विकल्प आसानी से चुन सकता हूं।
- मेरे स्वस्थ खाने की आदतें मुझे बेहतर स्वास्थ्य के साथ लंबा जीवन जीने में मदद करती हैं
- मैं अपने स्वस्थ खाने की आदतों में सुधार करता रहता हूं क्योंकि मैं पोषण के बारे में अधिक जानता हूं

स्वस्थ खाने की आदतों की कल्पना करने की तकनीक:

इस अभ्यास को तब करें जब आप सुबह उठते हैं जब आप दाहिने पैर पर अपना दिन शुरू करने के लिए बिस्तर पर होते हैं। जब आप स्वस्थ खाद्य पदार्थों की कल्पना करते हैं, तो कल्पना करें कि वे आपके पेट में प्रवेश करते हैं और आपको ऊर्जावान, स्वस्थ महसूस कराते हैं। कल्पना कीजिए कि स्वस्थ भोजन का स्वाद आपके मुंह में पानी लाता है और आपको यह एहसास दिलाता है कि आप अपने लिए कुछ अद्भुत कर रहे हैं। अब अपने आहार में निम्न-गुणवत्ता, उच्च-कैलोरी खाद्य पदार्थ और अन्य अस्वास्थ्यकर चीजों की कल्पना करें और कल्पना करें कि वे आपको अंदर से बुरा कैसे महसूस करेंगे। कल्पना करें

कि वे जहरीले हैं और उन्हें खाने से आपके जीवन के वर्ष दूर हो जाएंगे और आपको बीमार महसूस होगा। कल्पना कीजिए कि ये खाद्य पदार्थ रसायनों की तरह स्वाद लेते हैं और आपको घृणा करते हैं। यहां तक कि काटने का विचार भी आपको बीमार कर देगा। अब एक या सभी कथनों का उपयोग करें और पूरे दिन स्वस्थ विकल्प बनाने के बारे में अच्छा महसूस करें।

---

7. धूम्रपान छोड़ना - एक बार जब आप धूम्रपान शुरू करते हैं, तो यह एक अंतहीन चक्र बन जाता है। यहां तक कि अगर आपने अतीत में हार मानने की कोशिश की है और असफल हो गए हैं, तो आकर्षण का नियम आपकी इस आदत को दूर करने में मदद कर सकता है। यदि आप कई वर्षों से धूम्रपान कर रहे हैं या केवल एक पेय ले रहे हैं, तो आप रोक सकते हैं।

क्या करें: भावनात्मक पहलुओं और शारीरिक समस्याओं को संबोधित करके अपने धूम्रपान के पीछे के कारणों को दूर करें। यदि आप धूम्रपान करते हैं क्योंकि आप ऊब गए हैं, तो अपने समय के साथ कुछ और करें, जैसे कि किताबें पढ़ना या अपने फोन पर एक त्वरित गेम खेलना। यदि आप धूम्रपान करते हैं क्योंकि आप तनावग्रस्त हैं, तो किसी अन्य तरीके से ध्यान और आराम करने की कोशिश करें। बिना सिगरेट के आराम करने के कई तरीके हैं। यदि आप दूसरों के लिए अच्छा बनने की कोशिश कर रहे हैं, तो समझें कि धूम्रपान "शांत" नहीं है। अगर आप धूम्रपान नहीं करते हैं तो सच्चे दोस्त परवाह नहीं करेंगे। यदि आपको लगता है कि आप नियंत्रण से बाहर हैं, तो सकारात्मक विचार और दृश्य तकनीकों का उपयोग करें ताकि आप और अधिक शक्तिशाली महसूस कर सकें।

धूम्रपान निषेध बताएं:

- मैं वंचित महसूस किए बिना तुरंत धूम्रपान बंद कर सकता हूं
- धूम्रपान अब मेरी ज़रूरत या काम नहीं है
- मैं जीवन भर कभी भी दूसरी सिगरेट नहीं लूंगा
- जब मैं धूम्रपान नहीं करता हूं तो मैं स्वस्थ, खुश और अधिक ऊर्जावान महसूस करता हूं
- मेरे निकासी लक्षण गायब हो जाएंगे और मैं पहले से बेहतर महसूस करूंगा

धूम्रपान रोकने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

सर्वोत्तम परिणामों के लिए प्रतिज्ञान के साथ संयोजन में विज़ुअलाइज़ेशन का उपयोग किया जाना चाहिए। यह अनुशंसा की जाती है कि आप दिन में दो या तीन बार इन दृश्य अभ्यासों का उपयोग करें। अपने सकारात्मक प्रतिज्ञानों का उपयोग करके शुरू करें और उन्हें कई बार दोहराएं। अब सिगरेट के एक पैकेट को खरीदने के लिए आवश्यक धन की कल्पना करें। कल्पना करें कि यह धन ढेर एक सप्ताह, दो सप्ताह, एक महीने, यहां तक कि एक वर्ष में कैसे बढ़ जाएगा। कल्पना कीजिए कि आप इस पैसे के साथ अब क्या कर सकते हैं कि अब आपको सिगरेट खरीदने की ज़रूरत नहीं है जो सिर्फ कचरे में फेंक दी जाती है।

अब त्यागने के एक महीने बाद स्वयं की कल्पना करें। आप अधिक आसानी से सांस ले सकते हैं, अब आपको रात में खांसी नहीं आती है, और आप बेहतर गंध लेते हैं क्योंकि आप धूम्रपान न करने वाले होते हैं। आपके घर और कार में ऐशट्रे की गंध नहीं है और आपकी सांस साफ और ताजा है। अब आप अपने दिल की दौड़ के बिना सीढ़ियों पर चढ़ सकते हैं और आपके पास अधिक ऊर्जा है। आप स्वस्थ और मजबूत महसूस करते हैं। आपके दांत आखिरकार फिर से सफेद हो रहे हैं। इस दृश्य का उपयोग करें जैसा कि आप प्रलोभन में देना शुरू करते हैं और आप हमेशा के लिए धूम्रपान को रोकने के लिए आवश्यक ताकत हासिल करेंगे।

---

8. एल्कोहल एब्यूज को खत्म करें - अन्य व्यसनों के साथ, आकर्षण का नियम उन्हें दूर करने के लिए आपके दिमाग का उपयोग करने का एक शक्तिशाली तरीका प्रदान करता है। जबकि शराब का दुरुपयोग एक गंभीर समस्या हो सकती है, इसे एक बदलाव करके और यह मानकर समाप्त किया जा सकता है कि आप इसे कर सकते हैं।

क्या करें: अपनी लत पर काबू पाने के लिए सिगरेट छोड़ने से जुड़े समान मुद्दों को संबोधित करें। अपनी उपचार प्रक्रिया में दूसरों को शामिल करना सुनिश्चित करें जो कमजोरी के समय में सकारात्मकता और प्रोत्साहन ला सकते हैं। AA मीटिंग या ऑनलाइन फ़ोरम ऐसा करने का एक शानदार तरीका है।

शराब के दुरुपयोग को समाप्त करने के लिए पुष्टि:

- शराब अब मुझे नियंत्रित नहीं करती है और मैं इसे अपने जीवन में नहीं चाहता या इसकी आवश्यकता नहीं है
- जब मैं शांत होता हूं तो बेहतर इंसान होता हूं
- जब मैं शांत होता हूं तो मेरे दोस्त और परिवार अधिक खुश होते हैं
- जीवन आशा से भरा है और जब मैं शांत होता हूं तो कुछ भी संभव है
- मुझे जो पीना है उसका पूरा नियंत्रण है और शराब पीने से रोकना है

शराब के सेवन को खत्म करने के लिए दृश्य तकनीक:

सबसे आम और सबसे प्रभावी दृश्य तकनीक वह है जो आपको देती है

एक शांत भविष्य की झलक। अपने आप को अब से पांच साल की कल्पना करें जैसे कि आपने अभी से शराब पीना बंद कर दिया था और उन अन्य चीजों की ओर रुख कर रहे थे जिनसे आप प्यार करते हैं। आप पांच साल के भीतर कहीं भी हो सकते हैं, जब आप शराब को अपने जीवन के रास्ते में लाने की अनुमति नहीं देते हैं। कल्पना करें कि आप इसे कहाँ चाहते हैं, जितना संभव हो उतना विस्तार में, और इन भावनाओं को आप अपने नए, शांत और सफल भविष्य के लिए सही रास्ते पर रखें।

---

9. नशीली दवाओं की लत पर काबू पाना - ड्रग्स सभी व्यसनों में से सबसे गंभीर है, लेकिन आकर्षण का नियम हमेशा आपके लिए उपलब्ध है। यह जानना बहुत जरूरी है कि ड्रग्स कितनी खतरनाक हो सकती हैं। यदि आप नियमित रूप से दवाओं का उपयोग करते हैं, तो आपको अपने लिए कुछ अच्छा करने और नशे पर काबू पाने के लिए समय निकालना चाहिए। आपको खुद से पूछना चाहिए कि आपने पहली बार ड्रग्स का उपयोग क्यों शुरू किया।

क्या करना है: पहला कदम एक पुनर्वसन केंद्र पर जाना और मदद लेना है

यदि आवश्यक हो तो लक्षण वापस लें। एक खुले दिमाग और एक सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ कार्यक्रम में शामिल हों जो आप इसका अधिकतम लाभ उठा सकते हैं। अपनी पुनर्प्राप्ति के दौरान दैनिक ध्यान, विज्ञान-आधारित तकनीकों और सकारात्मक पुष्टि का उपयोग करें और जब आप समाप्त कर लें तो ऐसा करना जारी रखें। साथ ही धूम्रपान और शराब के दुरुपयोग को रोकने के लिए उन्हीं तरीकों का उपयोग करें।

मादक पदार्थों की लत पर काबू पाने की पुष्टि:

- मुझे खुश रहने के लिए अपने जीवन में दवाओं की आवश्यकता नहीं है
- जब मैं ड्रग्स नहीं करता हूं तो मैं अधिक खुश, स्वस्थ और अधिक स्वयं हूं
- अब जब मैं ड्रग्स नहीं करता हूं, तो मैं लंबे समय तक जीवित रहूंगा और बेहतर महसूस करूंगा
- स्वच्छ रहना एक अविश्वसनीय रूप से स्वतंत्र भावना है जिसका मैं बेहद आनंद लेता हूं
- मुझे अब आंतरिक शांति है क्योंकि मैं अब दवाओं का उपयोग नहीं करता हूं

ड्रग फ्री रहने के लिए विज्ञान-आधारित तकनीक

इस दृश्य के लिए एक संयुक्त दृष्टिकोण का उपयोग करें। एक का उपयोग धूम्रपान छोड़ने के लिए और दूसरा शराब के दुरुपयोग को दूर करने के लिए। इसके बजाय दवा मुक्त होने के बारे में विचारों के साथ सिगरेट और शराब भागों को बदलें।

---

10. क्रोध को प्रबंधित करें - जब आप अपने क्रोध पर नियंत्रण खो देते हैं, तो आप अपना नियंत्रण खो देते हैं। यदि आपके पास अपने क्रोध पर काबू पाने का कठिन समय है, तो आप आकर्षण के नियम का उपयोग करके कुछ क्रोध प्रबंधन से लाभ उठा सकते हैं। यहां तक कि अगर आपका गुस्सा अचानक और चेतावनी के बिना आता है, तो इन भावनाओं और भावनाओं का मुकाबला करने के तरीके हैं ताकि आप संतुलित महसूस कर सकें और नियंत्रित रहें, चाहे कोई भी रास्ता हो।

