



THE #1 PERSONALITY DEVELOPMENT COURSE IN THE WORLD

ADVANCED PERSONALITY DEVELOPMENT COURSE

- ✓ IMPROVE COMMUNICATION SKILLS
- ✓ ADVANCED PRESENTATION SKILLS
- ✓ IMPRESS & ATTRACT ANYONE
- ✓ DEVELOP STUNNING LOOKS
- ✓ BECOME CLASSY & ROYAL
- ✓ BOOST YOUR CONFIDENCE
- ✓ DISCIPLINE FOR SUCCESS



PUSHKAR RAJ THAKUR

पुस्तक की सामग्री

संचार कौशल

Rod स्वयं का परिचय कैसे दें?

अपने आप को प्रभावी ढंग से पेश करने का तरीका जानें।

➤ कैसे लोगों को नमस्कार और उनसे मिलें?

एक सकारात्मक छाप छोड़ने के लिए नमस्कार और लोगों से मिलना सीखें। ➤

अपने आप को और अपने विचार कैसे एक्सप्रेस के लिए?

खुद को और अपने विचारों को व्यक्त करने की 5 तकनीकें। To
किसी से बात कैसे करें?

किसी के साथ बातचीत शुरू करने के 9 तरीके। Ing
अंग्रेजी बोलना

आत्मविश्वास के साथ अंग्रेजी बोलें! ➤

कैसे जीत साक्षात्कार के लिए?

इंटरव्यूअर को किराए पर लेने के लिए 7 स्टेप फॉर्मूला आप को पूरा
करना होगा! ➤ ग्रुप डिस्कशन कैसे जीतें?

समूह चर्चा में बैंग पर 3 समय साबित तकनीक! A एक महान संवादी
कैसे बनें?

वार्तालाप की अग्रणी कला में मास्टर।

उन्नत प्रस्तुति कौशल

➤ धाराप्रवाह कैसे बोलें?

10 धाराप्रवाह अध्यक्ष बनने की तकनीक। ➤ कैसे
सार्वजनिक भाषण देने के लिए?

अत्यधिक प्रभावी वक्ताओं के 7 रहस्य।

➤ दर्शकों का भय दूर करने के लिए व्यायाम।

9 व्यायाम जो आपके सार्वजनिक रूप से बोलने के डर को नष्ट कर
देगा। ➤ सही शब्दों को प्रभावित करना!

गुप्त शब्द जो आपकी अच्छी छाप बनाने के लिए सचेत रूप से कार्य
करता है!

➤ गुप्त प्रभावशाली प्रस्तुति की तकनीक!

3 गुप्त तकनीकें जो आपको तुरंत एक महान प्रस्तुतकर्ता बना देंगी। Ing कहानी सुनाना

कहानी कहने और अपने दर्शकों को आकर्षित करने की कला सीखें। ➤ हास्य विकास

लोगों को हंसाने की कला में माहिर!

(याद रखें, अगर आप लोगों को हँसा सकते हैं तो आप उन्हें कुछ भी कर सकते हैं!)

Present PowerPoint Presentation कैसे दें?

बस जानें ये 5 तकनीकें और आप देंगे कमाल

PowerPoint प्रस्तुतियाँ!

स्टर्निंग लुक्स डेवलप करें

➤ सही बॉडी लैंग्वेज

गैर-मौखिक संचार की कला में मास्टर !

➤ आकर्षण का रहस्य बॉडी लैंग्वेज

इन गुप्त बॉडी लैंग्वेज से किसी को भी आकर्षित करें! (कहीं

और इन तकनीकों जानें करेंगे नहीं!) ➤ पुरुषों के लिए

ड्रेसिंग सेंस!

पुरुषों के लिए हर अवसर के लिए सही ड्रेसिंग का तरीका जानें। ➤

महिलाओं के लिए ड्रेसिंग सेंस!

बहतरीन दिखने के लिए बेस्ट ड्रेसिंग टिप्स

पाएं। ➤ फ़िट हो जाओ और फ़िट रहो!

शेप में रहने के लिए सीक्रेट एक्सरसाइज सीखें और NoTime में शानदार दिखें।

? अच्छा दिखने के लिए क्या खाएं?

एक चमकदार और आकर्षक दिखने के लिए सीक्रेट डाइट प्लान! S ग्रेट

लुक के लिए सही सफाई और स्वच्छता!

अच्छा दिखना सीखें और अच्छा

महसूस करें। ➤ स्टाइलिंग योरसेल्फ

सहायक उपकरण के साथ खेलना सीखें!

किसी को भी प्रभावित और आकर्षित करना

An अल्फा कैसे बनें?

हर समय आकर्षित और आकर्षित करने वाले लोगों की शीर्ष श्रेणी में रहना सीखें !

(आप एक अल्फा नहीं हैं, तो आप एक हार्ड समय को आकर्षित लोग होगा!)

➤ कैसे एक सकारात्मक प्रकृति का निर्माण करने के लिए?

7 स्टेप फॉर्मूला लोगों से अपील करता है। ➤

आभा सफाई!

अपनी ऊर्जा के स्तर में सुधार के लिए 3

कदम! ➤ मनोवृत्ति विकास

जानें एक हत्या मनोवृत्ति के तत्व! Friends

दोस्त कैसे बनाये ?

जानें कि कैसे लोग आपके साथ दोस्ती करना चाहते हैं! Imp

सॉलिड फर्स्ट इंप्रेशन कैसे बनाएं?

एक अनूठा पहली छाप बनाने के लिए 3 राज मास्टर! ➤ आप जैसे लोगों को बनाने के लिए उप-सचेत तकनीक

इन सीक्रेट सब-कॉन्शियस टेक्निक के द्वारा अपने जैसे लोगों को बनाना सीखें !

➤ कैसे आपका पिछला बुरा प्रभाव को सुधारने के लिए?

इन 4 चरणों से आपको लोगों पर एक नई छाप बनाने में मदद मिलेगी, चाहे आपकी पिछली छाप कोई भी हो!

➤ आप जैसे लोगों को तुरन्त कैसे बनायें?

7 नियम एक पल में आप जैसे लोगों को बनाने के लिए!

क्लासी और रॉयल बनें

Y आदत है कि आप उत्तम दर्जे का बनाता है!

अपने कार्यों में उत्तम दर्जे का बनने के लिए गुप्त आदतें सीखें।

Ression खराब छाप को खत्म करना!

बुरी छाप को खत्म करने के लिए ट्रिक्स और तकनीक!

➤ सुंदर शिष्टाचार!

इन शिष्टाचारों और अपनी सार्वजनिक छवि को फिर से एक ही बनाएं। ➤ कैसे विपरीत लिंग को प्रभावित करने के लिए?

7 सिद्ध तकनीकें जो आकर्षक जेंडर को केक का एक टुकड़ा बनाती हैं!

➤ विश्वास कैसे जीतें?

इस सीक्रेट को जानने के बाद, आप यह देखकर चकित रह जाएंगे कि किसी के भरोसे को जीतना कितना आसान है!

➤ आपका मूल्य बढ़ाएँ

5 स्टेप फॉर्मूला अपना मूल्य बढ़ाने के लिए और लोगों को आपका सम्मान दिलाने के लिए!

➤ लोगों के साथ व्यवहार

मुश्किल लोगों से निपटने की सरल कला सीखें! ➤ लोगों को प्रभावी रूप से बदलें!

जानें कि आप अपनी इच्छा के अनुसार लोगों को कैसे बदल सकते हैं! Ing लोगों की मदद करने का सही तरीका!

लोगों के जीवन में मूल्य जोड़ने की कला और अंत में जीवित रहने का एक बड़ा अनुभव है!

अपने आत्मविश्वास को बढ़ाएं

➤ एक मजबूत सेल्फ इमेज बनाना!

एक मजबूत आत्म छवि बनाने और अपने आत्म-सम्मान को बढ़ाने के लिए तकनीक जानें !

➤ अपने जुनून और उद्देश्य ढूँढना!

सिद्ध तकनीकें जो आपको जीवन में अपना जुनून और उद्देश्य खोजने में मदद करेंगी!

➤ मूल्य देने के लिए काम करें

इस तरह से काम करना सीखें कि आप महान मूल्य जोड़ें

आप जो भी करते हो!

➤ अपनी खुद की कुछ बनाएँ

अपनी रचनात्मक क्षमताओं को बढ़ाएँ अपने दम पर कुछ बनाने के लिए! ➤ हर स्थिति को कैसे नियंत्रित करें?

प्रभुत्व की कला में मास्टर!

➤ शर्म को खत्म करना

इन सरल तकनीकों के साथ शर्म को दूर करें

सफलता के लिए अनुशासन

➤ समृद्ध विल पावर

इन 3 तकनीकों के साथ अपनी इच्छा शक्ति बढ़ाएँ! ➤ समय प्रबंधन

इस सरल सूत्र के साथ समय को अपना दास बनाओ! ➤

नेतृत्व का विकास करना

लीडर बनने के लिए 7 स्टेप फॉर्मूला! ➤

आलस्य से बचना

प्रोक्रैस्टिनेशन को मारें और एक उत्पादक जानवर बनें! ➤

दैनिक योजना

अपने दिन अनुसूची और जीवन की लड़ाई जीतने के लिए जानें।

। तारे में तारे का मुड़ना

अवसरों में गुप्त समस्याओं को जानें।

व्यक्तित्व विकास - परिचय

[संचार कौशल](#)

सबसे पहले, मैं आपको इस ५० दिनों की यात्रा पर जाने का निर्णय लेने के लिए बधाई देना चाहता हूँ। एक ऐसे व्यक्तित्व की यात्रा जिसके लिए आप हमेशा से सपने देखते रहे हैं। इन 50 दिनों के अंत में आप जिस मंजिल तक पहुंचेंगे, वह वह गंतव्य होगा जहां आपने हमेशा अपने आप को एक सर्वोच्च संचार कौशल, एक महान व्यक्तित्व, और एक उच्च आत्मविश्वास स्तर होने की कल्पना की थी। इन 50 दिनों के अंत तक इन सभी कौशलों को पूरा करने का आपका सपना सच हो जाएगा। ये 50 दिनों की यात्रा आपके जीवन में कदम-कदम पर बदलाव लाएगी। आप मेरा एक वीडियो देखने जा रहे हैं, और एक नए विषय को कवर करेंगे। एक बार जब आप वीडियो को देख लेते हैं, तो आपको एक पीडीएफ प्रदान की जाएगी जिसे आपको डाउनलोड करना है, एक प्रिंट आउट लेना है, इसे दर्ज करना है और जैसा कि यह हर दिन कहता है। आप देखेंगे कि आप हर दिन प्रगति कर रहे हैं और बढ़ रहे हैं। आप जिस व्यक्ति से 50 दिन के अंत में बनेंगे वह मेरे लिए सबसे ज्यादा मायने रखता है। यह पूरा पाठ्यक्रम इस बात पर केंद्रित है कि आप क्या बनेंगे।

आज एक ऐसे व्यक्ति से मिलें जो आपसे अगले 50 दिनों तक नहीं मिलेंगे। यह संभव है कि हमारे जीवन में कुछ लोग हैं जिन्हें हम अक्सर नहीं देखते हैं। आपको आज उस व्यक्ति / व्यक्तियों से मिलने और मिलने की आवश्यकता है। उन लोगों से न मिलें, जो कभी-कभार आपके आस-पास होते हैं, क्योंकि वे आपमें बहुत अंतर नहीं दिखा रहे होंगे। एक बार जब आप 50 दिनों के बाद उस व्यक्ति से मिलते हैं, तो वे उनके सामने एक बिल्कुल नए व्यक्ति को नोटिस करेंगे। मैं चाहता हूँ कि आपके साथ ऐसा हो। ऐसा होने के लिए, आपको व्यावहारिक रूप से लागू करने की आवश्यकता है कि आप क्या सीख रहे हैं। बस इसे मत सुनो। मैंने आपको इस ज्ञान को लाने के लिए कड़ी मेहनत की है और मैं चाहता हूँ कि आप सफल हों और 50 दिनों के अंत में एक महान व्यक्तित्व हो। आपको मेरे साथ उतनी ही मेहनत करनी होगी।

ये 50 दिन आपके जीवन के सबसे अच्छे 50 दिन होंगे। आपमें एक सकारात्मक परिवर्तन और परिवर्तन दिखाई देगा। यह आपके जीवन में सबसे अच्छा निवेश होगा। जब आप इस कोर्स को करने का फैसला करते हैं तो मेरे मन में कोई सुराग नहीं होता है। आपने पहले भी व्यक्तित्व विकास के बारे में बहुत कुछ सुना होगा, लेकिन इससे आपको जो भी उम्मीदें थीं, आप इस पाठ्यक्रम के माध्यम से इसे दूसरे स्तर पर प्राप्त करेंगे। इन 50 दिनों में आप जो भी सीखने वाले हैं, वह आपको कहीं और नहीं मिलेगा। इस पाठ्यक्रम के अंत तक, आप अपने परिवार के लिए, और अपने आसपास के लोगों के लिए अद्वितीय होंगे। तुम जो बनोगे वही मेरे लिए सबसे ज्यादा मायने रखता है।

अंत में, यदि आपने अनैतिक साधनों के माध्यम से इस पाठ्यक्रम को लिया है, तो मैं आपसे अनुरोध करूंगा कि आप इस पाठ्यक्रम को अभी रोक दें क्योंकि इस पाठ्यक्रम की जानकारी अद्वितीय है, और यह आपको जीवन में आगे ले जाएगा, लेकिन मैं नहीं चाहता कि यह शुरू हो। एक नकारात्मक नोट। तो उन लोगों के लिए जिन्होंने पाठ्यक्रम के लिए भुगतान किया है, उत्साहित रहें क्योंकि आपका जीवन रूपांतरित होने वाला है। चलो हमारे पहले डोमेन के साथ शुरू करते हैं, जो संचार कौशल है।

पाठ 1: स्वयं का परिचय कैसे करें

संचार कौशल

एक अच्छे व्यक्तित्व के लिए, आपको जिस कौशल की आवश्यकता होती है, वह पहला कौशल संचार कौशल है। आपको किस तरह से बात करनी चाहिए, खुद का प्रतिनिधित्व करना चाहिए, अपने विचारों का प्रतिनिधित्व करना बहुत मायने रखता है। आप एक अच्छी नौकरी करना चाहते हैं, अच्छा पैसा कमाते हैं, ज्ञान अर्जित करते हैं, एक रिश्ते में आते हैं, आदि, आपके पास अच्छा संचार कौशल होना चाहिए। और यदि आप अच्छे संचार कौशल रखने में असमर्थ हैं, तो आप अपने जीवन में कहीं न कहीं पीछे रह जाते हैं, जो मुझे नहीं चाहिए। हमें आपके संचार कौशल में निपुण होना है। क्या आपने कभी सोचा है कि आपके संचार कौशल में कहां कमी है और क्या सुधार करने की आवश्यकता है? आपने इसके बारे में सोचा होगा या शायद नहीं। लेकिन आपको चिंता करने की ज़रूरत नहीं है क्योंकि जब आप यहाँ सीखने वाले हैं, तो आप वास्तविक जीवन में होने वाले बदलावों को देखना शुरू कर देंगे।

संचार कौशल के तहत हम जिस विषय को कवर करेंगे, वह एक सवाल है "खुद का परिचय कैसे करें"। एक सर्वेक्षण में यह पता चला कि एक नौकरी के साक्षात्कार में, इस सवाल का जवाब देना सबसे मुश्किल है। एक व्यक्ति एक विचार प्रक्रिया में चला जाता है जितना शायद ही कोई इस प्रश्न के लिए तैयार करता है। लोग मान लेते हैं कि वे खुद को अच्छी तरह से जानते हैं। मान लीजिए कि आप मेरे साथ साक्षात्कार के लिए आए हैं और मैंने आपको अपना परिचय देने के लिए कहा है। आप वीडियो को रोक सकते हैं और देख सकते हैं कि क्या आप इसका जवाब देने में सक्षम हैं। यह सवाल आसान लगता है, फिर भी बहुत कुछ इसके बारे में बोलने में विफल रहता है। हमें इस प्रश्न में महारत हासिल करने की आवश्यकता है। मैं आपके अवचेतन मन में इस प्रश्न का उत्तर फिट करूंगा ताकि प्रश्न का उत्तर देते समय आपको कभी कठिनाई का सामना न करना पड़े।

हम दो रूपों में परिचय देते हैं - लघु और दीर्घ। जब आप अधिकांश लोगों से मिलते हैं, तो आपको संक्षिप्त परिचय देना होगा। अधिकांश लोगों का ध्यान इन दिनों कम होता है और उन्हें कम से कम समय में अधिकतम जानकारी की आवश्यकता होती है। आप खुद को दूसरों के साथ कैसे पेश करते हैं यह बहुत मायने रखता है। जब आप अपना परिचय देते हैं तो आपको एक प्रभाव छोड़ना चाहिए, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि यह छोटा या लंबा है

संक्षिप्त परिचय

हमें पता होना चाहिए कि हम बीस से तीस सेकंड में कैसे अपना परिचय दे सकते हैं। कुछ मामलों में, आपको अपना परिचय देने के लिए कहा जाएगा लेकिन कुछ मामलों में आपको पहल करनी होगी। जब आपको बातचीत शुरू करनी होती है, तो उसे ओपनर कहा जाता है। यह एक शब्द या एक बयान है जो एक बातचीत शुरू करेगा। मैं एक स्टोर पर जा सकता हूँ और उस व्यक्ति से पूछ सकता हूँ कि क्या वे स्टोर के लिए काम करते हैं। यह एक सलामी बल्लेबाज के रूप में कार्य करता है और बातचीत वहाँ से चल सकती है। आप किसी भी सलामी बल्लेबाज का

उपयोग कर सकते हैं, लेकिन दुनिया भर में सबसे ज्यादा इस्तेमाल होने वाला सलामी बल्लेबाज "हाय / हैलो" है। जब हम फोन पर बात करते हैं, तो हम नमस्ते कहते हैं। जिस भी स्थिति में हम नमस्ते कहते / सुनते हैं, हम बातचीत शुरू करने के लिए तैयार हैं। आपको यह समझना चाहिए कि आपको हाय / हैलो का उपयोग कैसे करना चाहिए। नमस्ते का जवाब नमस्ते और इसके विपरीत है। अगर मैं नमस्ते कहता हूँ, तो आप नमस्ते का जवाब देंगे और यदि मैं नमस्ते कहता हूँ, तो आप कहेंगे कि हाय।

जब आप अपना परिचय देते हैं, तो आपको अपना नाम बताना होगा। ज्यादातर लोग अपना नाम कहते हैं। अब जब मैं कहता हूँ तो ध्यान दें:

"नमस्ते। मेरा नाम पुष्कर राज ठाकुर है। "

"नमस्ते। खुद पुष्कर राज ठाकुर। "

अब आप ही बताइए कि कौन सा वाक्य ज्यादा आत्मविश्वास वाला लगा। जब मैं कहता हूँ कि "मेरा नाम है ..." या "खुद ..." मैं सिर्फ अपना नाम बता रहा हूँ। क्या आपने देखा है कि जब सेलिब्रिटी अपना परिचय देते हैं, तो वे कहते हैं, "मैं शाहरुख खान हूँ।" इसका मतलब है कि वे जीवन में कोई हैं। इसलिए "मैं हूँ" में एक ताकत है। इससे उसमें आत्मविश्वास आता है। तो हमेशा कहते हैं "हाय। मैं हूँ..." "क्योंकि तुम कोई हो। आपकी एक पहचान है और आपको इसे बनाना है। बहुत से लोग अपना पूरा नाम नहीं बताते हैं जब उन्हें अपना परिचय देने के लिए कहा जाता है। आपको अपना पूरा नाम बताना होगा। अगर सचिन तेंदुलकर खुद को सचिन के रूप में पेश करते हैं तो यह कैसा लगेगा? आप उपनाम आपकी पहचान हैं इसलिए इसका उपयोग करें। जब मैं अपना पूरा नाम बोलता हूँ, तो मैं अलग हूँ। जब मैं कहता हूँ कि सलमान वहां खड़े हैं। यहां अंतर सलमान किसी का भी हो सकता है। लेकिन जब मैं सलमान खान कहता हूँ, तो इसका मतलब है कि एक खास व्यक्ति वहां खड़ा है। सलमान खान एक पहचान हैं। हमेशा अपना पूरा नाम बताओ।

आपको उन्हें अपने पेशे के बारे में भी बताने की जरूरत है। लोग खुद को व्यवसायी के रूप में पेश करते हैं। लेकिन मुझे नहीं पता कि आप क्या व्यवसाय चलाते हैं। जब आप उन्हें अपने पेशे के बारे में अधिक बताते हैं, तो आपको विशिष्ट होना होगा। हम तीस सेकंड का संक्षिप्त परिचय दे रहे हैं और हमें दूसरे व्यक्ति को अधिकतम जानकारी देने की आवश्यकता है। इसलिए यदि सलमान कहते हैं, "हाय, मैं सलमान खान हूँ और मैं मेडिकल साइंस का छात्र हूँ", हम जानते हैं कि वह एक मेडिकल साइंस के छात्र हैं और "मैं हूँ" के साथ इसने एक ऐसा प्रभाव पैदा किया कि उसकी पहचान है। इसे यहाँ प्रयोग करते हैं।

"हाय मैं पुष्कर राज ठाकुर हूँ और एक प्रेरक वक्ता हूँ।" अब इस कथन के साथ, आप स्पष्ट रूप से जानते हैं कि मैं कौन हूँ। इसी तरह, यदि आप अतुल जैन हैं, तो कहें, "हाय मैं अतुल जैन हूँ और मैं एक इंजीनियरिंग छात्र हूँ।" दूसरे व्यक्ति को आपका नाम पता होगा और पता चल जाएगा कि आप वर्तमान में क्या पढ़ रहे हैं। इसका लाभ यह है कि जब आप इस तरह से अपना परिचय देते हैं, तो वह आपको उनके लिए उपयोग के रूप में देख सकता है या जहां आवश्यक हो, आपको सलाह दे सकता है। मान लीजिए कि मैं अपने लिए एक सीए चाहता हूँ और कोई मुझे बताता है कि वे अंतिम वर्ष के सीए छात्र हैं, मुझे पता है कि व्यक्ति भविष्य में काम आ सकता है। यदि वे केवल एक छात्र के रूप में अपना परिचय देते हैं, तो मुझे नहीं पता होगा कि क्या वे मेरे लिए किसी काम के हो सकते हैं, या कोई भी, जिसे मैं सुझा सकता हूँ या नहीं। कई व्यवसायी एक ही त्रुटि करते हैं। आपको अपनी प्रोफाइल का विस्तार और व्याख्या करने की आवश्यकता है। अपना नेटवर्क बढ़ाएं। यदि आपके पास एक डिजिटल मार्केटिंग व्यवसाय है, तो अपना परिचय दें, "हाय। मैं राहुल यादव हूँ और मेरा डिजिटल मार्केटिंग बिजनेस है। " तो इस एक पंक्ति में आप एक प्रभाव छोड़ते हैं और दूसरा व्यक्ति जानता है कि आप कौन हैं। इसके बाद बातचीत आगे बढ़ सकती है। इसलिए आप इस प्रकार के संक्षिप्त परिचय का उपयोग करते हैं और आप ध्यान देंगे कि आप एक सकारात्मक छवि छोड़ देंगे।

लंबा परिचय

हम लंबे परिचय का उपयोग कब करते हैं? यह ज्यादातर एक साक्षात्कार में उपयोग किया जाता है। यदि साक्षात्कारकर्ता आपसे केवल "अपने बारे में बताता है", तो आपको बोलने के लिए और अधिक बिंदुओं की आवश्यकता होगी, इसके अलावा जिन तीन बिंदुओं पर हमने संक्षिप्त परिचय में चर्चा की है। आप "इसके अलावा / मुझे भी पसंद है ..." का उपयोग कर सकते हैं। मैं अपना परिचय दे रहा हूँ, मैं कह सकता हूँ, "हाय। मैं पुष्कर राज ठाकुर हूँ और एक बिजनेस कोच हूँ और इसके अलावा मेरी दो कंपनियां हैं। ' मैं अब अपनी कंपनी के बारे में समझा

सकता हूँ और यह कैसे काम करता है। इसलिए यदि आप एक इंजीनियरिंग छात्र हैं, तो आप कह सकते हैं, "मैं एक इंजीनियरिंग छात्र हूँ और इसके अलावा मैं गिटार / होम ट्यूशन भी पढ़ाता हूँ"।

कई बार, आप जहाँ से होते हैं वह स्थान नहीं होता है जहाँ आप वर्तमान में रह रहे हैं। तो आप यह जोड़ सकते हैं कि आप इतनी जगह से संबंधित हैं। मैं आपके साथ एक घटना साझा करूंगा। कुछ साल पहले, मैं एक हवाई अड्डे पर था और एक विदेशी के साथ बातचीत कर रहा था। मुझे याद नहीं है कि उसने मुझे क्या बताया था लेकिन मुझे याद है कि वह दक्षिण अमेरिका से था। उन्होंने मुझे बताया कि उनके देश में एक फूल उत्सव है और वह तब से मेरे साथ है। यदि आप एक ऐसे व्यक्ति के सामने आते हैं जो आपकी संस्कृति से नहीं है, तो उन्हें अपनी संस्कृति और परंपरा के बारे में बताएं। यह एक नया विषय शुरू करता है और आगे बातचीत करता है

यदि आप खाना पकाने या लिखने में अच्छे हैं, तो उन्हें बताएं कि आप क्या अच्छे हैं। विशेष रूप से, नौकरी के साक्षात्कार के दौरान, यदि आप किसी को बताते हैं कि आप सामग्री लेखन में अच्छे हैं, तो आपके कौशल का उपयोग संगठन में समान उद्देश्य के लिए किया जा सकता है। उन्हें बताएं कि आप किन गतिविधियों में अच्छे हैं। इस तरह से अपने गुणों को साझा करें।

आपको अपने भविष्य को लेकर आशावादी रहना होगा। आपका भविष्य सकारात्मक है और आपको सकारात्मक रूप से बोलने की आवश्यकता है। यदि आप सीए या आईएएस अधिकारी बनने जा रहे हैं, तो यह एक तथ्य हो सकता है कि आप अभी भी इसके लिए तैयारी कर रहे हैं, लेकिन विश्वास करें कि आप एक होंगे और दूसरों को बताएं कि आप आईएएस बनने जा रहे हैं। यदि आप एक स्टार्टअप शुरू कर रहे हैं, तो उन्हें बताएं कि आप एक शुरू करने जा रहे हैं।

अंत में, यदि आपका परिचय काफी लंबा नहीं था, तो आप उन्हें अंत में अपने अन्य शौक के बारे में बता सकते हैं। फिर, उन्हें अपने परिवार के बारे में बताएं।

तो चलिए इसे संक्षेप में प्रस्तुत करते हैं:

"नमस्ते। मैं पुष्कर राज ठाकुर हूँ और एक बिजनेस कोच हूँ। इसके अलावा, मैं दो कंपनियां चला रहा हूँ। मैं नई दिल्ली से हूँ। मैं सार्वजनिक बोलने और लिखने में अच्छा हूँ। मैं भारत में एक क्रांति शुरू करने जा रहा हूँ और इससे शिक्षा प्रणाली में क्रांतिकारी बदलाव आएगा। हम नेतृत्व को आत्मसात करने की भावना पैदा करने जा रहे हैं। मैं अपने माता-पिता और दो भाई-बहनों के साथ एक सुंदर संयुक्त परिवार में रहता हूँ। मेरे पिता एक व्यापारी और एक जौहरी हैं, माँ एक गृहिणी हैं। मेरे भाई-बहन स्कूल और यूनिवर्सिटी में हैं। मुझे आत्मकथा पढ़ने का शौक है। "

आपको इसे बार-बार तैयार करने और अभ्यास करने की आवश्यकता है। जितना अधिक आप अभ्यास करेंगे, उतना बेहतर होगा। प्रत्येक दिन का आनंद लें और आप देखेंगे कि आप एक बेहतर व्यक्ति में बदल रहे हैं।

पाठ 2: कैसे लोगों को नमस्कार और उनसे मिलें

संचार कौशल

कैसे लोगों को नमस्कार और उनसे मिलें

जब आप पहली बार किसी से मिलते हैं, तो मैं चाहता हूँ कि आप सबसे अच्छा प्रभाव छोड़ें। तो, आप उस व्यक्ति को कैसे नमस्कार करेंगे? और आप उनसे कैसे मिलने वाले हैं, यह आपको सीखना होगा। आपको अद्वितीय बनाने के लिए और अपने सामने वाले व्यक्ति के लिए एक अलग और सकारात्मक व्यक्तित्व बनाने के लिए नीचे दिए गए 5 बिंदुओं को ध्यान में रखना चाहिए:

नमस्ते

यह सलामी बल्लेबाज है। जैसा कि हमने चर्चा की है, किसी भी बातचीत को शुरू करने के लिए, हमें उन्हें एक साधारण हाथ या नमस्ते कहना चाहिए।

इशारों

हमारे संचार का 80% हमारे शरीर की भाषा के माध्यम से है। एक संचार के दौरान, हमारे शब्द हमारे बॉडी लैंग्वेज के लिए उतने मायने नहीं रखते। इशारों के माध्यम से, आप दूसरे व्यक्ति से संवाद करते हैं कि आप उनके बारे में कैसे और क्या सोचते हैं और महसूस करते हैं। यदि आप किसी व्यक्ति का सम्मान करते हैं, तो आपकी बॉडी लैंग्वेज उसे तुरंत दिखाएगी। जब आप बैठे होते हैं और एक सीनियर वॉक करते हैं, तो आप उन्हें नमस्ते करने के लिए अपनी सीट से उठ जाते हैं। जब कोई शिक्षक अंदर जाता है, तो छात्र खड़े होकर उनकी कामना करता है। आप इशारों के माध्यम से सम्मान कैसे दिखाएंगे?