क्या करें: इससे पहले कि आप कुछ और करें, आपको पहले यह समझना होगा कि आपके मन और कार्यों पर आपका पूरा नियंत्रण है। सहज विस्फोट केवल तनाव के समय में आग में ईंधन जोड़ते हैं और इसे सतह पर आने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए। लेकिन तुम भी सब कुछ अंदर बोटलबंद नहीं कर सकते। ऐसे समय में ध्यान करें जब आप गुस्से में हों और किसी बड़ी समस्या का सामना करने से पहले खुद को ठंडा होने दें। याद रखें कि सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए क्रोधित होने पर आपको शांत रहना चाहिए। जहाँ आप शांत रहते हैं, वहाँ विज़ुअलाइज़ेशन के साथ संयुक्त दैनिक आधार पर सकारात्मक पुष्टि का उपयोग करें। चीजों के बारे में बात करना एक अच्छा विचार है इससे पहले कि वे एक बड़ी समस्या बन जाएं। लोगों को इस बात का अहसास भी नहीं हो सकता है कि आप किसी चीज को लेकर परेशान हैं जब तक कि आप शांति और सम्मानपूर्वक बातें कहते हैं। क्रोध को दूर करने का एक और तरीका है क्षमा करना सीखना।

क्रोध को प्रबंधित करने के दावे:

- क्या मुझे गुस्सा आने पर मैं नियंत्रण में रह सकता हूँ
- जब मुझे किसी खतरे या तनावपूर्ण स्थिति का सामना करना पड़ता है, तो मैं शांति से और संतुलन के साथ व्यवहार करता हूँ।

यहां तक कि जब कोई स्थिति निराशाजनक होती है, तो भी मैं सकारात्मक रवैया रख सकता हूँ

- तनाव को शांत करना और राहत देना स्वाभाविक रूप से मेरे लिए आता है
- जब मुझे गुस्सा आता है, तो मैं खुद को रचनात्मक और जिम्मेदारी से जारी कर सकता हूँ

क्रोध नियंत्रण के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

गुस्से की भावनाओं के पहले संकेत पर इस तकनीक का उपयोग करें, या यदि आप जानते हैं कि आप एक ऐसी स्थिति का सामना कर रहे हैं जो आपको तनावग्रस्त और निराश महसूस करता है। सबसे पहले, अपनी आँखें बंद करें। चिंताजनक स्थिति से डिस्कनेक्ट करें और कल्पना करें कि आप अपना शरीर छोड़ रहे हैं और ऊपर तैर रहे हैं कि क्या हो रहा है।

अब शांत स्वर और सावधान शब्दों के साथ खुद को जवाब देते हुए कल्पना करें। तनाव को अपने शरीर को छोड़ दें और क्रोध को बाहर आने दें।

यदि आप अभी भी अपने आप को नियंत्रित करने के लिए क्रोधित हैं। अपने आप को एक ऐसी जगह की कल्पना करें जो आपको पूरी तरह से सहज महसूस कराए। यह कुछ भी हो सकता है, जिसमें आपको वाटर स्कीइंग या रोलर कोस्टर राइडिंग करने में मजा आता है। आप बस अपने स्वयं के स्वर्ग द्वीप पर आराम कर सकते हैं। एक बार जब आप इस खुशी को अंदर महसूस करना शुरू करते हैं, तो अपनी आँखें खोलना और प्रतिक्रिया करना ठीक है क्योंकि आपने स्थिति से अलग होने पर खुद को करने की कल्पना की थी।

---



11. कठिन समय में ताकत हासिल करें - जब आपको लगता है कि सब कुछ होने लग रहा है

पूरी तरह से गलत, यह आपके मूड को दर्दनाक रूप से प्रभावित करने की आवश्यकता नहीं है। सब

अनुभव, जीवन में समस्याएं, और जो चीजें होती हैं, जो समस्याएं पैदा करती हैं वे अनुभव नहीं हैं जो जीवन को बुरा बनाते हैं, लेकिन जिस तरह से आप उनसे निपटने के लिए चुनते हैं।

क्या करें: चीजों को गलत करने के लिए बेहतर महसूस करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि सब कुछ पहले से ही अच्छी तरह से याद करके शुरू करें। आप यह भी सुनिश्चित कर सकते हैं कि आपका जीवन बेहतर हो और जिस तरह से यह बेहतर हो रहा है वह समस्या से दूर जाने और अपने लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करने से है - कोई बहाना नहीं! यह कभी न कहें कि आप नहीं कर सकते हैं और आप अपने परेशान समय के माध्यम से अपार ताकत पाएंगे।

कठिन समय में ताकत बयान करें:

- मैं ऐसी किसी भी चीज से गुजर सकता हूं जो मुझे चुनौती देती है
- कुछ भी नहीं है जिसे मैं संभाल नहीं सकता
- मुझे हल करने के लिए कोई समस्या बहुत बड़ी नहीं है
- मेरे द्वारा की गई सभी गलतियाँ सफलता की राह पर एक और बाधा हैं।
- जब मुझे कोई कठिनाई आती है, तो मैं इसे दूर करने के लिए हमेशा अपने सकारात्मक दृष्टिकोण का उपयोग करता हूं।

कठिन समय में ताकत हासिल करने के लिए विजुअलाइजेशन तकनीक

यह आपके द्वारा किए जाने वाले सबसे शक्तिशाली प्रकारों में से एक है, क्योंकि यह आपको अपने जीवन के सभी पहलुओं में कानून के आकर्षण के तरीके को प्रभावी ढंग से बनाने का एक तरीका देता है। जब आप इस तरह की आंतरिक शक्ति प्राप्त करते हैं, तो आपको चीजों को प्रकट करने में कभी परेशानी नहीं होगी क्योंकि आप एक सकारात्मक चुंबकीय नाड़ी के साथ मजबूत कंपन ऊर्जा प्राप्त करेंगे। जब आप अपने जीवन में किसी चीज या कई चीजों के बारे में बुरा महसूस करते हैं, तो अपने जीवन को स्पष्ट करने के लिए समय निकालें, इस जीवन दृश्य के लिए लगभग 15 या 20 मिनट। नकारात्मक सोचकर आपको जो मिलता है, उसके बारे में सोचें। अब वापस लेट जाएं और अपने शरीर को आराम दें। अपनी सभी मांसपेशियों से तनाव छोड़ने पर ध्यान दें, अपने सिर के शीर्ष पर

शुरू करें और अपने पैर की उंगलियों के सभी तरीकों से अपना काम करें। अपनी नाक के माध्यम से और अपने मुंह के माध्यम से धीरे-धीरे और गहरी सांस लेने पर ध्यान दें। अब कल्पना करें कि आप एक गर्म समुद्र तट पर एक कोमल हवा और दुर्घटनाग्रस्त लहरों की नरम आवाज़ के साथ हैं। आप उष्णकटिबंधीय फल और नारियल को सूंघते हैं और अपने पैर की उंगलियों के बीच नरम रेशमी रेत महसूस करते हैं। अब एक कलम और कागज के साथ खुद की कल्पना करें। अपने दिमाग में आने वाली चीजों को लिखें जो आपको कमजोर महसूस करा रही हैं। जब किया जाता है, तो कागज के छोटे टुकड़ों को छोटे टुकड़ों में नरम करें। उन्हें एक बोतल में डालें और ढक्कन को बंद करें, जो आपके ध्यान के परिवर्तन को उन्हें जाने देता है। अपनी सबसे मजबूत भुजा का उपयोग करते हुए, जहाँ तक संभव हो बोतल को समुद्र में फेंक दें। अब देखो कि धीरे-धीरे यह निश्चित रूप से क्षितिज पर कैसे गायब हो जाता है और समस्याएं दूर हो जाती हैं।

जैसे ही समस्या बोतल गायब हो जाती है, आप अपने शरीर के भीतर से एक बल महसूस करना शुरू करते हैं। इस बल को आप से निकलते हुए और आपको एक कवच की तरह ढंकते हुए देखें। आपको अचानक पता चलता है कि आपके द्वारा अनुभव किया गया कुछ भी आपको फिर से नीचे लाने में सक्षम नहीं होगा। यह ढाल आपको सकारात्मक पक्ष को देखने में मदद करेगी और जब चीजें योजना के अनुसार नहीं चल रही हों तब भी सकारात्मक रहें।

अब मुस्कुराओ, अपनी आँखें खोलो और कुल राहत की भावना महसूस करो, यह जानकर कि तुम्हारी ढाल हमेशा वही है जहाँ तुमने इसे रखा है।

---

12. दर्द को कम करना या दूर करना - दर्द मस्तिष्क का यह कहने का तरीका है कि कुछ गलत है। यह एक आवश्यक बुराई है, लेकिन आपके पास लॉ ऑफ अट्रैक्शन तकनीकों के उपयोग की शक्ति हो सकती है। विशेष रूप से पुराने दर्द वाले लोगों के लिए कम दर्दनाक जीवन जीने के लिए हमारे मन को दर्द को अलग तरह से महसूस करने के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है।

क्या करें: इससे पहले कि आप दर्द को सुन्न या समाप्त कर सकें, आपको अपने दिमाग को दर्द को पहचानने में मदद करने की जरूरत है ताकि इसकी जरूरत न रह जाए। अपने शरीर को धन्यवाद दें कि आप कुछ गलत जानते हैं और अपने आप से कहें कि अब सिग्नल को बंद करना ठीक है। आपका मन दर्द को उतना बुरा नहीं समझेगा। एक दिन आप वापस देखेंगे और आश्चर्य के साथ महसूस करेंगे कि अब आपको यह दर्द नहीं है।

दर्द उन्मूलन कथन:

- मेरा शरीर किसी भी दर्द से पूरी तरह मुक्त है
- मुझे इस बात का पूरा नियंत्रण है कि मेरा शरीर कैसा महसूस करता है
- मैं हर दिन पहले की तुलना में कम दर्द के साथ उठता हूँ
- मेरे अंदर के दर्द और तनाव को छोड़ना बहुत आसान है
- मुझे शारीरिक रूप से कैसा महसूस होता है, इसे नियंत्रित करने की प्राकृतिक क्षमता है।

दर्द उन्मूलन के लिए विजुअलाइज़ेशन तकनीक:

विजुअलाइज़ेशन के माध्यम से दर्द को खत्म करना सचमुच आपके जीवन को बदल सकता है। पहला कदम यह मानना है कि यह आपके लिए काम करेगा। अगर आपको विश्वास है कि यह काम करेगा, तो यह काम करेगा। इस तरह से आकर्षण का कानून सब के बाद काम करता है। इसलिए अपनी ऊर्जा को यह जानने में केन्द्रित करें कि आप केवल अपने दर्द को दूर करने की कल्पना से दूर हैं। कल्पना कीजिए कि आपने इसे अभी किया है और दर्द रहित होने की भावना आपको प्रक्रिया में और भी अधिक विश्वास देती है। अब, ऐसी जगह पर पहुँचें जहाँ आप आराम कर सकें। अपने जूते उतारें, कुछ आरामदायक और ढीले पहनें। अब लेट जाएं और सिर्फ अपनी सांस पर ध्यान दें। मैं और बाहर, अंदर और बाहर। अपने आप को आराम दें।