- **थोड़ा झुकें** - लोग अपने हाथों की हथेली को एक साथ जोड़कर दूसरों का अभिवादन करते हैं या सम्मान की निशानी के रूप में अपना सिर थोड़ा झुकाते हैं। कॉर्पोरेट स्तर पर भी, जब हम दूसरों से हाथ मिलाते हैं, तो हम सम्मान दिखाने के लिए थोड़ा झुकते हैं।
- **नोड** - अगर मैं आपसे बात करता हूँ और मैं आपको सुन रहा हूँ, तो हम सिर के मामूली आंदोलन से समझौते के संकेत के रूप में इशारा करते हैं। सिर हिलाते रहने का सही तरीका है अपने सिर को धीरे-धीरे ऊपर-नीचे करना। ज्यादातर लोग सिर को बाएं से दाएं घुमाकर गलत तरीके से करते हैं। यह आंदोलन असहमति का संकेत है। मैं वही गलती करता था, लेकिन मैंने सीखा है और अब इसे सही तरीके से करना है। आपको इसे ध्यान में रखना चाहिए।
- **मुस्कुराओ** - अगर मैं आपसे बात करता हूँ और कोई मुस्कुराहट नहीं दिखाता हूँ, तो एक मौका है कि आप मुझे पसंद नहीं कर सकते हैं, लेकिन अगर मैं उसी तरह से बात करता हूँ, लेकिन मेरे चेहरे पर मुस्कान बिखेरता है, तो आप मुझे और मेरी तरह भी सुनेंगे। मैंने आपको सिखाया है कि यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति की कल्पना करते हैं, जिसे आप पसंद करते हैं, तो आपको हमेशा मुस्कुराते हुए उस व्यक्ति की छवि मिलेगी और वह व्यक्ति जिसे आप पसंद नहीं करते हैं, यह आवश्यक नहीं है कि आप अपने विचारों में मुस्कुराता हुआ चेहरा पाने जा रहे हों। मैंने कहीं पढ़ा है कि एक तस्वीर के दौरान, अगर कोई व्यक्ति मुस्कुरा रहा है, तो तस्वीर अच्छी हो जाएगी। तो, कल्पना कीजिए कि अगर कोई व्यक्ति जीवन भर मुस्कुराता है, तो कल्पना कीजिए कि उसका जीवन कैसा होगा। तो मुस्कुराते रहो!
- **नेत्र संपर्क** - यदि आप किसी से बात कर रहे हैं, और आप एक अच्छा प्रभाव पैदा करना चाहते हैं, तो आपको आँख से संपर्क करना चाहिए। अगर कोई आपको गलत करने के लिए डांट रहा है और आप अपना सिर झुकाए रखते हैं और आँखों से संपर्क नहीं बनाते हैं, तो यह एक अलग बात है। आपने देखा होगा कि एक घर में, जब बच्चे माता-पिता को पुकारते हैं, तो वे उन्हें अनदेखा कर देते हैं और उनसे आँख नहीं मिलाते हैं। अगर कोई मुझसे संपर्क करता है और मुझसे बात करता है और मैं आँख से संपर्क नहीं करता, तो इसका मतलब यह होगा कि मुझे बात करने में कोई दिलचस्पी नहीं है। लोग अक्सर इससे आहत महसूस करते हैं। यह अनादर दिखाता है। दूसरों पर ध्यान देना शुरू करें। लोग अक्सर अपने शरीर को बगल में घुमाते हैं और बात करते हैं, जो गलत है। आपके शरीर को उस व्यक्ति का सामना करना चाहिए जिसे आप बात कर रहे हैं और रुचि दिखाते हैं।

हाथ मिलाना / नमस्ते / पैर छूना

आप जो भी मिलते हैं, आप उन्हें हाथ मिलाने के लिए शुभकामनाएं देते हैं। ध्यान रखें कि हाथ मिलाते हुए, आप दूसरे व्यक्ति को संकेत भेज रहे हैं। जब आप हाथ मिलाते हैं, तो सुनिश्चित करें कि यह आपके अंगूठे के साथ एक उचित हाथ मिलाना है। बहुत से लोग सिर्फ अपने हाथ आगे बढ़ाते हैं और सिर्फ अपनी उंगलियों का इस्तेमाल करके

हाथ हिलाते हैं। मुझे कोई सुराग नहीं है कि किस तरह का हैडशेक है। हाथों को अच्छी तरह हिलाएं और तीन बार करें। याद रखें, इसे केवल हाथों को पकड़कर नहीं, "शेक हैड्स" कहा जाता है। यह सुनिश्चित करें कि यह बहुत कड़ा न हो और न ही ज्यादा ढीला हो। जब आप ऐसा करते हैं, तो आप एक सकारात्मक संकेत भेजते हैं। इसका अभ्यास शुरू करें। कुछ खास लोगों के लिए, हम पारंपरिक तरीके का इस्तेमाल कर सकते हैं और नमस्ते कर सकते हैं। ऐसा करते समय अपने चेहरे पर मुस्कान रखें और आंखों का संपर्क बनाए रखें। पैर छूते समय, लड़कियों की तुलना में लड़कों के लिए ऐसा करना सामान्य है। इसलिए भले ही आप किसी पार्टी में हों, आप उन्हें बधाई देने के लिए बुजुर्गों के पैर छू सकते हैं। एक पेशेवर परिदृश्य में, हैडशेक करें।

झप्पी

आप केवल उन लोगों को गले लगाते हैं जिनके साथ आपका मजबूत संबंध है। आपको यह ध्यान रखना चाहिए कि आप किससे गले मिलते हैं, आपके साथ उनके अच्छे और आरामदायक संबंध हैं। समान लिंग वाले लोग आम तौर पर एक-दूसरे को गले लगाते हैं, लेकिन जब आप विपरीत लिंग के लोगों का अभिवादन कर रहे हों तो आपके मन में सम्मान का भाव होना चाहिए। यदि आप उन्हें गले लगा रहे हैं तो आपके पास एक अच्छा रिश्ता होना चाहिए। गले लगने की तीव्रता भी मायने रखती है। भावनाओं का आदान-प्रदान भी है। आपको यह भी ध्यान रखना चाहिए कि आपको कब किसी को गले लगाना चाहिए। कल्पना कीजिए कि आप जिम से आ रहे हैं और आप अपने शरीर से पसीना बहा रहे हैं। क्या दूसरा व्यक्ति आपको गले लगाना चाहेगा? बेशक नहीं!! तो, उस स्थिति में इससे बचें। जब आप किसी को गले लगाते हैं, तो आपको यह ध्यान रखना चाहिए कि आपके शरीर की गंध खराब नहीं है। जो दूसरों के लिए एक नकारात्मक प्रभाव छोड़ता है। डियोडेंट या परफ्यूम को संभाल कर रखें।

सराहना

अनूठी तारीफ करें और दूसरों की सराहना करें। उनकी पोशाक या उनकी टाई पर दूसरों की सराहना करें। प्रशंसा हमेशा विशिष्ट होनी चाहिए। अन्य व्यक्ति को यह महसूस करना चाहिए कि आपने कुछ विशिष्ट देखा और उस पर उनकी सराहना की। इसलिए, जब आप पहली बार किसी से मिलते हैं, तो उनकी सराहना करें।

नाम याद रखना

जब आप लोगों से मिलते हैं, तो हमेशा उनका नाम पूछना याद रखें और याद रखें। ताकि जब आप उनसे बात करें और उनका नाम लें, तो वे महत्वपूर्ण महसूस करेंगे। जब हम दूसरे व्यक्ति का नाम लेते हैं, तो वे चौकस हो जाते हैं। और एक बार जब वे चौकस हो जाते हैं, तो आपके पास कहने के लिए सुनने की अधिक संभावना होती है।

जब आप किसी के साथ बातचीत करते हैं और हमेशा इसे लागू करते हैं तो इन बिंदुओं को ध्यान में रखें।

पाठ 3: अपने आप को और अपने विचारों को कैसे व्यक्त करें

[संचार कौशल](#)

अपने आप को और अपने विचारों को कैसे व्यक्त करें

आपके दिमाग में बहुत सी बातें आती हैं और आप चाहते हैं कि दुनिया इसके बारे में जाने, लेकिन इसे कैसे बताया जाए? जब आपको बोलने का अवसर मिलता है, तो आप खाली हो जाते हैं। ऐसा कोई मामला हो सकता है जहां आपके सिर में एक अनूठा व्यवसाय विचार हो सकता है जिसे आप निवेशकों के साथ साझा करना चाहते हैं, आप अपनी भावनाओं को एक लड़की को स्वीकार करना चाहते हैं लेकिन आप करने में असमर्थ हैं, आप खुद को एक साक्षात्कार में पेश करना चाहते हैं, लेकिन नहीं कर सकते। यदि आपके पास ये सभी मुद्दे और अधिक हैं, तो यह जानकारी आपके लिए है। मैं आपको बताऊंगा कि कैसे शुरू करें ताकि आप अपने और अपने विचारों को व्यक्त कर सकें।

राजनीतिक शासन तकनीक

क्या आपने कभी किसी राजनेता को भाषण देते देखा है? आपने देखा होगा कि वे शायद ही अप्रासंगिक विषयों के बारे में बोलते हैं। अगर वे इस विषय से अलग हो जाते हैं, तो यह अगले दिन एक खबर होगी। इसलिए, वे बहुत अभ्यास करते हैं। वे एक दर्पण के सामने अभ्यास करते हैं और देखते हैं कि वे जनता के सामने कैसे दिखेंगे और बोलेंगे। वे इतना अभ्यास करते हैं कि वे उन लोगों को प्रेरित करने में सक्षम होते हैं जिनसे वे बात करते हैं। मैं राजनेताओं के बारे में ज्यादा नहीं बोलूंगा क्योंकि इन दिनों बहुत से अच्छे राजनेता नहीं हैं, लेकिन दुनिया भर में ऐसे कई राजनेता हुए हैं जिन्होंने दुनिया को बदल दिया है। तो, आपको एक दर्पण के सामने अधिक अभ्यास करने की आवश्यकता है।

आसान विषय

पहले आसान विषयों को लें। आप बोलना चाहते हैं लेकिन आप असमर्थ हैं। इसलिए, यदि आप बोलना चाहते हैं, तो आसान विषयों के साथ बोलना शुरू करें, जिसमें आप खुद को सहज महसूस करें। इसलिए, एक दर्पण के सामने खड़े होकर बोलना शुरू करें। यदि आप खेल या किसी अन्य रुचि के क्षेत्र को पसंद करते हैं, तो उस पर बोलें। देखिए आप कैसे बोल रहे हैं। क्या आप मेरे द्वारा किए जा रहे तरीके, या जहाँ आप भविष्य में अपने आप की कल्पना कर रहे हैं, बोल रहे हैं? यदि नहीं, तो अभ्यास करते रहें। विषय चुनने के लिए YouTube पर जाएं और देखें कि वे कैसे बोल रहे हैं।

कठिन विषय

एक बार जब आप आसान विषयों में महारत हासिल कर लेते हैं, तो कठिन विषयों पर आगे बढ़ें। यदि आप बोलने में सक्षम नहीं हैं, तो हार न मानें और अभ्यास करते रहें। यदि आपको विषय पर बोलने में कठिनाई हो रही है, तो एक स्क्रिप्ट लिखें और फिर अभ्यास करें। आपको हमेशा दर्पण के सामने यह अभ्यास करने की आवश्यकता है।

सामूहीकरण

अब जब आप आसान और कठिन विषयों पर अभ्यास कर चुके हैं, तो आपको सार्वजनिक रूप से बाहर जाने और बोलने की आवश्यकता है। आपको अधिक सामूहीकरण करने की आवश्यकता है। पार्टियों, सेमिनारों, कार्यशालाओं, प्रशिक्षण, जिम, आदि पर जाएं जहां आप नए लोगों से मिल सकते हैं और उनसे बात कर सकते हैं। आप तुरंत परिणाम देखेंगे।