जब आप संभव के रूप में आराम कर रहे हैं, तो उस दर्द पर ध्यान केंद्रित करें जो आप महसूस कर रहे हैं। सोचें कि यह कहां है, किस आकार की आवश्यकता है, और इसे रंग दें। कल्पना करें कि आप वास्तव में अपने दर्द को अपने शरीर में कुछ के रूप में देख सकते हैं। अब जब आप इसे देख सकते हैं, तो आप इसे गायब कर सकते हैं। अपने शरीर में दर्द को

स्थानांतरित करें और अपने ऊपर तैरने की कल्पना करें। अब रचनात्मक हो जाओ, यह चीज नष्ट हो जाएगी। दर्द से छुटकारा पाने के लिए अपनी कल्पना का उपयोग करें। एक विशाल हथौड़ा के साथ इसे मारो, देखो इसे एक शार्क द्वारा निगल लिया जाता है, अर्थात् एक ब्लैक होल में चूसा जाता है।

बधाई हो, आपका दर्द दूर हो गया। यदि नहीं, तो इसका अभ्यास करें और परिणाम देखने के लिए अपने प्रश्न को हटाने पर ध्यान केंद्रित करें।

---

13. बुरे सपने को खत्म करना - अगर आपके पास नियमित रूप से बुरे सपने हैं जो आपको नींद से दूर कर देते हैं, तो आकर्षण का नियम आपको अपने सपनों की दुनिया को जीतने में भी मदद कर सकता है। याद रखें कि आप आकर्षित करते हैं कि आप सबसे अधिक किस पर ध्यान केंद्रित करते हैं और यह आपके सपनों की दुनिया में भी सच हो सकता है।

क्या करें: आपके गिरने से पहले सकारात्मक प्रतिज्ञान का उपयोग किया जा सकता है ताकि आप अपने सपनों की दुनिया को नियंत्रित कर सकें। डरावनी छवियों या दृश्यों से घिरे न हों और आपके पास सोते समय सुखद विचार हों। यदि आपके पास अक्सर होने वाली दुःस्वप्न है, तो एक सपने की पत्रिका में लिखें और आकर्षक सपने देखने की कोशिश करें ताकि अगली बार ऐसा होने पर आप अपने सपने को बदल सकें।

बुरे सपने को रोकने के लिए कथन:

- मेरे सपने हमेशा खुशियों से भरे होते हैं
- जब मैं सोता हूं, मेरा मन रात में शांति से सोता है
- मैं पूरी रात सो सकता हूं और सकारात्मक भावनाओं का आनंद ले सकता हूं जबकि मैं सोता हूं, खुश चीजों के बारे में सोचता हूं और मीठे सपने देखता हूं
- मैं हमेशा अपने सपनों को दया और मस्ती से भरा रख सकता हूं

बुरे सपने को रोकने के लिए विजुअलाइज़ेशन तकनीक

इस विजुअलाइज़ेशन तकनीक में दो भाग शामिल हैं। पहले भाग का उपयोग आपके सपने की स्थिति में स्पष्ट या सचेत होने में आपकी सहायता के लिए किया जाता है। अपनी आँखों को खोलने के साथ, अपने आप को अपनी उंगली को अपने दूसरे हाथ की हथेली के माध्यम से चिपकाते हुए कल्पना करें। क्या ऐसा होगा, क्या यह संभव है? इस रियलिटी चेक को करने की एक नई आदत बनाने के लिए अब से दिन में कई बार ऐसा करें। आपका अवचेतन अंततः यह आदत बनाना शुरू कर देगा जब आप अपने सपने में होंगे और आपको एहसास होगा कि आप सपने देख रहे हैं क्योंकि आप वास्तव में अपनी उंगली को अपने हाथ में रख पाएंगे।

विजुअलाइज़ेशन तकनीक का दूसरा हिस्सा दुःस्वप्न पैदा करने के लिए आपकी नकारात्मक भावनाओं या विचारों को अनुमति देने के बजाय अपनी खुद की सपनों की दुनिया बनाना है। यह लिखकर करें कि आपका अंतिम सपना क्या होगा। इसे अपने दिमाग में लाने के लिए कई विवरण शामिल करें। जैसे-जैसे आप सो रहे हैं, अपने दिमाग में यह सपना बनाना शुरू करें जैसे कि आप पहले से ही सपने देख रहे थे। यह कुछ अभ्यास लेगा, लेकिन अंततः आप इस सपने में पड़ सकते हैं जब आप आरईएम नींद, नींद में चले जाते हैं, और

रात भर आपको सकारात्मक रखने के लिए अपनी आकर्षक सपने देखने की तकनीक का उपयोग करते हैं।

---

#### 14. फोबिया पर काबू पाना - अपने डर का सामना करना और फोबिया पर काबू पाना सीखने जैसा ही है

साइकिल चलाना या तैरना। हालांकि यह पहली बार में असंभव लगता है, एक बार जब हम सफलता पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो यह अंत में होता है। आकर्षण का कानून मकड़ियों और सांपों के लिए ऊँचाई और छोटे स्थानों के किसी भी भय या भय को दूर करने में आपके दिमाग को सेट करने में आपकी मदद कर सकता है।

क्या करें: तैयार रहें और अपने डर का सामना करने के लिए तैयार रहें और महसूस करें कि आपका दिमाग आप पर खेल रहा है। बिना किसी परिणाम के डर के अपने आप को कल्पना करें और गर्व और तृप्ति की भावनाओं को अपने मन में भरने दें। अगर डर बढ़ने लगता है, तो किसी ऐसी चीज के बारे में सोचकर अपने मन को विचलित करें, जिससे आप डरते नहीं हैं, जैसे कि प्यारा बिल्ली का बच्चा। एक मंत्र दोहराएं जैसे "मुझे कुछ नहीं होगा।"

अपने डर का सामना नियमित रूप से करें ताकि आप उस स्थिति या बात के प्रति असंवेदनशील हों

तुम भयभीत हो। अपने डर का सामना करते हुए एक सकारात्मक और आशावादी दिमाग रखें और आप जल्द ही फोबिया से मुक्त हो जाएंगे।

फोबिया को दूर करने के लिए उपाय:

अपने फ़ोबिया के साथ रिक्त स्थान भरें या "कुछ भी" जैसे सामान्य शब्द का उपयोग करें।

- मैं आसानी से \_\_\_\_\_ का सामना कर सकता हूँ
- जब भी मुझे कुछ ऐसा करना होता है जिसमें \_\_\_\_\_ शामिल होता है, मैं निडर होता हूँ।
- मुझे अपने फोबिया पर काबू पाने और किसी भी चीज़ से निपटने में कोई समस्या नहीं है।
- मैं हमेशा अपने आप पर नियंत्रण रखना चाहता हूँ और डर को कभी भी मुझे नियंत्रित नहीं करने देता।
- मैं हमेशा प्रभावित हुए बिना किसी भी स्थिति या चीज का सामना करने में सक्षम हूँ।

फोबिया पर काबू पाने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

इस सिद्ध विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक में सुखदायक अभ्यासों का संयोजन और बिना किसी परिणाम के फ़ोबिक वातावरण में भिगोना शामिल है। शुरुआत के लिए, बस अपनी आँखें

बंद करें जब भी फोबिया बसने लगे और आप जिस चीज़ से प्यार करते हैं उस पर ध्यान केंद्रित करें। यह ऐसा कुछ भी हो सकता है जिसे आप कभी मना नहीं करेंगे, जैसे कि पार्क में टहलना या गर्म वसंत के दिन के वातावरण में धूप में बैठना। यह वास्तव में वही हो सकता है जो आप तय करते हैं।

फिर उस चीज़ की सनसनी को अनुमति दें जिसे आप कम से कम दो मिनट के लिए अपनी इंद्रियों पर ले जाना पसंद करते हैं। जब तक आप पूरी तरह से आराम महसूस न करें तब तक प्रतीक्षा करें। जब आप पूरी तरह से शांति और विचार को महसूस कर रहे हों, तो उन चीज़ों को करने के बारे में सोचें जिनसे आप डरते हैं। पूरी तरह से शांत और निडर महसूस करते हुए अपने फोबिया पर काबू पाने की कल्पना करें। यदि किसी भी समय आप चिंतित या भयभीत महसूस करने लगते हैं, तब तक अपने आराम के दृश्य पर वापस लौटें, जब तक कि आप शांत न हो जाएं, और तब फिर से शुरू करें जहां आपने अपने फोबिया विसर्जन में छोड़ा था।

इस विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक को हर दिन करें जब भी आपके पास मौका हो जब तक कि आपकी काल्पनिक फ़ोबिया स्थिति के दौरान आपको फ़ोबिया की कोई भावना न हो। आखिरकार आप बिना खौफ के असली काम कर पाएंगे।

---



15. वजन कम करना - वजन कम करने की सफलता आपके विचार से सब कुछ है। जब आपको लगता है कि आप इसे कर सकते हैं, तो आप कर सकते हैं। जब आपको लगता है कि आप नहीं कर सकते हैं, यह सच भी हो जाता है। वजन कम करने से मधुमेह और हृदय रोग सहित मोटापे से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं की एक भीड़ को रोका जा सकता है।

तो यह केवल शारीरिक उपस्थिति के बारे में नहीं है, यह आपके जीवन की गुणवत्ता के बारे में भी है।

क्या करें: जैसे कि आप वजन घटाने में बड़ी भूमिका निभा रहे हैं। लॉ ऑफ अट्रैक्शन की इस तकनीक का मतलब है कि आप पहले से ही अपने लक्ष्य के वजन में हैं। इसलिए यदि आप 20 पाउंड हल्का होना चाहते हैं, तो ऐसे कार्य करें जैसे आप पहले से ही 20 पाउंड के हल्के हैं और इस तरह से बने रहना चाहते हैं। इसका मतलब है भाग के आकार को कम करना और दूसरे व्यंजनों को छोड़ देना। अधिक स्वस्थ भोजन खाने के लिए दृढ़ इच्छाशक्ति होनी चाहिए, और इसके लिए आप कानून की आकर्षण तकनीकों का सहारा ले सकते हैं, जैसे कि पुष्टि और आत्म-पुष्टि पोस्टर।

छोटे शरीर के होते हुए स्वस्थ वजन के साथ स्वयं का विज़न चार्ट बनाएं।

फिर उन सभी चीजों की तस्वीरें पेस्ट करें, जब आप पतले थे। यह एक शॉपिंग होड़ हो सकती है, बिकनी पहनना या तैरना चड्डी, यात्रा करना, या उन चीजों को करने में सक्षम होना जो आपका वजन आपको करने से रोकता है।

वजन कम करने का दावा:

- मैं हर गुजरते दिन के साथ अपने कपड़ों को ढीला महसूस कर सकता हूँ
- एक स्लिमर से पता चलता है कि मेरे शरीर से मेरा फैट गायब हो रहा है
- मैं स्वस्थ भोजन खा रहा हूँ और व्यायाम कर रहा हूँ क्योंकि यह मुझे अधिक वजन कम करने में मदद करता है
- हर बार जब मैं पैमाने पर होता हूँ, मेरा वजन पहले से कम होता है
- वजन कम करना मेरे लिए सहजता से आता है

दृश्य तकनीक वजन कम करने के लिए

अपनी आँखें बंद करो और उत्साह और प्रत्याशा की भावनाओं को अपने वजन घटाने के लक्ष्य के बारे में अपने दिमाग में प्रवेश करने की अनुमति दें। अब अपने आप को उस वजन के साथ कल्पना करें जो आपके पास है। बिना किसी प्रतिरोध के जिस आकार को आप चाहते हैं उसे पैट पर रखें। अपने नए शरीर के दर्पण में देखें और आश्चर्य करें। आसानी से

चलने में सक्षम होने के बारे में सोचें और अपनी इच्छानुसार आत्मविश्वास और अच्छी दिखें। इस बारे में सोचें कि यह आपके लिए कैसा है। आप अभी खुद नए बन रहे हैं, अपने आप को स्लिम करें, यह अभी है। हो रहा है।

अपने शरीर में डाले गए स्वस्थ खाद्य पदार्थों की कल्पना करें जो आपको अच्छा महसूस कराते हैं और अब आप बिना थकान महसूस किए एक पूरा मील कैसे चला सकते हैं। इस बारे में सोचें कि कैसे व्यायाम आपको गर्व की भावना देता है और आपको ऊर्जा प्रदान करता है। इस व्यायाम को प्रतिदिन केवल अपने वजन घटाने की यात्रा के दौरान करें सबसे चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने से पहले।

---

16. आभार होना - अगर आप जीवन में खुश महसूस करना चाहते हैं, तो आभार एक होना चाहिए। कृतज्ञता की शुद्ध भावना का अनुभव करने के लिए आपको अपनी वर्तमान परिस्थितियों से रूबरू होने की आवश्यकता नहीं है। आपको सिर्फ यह सोचना है कि कुछ खास चीजें कितनी अद्भुत हैं और आपको अपने लक्ष्यों को आगे बढ़ाने का अवसर मिला है। उस के साथ, दुनिया एक उज्ज्वल जगह बन जाती है, आप अनुभवहीन रूप से अद्भुत महसूस करते हैं, और आभारी होने के लिए और अधिक चीजें दिखाई देंगी।

बहुतायत।

क्या करें: हर सुबह जब आप उठते हैं और हर रात बिस्तर से पहले, कृतज्ञता के एकमात्र उद्देश्य के लिए ध्यान करते हैं। सांस लेने की क्षमता जैसी सरल चीजों के साथ शुरू करें, यह कैसे पुरस्कृत करने के लिए बस जीवित रहना है, आपके परिवार, दोस्त और आपके पास सभी चीजें। सोचें कि कैसे अद्भुत चीजें हैं और ये चीजें आपको कैसा महसूस कराती हैं। इसे पांच से दस मिनट के लिए करें और फिर कुछ सबसे बड़ी चीजों को लिखें जिनके लिए आप आभारी हैं। यह एक व्यक्ति, स्थान, घटना या भौतिक संपत्ति हो सकती है। यह एक विचार या अवधारणा भी हो सकती है। आभार पत्रिका का उपयोग करना एक महान विचार है। थोड़ी देर बाद आप देखेंगे कि आभार पर ध्यान केंद्रित करना

यह आपके जीवन में उन तरीकों से प्रचुरता का निर्माण करता है जिनकी आपने कभी कल्पना नहीं की थी।

आभार भवन विवरण:

- मेरे पास जो कुछ भी है और जो चीजें मुझे मिल रही हैं, मैं उनके लिए बहुत आभारी हूँ
- मुझे हमेशा अपनी जरूरत की हर चीज के लिए बहुत आभारी हूँ
- ब्रह्मांड हमेशा सब कुछ प्रदान करता है जिसकी मुझे आभारी होना चाहिए
- मेरा जीवन धन्यवाद करने के लिए चीजों से भरा है और मेरी कृतज्ञता दिन पर दिन बढ़ती है
- मेरे अनुभव मेरे लिए बहुत कीमती हैं और मैं जीवित रहकर बहुत खुश हूँ

आभार के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

इस विज़ुअलाइज़ेशन के लिए, कल्पना कीजिए कि आप जिस चीज़ से धन्य हुए हैं, उसे देखिए।

छोटी चीज़ों के साथ शुरू करें और बड़ी चीज़ों पर आगे बढ़ें, सोचें कि आपके पास प्रत्येक चीज़ आपको कैसा महसूस कराती है और यह आपको क्या करने की अनुमति देती है।

आप इस दौरान कुछ भी देख सकते हैं, जिसमें परिवार, दोस्त, धन, स्वास्थ्य, पालतू जानवर और यहां तक कि आपके रिमोट जैसी चीजें शामिल हैं। जो कुछ भी आप वास्तव में आभारी महसूस करते हैं, बड़ा और बड़ा होने पर ध्यान केंद्रित करें। यदि आपको अपने विज़ुअलाइज़ेशन के लिए कुछ विचारों की ज़रूरत है, तो बस अपनी आँखें खुली और वास्तव में देखें।

---

17. फोकस में सुधार - ध्यान आकर्षण के नियम और यह आपके जीवन में कैसे काम करता है, इसके लिए सबसे महत्वपूर्ण कारकों में से एक है। यह केवल इसलिए है क्योंकि हम जितना ध्यान केंद्रित करते हैं उससे अधिक आकर्षित करते हैं। आपका ध्यान और उसकी तीव्रता यह निर्धारित करती है कि आप जीवन में उन चीजों पर कितना नियंत्रण चाहते हैं।

क्या करें: अपने जीवन में सही तरह के बदलाव को सक्षम करने के लिए फोकस को सकारात्मक रूप से किया जाना चाहिए। यदि आप एक नकारात्मक तरीके से अपना ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप खुद को नकारात्मक स्थितियों और अनुभवों के जाल में गिरते हुए पाते हैं। यदि आप खुद को इस बात पर ध्यान केंद्रित करते हुए देखते हैं कि कुछ कितना बुरा है, तो तुरंत अपने मस्तिष्क को सोच के एक अलग तरीके से बदल दें। उदाहरण के लिए, यदि आप एक लक्ष्य की ओर जितना काम कर रहे हैं, उससे अधिक अभिभूत महसूस कर रहे हैं, बजाय इसके कि आप अपने लक्ष्य की दिशा में कितना महान होना चाहते हैं और प्रत्येक कार्य को एक विशेष पहली टुकड़े के रूप में सोचें। । उत्साह और सशक्तिकरण की भावना खोजें जैसे आप काम करते हैं और यदि आवश्यक हो,

मिनी-कार्यों में बड़ी परियोजनाओं को तोड़ें और प्रत्येक मील का पत्थर पूरा होने के बाद मनाएं।

फोकस सुधारने की पुष्टि:

- मैं हमेशा अपने लक्ष्यों पर अपना ध्यान केंद्रित रख सकता हूं और आगे बढ़ सकता हूं
- जब मैं कुछ करता हूं, तो मैंने अपना सारा ध्यान उसी पर लगा दिया
- फोकस स्वाभाविक रूप से मेरे लिए आता है
- जब मैं कुछ करता हूं, तो मैं पूरी तरह से लीन हो जाता हूं
- चीजों पर ध्यान केंद्रित करने से मुझे बहुत उत्पादक और खुश महसूस होता है

फोकस सुधारने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

इस विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक का उपयोग करने से पहले आपको कुछ ऐसा करना चाहिए जिस पर आपको ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है। कुछ मिनटों के लिए अकेले रहने की जगह ढूँढ़ें। यदि आपको जरूरत है, तो आराम करने के लिए बाथरूम या अपनी कार का उपयोग करें। अपनी आँखें बंद करें और एक गहरी, धीमी सांस लें।

अब प्रत्येक ध्वनि को सुनने के लिए अपने कान खोलने की कल्पना करें। कल्पना कीजिए कि आपने सिर्फ कान के प्लग निकाले हैं और अब आप कुछ भी सुन सकते हैं। फिर अपने मन की सोचो, कल्पना करो कि इसका एक दरवाजा है और तुमने अभी इसे खोला है। दरवाजे के बाहर एक सुंदर प्रकाश आता है जो आपके द्वारा देखी गई हर चीज़ को घेर लेता है। यह आपके दिमाग के खुलने का प्रतिनिधित्व करता है। अंतिम चरण अपने दिल की कल्पना करना है। इसका एक दरवाजा है और जब आप इसे खोलते हैं, तो आप आश्चर्यजनक रंगों और आकारों से भरा एक और प्रकाश जारी करेंगे। यह आपके दिल को खोलने का प्रतिनिधित्व करता है। अब अपनी आँखें खोलें और ध्यान केंद्रित करें कि आप कैसे स्पष्ट रूप से देख सकते हैं।

अपने कानों, आँखों, दिल और दिमाग के साथ, आप अब अपनी मनचाही चीज़ पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं!

---

18. अधिक मज़ा करें - यदि आप ऊब और असंतुष्ट महसूस कर रहे हैं, तो अनुमान लगाएं कि क्या होता है? आप अधिक ऊब और ऐसी चीजें आकर्षित करेंगे जो आपकी भावनात्मक जरूरतों को पूरा नहीं करती हैं। मज़ा नहीं एक विकल्प है जो आप भीतर से बनाते हैं, वास्तव में हमारे वातावरण का उत्पाद नहीं है! क्या आपने कभी एक बच्चे को घंटों और दिनों के लिए एक ही खिलौने के साथ खेलते देखा है, प्रत्येक क्षण को अद्वितीय बनाने के लिए नए तरीके का आविष्कार किया है? समान करने और दरवाजों को अनलॉक करने की अपनी क्षमता को फिर से जागृत करें

सभी मज़े के लिए आप कभी भी चाह सकते हैं।

क्या करें: पहला कदम आराम करना है। फिर अपने चेहरे पर एक मुस्कुराहट रखें और मज़े के लिए अपने हर काम की एक सूची बनाना शुरू करें। इस बारे में सोचें कि आपको कुछ गतिविधियों में कितना मज़ा आता है, उन्हें अपने दिमाग में कल्पना करके और उन भावनाओं को आपको अच्छा महसूस करने की अनुमति देता है।

उन चीजों की अपनी सूची लें जिन्हें आप करना चाहते हैं और उनमें से अधिक करने के लिए खुद से वादा करें।

यदि पैसा एक समस्या है, तो पैसा खर्च किए बिना मज़े करने के कई तरीके हैं। एक चुनौती ले लो, एक शौक के साथ प्यार में पड़ो, बाहर जाओ और लोगों से मिलो, एक दान या संगठन में स्वयंसेवक, एक पालतू आश्रय की तरह, जो उन्हें नहीं मारता है, एक नया कौशल सीखें या कुछ करें

अपनी दिनचर्या के साथ अलग। ये सभी चीजें आपके जीवन को मसाले देने में मदद कर सकती हैं और आपको फिर से मज़ेदार बना सकती हैं।

अधिक मज़ा के लिए पुष्टि:

- मुझे हमेशा मज़ा आता है कि मैं कहाँ हूँ या क्या कर रहा हूँ
- मैं हमेशा ऐसे लोगों के साथ जुड़ता हूँ जो मस्ती करना पसंद करते हैं
- मैं आसानी से कुछ भी करने के लिए अपनी कल्पना का उपयोग करने में सक्षम हूँ
- जीवन मजेदार रोमांच, हास्य अनुभव और रोमांचक यात्रा से भरा है
- मज़ा मुझे हमेशा मिलता है जहाँ भी मैं जाता हूँ और जीवन में सब कुछ मेरे लिए मज़ेदार है