मानसिक पूर्वाभ्यास

जब आपको अपने और अपने विचारों को व्यक्त करना होता है, तो आप खुद को तैयार करते हैं। एक लड़की जिसे आप किसी व्यक्ति से बात करने के लिए कहना चाहते हैं, या अगली बार जब आप उनसे मिलते हैं, तो आप इसके लिए पहले से पूर्वाभ्यास करते हैं। आप खुद को उसी तरह से साक्षात्कार के लिए तैयार करते हैं। आपको अपने दिमाग में पहले से दृश्यों की कल्पना करने की आवश्यकता है। सबसे अच्छे और बुरे के लिए खुद को तैयार करें। जब आप तैयार हो जाते हैं और पूर्वाभ्यास करते हैं, तो आप स्थिति के अनुसार उन अधिकांश चीजों को समाप्त कर देंगे जिन्हें आप कहना चाहते हैं। हालाँकि, आपको स्थिति में मौजूद होने पर शांत रहने की आवश्यकता है। आपको यह सोचने की ज़रूरत नहीं है कि आपने क्या याद किया है ताकि दूसरे व्यक्ति को लगे कि आप उतनी जल्दी जवाब नहीं दे रहे हैं जितना आपको चाहिए।

पाठ 4: किसी से बात कैसे करें

संचार कौशल

किसी से भी बात कैसे करें

आपने देखा होगा कि आप एक पार्टी में हैं, आप दूर से किसी को पसंद करते हैं और आप उनसे बात करना चाहते हैं, लेकिन आप नहीं कर पाए और आप घर लौट आए। लेकिन फिर आप सोचते हैं कि हो सकता है कि आप उनसे बात करने की हिम्मत रखते हों। यह बस, ट्रेन या मेट्रो में भी हो सकता है। मुख्य समस्या यह है कि बातचीत कैसे शुरू करें और किसी से कैसे बात करें? यदि आप समान मुद्दों का सामना करते हैं, तो यह सबक आपके लिए है।

अभ्यास

लोग इसे इतनी आसानी से कहते हैं कि आपको अभ्यास करना होगा। उदाहरण के लिए, कोई कह सकता है कि आप चीन जा रहे हैं इसलिए आप चीनी भाषा बोलने का अभ्यास करें। ऐसा करने के बजाय कहना आसान है। आप चीनी का अभ्यास कैसे करेंगे? क्या आप चीनी भाषा बोलना चाहते हैं? मैं आपको बताऊंगा कि अभ्यास कैसे करें और सही तरीका क्या है।

- सही व्यक्ति चुनें, जो आपसे बात करने में दिलचस्पी रखेगा। हर किसी के पास ऐसा व्यक्ति है जिससे वे अपना दिल खोल सकते हैं। हो सकता है, आपके पास भी एक हो। यह आपका दोस्त, जीवनसाथी, चचेरा भाई या दादा-दादी हो सकता है। आपको उनकी तलाश करने और यह देखने की आवश्यकता है कि वे आपसे बात करने में समान रूप से रुचि रखते हैं।
- सुनिश्चित करें कि व्यक्ति स्वतंत्र है। ऐसा नहीं होना चाहिए कि जब आप उनसे संपर्क करें और वे कुछ और करने में व्यस्त हों।
- वर्णन करने के लिए एक जीवन घटना चुनें। यह कुछ भी हो सकता है। यह हो सकता है कि एक बार आपको अतीत में शर्मनाक स्थिति, या एक उपलब्धि का सामना करना पड़ा। इसे मैत्रीपूर्ण तरीके से वर्णन करें। इसे एक कहानी के रूप में बताएं, अपनी बातचीत में चित्र बनाएं। इसे छोटा मत रखो, अपनी कहानी पेंट करो। उदाहरण के लिए, "मैं बाइक पर यात्रा कर रहा था और पानी का एक कुंड था। एक कार मेरे सफेद शर्ट पर पानी के पास पहुँची और छीनी। पानी के छींटे पड़ने के बाद वह भूरी हो गई।"
- जैसे सवाल के साथ व्यक्ति को शामिल करें, "यदि आप मेरी स्थिति में थे तो आपने क्या किया होगा?" उदाहरण के लिए, आप पिछले बिंदु में कहानी से जारी रखते हैं, "मैंने कार का पीछा किया और यह एक संकेत पर बंद हो गया। आपने मेरी स्थिति में क्या किया होगा?" इस सवाल के साथ, मैंने उस व्यक्ति को शामिल किया है। वह जो भी कहता, उसका जवाब दिया होता। सुनिश्चित करें कि आप बिना किसी बाधा के सुनें। रुकावट उस आकर्षण को कम कर देती है जो दूसरा व्यक्ति महसूस कर रहा होगा।
- जब भी जरूरत हो, रुकने और मुस्कुराने की कोशिश करें। यदि आपको लगता है कि वे अच्छी तरह से बोल रहे हैं, तो एक मुस्कान के साथ सराहना करें। यदि आप उन्हें कुछ बता रहे हैं, तो उचित स्थानों पर छोटे-छोटे ठहराव लें। आपको दूसरे व्यक्ति का पूरा ध्यान होगा।
- बोलते समय आंखों का संपर्क बनाए रखें। जब आप बात कर रहे हों तो कहीं और न देखें। इसका अनादर।
- यदि संभव हो तो हास्य जोड़ें और जब भी संभव हो।

आपको कम से कम 7 बार इसका अभ्यास करने की आवश्यकता है। 7 अलग-अलग घटनाओं का पता लगाएं और लोगों के साथ इसके बारे में बात करें। आप देखेंगे कि आपने और भी खोल दिया है और लोगों से बात करना आसान है। यदि आप एक अंतर्मुखी थे, तो आप अब बहिर्मुखी बनने लगेंगे।

ऑन-फील्ड अभ्यास

एक बार जब आप अपने अंदर बदलाव देखेंगे, तो आप सार्वजनिक रूप से बाहर निकलेंगे और अन्य लोगों से बात करेंगे। आप निम्नलिखित चीजों का चुनाव कर सकते हैं:

1. सलामी बल्लेबाज के रूप में हाय / हैलो का उपयोग करें। दूसरे लोगों की सराहना करें। आपको अपनी प्रशंसा के साथ विशिष्ट होना चाहिए। यदि आप एक फोन कवर पसंद करते हैं, तो आपको फोन कवर के साथ रहना चाहिए। वास्तविक बनो।
2. अगर मैं कहता हूँ कि हाय, देखो और रुक जाओ, मैं मुस्कुराता हूँ और कुछ भी नहीं कहता हूँ, तो तुम अपना सारा ध्यान मुझ पर दोगे। इसलिए थोड़ा रुकना ज़रूरी है। हाय और मुस्कुराने की तकनीक सदियों से की जाती रही है। जब आप किसी के साथ हाय और मुस्कान के साथ संपर्क करते हैं, तो दूसरा व्यक्ति समझता है कि आप उन्हें पसंद कर रहे हैं और बिक्री पिच शुरू होने वाली है। जब आप किसी लड़की को बताते हैं कि वे बहुत खूबसूरत दिखती हैं, तो वे मान लेते हैं कि कुछ और होने वाला है।

3. आप इसके बाद एक सवाल पूछ सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप खरीदारी करने के लिए एक मॉल में जाते हैं और आप एक स्टोर में प्रवेश करते हैं। स्टोर में प्रवेश करने पर, आप एक व्यक्ति को हाजिर करते हैं और आप उससे पूछते हैं, "क्या आप प्रबंधक हैं?" जब आप कहते हैं कि 'आप हैं', यह दर्शाता है कि या तो यह होगा या नहीं होगा।
4. प्रश्न उत्तर हैं। आपको बातचीत करते हुए सवाल पूछने हैं। प्रश्न विषय के लिए प्रासंगिक होना चाहिए। यदि आप किसी व्यक्ति के साथ बातचीत कर रहे हैं और वे आपको उनकी शिक्षा के बारे में बता रहे हैं, तो आप उनसे पूछ सकते हैं कि वे कहाँ पढ़ रहे हैं, उनकी भविष्य की योजनाएँ क्या हैं, या उनके शिक्षा के क्षेत्र से संबंधित कुछ भी। जब मैं सवाल पूछता हूँ, तो मैं उन्हें बेहतर तरीके से जानने और बातचीत जारी रखने के लिए व्यक्ति को खोल रहा हूँ।

उदाहरण के लिए, मैं अपनी माँ के लिए एक हवाई अड्डे से एक पर्स खरीदने गया था। मैंने स्टोर में एक महिला को देखा और उसके सुझाव के लिए कहा कि मुझे कुछ उपलब्ध विकल्पों में से चुनने में मदद करें। एक बार मैंने खरीद लिया था, और जो सलामी बल्लेबाज इस्तेमाल किया था, मैं उससे कुछ भी बात कर सकता हूँ, अगर मैं चाहूँ तो। आपको वास्तविक जीवन में इसका अभ्यास करने की आवश्यकता है। व्यक्तित्व विकास सभी अभ्यास के बारे में है। अधिक बेहतर। यदि हम जीवन में बेहतर परिणाम चाहते हैं, तो हमें और अधिक अभ्यास करने की आवश्यकता है। उपरोक्त दोनों स्थितियों के 7 सत्रों पर चर्चा करें और अंत तक आप किसी से भी बात कर सकेंगे।

पाठ 5: अंग्रेजी बोलना

संचार कौशल

अंग्रेजी बोलना वाला

अंग्रेजी क्या है? यह एक भाषा है, लेकिन यह इतना महत्वपूर्ण क्यों है? आप पहले से ही अपनी मातृभाषा में बात करते हैं। हमें एक भाषा की आवश्यकता होती है जब हम दूसरों को कुछ समझाने और व्यक्त करने की इच्छा रखते हैं। यह एक माध्यम है, और ऐसा ही अंग्रेजी है। जब लोग हिंदी समझते हैं, तो हमें अंग्रेजी की आवश्यकता क्यों है? कोई भी भाषा सीखी जा सकती है, लेकिन सवाल यह है कि क्यों? क्या आप रूसी सीखना चाहते हैं ?, शायद इसलिए नहीं कि हम में से बहुत से लोग इसे नहीं बोलते हैं। आप अंग्रेजी सीखना चाहते हैं क्योंकि यह दुनिया भर में बोली जाती है। अंग्रेजी एक सार्वभौमिक भाषा है। बहुत से लोग इसे बोलते और समझते हैं। अगर हम भारत में अंग्रेजी के बारे में बात करते हैं, अगर कोई अंग्रेजी बोल रहा है, तो उन्हें शिक्षित और अच्छा माना जाता है, और यदि वे नहीं कर सकते हैं, तो वे नहीं हैं।

अब, आप चाहते हैं कि हर कोई आपकी इज्जत करे और एक सकारात्मक रोशनी में आपको देखे। केवल बोलना ही नहीं, आप अंग्रेजी भी पढ़ना और लिखना चाहते हैं। कभी-कभी, यदि आप एक ऐसे व्यक्ति के सामने आते हैं जो अंग्रेजी में बात करता है, और आप उसे समझते हैं, लेकिन प्रतिक्रिया देने में असमर्थ हैं, तो अंग्रेजी सीखना

और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। आपको अंग्रेजी के "क्यों" पहलू पर अधिक ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है। यदि आपका 'क्यों' मजबूत नहीं है, तो आप भाषा नहीं सीख पाएंगे। आप भाषा क्यों सीखना चाहते हैं? इसे एक डायरी में नोट करें ताकि यह आपको हर दिन अंग्रेजी सीखने के लिए प्रेरित और प्रेरित करे।

जब भी आप बोलना चाहते हैं, बोलने से पहले हमेशा अपने वाक्य को अपने दिमाग में अनुवाद करें। जैसा कि मैं अभी आप से कह रहा हूँ, मैं अपने वाक्यों को हाथ से अनुवाद कर रहा हूँ। मैं जो भी बोलना चाहता हूँ, बोल पा रहा हूँ। हर शब्द का अनुवाद। कुछ चीजें हैं जो आप अनुवाद करने में विफल हैं क्योंकि आप शब्द नहीं जानते हैं, या आप व्याकरण या सही उच्चारण नहीं जानते हैं कि इसे कैसे बोलना है। इसे दूर करने के लिए, आपको व्याकरण सीखना होगा। आपका 'क्यों' आपको चीजों को जल्दी सीखने में मदद करेगा। यदि आपको शब्द नहीं मिल रहे हैं, तो इसे Google करें। इसलिए हमेशा सबसे पहले इसे अपने मन में ट्रांसलेट करें जो भी आप बोलना चाहते हैं। अंग्रेजी सीखने के लिए उत्सुकता होनी चाहिए। यह बहुत ज़रूरी है। आपको सीखने के लिए उत्सुक होना चाहिए। इससे आपको नए शब्द सीखने को मिलेंगे और यह आपके दिमाग को खिलाया जाएगा। इससे आपको वाक्यों को अपने दिमाग में रखने में मदद मिलेगी ताकि आप धाराप्रवाह बोल सकें।

यदि आप अंग्रेजी में बोलना चाहते हैं तो अगला कदम जादुई है। यह 21 दिन की चुनौती है। आपको लगातार 3 चीजें अंग्रेजी में करनी हैं:

- या तो अंग्रेजी या कुछ भी नहीं - आप भोजन चाहते हैं, इसके लिए अंग्रेजी में कहें "मुझे भोजन चाहिए" या यदि आप पानी चाहते हैं, तो "मुझे एक गिलास पानी चाहिए"। आप अपनी मातृभाषा में नहीं बोलेंगे। अपने घर के लोगों से कहें कि वे आपको किसी अन्य भाषा में लेकिन अंग्रेजी में बात करने से रोकें। आप अंग्रेजी में या कुछ भी नहीं बोलने का प्रयास करेंगे। कोई बात नहीं अगर आप धाराप्रवाह नहीं हैं। लोग आपकी टूटी-फूटी अंग्रेजी के लिए आपका मजाक उड़ा सकते हैं। मैं उसी से गुजरा लेकिन अब मुझे देखो। कई लोग इस तथ्य के कारण अंग्रेजी नहीं बोलते हैं कि लोग उन पर हंसेंगे। आपको उससे परे देखना होगा और तब तक अभ्यास करना होगा जब तक कि आप अंग्रेजी में धाराप्रवाह न हों।
- अंग्रेजी डॉक्यूमेंट्री / मूवी देखें - अगले 21 दिनों के लिए, आपको अलग-अलग डॉक्यूमेंट्री और फिल्में देखनी हैं। अगर आपके पास सबसे नीचे इंग्लिश सबटाइटल्स हैं, तो वो बेस्ट है। हर दिन एक नई डॉक्यूमेंट्री / फिल्म देखें।
- 10-पेज पढ़ना - हर दिन एक पुस्तक के 10 पृष्ठ पढ़ें। जब आपको ऐसे शब्द मिलते हैं जिन्हें आप समझ नहीं सकते हैं, तो ज़ोर से बोलें और इसे सीखें।