अधिक मज़ा के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

एक बार सोचिए कि आपको कितना मज़ा आया है। अब उस दिन या घटना को अपने दिमाग में फिर से सटीक रूप से बनाएं। आप वास्तव में अपने दिमाग को बेवकूफ बना सकते हैं जैसे कि आप इस तकनीक के साथ एक महान समय बिता रहे हैं और हम पूरे दिन खुश रहते हैं। आप जितने खुश रहेंगे, आपको उतना ही ज्यादा मजा आएगा। मजेदार समय की कल्पना करने के लिए अपनी सभी इंद्रियों का उपयोग करना याद रखें। अपने आस-पास देखें, हवा में सुगंध को सुगंधित करें, आवाज़ सुनें, जिन चीज़ों को आप छूते हैं और महसूस करते हैं जो आप खाते हैं या पीते हैं। इसके अलावा, यह सोचना न भूलें कि आप भावनात्मक रूप से भी कैसा महसूस करते हैं! यह सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है।

---

19. दुनिया को देखने का तरीका बदलो - धारणा सबकी तुलना है। यही कारण है कि एक व्यक्ति जिसने हमेशा धन और बहुतायत जाना है, वह वंचित होने की तरह महसूस कर सकता है, एक व्यक्ति जो अपने पूरे जीवन में गरीब रहा है वह बहुत खुश महसूस कर सकता है।

क्या करना है: कुंजी सभी के बारे में है जो आप अपनी स्थिति के साथ तुलना कर रहे हैं। एक बहुत अमीर व्यक्ति की तलाश करने और यह महसूस करने के बजाय कि आपके पास कुछ भी नहीं है, यह देखें कि आप अपनी यात्रा पर कितनी दूर आए हैं। अगर चीजें आपके लिए अच्छी नहीं हो रही हैं, तो आप जिस रास्ते पर हैं उस पर ध्यान केंद्रित करें और आपके द्वारा उठाए गए प्रत्येक कदम का आनंद लें। गलतियों और असफलताओं के लिए आभारी होना सीखें, क्योंकि ये आपके सीखने के अनुभव हैं।

एहसास है कि विफलता वास्तव में विफलता नहीं है, लेकिन सफलता के लिए एक स्प्रेिंगबोर्ड है। दुनिया को देखने के तरीके को बदलने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है खबरें देखना बंद करना। दुनिया अच्छी चीजों से भरी एक अद्भुत जगह है, लेकिन खबरें उन्हें कभी नहीं दिखाती हैं। वे मुख्य रूप से नकारात्मक चीजों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जिससे दुनिया को देखना मुश्किल हो जाता है क्योंकि यह वास्तव में है।

यह देखने के लिए कि आप दुनिया को कैसे देखते हैं:

- मैं आपको सभी स्थितियों में सकारात्मक देखना चुनता हूँ
- मेरा मानना है कि दुनिया आमतौर पर अच्छे लोगों के साथ एक अच्छी जगह है।
- मेरा जीवन आशीर्वाद से भरा है और मेरे पास जो कुछ भी है उसके लिए मैं आभारी हूँ
- हमारे चारों ओर सुंदरता है
- हमारा अस्तित्व प्रेरणादायक और जादुई है

विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक को बदलने के लिए कि आप दुनिया को कैसे देखते हैं:

अपनी आँखें बंद करो। हमारी दुनिया में हमारे पास जो कुछ भी है, उसके बारे में सोचें। ब्रह्मांड की कल्पना करें और तुलना में पृथ्वी कितनी छोटी है। अब विचार करें कि हमारे ग्रह का अस्तित्व कितना अद्भुत है। यहां जीवन बनाने वाले सभी छोटे विवरणों की कल्पना करें। हमारे पानी, वातावरण, उगने वाले भोजन और पौधों और जानवरों के बारे में सोचें भोजन श्रृंखला को पूरा करें, कल्पना करें कि यदि हमारे सूर्य से निकट या दूर थे या हमारे पास चंद्रमा का गुरुत्वाकर्षण पुल नहीं था, तो जीवन हमारे लिए कैसा होगा।



यह भी कल्पना करें कि ऐसा क्या होगा यदि हमारा ग्रह सूर्य के चारों ओर घूमता नहीं है या हमें रात और दिन देने के लिए घूमता है। ये सभी बातें अतुलनीय और आश्चर्यजनक हैं। जब आप विज़ुअलाइज़ेशन का उपयोग करके इन अवधारणाओं पर विचार करेंगे तो आपको दुनिया का एक अलग दृश्य मिलेगा। यह वास्तव में उल्लेखनीय है। इन सभी छोटी चीजों को एक साथ रखने के लिए अपने आप को कृतज्ञता महसूस करने दें।

---

20. अनिद्रा को दूर करें - अगर आपको नींद न आने की समस्या है, तो आपका पूरा जीवन प्रभावित हो सकता है। आप दिन के दौरान घमंडी, मूडी और चिड़चिड़े महसूस करते हैं, रात में दुखी रहते हैं। लेकिन आकर्षण के कानून के लिए धन्यवाद, अनिद्रा के अधिकांश मामलों को समाप्त किया जा सकता है या कम से कम कम किया जा सकता है।

क्या करें: अनिद्रा के साथ लोग जो मुख्य गलती करते हैं, वह यह है कि वे अपने सभी विचारों को ध्यान केंद्रित करके सोने के लिए मन को शांत करने की कोशिश करते हैं, जबकि दिमाग तेज होता रहता है। यह ब्रह्मांड को बताता है कि आपके पास एक ऐसा मन है जो शांत नहीं है और आप सो नहीं सकते हैं ताकि आप सोने के अपने प्रयासों से पीड़ित हो। इस पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, एक अलग तकनीक पर ध्यान केंद्रित करें। जब बिस्तर का समय हो, तो किसी भी विचार को अपने दिमाग में आने दें और उनका आनंद लें। यदि आप किसी समस्या को हल करने पर ध्यान केंद्रित करना शुरू करते हैं, तो इसे लिखें और किसी भी समाधान के बारे में सोचें जो दिमाग में आता है, भले ही यह कल के बारे में सोचने के लिए हो। इसलिए खुद को आराम दें और खुद को बताएं कि अब आप उनके साथ हो चुके हैं। इसलिए लेट जाएं, आंखें बंद कर लें

और कल्पना करें कि आप अपने आप को अपनी पसंद की जगह पर देख रहे हैं जिससे आप शांत और तनावमुक्त महसूस करते हैं। अपने आप को इस नखलिस्तान में अपने मन में सो जाते देखो। कल्पना करने के लिए एक अच्छी जगह एक समुद्र तट है, क्योंकि आप लहरों को रोल कर सकते हैं या दूरी में खेलने वाले डॉल्फ़िन की कल्पना कर सकते हैं।

आपको पूरी रात अपने नखलिस्तान के बारे में सोने और सपने देखने की संभावना है।

अनिद्रा को खत्म करने की पुष्टि:

- मैं रात में अच्छी तरह से सो पा रहा हूँ
- जब मैं सोता हूँ, तो जागृत और तरौताजा हो जाता हूँ
- मेरे लिए जल्दी सो जाना और सोते रहना आसान है
- मेरी नींद शांतिपूर्ण और मीठे सपनों से भरी है
- बिस्तर पर जाना और गहरी नींद में गिरना हमेशा इतना आसान होता है

---

अनिद्रा को खत्म करने के लिए विजुअलाइज़ेशन तकनीक:

अनिद्रा के इलाज के लिए सबसे अब्दुत दृश्य तरीकों में से एक पहले मनोविज्ञान पर आधारित है, और फिर आकर्षण का दूसरा कानून। यह क्रोनिक अनिद्रा वाले लोगों के लिए

अविश्वसनीय रूप से अच्छी तरह से काम करता है या जो नींद आने का समय होने पर सिर्फ थका हुआ महसूस नहीं करते हैं। सबसे पहले, अपनी कल्पना का उपयोग करके एक जगह निर्धारित करें जहां आप पूरी तरह से शांति और आराम महसूस करेंगे।

यह एक जादुई जगह हो सकती है, जैसे हीलिंग शक्तियों के साथ बादल, या कहीं बहुत सुरक्षित, अंदर एक आरामदायक बिस्तर के साथ एक किले की तरह। रचनात्मक रहें, लेकिन सुनिश्चित करें कि आप वास्तव में वहां पूरी तरह से सहज महसूस करते हैं।

अब अपने मन में एक गहन यात्रा बनाएँ। यह हिस्सा एक बहुत ही शारीरिक रूप से चुनौतीपूर्ण साहसिक कार्य करके आपके दिमाग और शरीर को थका देने का काम करता है, जो कि आपके और आपके आराम की नींद के बीच की एकमात्र चीज़ है। यह एक खड़ी ढलान पर चढ़ सकता है, एक नदी के नीचे एक डोंगी, सहारा रेगिस्तान के माध्यम से एक हताश पीछा, जमे हुए टुंड्रा के माध्यम से चलना, या आर्कटिक महासागर के बर्फीले पानी के माध्यम से तैरना हो सकता है। वास्तव में कल्पना करें कि यह क्या होगा, यह कितना कठिन होगा, और जब तक आप कर सकते हैं तब तक अपने आप को धकेलते रहें। यह विचार आपके आराम और सुरक्षित स्थान के लिए ऐसी प्रत्याशा को महसूस करता है कि आप इसे पाने के लिए इंतजार नहीं कर सकते हैं!

लंबे समय के बाद, कल्पना करें कि आप अपने ओएसिस को दूरी में देखते हैं। आप अंततः देख सकते हैं और आप अपने गंतव्य तक पहुंचने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं। जब आप अंत में वहां पहुंचते हैं, तो आप मानसिक रूप से थक जाते हैं और शारीरिक रूप से इतना थक जाते हैं कि आप क्षैतिज स्थिति में प्रवेश करते ही सो जाते हैं।

---

21. फिट हो जाओ - जब आप प्रक्रिया के दौरान लॉ ऑफ अट्रैक्शन तकनीकों का उपयोग करते हैं तो आकार प्राप्त करना आसान होता है। आपको ऐसा करने के लिए कार्रवाई करने की आवश्यकता होगी, लेकिन कार्रवाई दिमाग में शुरू होती है। आपके विचार सच हो जाते हैं और टोन्ड काया पाने के सपने को पूरा करने का लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है।

क्या करें: अपने फिटनेस लक्ष्यों के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त करें और अपनी पसंद के लिए जिम्मेदार हों। अपनी प्रेरणा को मजबूत और मजबूत रखने के लिए प्रेरक प्रतिज्ञान और विज़ुअलाइज़ेशन के संयोजन का उपयोग करें। यदि आप मैराथन नॉनस्टॉप चलाना चाहते हैं, तो "हर दिन मैं अधिक दौड़ता हूं और ऐसा करने में बेहतर महसूस करता हूं।" तो अद्भुत, शक्तिशाली और पूरी तरह से सक्षम महसूस करते हुए अपने आप को सभी तरह से चलाने की कल्पना करें। यदि आपका लक्ष्य आपके बीचवियर में अच्छा दिखना है, तो खुद को समुद्र तट पर प्रभावित दिखने की कल्पना करें और उन भावनाओं को काम करने और स्वस्थ खाने के संकल्प के साथ भरें। कुछ कहावतें हैं जिन्होंने कई लोगों को फिट रहने के अपने लक्ष्य को ट्रैक करने में मदद की है, "कोई भी भोजन फिट महसूस करने के लिए उतना अच्छा नहीं है।" अपने शरीर, स्लिमर, हल्का और आराम से बेहतर महसूस करता है।

फिट होने की पुष्टि:

- मेरा शरीर मजबूत मांसपेशियों से भरा है
- मैं देखता हूं कि मेरा शरीर हर दिन अधिक फिट हो रहा है
- मेरे पास एक मजबूत और स्वस्थ काया है
- मेरे वर्कआउट हमेशा सुसंगत और सुखद होते हैं।
- मैं वास्तव में अपना सर्वश्रेष्ठ बनने का प्रयास करता हूं

आकार लेने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

फिट होने का दृश्य वैज्ञानिक रूप से ताकत बनाने और वर्कआउट के दौरान अपने प्रदर्शन को बेहतर बनाने में मददगार साबित हुआ है। आकर्षण का नियम अपने आप को एक शारीरिक रूप से फिट व्यक्ति में बदलने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण है। जिम जाने या वजन उठाने से पहले, अपने आप को आराम से अपनी कसरत करने की कल्पना करें। चाहे आप एक निश्चित शारीरिक गतिविधि करने की योजना बना रहे हों या किसी विशिष्ट मांसपेशी समूह का उपयोग करने की, आसानी से विवरण भरने के लिए अपनी सभी इंद्रियों के साथ स्वयं की कल्पना करें। अपने हाथों में वजन और अपने शरीर में तनाव महसूस करें, अपने द्वारा उठाए जा रहे वजन की मात्रा को देखें और अपने आप को कुछ भी करने की क्षमता में पूरी तरह से आत्मविश्वास महसूस करने दें। कल्पना कीजिए कि आप अपने

सर्वश्रेष्ठ होने के लिए सशक्त महसूस करते हैं। यदि आप दौड़ रहे हैं, तो कल्पना करें कि आप आसानी से सांस ले सकते हैं और आपके दिल की धड़कन बहुत स्थिर और मजबूत है। इस प्रेरक समर्थन के साथ अपने मन को स्नेहक की तरह चलाने की भावना को वांछित भौतिक आकार में लाने में मदद करें।

---

22. चिंता करना बंद करो - क्या आप उस व्यक्ति के प्रकार हैं जो किसी भी परिदृश्य में सबसे खराब चीजों के बारे में सोचने का विकल्प चुनता है? खैर, अगर आप चाहते हैं कि आपके साथ कुछ अच्छा हो, तो यह अब बंद हो जाना चाहिए। लगातार चिंता की स्थिति में रहने से आपके और आपके भविष्य के लिए कुछ भी बुरा नहीं है। आखिरकार, आपको लगता है कि आप क्या सोचते हैं।

क्या करें: चिंता को अपने सभी विचारों के केंद्र होने से रोकने के लिए पहला कदम है, और एक आशावादी बनना। आशावादी लोग परवाह नहीं करते। वे यह जानते हुए जीवन जीते हैं कि उनके प्रयासों और सकारात्मक सोच से कुछ भी संभव है। और अगर आप खुद को किसी भी चीज़ के बारे में चिंतित पाते हैं, तो महसूस करें। इसलिए अपने विचार की ट्रेन में हस्तक्षेप करें और इसे बदलें। अंत में, इसके बारे में अच्छा महसूस करके अपनी नई सोच को अपनाएं। उदाहरण के लिए, आप एक परियोजना पर काम कर रहे हैं और समय सीमा के बारे में चिंता करने लगे हैं और इसे पूरा करने में असमर्थ हैं। आप अपने अनुस्मारक को देखते हैं और आपको इन चिंताओं का एहसास होता है जो आपको हस्तक्षेप करने और अपनी सोच को बदलने के लिए याद दिलाता है। इसके बजाय आप सोचते हैं, "मेरे पास काम को खाली समय में करने के लिए क्या है।"

चिंता को रोकने के लिए पुष्टि:

- मैं स्वाभाविक रूप से एक देखभाल करने वाला व्यक्ति हूँ
- मुझे पता है कि सब कुछ मेरे लिए काम करेगा
- अब और हमेशा सब कुछ ठीक रहेगा
- मुझे विश्वास है कि मेरा जीवन अद्भुत होगा
- मेरे पास भविष्य के लिए आशावाद की मजबूत भावना है।

चिंता को रोकने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

अपनी चिंताओं को पहचानें और उन्हें कागज पर लिखें। अब अपनी आँखें बंद करें और आपके द्वारा लिखी गई चीजों के बारे में सोचें। एक समय में एक चिंता पर ध्यान दें। आप जिस स्थिति से चिंतित हैं, उसकी कल्पना करें जैसे अभी हो रही थी।

अपने आप को स्थिति को गलत होते हुए देखने की अनुमति देने के बजाय, कल्पना करें कि सब कुछ पहले से ही पूरी तरह से और बिना किसी समस्या के हो रहा है। इस बात पर ध्यान दें कि आप कितने खुश और निश्चित हैं और स्थिति बहुत अच्छी है। सकारात्मक परिणाम देने के लिए ब्रह्मांड का धन्यवाद करें।

यदि कुछ पहले से ही गलत हो रहा है और यह आपको चिंतित महसूस करता है, तो कल्पना करें कि यह किसी भी तरह से बेहतर के लिए काम करता है। कि स्थिति के लिए कुछ कारण है और यह कि आप एक बेहतर व्यक्ति होंगे। इसे एक खूबसूरत सुबह से पहले की अंधेरी रात के रूप में सोचें। इन सबसे ऊपर, अपने विज़ुअलाइज़ेशन के दौरान एक आशावादी रवैया रखें।

---

23. एक पदोन्नति प्राप्त करें या बढ़ाएँ - हम में से बहुत से लोग नहीं हैं जो कह सकते हैं कि हम पदोन्नति नहीं चाहते हैं या अधिक पैसा नहीं कमा सकते हैं। सौभाग्य से आपके पास कानून के आकर्षण की मदद से इस पर कुछ नियंत्रण है। आप रैंकों पर चढ़ सकते हैं और अधिक पैसा कमा सकते हैं, इसलिए कम के लिए एक और दिन व्यवस्थित न करें।

क्या करें: पता करें कि आप कितना चाहते हैं और मानते हैं कि आप इसके योग्य हैं। अपने व्यवसाय में अपने कौशल और ज्ञान को बढ़ाकर अधिक धन के योग्य बनें। अधिक जिम्मेदारी को स्वीकार करें ताकि आप अधिक संभाल सकें। यह दिखाने के लिए आगे बढ़ें कि आप उच्च स्थिति में अधिक मूल्यवान हैं। अपने आप में आश्वस्त रहें और इसके लिए पूछने से न डरें। आप इसके लायक हैं। अभिनय करना शुरू करें जैसे आपने पहले से ही कुछ शांत काम के कपड़ों में निवेश करके या कुछ ऐसा खरीदा है जो आपके प्रचार में आने पर उपयोगी होगा।

आप कपड़े पहनते हैं और देखते हैं कि लोग स्वचालित रूप से आपको अधिक पैसा देना चाहते हैं। रचनात्मक बनें और एक ऐसा तरीका बनाएं जो सभी को अधिक उत्पादक और प्रभावी बनाता है। एक सकारात्मक दृष्टिकोण रचनात्मकता को जन्म देता है और प्रेरणा आसानी से आ जाएगी।

पदोन्नति या वृद्धि के लिए पुष्टि:

- मैं वेतन बढ़ाने के लिए कतार में हूँ
- मुझे पता है कि जल्द ही और पैसा आने वाला है
- मैं वह व्यक्ति हूँ जिसे अगला प्रचार मिलेगा
- मेरे कौशल और ज्ञान बेहतर वेतन और पदों को आकर्षित करना जारी रखते हैं
- मैं जितना अधिक काम पर सीढ़ी चढ़ने पर ध्यान केंद्रित करता हूँ, मैं उतनी ही तेजी से चढ़ता हूँ

प्रचार या वृद्धि के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

अपना कार्यदिवस शुरू करने से पहले, अपने प्रचार को आकर्षित करने के लिए अपनी सकारात्मक कंपन ऊर्जा को बनाए रखने के लिए यह दृश्य बनाएं। जब आप अभी भी अपने वाहन में होते हैं या सुबह अपने कप कॉफी पीते समय उपयोग करने के लिए यह एक सही तकनीक है।

अपनी आँखें बंद करें और सोचें कि आप आज काम पर क्या होना चाहते हैं। आप जो काम करते हैं, उसके लिए कृतज्ञता और प्रशंसा के साथ अपने बॉस या ग्राहकों को देखें। उन्हें यह बताने की कल्पना करें कि उन्हें लगता है कि आप अपनी वर्तमान स्थिति से अधिक सक्षम हैं। उन्हें यह कहते हुए सुनें कि आपको पदोन्नत किया गया है या आपको अब X अधिक धन प्राप्त होगा। वास्तव में अपने आप को अपने दिमाग में शब्दों को सुनने और अपने चेहरे पर अभिव्यक्ति देखने की अनुमति दें।

---



24. सम्मान अर्जित करें - सम्मान के बिना, गंभीरता से लिया जाना और समाज के मूल्यवान सदस्य के रूप में प्रकट होना असंभव है। दूसरों से सम्मान प्राप्त करना आंतरिक रूप से शुरू होता है। सम्मान पाने के बारे में शायद बहुत सी बातें हैं, तो चलिए चीजों को स्पष्ट करते हैं और पता करते हैं कि इस महत्वपूर्ण पुण्य को प्राप्त करने में क्या लगता है।

क्या करें: दूसरों से सम्मान अर्जित करने का उत्तर यह जानना है कि आप खुद का कितना सम्मान करते हैं और दूसरे आपका सम्मान करते हैं। जब आप अपने और अपने आस-पास के लोगों के लिए अपने सम्मान के बारे में सोचते हैं, तो यह आपके लिए वापस परिलक्षित होता है। जब आपके पास कोई सम्मान नहीं होता है, तो आप दूसरों से अपेक्षा नहीं कर सकते हैं कि वे आपका सम्मान करेंगे!