यदि आप अंग्रेजी में बोलना चाहते हैं, तो आपको 21 दिनों की इस चुनौती को स्वीकार करना होगा।

उन जगहों पर जाएं जहां आप लोगों से अंग्रेजी में बात कर सकते हैं। सार्वजनिक स्थानों, मॉल और रेस्तरां में जाएं। आप बाहर के लोगों से पूछने के लिए अंग्रेजी में पहले से कुछ प्रश्न तैयार कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप एक स्टोर पर जा सकते हैं और पूछ सकते हैं कि "कीमत क्या है?" "इसके लिए कितना?" "क्या आपके पास अधिक विविधता है?" "मुझे नियुक्ति कब मिल सकती है?" आप इसी तरह के प्रश्न बना सकते हैं जिनका उपयोग आप हर दिन कर सकते हैं जब आप घर से बाहर कदम रखते हैं। आपके द्वारा पूछे जाने वाले प्रश्न अंग्रेजी में; उत्तर आपको अंग्रेजी में मिलेंगे। यदि आप अभी शुरुआत कर रहे हैं तो आपको प्रवाह या व्याकरण के बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है।

आपने इस वीडियो में क्या सीखा है, आपको इसे लागू करना होगा। अब इस वीडियो के साथ वर्कशीट पर काम करें और 21 दिनों की इस चुनौती को स्वीकार करें। यदि आप आत्मविश्वास से अंग्रेजी बोलना चाहते हैं, तो आपको यह चुनौती लेनी होगी और इसके अंत तक, आप अंग्रेजी बोलने में सक्षम होंगे। यह कठिन होगा और आप हार मानेंगे लेकिन हार नहीं मानेंगे क्योंकि मुझे पता है कि आप एक चैंपियन हैं, इसलिए एक जैसा काम करें।

पाठ 6: साक्षात्कार कैसे जीते

संचार कौशल

साक्षात्कार कैसे जीते

इस वीडियो के बाद, आपको आपके द्वारा दिए गए किसी भी साक्षात्कार में चुना जाएगा, लेकिन मैं इतना बड़ा वादा कैसे कर रहा हूँ? जो आप सीखना चाहते हैं उस पर ध्यान दें और इसे लागू करें।

- **शारीरिक भाषा और चेहरे की अभिव्यक्तियों पर ध्यान दें**

जब आप साक्षात्कार के लिए जाते हैं, तो आपकी बॉडी लैंग्वेज बहुत कुछ बोलती है। यदि आप घबराए हुए हैं, तो यह आपके शरीर पर प्रतिबिंबित करेगा। आप अपने चेहरे को बार-बार छूएंगे, आपके शरीर का आसन ज़र्द हो जाएगा और बंद हो जाएगा। हम सीखेंगे कि आप इसे कैसे सुधार सकते हैं। आपको अपनी बॉडी लैंग्वेज पर फोकस करना होगा। आपको अपने शरीर के आसन को खोलना होगा, आत्मविश्वासी बनना होगा और नर्वस महसूस नहीं करना होगा।

- **इसके लिए तैयार रहें: मुझे अपने बारे में बताएं**

आपको इस प्रश्न के लिए इतनी अच्छी तरह से तैयार होना होगा कि साक्षात्कारकर्ता आपसे बहुत प्रभावित हो जाए। हम पिछले पाठों में यह जान चुके हैं कि आप इसके लिए कैसे तैयारी कर सकते हैं।

- **CV की प्रस्तुति आप की प्रस्तुति है**

जो लोग हमारे कार्यालय में साक्षात्कार के लिए आते हैं, दिखाते हैं, और अपना एक-पृष्ठ सीवी लाते हैं और इसे टेबल पर रखते हैं। इस बाधा को संभालने का तरीका आपके चयन और अस्वीकृति में एक बड़ा अंतर ला सकता है। आपको सीवी और रिज्यूमे के बीच का अंतर बताता हूँ। रिज्यूमे एक पेज की जानकारी है, संक्षेप में, कि आप कौन हैं और आपने क्या किया है और हासिल किया है। सीवी आपके रिज्यूमे का अधिक विस्तृत संस्करण है। आप अपनी नौकरी या शिक्षा और किसी भी उपलब्धि के बारे में अधिक सूची बना सकते हैं। अब बस अपने सीवी को प्रिंट न करें, इसे स्टेपल करें और इसे साक्षात्कारकर्ता को सौंप दें। इसके बजाय एक अच्छी गुणवत्ता फ़ाइल / फ़ोल्डर प्राप्त करें और उसमें अपना सीवी दर्शाएं। आपकी सीवी की प्रस्तुति आपका प्रतिनिधित्व है। यदि आप अपने सीवी के एक पेज के साथ जा रहे हैं, तो आप सभी की तरह हैं। लेकिन अगर आपको एक चमड़े का फ़ोल्डर, या एक अच्छा फ़ोल्डर मिलता है, और अपना सीवी उसमें प्रस्तुत करता है, तो यह एक अच्छा प्रभाव छोड़ देगा। अपना सीवी अच्छा बनाएं।

- **अपने पिछले काम के नमूनों के साथ तैयार रहें**

साक्षात्कार में कई बार, आपको अपने पिछले काम को दिखाने के लिए कहा जाता है। यदि आप एक फ़ेशर हैं, तो आप अपनी परियोजनाओं का प्रदर्शन कर सकते हैं। हमेशा अपने काम के नमूने तैयार रखें। आपके पास इंटरनेट पर हो सकता है। आपको अपने काम पर विश्वास होना चाहिए अगर आपका पिछला काम अच्छा है। साक्षात्कारकर्ता को यह आश्वासन दिया जाएगा कि आप उन्हें किराए पर देने के बाद बेहतर प्रदर्शन करेंगे। एक प्रभाव बनाने के लिए, अपने काम के नमूनों के साथ तैयार रहें।

- **सटीक शब्दों का उपयोग करने के लिए**

1. जब आप साक्षात्कार के स्थान पर पहुंचते हैं, तो आपको साक्षात्कारकर्ता का ध्यान आकर्षित करने के लिए दरवाजे पर हल्के से दस्तक देनी चाहिए और आपको हमेशा पूछना चाहिए, "क्या मैं श्रीमान / मैडम में आ सकता हूँ?"
2. बैठने से पहले, पूछें "क्या मैं कृपया बैठ सकता हूँ?"
3. एक बार बैठने के बाद, फ़ोल्डर में अपना CV आगे बढ़ाएं और कहें कि "यहाँ मेरा CV है"
4. जब बातचीत हो रही है और आपका परिचय देने के साथ बातचीत हो रही है, तो आप कहते हैं "जहां तक मेरे अन्य गुणों का सवाल है, मैं एक मेहनती और जिम्मेदार व्यक्ति हूँ।" उन्हें बताएं कि आप काम में जिम्मेदारियां लेने के लिए तैयार हैं, आप जो चाहते हैं उसे हासिल करने के लिए कड़ी मेहनत करेंगे।

- **यदि आप एक फ्रेशर हैं**

यदि आपने अभी-अभी स्नातक और एक फ्रेशर किया है, तो आप कह सकते हैं कि अभी आपके लिए वेतन कोई मायने नहीं रखता है और आप अपने काम को आपके लिए बोलने देंगे। आपकी प्राथमिकता चयनित होना चाहिए। वेतन अंततः बढ़ जाएगा। यदि साक्षात्कारकर्ता आपकी वेतन अपेक्षाओं को जानने का इच्छुक है, तो हमेशा जो पेशकश की जा सकती है, उससे अधिक संख्या का उद्धरण दें। उदाहरण के लिए, आपके पास एक विचार है कि नौकरी आपको INR 20,000 का भुगतान करेगी और आप कम से कम INR 22,000 चाहते हैं। यह कहें कि आप INR 25,000 की उम्मीद कर रहे हैं, लेकिन वेतन वास्तव में मायने नहीं रखता है और उन्हें आपको अपने काम से आंकना चाहिए। जब आप इस तरह कहते हैं, तो आप नहीं होने की तुलना में अधिक संभावना रखेंगे, जो आप पूछ रहे थे उसे समाप्त करें।

- **परम करीब**

साक्षात्कार बंद करने के लिए, आप कह सकते हैं, “अंत में मैं यह कहना चाहूंगा कि मुझे कोई वेतन नहीं चाहिए। मैं एक महीने के लिए काम करना चाहूंगा और फिर आप मुझे वह दे सकते हैं जिसके मैं हकदार हूं।” जब आप कहते हैं कि यह आपके लिए नौकरी की पुष्टि करेगा। साक्षात्कारकर्ता कहेंगे कि वे आपको नौकरी देने के लिए तैयार होंगे।

इस सब के बाद, मैं गारंटी दे सकता हूं कि आपको चुना जाएगा। लेकिन आपको यह ध्यान रखना होगा कि आपके कौशल सबसे ज्यादा मायने रखते हैं। यदि आप काम नहीं जानते हैं, तो आपको काम नहीं मिलेगा। खुद को कुशल बनाएं। यदि आप कुशल नहीं हैं, तो भले ही कंपनी आपको काम पर रखे, वे एक महीने के बाद आपको जाने देंगे। यदि आप काम को अच्छी तरह से जानते हैं, तो वे आपके द्वारा पूछे गए दो-तीन बार भुगतान करेंगे। तेज शिक्षार्थी बनो। अगर आप अच्छी नौकरी चाहते हैं तो खुद पर मेहनत करें।

पाठ 7: समूह चर्चा कैसे जीतें?

संचार कौशल

ग्रुप डिस्कशन कैसे जीतें

हमने स्कूलों, कॉलेजों और कॉर्पोरेट में समूह चर्चा की है। हमें एक विषय दिया गया है और हमें इस पर बोलना है। कौशल पर ध्यान दिया जाता है और देखा जाता है कि एक व्यक्ति कैसे चर्चा की ओर जाता है। जो सबसे अच्छा बोलता है उसे चुना जाता है। मैं आपको 3 बिंदु बताऊंगा जो आपको किसी भी चर्चा को जीतने में मदद करेंगे। जैसा मैंने कहा, वे देखते हैं कि चर्चा का नेतृत्व कौन कर रहा है, बातचीत शुरू करने के साथ-साथ इसे समाप्त करना भी महत्वपूर्ण है, लेकिन दूसरों को भी बोलने का मौका देना महत्वपूर्ण है।

- विषय ज्ञान होना आवश्यक है। आपको हाथ में विषय के बारे में अच्छी जानकारी होनी चाहिए। यदि आपके पास एक विचार है कि विषय क्या हो सकता है, तो इसके लिए खुद को पहले से तैयार करें। यदि आप कुछ नहीं जानते हैं, तो आप बोल नहीं सकते। यदि विषय यादृच्छिक है, तो अपने आस-पास हो रहे वर्तमान मामलों के बारे में खुद को अपडेट रखें।
- उसके बाद भी, बस अपने आस-पास के लोगों को सुनें और सवाल पूछें। हमेशा उचित समय पर बोलें। बोलें यदि आप विषय के बारे में जानते हैं, और यदि आप इसके बारे में ज्यादा नहीं जानते हैं, तो बातचीत को बहते रहने के लिए सुनें और प्रश्न पूछें।

- हमेशा चर्चा समाप्त करें। जो व्यक्ति चर्चा समाप्त करता है, वे अधिकतम प्रभाव छोड़ते हैं। याद रखें, जो व्यक्ति शुरू और समाप्त होता है वह सबसे बड़ा प्रभाव छोड़ता है।

आपको याद रखना चाहिए कि आपको दूसरों को भी बोलने का मौका देना चाहिए। अगर मेरे पास कोई दृष्टिकोण है, तो मैं दूसरों की राय भी पूछ सकता हूँ। ऐसा कहने पर आत्मविश्वास के साथ बोलें। दूसरों के प्रति सम्मानपूर्ण रहें और उचित समय पर उचित प्रश्न पूछें। समूह चर्चा के लिए अभ्यास करें। अपने दोस्तों के साथ रहें और अपनी पसंद के किसी भी विषय पर उनके साथ अभ्यास करें। ये स्थितिजन्य चीजें हैं और वे रोज़ नहीं होती हैं, लेकिन आपको यह जानकारी पता होनी चाहिए।

पाठ 8: एक महान संवादी बनने के लिए कैसे

संचार कौशल

एक महान संवादी बनने के लिए कैसे

आपका अंतिम लक्ष्य संचार कौशल विकसित करना है जो आपको एक महान संवादी बनने में मदद करेगा। एक बनने के लिए आपको क्या करने की आवश्यकता है? निम्नलिखित चरणों का पालन करें:

एक सक्रिय श्रोता बनें

यदि आप सुनना चाहते हैं और चाहते हैं कि लोग आपकी बात सुनें, तो आपको दो-तरफ़ा बातचीत पर काम करने की ज़रूरत है। आपको एक सक्रिय श्रोता बनना होगा। जब दूसरा व्यक्ति बोल रहा हो, तो आपका सारा ध्यान उनकी ओर होना चाहिए। आपको विचलित नहीं होना चाहिए। जब दो लोग बोलते हैं, तो उन्हें लगातार बातचीत करनी चाहिए, जैसे कि जब एक व्यक्ति बोलना बंद कर देता है, तो दूसरा व्यक्ति उसे उचित प्रतिक्रिया या प्रश्नों के साथ जारी रखता है। भगवान ने हमें दो कान और एक मुँह दिया ताकि आप अधिक सुनें और थोड़ा बोलें, मतलब जब आप दूसरों को सुनेंगे, तो आप अच्छी प्रतिक्रिया दे पाएंगे। लोग अक्सर कहते हैं कि दूसरे उन्हें अच्छी तरह से नहीं समझते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि वे उन्हें ठीक से नहीं सुन रहे थे। हर कोई चाहता है कि कोई उन्हें सुने और समझे।

हिला

जब भी आप सुनते हैं, आप उनसे सहमत होते हैं। जैसा कि पहले बताया गया है, आप अपने सिर को ऊपर-नीचे होने वाली हलचल में हिलाते हुए सिर हिलाते हैं। इससे पता चलता है कि आप उन्हें सुन रहे हैं और उन्हें ध्यान दे रहे हैं। यदि अन्य व्यक्ति बोल रहा है तो यह अपमानजनक लगता है और आप किसी भी शारीरिक भाषा के साथ उन पर प्रतिक्रिया नहीं देते हैं।

खुले-आम सवाल पूछें

अगर कोई आपसे पूछे कि आपको कौन सा रंग पसंद है? और आप नीले रंग से जवाब देते हैं। यह लगभग समाप्त प्रश्न है क्योंकि उत्तर एक शब्द या कुछ शब्दों के भीतर था। यदि मैं एक प्रश्न पूछता हूँ, जिसके लिए एक विस्तृत उत्तर की आवश्यकता होती है, तो वह एक खुला हुआ प्रश्न है। जैसे सवाल, "आपने शादी कैसे की?" यह खुला हुआ अंत है और उन्हें विवाह का वर्णन करने की स्वतंत्रता है जैसा वे चाहते हैं। आपको जितने चाहें उतने खुले प्रश्न पूछने की कोशिश करनी चाहिए।

एक सामान्य जमीन खोजें

जब आप किसी से बात कर रहे हों, तो दूसरे व्यक्ति के पास आपके साथ कुछ सामान्य होना चाहिए। यह शिक्षा, खेल, शौक, संगीत, सिनेमा, भोजन आदि से संबंधित कुछ भी हो सकता है, जो कि आम जमीन है और बातचीत शुरू करते हैं। आप इसका अधिक आनंद ले पाएंगे। मान लीजिए आप किसी लड़की से बात कर रहे हैं और वह मेकअप के बारे में बात कर रही है। सबसे अधिक संभावना है, आप बातचीत में कोई दिलचस्पी नहीं लेते हैं क्योंकि आप उत्पादों को बनाने में रुचि नहीं रखते हैं। इसी तरह, जब आप प्रोटीन शेक और सप्लीमेंट्स के बारे

में लड़कियों से बात करते हैं, तो बातचीत में योगदान देने के लिए उसकी कम से कम दिलचस्पी होगी। बातचीत को प्रवाहित रखने के लिए एक सामान्य आधार खोजना महत्वपूर्ण है।

कहानियों के लिए देखो, जवाब नहीं

बहुत से लोग बातचीत में सरल उत्तरों की तलाश करते हैं, जैसा कि बिंदु संख्या 3 में ऊपर समाप्त प्रश्नों के साथ समझाया गया है। हमें उत्तर नहीं चाहिए, हमें कहानियाँ चाहिए। अगर आप पूछते हैं

किसी को उनके स्वास्थ्य के बारे में और वे प्रतिक्रिया देते हैं कि वे बीमार हैं, उनसे पूछें कि यह कैसे हुआ। उनकी प्रतिक्रिया में एक कहानी की तलाश करें। यदि आप किसी से उनके व्यवसाय के बारे में पूछते हैं और वे नकारात्मक प्रतिक्रिया देते हैं, तो उनसे पूछें कि क्यों। आपके पास एक कहानी और बातचीत होगी।

तुम्हारे बारे में यह मत करो

बातचीत करते समय, केवल आपके बारे में चर्चा न करें। इसे दूसरे व्यक्ति के बारे में बनाएं। अधिक आप इसे अपने बारे में बनाते हैं, कम से कम उनकी दिलचस्पी आपसे बात करने में होगी और ज्यादातर लोग यह गलती करते हैं।

अनोखी तारीफ दीजिए

आपको अपनी तारीफों के साथ विशिष्ट होना चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे वास्तविक हों। आपको मेरा सूट पसंद आ सकता है और आप मुझे बता सकते हैं कि आपको मेरा सूट कितना अच्छा लगता है।

दूसरे व्यक्ति की भावना को स्वीकार करें

जो भी भावना अन्य व्यक्ति दिखा रहा है, आपको सम्मानजनक होने और यह दिखाने की आवश्यकता है कि आप परवाह करते हैं। आपको उनके बयानों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए और यह दिखाना चाहिए कि आपको इस बात की परवाह नहीं है कि वे कैसा महसूस करते हैं।

हमेशा हर बातचीत से सीखें

आपके द्वारा की जाने वाली हर बातचीत के लिए हमेशा कुछ न कुछ सीखना होता है। जब भी वे लोगों के साथ बात करते हैं और उससे सीखने की कोशिश करते हैं, तो एक महान संवादी व्यक्ति कुछ सीखता है।

पाठ 9: धाराप्रवाह बोलने के लिए कैसे

उन्नत प्रस्तुति कौशल

कैसे तेजी से काम करने के लिए

हम प्रस्तुति कौशल पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं और आज हम प्रवाह पर ध्यान केंद्रित करेंगे। प्रवाह तब होता है जब आप बिना रुके और बीच में रुकते हुए निरंतर प्रवाह में बोलते हैं। यह दर्शाता है कि आप आश्वस्त हैं और आप जानते हैं कि आप किस बारे में बात कर रहे हैं। आपको निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना होगा:

1. 4 कोर कौशल का अभ्यास करें

- पढ़ना: पढ़ना आपको भाषा में नए शब्दों से परिचित कराता है। पढ़ने से आपको वाक्यों को फ्रेम करने में मदद मिलती है।

- लेखन: आप अपने विचार लिखते हैं और जब आप लिखते हैं। यह आपको धाराप्रवाह बोलने में मदद करता है जैसा कि आप जानते हैं कि वाक्यों को कैसे फ्रेम करना है

- बोलना: आपको बोलने का अभ्यास करने की आवश्यकता है। एक व्यक्तिगत डायरी बनाए रखें और अपनी दैनिक गतिविधियों पर ध्यान दें। इस आदत से आपका वाक्य निर्धारण मजबूत होगा। और फिर जोर से बोलने का अभ्यास करें। यदि आप बोलते समय कोई त्रुटि करते हैं तो कोई अन्य क्या सोच सकता है, इस डर से बोलें।

- सुनना: जब आप नए शब्द सुनते हैं, तो आप इसे अपने दैनिक जीवन में उपयोग कर पाएंगे। आपको ऐसे लोगों की बात ध्यान से सुननी चाहिए जो अच्छा बोलते हैं, उनकी नकल करते हैं।

2. अपने उच्चारण में सुधार करें

साथियों या Google के माध्यम से नए शब्दों का उच्चारण करना सीखें। गलती करना ठीक है, लेकिन यह सुनिश्चित करें कि आप इसे फिर से त्रुटि न करने के लिए ठीक करें।

3. जोर से बोलो सुनने के लिए पर्याप्त है

जब आप बोलते हैं कि आपके सामने सभी को सुना जाता है। अधिक लोग, उच्च अपनी आवाज होनी चाहिए। यदि आप कुछ लोगों के साथ एक छोटे से कमरे में हैं तो जोर से न बोलें।

4. स्वाभाविक रूप से बोलें। अपने मन में आने वाले विचारों को अपने शब्द होने दें

जब आप सोचते हैं और बोलते हैं, तो यह आपको एक ऐसे व्यक्ति के रूप में दिखाता है जो आप नहीं हैं। आपके मन की बात कहने पर लोग आप पर भरोसा करने लगेंगे।

5. गलतियाँ करने से न डरें। प्रवाह पर ध्यान दें, व्याकरण पर नहीं।

गलतियाँ करना ठीक है। जब तक आप गलतियाँ नहीं करेंगे, आप सीखेंगे नहीं। भाषा में प्रवाह लाने के लिए, आपको पहले व्याकरण को अनदेखा करना होगा। बोलते रहें और अभ्यास करें।

6. जो आप सुनते हैं उसे बोलने का अभ्यास करें

आप जो भी सुन रहे हैं, जितनी जल्दी हो सके बोलने का अभ्यास करें। आप फिल्मों में जो भी सुन सकते हैं उसे सुनें और उन्हें वास्तविक जीवन में जहाँ भी संभव हो लागू करें।

7. एक नियमित बातचीत साथी प्राप्त करें

किसी ऐसे व्यक्ति / मित्र को प्राप्त करें, जिससे आप वैसे भी बात कर सकते हैं। आप बिना किसी डर के उनसे बात कर सकते हैं और जब भी आप कोई गलती करते हैं तो आप अपनी गलतियों को सुधार सकते हैं।

8. प्रश्नों में उत्तर खोजें

सबसे अधिक बार, हमें अंग्रेजी में प्रश्न पूछे जाते हैं और हमें हिंदी में जवाब देने के लिए उपयोग किया जाता है। हम अक्सर सवाल के भीतर कीवर्ड द्वारा सवाल का जवाब दे सकते हैं।

9. एक नोटबुक रखें और नए शब्द लिखें

जब भी आप लोगों से बात करते हैं और आप एक नया शब्द सुनते हैं, तो हमेशा इसे नोट करें और देखें कि आप वास्तविक जीवन में इसका उपयोग कैसे कर सकते हैं।

10. तुरंत शब्दों का प्रयोग करें

जब आप नए शब्दों को नोट करते हैं, तो इसे एक महीने के बाद उपयोग करने के लिए न रखें। बिना किसी देरी के इसे हर रोज इस्तेमाल करने की कोशिश करें। यह आपके प्रवाह में मदद करेगा।

पाठ 10: सार्वजनिक भाषण कैसे दें

[उन्नत प्रस्तुति कौशल](#)

सार्वजनिक भाषण कैसे दें

हमारे जीवन में, एक क्षण आता है जहां हमें एक सार्वजनिक भाषण देना होता है, चाहे वह स्कूल, कॉलेज में, शादी में या परिवार के सदस्यों के सामने हो। कुछ लोग वास्तव में प्यूब्लिक बोलने के विचार से घबरा जाते हैं। जब आप जनता के सामने बोलने के लिए आश्वस्त होते हैं, तो यह आपके लिए एक सकारात्मक और स्थायी प्रभाव पैदा करेगा। चाहे जब आपको सार्वजनिक रूप से बोलने का अवसर मिल सकता है, तो आपको आज से ही इसके लिए तैयार रहना चाहिए। आइए देखें कि आप क्या कर सकते हैं:

- पहले से तैयारी और रिवर्सल करें
मान लीजिए आपको पता है कि आपको एक निश्चित विषय पर कॉलेज में भाषण देना है। आपको इस पर पहले से तैयारी करनी चाहिए। यदि आप बिना तैयारी के चलते हैं, तो आप कई अप्रासंगिक विषयों पर बात करेंगे। दर्पण के सामने अभ्यास करें। मैं आपसे जो कुछ भी बोल रहा हूं, उसका अभ्यास है और मुझे पता है कि मुझे क्या बोलने की जरूरत है। हो सकता है कि आपके साथ ऐसा न हो। जब आप सार्वजनिक रूप से बोलते हैं, तो आप विषय से विचलित हो सकते हैं और अंततः घबरा सकते हैं। जब मैं नौवीं कक्षा में था, मुझे पहली बार सार्वजनिक रूप से

बोलने का अवसर मिला। शिक्षक ने कक्षा से पूछा कि सुबह की सभा में कौन भाषण देना चाहेगा। सहपाठी को प्रभावित करने के लिए, मैंने अपना हाथ उठाया, लेकिन शिक्षक के साथ आँखें नहीं मिलाई, बल्कि उस व्यक्ति को देखा जिसे मैं प्रभावित करना चाह रहा था ताकि वे मुझे नोटिस करें। मैंने पहले कभी सार्वजनिक भाषण नहीं दिया था। मुझे एक विषय दिया गया और मैंने इस पर तैयारी की। मैंने तैयारी की लेकिन इसका पूर्वाभ्यास नहीं किया। स्टेज पर आते ही मैं घबरा गया। मुझे सब कुछ याद था लेकिन जैसे ही मैं पोज़ियम पर पहुँची, मैं घबरा गई और सब कुछ भूल गई क्योंकि मैंने अपने भाषण का पूर्वाभ्यास नहीं किया। मेरे भाषण को लिखने के लिए मेरे शिक्षक ने पीछे से कानाफूँसी की। मैंने चादर निकाली और भले ही यह मेरे सामने था, मैं बोलने में असमर्थ था। लगभग पाँच सेकंड का एक छोटा सा ठहराव स्वीकार्य है लेकिन थोड़ा लंबा है, और लोग हँसने लगेंगे। लोग मुझ पर हंस रहे थे क्योंकि मेरे पोज़ काफी लंबे थे। जब मैं असेंबली के बाद अपनी कक्षा में पहुँचा, तो मेरे सहपाठी ने मेरा मज़ाक उड़ाना शुरू कर दिया। अपने घर के रास्ते पर, मैंने एक बार फिर भाषण न देने का फैसला किया। लेकिन यह सिर्फ एक सेकंड का विचार था और मैंने खुद से बात की कि या तो मैं सार्वजनिक रूप से फिर कभी नहीं बोलूँगा या इसमें इतना अच्छा होगा कि जब आप बोल रहे थे तो लोग आपके लिए एक दिन ताली बजाएंगे। अब जब मैं मंच पर बोलता हूँ, तो मुझे पता है कि मैं कैसे बोल रहा हूँ। मैं अब और नहीं भूलता। इसमें समय और निरंतर अभ्यास लगा।

- अपने आप को प्रदर्शन की कल्पना करो और अपने दर्शकों की सराहना कर रहे हैं
यदि आप पहले से सोचते हैं कि जब आप मंच पर जाते हैं और लोग आप पर हंसते हैं, तो आप मंच पर जाने से पहले ही पदावनत हो जाएंगे। आपको लगता होगा कि एक बार जब आप मंच पर होते हैं, तो लोग आपको गौर से सुन रहे होते हैं। मंच पर बेहतर प्रदर्शन करने के लिए आपको इसकी कल्पना करनी होगी। कल्पना कीजिए कि आप पाँच हज़ार की भीड़ के सामने किस तरह का प्रदर्शन करेंगे और आपको जो स्टैंडिंग ओवेशन मिलने वाला है। आपको अपनी दृष्टि पर विश्वास करना होगा और विश्वास करना होगा कि यह महान होने जा रहा है।
- कभी भी औपचारिक मत बनो और कभी भी जटिल शब्दों का उपयोग न करें
मेरे स्कूल में, ऐसे बच्चे थे, जिनकी अंग्रेजी पर बहुत आज्ञा थी और अक्सर ऐसे शब्द बोलते थे जिनका अर्थ मैं नहीं समझ सकता था। यदि दूसरे व्यक्ति इसे समझ नहीं पाते हैं तो जटिल शब्द बोलने का क्या मतलब है? यदि आप एक अच्छा प्रभाव नहीं छोड़ेंगे