इसलिए वे कहते हैं कि सम्मान दो-तरफा सड़क है। यह कार्रवाई में आकर्षण के कानून का एक आदर्श उदाहरण है।

सम्मान अर्जित करने की पुष्टि:

- मेरे जानने वाले सभी लोग मेरे साथ बेहद सम्मान के साथ पेश आते हैं।
- मैं अपने परिवार, दोस्तों और सहकर्मियों द्वारा सम्मानित हूँ
- जब मैं बोलता हूँ, तो लोग आदर और विश्वास के साथ सुनते हैं
- दूसरों के लिए मेरा सम्मान हमेशा आपसी है
- जो लोग मुझे जानते हैं, मैं उनकी प्रशंसा और सम्मान करता हूँ

अधिक सम्मान हासिल करने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

यह दृश्य किसी भी सामाजिक स्थिति से पहले किया जा सकता है ताकि आपको आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए आपको तत्काल सम्मान प्राप्त करने की आवश्यकता हो। उन लोगों के बारे में सोचें जिन्हें आप देखने वाले हैं। उनके लिए बहुत सम्मान की बात सोचें। अपने मन में उनके साथ सम्मानजनक ढंग से पेश आने का अभ्यास करें और तरह-तरह के शब्दों का प्रयोग करने के साथ-साथ अपने चेहरे पर विनम्र अभिव्यक्ति होने पर ध्यान दें। यह कल्पना करें, वे आपके शब्दों, कार्यों और चेहरे के भावों के माध्यम से आपका सम्मान लौटाते हैं। ध्यान दें कि उन लोगों के आसपास रहना कितना अच्छा है, जो आपका सम्मान करते हैं और आपके साथ दया का व्यवहार करते हैं। इस शानदार एहसास की अनुमति दें और कल्पना करें कि यह इतना मजबूत हो गया है कि अब आप सम्मान के लिए एक चुंबक हैं। उन लोगों के बारे में सोचें, जिन्होंने अतीत में आपका अनादर किया था, अब फिर से अपमानजनक कुछ भी कहने या करने में असमर्थ हैं। तुम्हारी पूरी आभा अब सम्मान

मांगती है। यह बहुत अच्छा है। अब अपनी आँखें खोलें और आत्मविश्वास और सम्मान को छोड़कर इस सामाजिक स्थिति में प्रवेश करें।

---

25. अपनी शादी में सुधार करें - चाहे आप पिछले हफ्ते ही शादी कर चुके हों या कई साल साथ-साथ मना रहे हों, शादी के भीतर हमेशा सुधार की गुंजाइश रहती है। कोई भी जोड़ा बिल्कुल सही नहीं है, और दूसरों को बहुत अधिक ध्यान देने की आवश्यकता होगी, लेकिन चिंता न करें, जब आप सही कदम उठाते हैं, तो आपका विवाह प्यार और खुशी से भरा हो सकता है।

क्या करें: शादी आपके इरादों और आगे बढ़ने पर आधारित है। यह मतभेदों का स्वागत करने और एक ग्रहणशील हृदय के साथ उनसे निपटने में सक्षम होने के बारे में भी है। इसमें कोई संदेह नहीं होगा कि जब आप एक दूसरे के साथ सकारात्मक दृष्टिकोण से असहमत होते हैं, तो आपको इसकी आवश्यकता होती है। रोज़मर्रा के दृष्टिकोण में एक मज़ा और खुशी लाओ और चीजों को इतनी गंभीरता से नहीं लेना महत्वपूर्ण है। यदि कोई समस्या है जो आपको परेशान कर रही है, तो उसे दोष देने के बजाय प्यार से संवाद करें। हमेशा अपनी पत्नी को खुश करने के तरीकों की तलाश करें और वह एहसान वापस करेगी। उन सभी चीजों पर ध्यान दें जो आपका साथी सही करता है। आप दोनों के बीच के बंधन को मजबूत करने में मदद करने का एक शानदार तरीका एक-दूसरे की इच्छा सूची देना और एक समय में एक-दूसरे के इरादों को पूरा करने का वादा करना है। उन्हें सकारात्मक रखें। यह कहने के बजाय कि आप कुछ रोकना चाहते हैं, यह कहें कि आप कुछ अलग करना चाहते हैं।

अपनी शादी में सुधार के लिए पुष्टि:

- मैंने पूरी दुनिया के सबसे आश्चर्यजनक व्यक्ति से शादी की
- मेरी शादी उन सबसे अच्छी चीजों में से एक है जो कभी मेरे साथ हुईं
- मैं उन चीजों को करना पसंद करती हूँ जो मेरे पति / पत्नी को खुश करें
- खुशहाल शादी हमारे रिश्ते में स्वाभाविक रूप से आती है
- मेरी शादी हर दिन बेहतर और बेहतर होती जाती है

अपनी शादी को बेहतर बनाने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

जिस तरह से आप चाहते हैं कि आप अपनी शादी की कल्पना करें और उन विशेषताओं को एक साथ पुष्टि करने के लिए उपयोग करें जिन्हें आप चाहते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपका पति चाहता है कि आप अपने मोज़े को फर्श के बजाय टोकरी में रखें, तो ग्रहणशील बनें और इस बात की पुष्टि करें कि आप मोज़े उतारकर और टोकरी में डालकर विज़ुअलाइज़ेशन के साथ मिलकर ऐसा कर सकते हैं। और अगर आप चाहते हैं कि आपका जीवनसाथी घर के कामों में अधिक मदद करे, तो उसे दोहराएं और उसके बाद

कार्यों को पूरा करके दृश्य का पालन करें और जीवन का आनंद लें। इस विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक के लिए प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है। आप अपने जीवनसाथी को कुछ भी नहीं कर सकते हैं जो वे नहीं करना चाहते हैं। लेकिन अगर आप दोनों इसे काम करना चाहते हैं, तो आप एक दूसरे को अपने और एक दूसरे के लिए बदलाव करने में मदद कर सकते हैं।

---

26. सुनिश्चित करें - आप जितनी अधिक निश्चित चीजें चाहते हैं, आपके लक्ष्य उतने ही स्पष्ट हो जाते हैं और आपके लिए काम करने के आकर्षण का कानून होना आसान है और आपके खिलाफ नहीं। भ्रम एक ग्रे क्षेत्र है जो प्रगति को बाधित कर सकता है और अंततः आपको अपनी वास्तविक इच्छाओं से दूर रख सकता है। आपको जीवन से बाहर क्या चाहिए, इसके बारे में निश्चितता हासिल करने में समय लगता है।

क्या करें: स्पष्टता हासिल करने और निश्चितता हासिल करने का एक शानदार तरीका भविष्य बनाने वाली तकनीक का उपयोग करना है। भविष्य में अपने बारे में सोचने के लिए कुछ समय निकालिए, जब आप बड़े होते हैं, तो आप जो कुछ भी चाहते हैं उसे पूरा करने के बाद और अब बिना किसी अफसोस के पूरी तरह से आराम से अपने जीवन के अंत का आनंद ले रहे हैं। यह वह जीवन है जिसे आप पकड़ना चाहते हैं और पीछे देखना चाहते हैं जैसे कि आप अपने भविष्य को याद कर रहे हैं। इस बारे में सोचें कि जब आप शीर्ष पर पहुँचना चाहते हैं और विरासत को पीछे छोड़ना चाहते हैं, तो आप क्या चाहते हैं। किस जीवन के हर पहलू में डूबो

इसमें कैरियर, परिवार, धन, खुशी, जुनून और कुछ भी आप प्राप्त करने की उम्मीद कर सकते हैं। फिर पता करें कि यह सब हासिल करने में क्या लगता है। यह निश्चितता को पूरा करने का आपका तरीका होगा।

सुनिश्चित करने के लिए पुष्टि:

- मेरा रास्ता साफ है और मैं पूरी तरह से इस पर केंद्रित हूँ
- मुझे पता है कि मैं अपने सपनों को सच करूँगा
- मुझे पूरा यकीन है कि मुझे क्या चाहिए और कैसे मिलेगा
- जब मैंने किसी चीज़ पर अपना दिमाग लगाया, तो मुझे पता है कि मुझे क्या करना है
- मुझे अपने निर्णयों पर भरोसा है और मुझे कोई पछतावा नहीं है

सुनिश्चित करने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

अपने सही दिन के बारे में सोचें। आप क्या करेंगे? आप कहां जाएंगे? आप कौन होंगे? आपका शेड्यूल कैसा दिखेगा? कैसा लग रहा है? आप क्या देखते हैं? इन सवालों के जवाब दें और कल्पना करना शुरू करें कि उस सही दिन पर अपना जीवन जीना क्या पसंद करेंगे।

अपने विचारों को प्रवाहित होने दें और यदि कोई चीज़ आपको विशेष रूप से आकर्षित कर रही है, तो आगे बढ़ें और इसे लिखने के लिए अपनी आँखें खोलें।

दिन में एक बार यह दृश्य बनाएं कि आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है और अपनी दिशा के बारे में सही जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। कुछ हफ्तों के बाद, इन विज़ुअलाइज़ेशन से अपने नोट्स इकट्ठा करें और उनका उपयोग अपने जुनून, हितों और लक्ष्यों के लिए एक विज़न बोर्ड बनाने के लिए करें।

---

27. रोकना बंद करो- शिथिलकों हमेशा प्रतीक्षा करें। वे इतनी लंबी और इतनी बार प्रतीक्षा करते हैं कि अवसर उनके पास से गुजरते हैं और लक्ष्य उन्हें धोखा देते रहते हैं। लेकिन विलंब करने वाले आकर्षण के कानून के लिए धन्यवाद बदल सकते हैं। अवसर आपके हर कोने में आपका स्वागत कर सकते हैं और जब आप धरोहर को रोकना और करना शुरू करना सीख जाएंगे तो आपके लक्ष्य पर कोई संदेह नहीं होगा।

क्या करना है: प्रोक्रेस्टिनेटर शायद ही कभी अपनी महत्वाकांक्षाओं को दर्ज करने के लिए समय लेते हैं। कागज पर चीजों को लिखने से वास्तव में आपको जिम्मेदारी लेने में मदद मिल सकती है। उन्हें रास्ते से हटाने के लिए सबसे मुश्किल कामों को चुनें और बड़ी नौकरियों को छोटे कामों में तोड़कर उन्हें कम चुनौतीपूर्ण बना दें। एक और चीज जो आपको वह करने से रोकती है जो किया जाना चाहिए, यह विश्वास नहीं है कि आप वास्तव में कर सकते हैं।

शिथिलता को पूरी तरह से रोकने से पहले आपको मान्यताओं को सीमित करना चाहिए। विरासत को रोकने के लिए पुष्टि:

- मैं अब कुछ भी कर सकता हूँ
- हर क्षण आलिंगन और अभिनय करने का क्षण है
- मैं चीजों को तुरंत खत्म करना चुनता हूँ
- मैं आसानी से चीजों को जल्दी से शुरू और खत्म कर सकता हूँ
- मुझे इंतजार के बजाय तुरंत चीजें करना पसंद है

दृश्यता को रोकने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

उन चीजों के बारे में सोचें जो आप करना चाहते हैं और उन्हें छोटे कार्यों में विभाजित करना शुरू करें। यह होगा

अपने दृश्य को एक भारी प्रक्रिया के बजाय एक उपचार होने में मदद करें। एक बार जब आपके कदम काम कर जाते हैं, तो अपने दिमाग में पहला कदम शुरू करें जैसे कि आप शुरू कर रहे थे। दृढ़ संकल्प की भावनाओं को उत्तेजित करने पर ध्यान केंद्रित करें और अपने दिमाग में कदम रखते हुए काम करें। वास्तव में वास्तव में आप वास्तव में क्या करेंगे यह देखकर प्रक्रिया में जुट जाते हैं।

यदि आप आशंकित महसूस करने लगते हैं, तो अपने अंतिम परिणाम की कल्पना करें। कल्पना करें कि जब आप समाप्त हो जाएंगे तो यह कैसा होगा और एक कदम अपने लक्ष्य के करीब होगा। फिर चरणों को फिर से परिभाषित करें। जब तक आप उन्हें अपने दिमाग में