नियमित रूप से उन शब्दों का उपयोग करें, जिनका अर्थ कोई नहीं समझता है। भाषा का मतलब है कि अच्छी समझ होनी चाहिए। संवाद करने के लिए, दूसरे व्यक्ति को यह समझना चाहिए कि आप क्या संदेश देना चाह रहे हैं। दूसरे व्यक्ति के लिए इसे आसान बनाने के लिए, कोशिश करें कि आपके संचार में बहुत औपचारिक न हो। दूसरे व्यक्ति को विभिन्न शब्दों का उपयोग करके या उनकी समझ में आने वाली भाषा के बारे में बताएं। उदाहरण के लिए, मैं एक व्यक्ति को बता सकता हूँ कि, "पार्टी शानदार और वास्तव में अच्छी थी।" मैंने एक ही वाक्य में शानदार और अच्छे का उपयोग किया है और मुझे पता है कि दूसरा व्यक्ति समझ जाएगा कि मैं क्या कहना चाह रहा हूँ।

- उद्देश्य के साथ स्पष्ट हो
जब आप भाषण शुरू कर रहे हों, तो हमेशा इस उद्देश्य से स्पष्ट रहें कि आप भाषण क्यों दे रहे हैं और ऐसा क्या है जिसे आप प्राप्त करने की कोशिश कर रहे हैं। भाषण की शुरुआत मन से करें। आपने जूलियस सीज़र को पढ़ा होगा और आपको याद होगा कि जब एंथोनी ने सीज़र की मृत्यु के बाद भाषण दिया था, तब उन्हें पता था कि अपने भाषण को कहाँ समाप्त करना है जो वह एक बड़ी सभा को दे रहे थे। वह चाहता था कि जनता यह समझे कि सीज़र एक अच्छा इंसान था। वह अपने भाषण से जनता को प्रभावित करने में सक्षम थे। जब आप भाषण दे रहे हों, तो आपका उद्देश्य स्पष्ट होना चाहिए, जैसे मैं आपको दे रहा हूँ। मुझे पता है कि मेरा उद्देश्य इस जानकारी के माध्यम से है जो मैं आपको दे रहा हूँ और इसके द्वारा मैं क्या हासिल करना चाहता हूँ। इसलिए, हमेशा मन में अंत के साथ शुरू करें।
- अपने दर्शकों को व्यस्त रखें

कुछ लोग इतने नीरस होते हैं कि वे दर्शकों को अपने साथ जोड़ने में असफल होते हैं। उदाहरण के लिए, जैसे मैं अभी बोल रहा हूँ, मुझे पता है कि कोर्स करने के समय मेरे सामने कोई दर्शक नहीं है लेकिन मैं आपको अपनी बॉडी लैंग्वेज और शब्दों के माध्यम से जोड़े रखने की कोशिश कर रहा हूँ। अगर मेरे सामने कोई जनता होती, तो मैं उनसे सवाल पूछकर उनसे बातचीत करके उन्हें व्यस्त कर देता। अगर कोई व्यक्ति फोन में व्यस्त था और मैं उनसे एक सवाल पूछता हूँ, तो तुरंत सभी लोग चौकस हो जाते हैं। जब आप सार्वजनिक भाषण देते हैं, तो आपको अपने दर्शकों को शामिल करना चाहिए। यदि आप एक बार में सभी को शामिल करना चाहते हैं, तो आप बड़े पैमाने पर दर्शकों से पूछ सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप ग्लोबल वार्मिंग के बारे में क्या सोचते हैं? उन्हें संलग्न करें, प्रश्न पूछें। वे आपको अच्छे के लिए याद करेंगे।

- समिधा से बचें
मैं उन वक्ताओं के बीच आया हूँ जो मंच पर आते हैं और सिर्फ एक विषय पर बोलते हैं। वे इतने दोहराव वाले होते हैं कि अक्सर लोग जानते हैं कि अगला वाक्य क्या होगा। सेल्स के लोग अपनी पिच देते समय एक ही बात को बार-बार दोहराते हैं। यदि कोई व्यक्ति बार-बार आपकी बात सुनता है, भले ही आप कितना भी अच्छा बोलें, वह आपसे ऊब जाएगा। हमेशा अपने भाषणों में नई सामग्री को नया करने और लाने की कोशिश करें। यदि आप एक नियमित सार्वजनिक वक्ता हैं, तो आपको समता से बचना चाहिए।
- व्यक्तिगत अनुभव बताएं
जब मैंने इस विषय को शुरू किया था तो मैंने वही किया था। मैंने अपना व्यक्तिगत अनुभव साझा किया। जब आप अपना अनुभव साझा करते हैं, तो दर्शक आपको याद करते हैं। आपको इसका अभ्यास करना चाहिए ताकि यह आपकी आदत में शामिल हो जाए। जहाँ भी संभव हो कहानियों को साझा करें। यह विषय को बेहतर ढंग से समझने में मदद करता है और दर्शक व्यक्तिगत रूप से इससे संबंधित हो सकते हैं।
- अधिनियम जैसे यह दोतरफा संचार है
हमेशा दर्शकों से ऐसे बोलें जैसे कि वे आपके सामने हों, भले ही आप उनसे बात कर रहे हों जब वे आपके सामने नहीं होते हैं। दर्शकों को लगेगी और यह दो-तरफा संचार की तरह महसूस होगा। जब आपके दर्शकों को यह महसूस होता है, तो आप एक महान वक्ता बन जाते हैं। वर्तमान में, यह मेरे वीडियो के माध्यम से एक-तरफा संचार है, लेकिन आप इसे कैसे प्रस्तुत करते हैं, यह दो-तरफा संचार करता है। आपको दर्शकों को शामिल करना होगा, अगर वे आपके सामने मौजूद हैं या नहीं।
- प्रत्येक आँख को सीधा देखें
हमेशा अपने दर्शकों से संपर्क बनाएं, भले ही वे आपसे बहुत दूर हों। उन्हें आँख में देखो, और इधर-उधर नहीं। आँखों का संपर्क बनाना आत्मविश्वास का प्रतिनिधित्व करता है और लोग इसमें शामिल और लगे हुए महसूस करते हैं।
- कभी भी एक व्यक्ति पर अटकना नहीं चाहिए
यदि आपकी भीड़ बड़ी संख्या में है, तो केवल एक व्यक्ति के साथ आँख से संपर्क करके भाषण न करें। याद रखें कि आप एक बड़े व्यक्ति से बात कर रहे हैं, एक व्यक्ति नहीं। आपको दर्शकों के प्रत्येक सदस्य के साथ आँख से संपर्क बनाने की कोशिश करनी चाहिए। आप धीरे-धीरे अपने सिर और शरीर को स्थानांतरित कर सकते हैं और सभी के साथ आँख का संपर्क बना सकते हैं जैसे आप अपना भाषण दे रहे हैं।

तो, इन दस बिंदुओं का अभ्यास करें और एक महान सार्वजनिक वक्ता बनें।

पाठ 11: दर्शकों के डर को खत्म करने के लिए व्यायाम

उन्नत प्रस्तुति कौशल

यह काफी आम डर है और अगर आपको भी यही डर है, तो मैं इस वीडियो के जरिए इसे खत्म कर दूंगा। यह ग्लोसोफोबिया है, दर्शकों का डर। तो इस फोबिया से छुटकारा पाने के लिए आपको क्या करने की जरूरत है, आइए एक नजर डालते हैं:

1. दृश्य

सकारात्मक सोच का दृश्य काफी शक्तिशाली है। हमें इस भय से लड़ने के लिए इस भय से लड़ने की जरूरत है। हमारा मन इतना भोला है कि यदि आप अपनी आँखें बंद कर लेते हैं और किसी भी स्थिति के बारे में सोचते हैं, तो यह सोचेंगे कि यह वास्तविकता में है। यह इस समय अंतर नहीं कर सकता है कि यह वास्तव में हो रहा है या नहीं। इसलिए अगर आप रोज पांच मिनट तक कल्पना करते हैं कि आप दर्शकों के सामने आत्मविश्वास से बोल रहे हैं, तो आप इस डर को दूर कर पाएंगे। एक परीक्षण में, बास्केटबॉल खेलने वाली दो टीमों को टोकरी में शॉट लेने के लिए कहा गया था। जिस टीम को सीधे शूट करने के लिए कहा गया था, वह दस में से छह बार गोल करने में सक्षम थी। दूसरी टीम को पांच मिनट के लिए अपनी आँखें बंद करने के साथ कल्पना करने के लिए कहा गया कि वे गेंद को टोकरी में फेंक रहे हैं। उसके बाद उन्हें वास्तविकता में शूट करने के लिए कहा गया। वे दस में से आठ बार स्कोर करने में सक्षम थे। ऐसी दृश्य की शक्ति है। यदि आप भी ऐसा ही करते हैं, तो आप अपने द्वारा सोचे गए कार्य को बेहतर तरीके से कर पाएंगे। इसी तरह, यह आपके दर्शकों का डर है जो आपको आत्मविश्वास से बोलने से रोकता है। यदि आप कल्पना करते हैं कि आप अच्छा प्रदर्शन करने जा रहे हैं, तो ऐसा होने की संभावना बढ़ जाएगी। आपका मन मानता है कि यह कुछ ऐसा है जो आपने पहले किया है और इसे फिर से कर सकते हैं। इसी तरह, आप दर्शकों से बात करते समय भी उसी तरह सोचते हैं। डर वास्तविक नहीं है क्योंकि कुछ इसे डर नहीं है। कुछ लोग पानी से डरते हैं जबकि अन्य विशेषज्ञ तैराक होते हैं। तो, एक ही चीज़ के लिए दो लोग अलग-अलग व्यवहार कैसे कर सकते हैं? भय व्यक्तिपरक है। यह व्यक्ति से व्यक्ति पर निर्भर करता है। आप इसे हर रोज पांच मिनट तक व्यायाम करें और इस डर से छुटकारा पाएं। आपको जो भी चाहिए, वह किसी और के साथ है।

2. ठोस वाक्यों का पूर्वाभ्यास

कुछ वाक्य हैं जिनका हम उपयोग करना चाहते हैं। आप इसे कैसे उपयोग कर सकते हैं इस पर दर्पण के सामने पूर्वाभ्यास करें। जैसे हमने पहले चर्चा की, हम अभ्यास करते हैं लेकिन रिहर्सल नहीं करते और चूंकि हमने रिहर्सल नहीं किया, इसलिए हमने खराब प्रदर्शन किया। रिहर्सल का अर्थ है अग्रिम में कई बार अभ्यास करना कि आप क्या करना चाहते हैं। आपको उन वाक्यों का पूर्वाभ्यास करने की आवश्यकता है जो एक ठोस छाप बनाने में मदद करेंगे।

3. अपने परिवार को बेड टाइम से पहले की कहानियां सुनाएं

अपने परिवार के साथ कहानियाँ साझा करें कि आपका दिन आपके माता-पिता या बच्चों के साथ कैसा था। हर कोई परिवार के साथ सहज है। उनके साथ अभ्यास करें। यह पारिवारिक जुड़ाव बढ़ाएगा और मजबूत बंधन बनाएगा। जब आप अपने परिवार के साथ बोलते और चर्चा करते हैं, तो आप अजनबियों के साथ भी आत्मविश्वास से बात कर पाएंगे।

4. जितना अधिक आप जानते हैं, उतना ही बेहतर होगा

जब आप और जान जाएंगे तो आप बोलेंगे। मैं आपके साथ एक घटना साझा करूंगा। जब मैं कॉलेज में था, एक प्रतियोगिता थी। विषय राजनीति से संबंधित था और मुझे इसका कोई ज्ञान नहीं था। सब लोग मुझे छोड़कर चर्चा कर रहे थे। इसलिए नहीं कि मैं बोल नहीं सकता था, मुझे इस विषय पर कोई ज्ञान नहीं था। मुझे कुछ बोलने के लिए मॉडरेटर से एक नोट मिला, जिसका मैंने जवाब दिया "क्या?" इसलिए अगर मैं किसी बात पर बोलना चाहता हूँ, तो मुझे इस विषय को जानने की जरूरत है। लोगों के साथ रहें, अधिक जानने के लिए पढ़ें। यदि आप किसी पार्टी में जाते हैं, तो करंट अफेयर्स के बारे में पढ़ें ताकि आप कम से कम आपके पास एक विषय शुरू कर सकें, जिसमें आप

बिल्कुल न बोलें। बस अपने फोन पर उन खबरों या चीजों के बारे में ब्राउज़ करें जो दुनिया भर में हो रही हैं। जितनी जानकारी आप जुटा सकते हैं, जुटाएं ताकि आप आत्मविश्वास से बोल सकें।

5. गहरी सांस लेना

आपको गहरी सांस लेने का अभ्यास करने की आवश्यकता है। जब आप करते हैं, तो यह आराम करने में मदद करता है। यह आपकी चिंता के स्तर को नीचे लाता है। यहां तक कि ध्यान में, अपनी सांस को नियंत्रित करने के लिए कहा जाता है। बस अपनी आँखें बंद करें और एक गहरी सांस अंदर लें। इससे पहले कि आप एक मंच पर पहुंचें और आप घबराए हुए हों, आपको कई गहरी साँसें लेनी होंगी। इसे नियंत्रण में करें। एक मिनट में छह से सात गहरी सांस लें। यह आपके प्रदर्शन में आपको सकारात्मक परिणाम देगा। आप इसे किसी भी स्थिति में कर सकते हैं। यह आपके समग्र स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है।