खत्म नहीं कर लेते, तब तक आप लगातार अगले कार्य को करने की कल्पना करते रहें। इस बारे में सोचें कि आपकी अपेक्षा इन कार्यों को पूरा करना कितना आसान है। जब आपने विज़ुअलाइज़ेशन पूरा कर लिया है, तो पूरे प्रोजेक्ट को पूरा करने और उसके साथ बने रहने के लिए खुद को कृतज्ञता महसूस करने का एक पल दें। अब असली सौदा शुरू करने के लिए इस भावना का उपयोग करें।



28. अवसर बनाएँ - अवसर ऐसी सीढ़ियाँ हैं, जिन पर चढ़ने का इंतज़ार किया जाता है। अपनी खुद की सीढ़ियों का निर्माण शुरू करने के लिए कितना अच्छा होगा कि आप शीर्ष पर चढ़ सकें? आप वास्तव में अपने जीवन में अवसर पैदा कर सकते हैं और यह सब सही मानसिकता और प्रज्वलित करने का जुनून है।

क्या करें: यह महसूस करें कि आपके भविष्य में आपके पास कितनी शक्ति है। आप वास्तव में वही कर सकते हैं जो आप चाहते हैं। चाल पता लगाने के लिए है कि कैसे। डर और संदेह को अलग रखें और निर्णय के बिना अपने रचनात्मक दिमाग को स्वतंत्र होने दें। सब कुछ जानें कि आपको किस चीज से प्यार है। जितना अधिक आप जानते हैं, उतने ही द्वार खुलेंगे और जितनी सीढ़ियाँ आपको चढ़नी पड़ेगी। चीजों पर हमला करने और गिरने पर वापस उठाने से बहादुर और लचीला बनें। आप पाएंगे कि प्रत्येक सीढ़ी के शीर्ष पर, अवसर की दो और सीढ़ियाँ दिखाई देती हैं। हर बार जब आप एक अवसर लेते हैं, तो आप करीब होंगे

और अपने लक्ष्यों के करीब।

अवसर पैदा करने के लिए पुष्टि:

- मेरे पास हमेशा अपने लक्ष्यों तक पहुंचने का रास्ता है
- मेरे जीवन के लोग और परिस्थितियाँ मुझे लगातार दे रहे हैं

अवसरों

- जब भी मैं देखता हूँ, मुझे हर जगह अवसर मिलते हैं
- सफलता मुझे स्वाभाविक और सहज रूप से मिलती है

मेरे लिए ऐसा करना आसान है जो मैं करना चाहता हूँ

अवसर बनाने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

यह आपके दैनिक लक्ष्यों की दिशा में काम करने से पहले किया गया एक बेहतर दृश्य है। उदाहरण के लिए, यदि आप अपने व्यवसाय के लिए ग्राहकों को जीतने के लिए काम कर रहे हैं, तो अपने ग्राहक सर्वेक्षण या प्रश्नों को शुरू करने से पहले इसे करने के लिए कुछ मिनट लें।

अपनी आँखें बंद करें और कुछ गहरी, नरम साँसें लें। किसी भी मुद्दे पर अपने मन को शांत करने और साफ़ करने का प्रयास करें। सफलता के बारे में सोचें और इसका आपके लिए क्या मतलब है। कल्पना कीजिए कि वास्तव में क्या हो रहा है। कल्पना करें कि यह कैसा होगा, आपके बैंक खाते में कितना होगा, और आपके जीवन में क्या शामिल होगा। अब

अपने मन में ऐसे अवसर पैदा करें जो इन सफलताओं को संभव बना सकें। उदाहरण के लिए, आप किसी व्यक्ति को एक स्टोर में पास करते हैं और उन्हें उसकी जरूरतों के बारे में चर्चा करते हुए सुनते हैं कि आप क्या पेशकश करते हैं। आप अपनी कंपनी या सेवा के बारे में बात करते हैं और वे तुरंत रुचि लेते हैं। उन्होंने अपने दोस्तों को और कुछ हफ्तों के भीतर इस शब्द का प्रसार किया।

आप शून्य ग्राहकों से 20 नियमित भुगतान करने वाले ग्राहकों में जाते हैं। यह आपको देता है

विज्ञापन के माध्यम से विस्तार करने का अवसर और आप और भी अधिक विकसित होते हैं। आपके पास अभी कुछ कर्मचारियों को रखने के लिए पर्याप्त है और आपकी पहुंच एक बड़े ग्राहक आधार तक फैली हुई है। बाद में आपका व्यवसाय वास्तव में बंद हो जाता है और आपको लगता है कि आप अपने व्यवसाय को सही दिशा में ले जाने के लिए विशेषज्ञों की एक टीम का विस्तार करने और उन्हें किराए पर ले सकते हैं।

अपने दिमाग में इन अवसरों को खोजना जारी रखें जैसे कि वे अंतिम सफलता तक पहुंचने के लिए छोटे दरवाजे थे। अपने विज़ुअलाइज़ेशन के साथ रचनात्मक रहें और वास्तव में खुद को वास्तविकता का एहसास होने दें। जब आप इन स्थितियों को अपने दिमाग में बनाते हैं, तो आप उन्हें वास्तविकता में होने के लिए आमंत्रित कर रहे हैं और ब्रह्मांड प्रतिक्रिया देगा।

---

29. सामाजिक चिंता को समाप्त करें - यदि आप स्थितियों में आने पर असामान्य रूप से तनाव महसूस करने लगते हैं या कुल टूटने से बचाने के लिए पूरी तरह से बचते हैं, तो यह संदेश आपके लिए है। मनुष्य अत्यधिक सामाजिक प्राणी है और हम तब उद्वेलित होते हैं जब हम स्वाभाविक रूप से और बिना किसी चिंता के ऐसा करने में सक्षम होते हैं। लेकिन जब आपको सामाजिक चिंता होती है तो सब कुछ अलग होता है। अच्छी खबर यह है कि आकर्षण का नियम आपके सामाजिक जीवन में संतुलन बना सकता है।

क्या करें: समाजीकरण के विशिष्ट क्षेत्रों की पहचान करके शुरू करें जो प्रतिक्रियाओं को ट्रिगर करते हैं। ऐसे स्टेटमेंट बनाएं जो इंगित करें कि आप स्थिति पर कैसे प्रतिक्रिया देना चाहते हैं। इसके बाद, इसके बारे में सोचे बिना अपने आप को अधिक से अधिक सामाजिक परिस्थितियों में डुबोएं। बस छोड़ें, खुद बनें और दूसरों के बारे में आपके बारे में क्या सोचते हैं, इसकी चिंता न करें।

सामाजिक चिंता को खत्म करने की पुष्टि:

- जब मैं बोलूंगा, तो मैं आत्मविश्वासी, बुद्धिमान और मिलनसार लगूंगा
- मैं आसानी से दूसरों के आसपास रहने में सक्षम हूं और सहज महसूस करता हूं
- अन्य लोग तुरन्त मेरे आसपास रहने का आनंद लेते हैं और मुझे दूसरों के आसपास रहना पसंद है
- हर कोई नोटिस करेगा कि मैं कितना शांत और शांत हूं
- मैं अपनी कमियों के बावजूद खुद के साथ सहज हूं और हर कोई मुझे स्वीकार करता है

सामाजिक चिंता को दूर करने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

अनुभवों या सामाजिक स्थितियों की एक सूची बनाएं जो आपको चिंता की भावना दे। उस के साथ शुरू करें जो आपको सबसे अधिक चिंता देता है। जब तक आपको ऐसा लगता है कि आप इस नकारात्मक प्रतिक्रिया को दूर कर चुके हैं, तब तक अपने दिमाग में चल रही स्थिति को अच्छी तरह से देखें। सामाजिककरण के लिए एक अभ्यास क्षेत्र के रूप में अपनी कल्पना का उपयोग करें और इसे छूने से डरो मत। प्रत्येक प्रश्न के लिए इसे तब तक करें जब तक आपको देखने में कोई चिंता न हो।

---

30. पारिवारिक जीवन में सुधार - यदि आपने अपने परिवार के साथ बहस करने के अलावा कुछ नहीं किया है और तनाव अधिक है, तो आपके जीवन में संतोष होना असंभव है। परिवार एक महत्वपूर्ण हिस्सा है कि आप कौन हैं और अगर चीजें ठीक नहीं चल रही हैं, तो इसका वास्तव में आपके दिन के हर दूसरे पहलू पर प्रभाव पड़ता है। जीवन के माध्यम से सहज नौकायन के लिए इन कठिन स्थानों और वापस अतीत पाने के लिए कुछ तरीके हैं। क्या करें: हर सुबह अपने आप से वादा करें कि आप अपने परिवार में सभी के लिए एक सकारात्मक उदाहरण होंगे। मुस्कुराओ, दयालु और सकारात्मक बनो, और अपने परिवार के लिए ऐसी चीजें करो जो वे सराहना करेंगे।

अपने प्यार को स्वतंत्र रूप से और उदारता से दें और कभी भी चिल्लाएं या नकारात्मक स्वर का उपयोग न करें। प्रत्येक परिवार के सदस्य को बताएं कि आप उन्हें हर दिन प्यार करते हैं और उन्हें बताएं कि वे हमेशा आपसे बात करने के लिए आ सकते हैं। परिवार के सदस्यों को सुनकर और उनकी भावनाओं को ध्यान में रखकर विभिन्न तरीकों से सम्मान दिखाएं। हर दिन एक साथ कुछ समय बिताएं, सिर्फ कुछ मिनटों के लिए। अपने घर को हँसी से भरें और आप अपने परिवार में सुधार करेंगे भले ही आपके पास सभी के लिए ज्यादा समय न हो।

पारिवारिक जीवन में सुधार के लिए पुष्टि:

- मेरा परिवार सहायक, खुश और एक महान प्रेरणा है।
- मेरे पास सबसे प्यारा परिवार है जिसे कोई भी कभी भी मांग सकता है
- मुझे अपने परिवार के सभी सदस्यों के साथ जाना आसान लगता है
- जब मुझे उनकी आवश्यकता होती है तो मेरा परिवार हमेशा मौजूद रहता है
- मुझे अपने परिवार के साथ ज्यादा मजा आता है

पारिवारिक जीवन को बेहतर बनाने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक:

---

अपने परिवार को एक साथ मजेदार चीजें करने और एक दूसरे का समर्थन करने की कल्पना करना उन सकारात्मक ऊर्जा को प्रवाहित करने का एक शानदार तरीका है। आप पाएंगे कि सिर्फ अपने परिवार के बारे में सोचने से आपके पारिवारिक जीवन में खुशियां आएंगी। पहले, कुछ मजेदार समझें और कल्पना करें कि आपके परिवार का प्रत्येक सदस्य मुस्कुरा रहा है और एक महान समय है।

इस बारे में सोचें कि आपका परिवार कितना खास है और आपके द्वारा साझा किए गए गुप्त चुटकुले। अपने आप को शब्दों और अभिनय का उपयोग करके एक तरह से कल्पना करें जो आपके परिवार का समर्थन करता है और उन्हें दिखाता है कि आप कितना ध्यान रखते हैं। इसलिए अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य और केवल आपके द्वारा साझा की जाने वाली विशेष चीजों के साथ समय की कल्पना करें। मन में संबंध बनाने से आपको वास्तविक जीवन में उन्हें बनाने में मदद मिलती है।