6. एक चित्र तैयार करें और पूरी स्क्रिप्ट को याद न रखें

जैसा कि पहले चर्चा की गई थी, जब मैंने पूरी स्क्रिप्ट सीखी और इसका चित्र नहीं बनाया, तो मैं अपना भाषण भूल गया। एक फिल्म की तरह, मैं जो कुछ भी अपने दर्शकों से कहने जा रहा हूँ, वह स्क्रिप्ट मेरे दिमाग में चित्रों के रूप में होनी चाहिए। मान लीजिए कि अगर मुझे आपको कुछ समझाना है, तो मेरे पास मेरे सिर में चित्रों के रूप में यह सब है। यदि मैं सटीक शब्दों को भूल जाता हूँ, तो मैं नए शब्द, सौजन्य चित्र बना पाऊंगा। आपने देखा होगा कि जो लोग अच्छा बोलते हैं, उनके पास कागज का एक टुकड़ा नहीं होता है। ऐसा लगता है कि वे सब कुछ अच्छी तरह से जानते हैं।

7. अपना ध्यान केंद्रित करें

फोकस एक कैमरे की तरह है। जिस कैमरे के माध्यम से आप मुझे इस कार्यक्रम में देखते हैं, वह मुझ पर केंद्रित है, किसी और चीज पर नहीं। अगर यह कहीं और केंद्रित है, तो आपका ध्यान मुझ पर नहीं होगा, अर्थात् आपका ध्यान कैमरे की तरह है। कुछ लोग कहते हैं कि वे बहुत कार्य करते हैं। मनुष्य बहुत कार्य नहीं करते हैं, केवल कंप्यूटर और मोबाइल ही करते हैं। जब आप कार चलाते हैं, और फोन देखते हैं, तो आप मल्टी टास्किंग नहीं होते हैं। जब आप गाड़ी चला रहे होते हैं, तो आप आगे सड़क पर ध्यान केंद्रित कर रहे होते हैं। और जब आप फोन को देखते हैं तो आप फोन पर काम कर रहे होते हैं, और आगे की सड़क पर ध्यान केंद्रित नहीं करते हैं। क्या आप एक ही समय में दोनों को देख सकते हैं? नहीं, आप अपना ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। लगातार अपना ध्यान केंद्रित करने से आईक्यू कम हो जाता है। एक समय में एक काम करो। आपका ध्यान आमतौर पर खुद पर है और आप कितना अच्छा प्रदर्शन करेंगे। बल्कि, यह भाषण के असली उद्देश्य पर होना चाहिए। आप असाधारण प्रदर्शन करेंगे। यदि आपका ध्यान भाषण के उद्देश्य पर है, तो आपकी भाषण डिलीवरी अच्छी होगी।

8. अपनी मुद्रा बदलें

बंद बाँड़ी लैंग्वेज से बचना चाहिए (जैसे मुड़ी हुई भुजाएँ या हाथ आपके सामने बंद)। आपको शरीर का खुलापन होना चाहिए। अपने हाथों को खुला और चौड़ा रखें और फिर बोलें। आपका शरीर इस बात पर प्रतिक्रिया देगा कि आप अंदर कैसे होंगे। यदि आप निर्वासित और उदास महसूस करते हैं तो आपका शरीर बंद हो जाएगा। यदि आप खुश और आत्मविश्वासी हैं, तो आप दर्शकों के लिए अधिक खुले रहने से शरीर को जवाब देंगे। जब हम जीतते हैं, तो हम अपनी बाहों को ऊपर-नीचे रखते हैं। और जब हम हार जाते हैं, तो हमारा शरीर लटक जाता है और सिर नीचे झुक जाता है। एंटी-ग्रेविटी (जैसे हथियार ऊपर) प्रतिक्रियाएं आत्मविश्वास और उत्साह प्रदर्शित करती हैं।

पाठ 12: प्रभावशाली के लिए सही शब्द

उन्नत प्रस्तुति कौशल

2 प्रकार के लोग होते हैं, एक जिनके पास उत्कृष्ट शब्दावली होती है और दूसरे जो हर किसी की तरह बोलते हैं। आप किस श्रेणी में बनना चाहते हैं? शब्दावली वह शब्द है जिसका हम उपयोग करते हैं। यह सिर्फ पचास शब्दों का अंतर है। यदि आप उन पचास शब्दों को बदलते हैं, तो आप चयनित कुछ में से होंगे और आपको 'अमीर' से 'साधारण' में अंतर करेंगे।

जब आप अच्छा / ठीक उपयोग करते हैं जब कोई आपसे पूछता है कि आप कैसे हैं, तो आप इसके बजाय शानदार / भयानक / आश्चर्यजनक जवाब दे सकते हैं। इसलिए अगर मैं आपसे पूछता हूँ कि आप कैसे हैं, तो आप कमाल कहकर जवाब दे सकते हैं, मुझे तुरंत आपके अंदर उत्साह और एक सकारात्मक ऊर्जा मिलेगी। इसी तरह, जब आप भयानक / शानदार के साथ प्रतिक्रिया करते हैं, तो मुझे विश्वास की भावना प्राप्त होगी क्योंकि आपने अलग-अलग तरीके से जवाब दिया कि दूसरे आमतौर पर हर शब्द का जवाब कैसे देते हैं, यह एक निश्चित कंपन और ऊर्जा है। दूसरे व्यक्ति को उस ऊर्जा को महसूस करना चाहिए।

जब आप एक दूसरे से बात करते हैं, तो कुछ शब्द होते हैं जिन्हें आप बदल सकते हैं। उदाहरण के लिए, आपको इतनी समस्याएं हैं। समस्या को चुनौती से बदलें। "मैं अपने जीवन में इस चुनौती का सामना कर रहा हूँ"। चुनौती विजेता की भावना प्रदर्शित करती है और समस्या हारे हुए की भावना प्रदर्शित करती है। 'समस्या' बोलने से बचें। इसे 'चुनौती' से बदलें। और जहाँ भी आप कर सकते हैं 'अवसर' के साथ जवाब दें। उदाहरण के लिए, "मुझे कुछ चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है और मैं इससे उबरने का अवसर देख रहा हूँ"।

आप ज्यादातर चीजों के लिए अच्छा बोल रहे होंगे। इसे 'उत्तम दर्जे' / शानदार / शाही / सुरुचिपूर्ण से बदलें। यदि कोई आपसे पूछता है कि कोई निश्चित चीज कैसी है, तो "यह उत्तम दर्जे का लगता है" के साथ जवाब दें।

आप 'कमजोरी' का उपयोग करने के लिए उपयोग किए जाते हैं। एक साक्षात्कार में आपसे आपकी कमजोरी पूछी जाती है। जवाब में, आपको यह नहीं कहना चाहिए कि यह आपकी कमजोरियाँ हैं। बल्कि आपको "मेरे सुधार के क्षेत्र हैं ..." के साथ जवाब देना चाहिए 'कमजोर' मत बोलो। मान लीजिए आप अच्छी तरह से अंग्रेजी नहीं बोल सकते हैं और कोई आपसे आपकी कमजोरी पूछता है। आप जवाब दे सकते हैं "अब तक, मेरे सुधार का क्षेत्र मेरी बोली जाने वाली अंग्रेजी है।

आप 'अच्छा' कहने के आदी हैं। इसके बजाय 'भव्य' / शानदार' कहें। इन शब्दों का उपयोग करें जो आप आज सीख रहे हैं। जब आप कुछ आकर्षक देखते हैं, तो कहें कि यह बहुत खूबसूरत है। लोग आपको नोटिस करने लगेंगे।

आपको "यह मेरा घर है" कहने के लिए उपयोग किया जाता है। बल्कि आपको कहना चाहिए "यह मेरा घर है"।

यदि आप कुछ शब्दों को बदलते हैं, तो आप की धारणा दूसरे व्यक्ति के दिमाग में बदल जाएगी जिसे आपको सकारात्मक सोचना चाहिए और खुद को सकारात्मक दिशा में ले जाना चाहिए। यदि आप ओ.टी. का उपयोग करते हैं तो कहते हैं कि "व्यक्ति बहुत बुरा है" या "मैं बहुत बुरा हूँ", आपको कहना चाहिए कि "व्यक्ति को सुधारने की आवश्यकता है" या "मुझे सुधार करने की आवश्यकता है"। यदि आप जानते हैं कि कोई व्यक्ति नृत्य या अध्ययन में बुरा है, तो आपको कहना चाहिए कि "व्यक्ति को अपने नृत्य कौशल या अध्ययन कौशल में सुधार करने की आवश्यकता है"।

आपको अपनी शब्दावली बदलनी चाहिए। इन वाक्यों का उपयोग आप क्या करते हैं इसके बजाय करें:

- यह एक SPECTACULAR पार्टी थी।
- यह एक पत्रिका समय था।
- वह SPECTACULAR देख रही है।
- यह एक उल्लेखनीय क्षण था।
- भोजन अत्यंत उपयोगी था।
- बाहर !

- आप कैसे हैं? मैं सातवें आसमान पर हूँ।
- आप STUNNING देखो।
- अनुकूल!
- जल्दबाजी!

अब एक सवाल उठता है कि आप कहां से हैं? हम उन्हें सटीक शहर और राज्य बताकर जवाब देने के आदी हैं, जो हम हैं। कभी भी एक शब्द के साथ जवाब न दें। उस व्यक्ति की कल्पना को चुनौती दें जिसने आपसे पूछा था। उसे अपने उत्तर के बारे में सोचें। आप कह सकते हैं "मैं प्यार के शहर से हूँ"। दूसरा व्यक्ति सोचने लगेगा कि कौन सा शहर है या किस शहर को नाम से जाना जाता है। हम बातचीत को समाप्त नहीं करना चाहते हैं; हम इसे जारी रखना चाहते हैं। यदि आप "आगरा" के साथ प्रतिक्रिया करते हैं, तो बातचीत वहीं समाप्त हो सकती है। इसी तरह, आप जिस भी शहर से हैं, आपकी प्रतिक्रिया उसी तरह से है, जो भी आपके शहर में लोकप्रिय है।

जब लोग आपसे पूछते हैं "आप क्या करते हैं", तो हम एक शब्द के द्वारा अपने पेशे के साथ जवाब देने के लिए उपयोग किए जाते हैं। सिर्फ यह मत कहो कि तुम एक इंजीनियर / अर्थशास्त्री / मनोविश्लेषक आदि हो, कुछ स्वादिष्ट तथ्यों को फेंक दो। अपने पेशे के बारे में विस्तार से बताएं। मैं यह नहीं कहता कि मैं एक प्रेरक वक्ता हूँ, मैं कहता हूँ "मैं लोगों को अतिरिक्त साधारण बनने में मदद करता हूँ"। और जब मुझसे पूछा जाता है कि कैसे, मैं आगे बताकर बातचीत शुरू करता हूँ।

पाठ 13: प्रभावशाली प्रस्तुति की गुप्त तकनीक

उन्नत प्रस्तुति कौशल

आज हम जो सीखते हैं वह आपको एक प्रभावी प्रस्तुतकर्ता बना देगा। कोई भी आपको इन तकनीकों को नहीं बताएगा और इन तकनीकों के माध्यम से, लोग आपकी बात सुनते हैं और आपसे बात करना बंद नहीं करना चाहते हैं। तीन शक्तिशाली तकनीकें हैं जिन्हें आपको सीखने और कार्यान्वित करने की आवश्यकता है।

1. वॉयस मॉड्यूलेशन

मॉड्यूलेशन क्या है? आप वीडियो में देख सकते हैं कि मैं अपनी आवाज़ की मात्रा को नियमित रूप से बढ़ाता / घटाता हूँ। एक प्रभावी प्रस्तुतकर्ता बनने के लिए, आपको अपनी आवाज़ को संशोधित करना होगा। अपने मॉड्यूलेशन को बढ़ाकर और अधिक महत्वपूर्ण बिंदुओं पर जोर देना महत्वपूर्ण है जब बिंदु महत्वपूर्ण नहीं होता है। आपको अपनी आवाज़ को मॉड्यूलेट करने के लिए अभ्यास करना चाहिए। जब आप एक बिंदु पर आते हैं जो महत्वपूर्ण है, तो मॉड्यूलेशन बढ़ाएं। वॉयस मॉड्यूलेशन स्पीकर को प्रभावशाली बनाता है।

2. बोलते समय रुकें

जब आप विराम लेते हैं, तो यह भाषण को प्रभावशाली और महत्वपूर्ण बनाता है। दूसरा व्यक्ति अपना सारा ध्यान आप पर देता है। ये रोकना महत्वपूर्ण है। जब हम सोचते हैं और बोलते हैं, तो थोड़ा समय लगता है। कुछ लोग अपने ठहराव के बीच "उह / उम" का उपयोग करते हैं। इससे प्रवाह टूट जाता है और लोगों की एकाग्रता भंग होती है। जब आप विराम लेते हैं, तो आप लोगों को देखते हैं और फिर आपको इंगित करते हैं, यह आपको और भी महत्वपूर्ण बनाता है। एक बड़ा राजनेता अपने भाषणों में बड़े विराम लेता है।

3. लोगों की प्रतिक्रिया सुनने से पहले

अक्सर हम बस दोतरफा संवाद में बोलते रहते हैं। यह संचार को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। एक सकारात्मक संचार में प्रतिक्रियाएं शामिल होती हैं। हमें दोतरफा संचार के महत्व को समझने की जरूरत है। हमें वार्तालाप को जारी रखने के लिए दूसरे व्यक्ति को सुनने की आवश्यकता है। बातचीत में दूसरे व्यक्ति को शामिल करें। यह आपकी प्रतिक्रिया को आगे बढ़ाने में आपकी मदद करता है। जब कोई व्यक्ति बोल रहा होता है, तो एक स्पोर्टलाइट की कल्पना करें और वह उन पर गिर रहा है और जब आप बोल रहे हैं, तो यह आप पर पड़ता है। जैसे ही आप दो-तरफा संचार को प्रवाहित होने देंगे, लोग आपका सम्मान करना और पसंद करना शुरू कर देंगे।

आपको इन तीन गुप्त तकनीकों का अभ्यास करने की आवश्यकता है और आप अब तक के सबसे प्रभावशाली प्रस्तुतकर्ता बन सकते हैं।

पाठ 14: कहानी सुनाना

उन्नत प्रस्तुति कौशल

दुनिया के सर्वश्रेष्ठ प्रस्तुतकर्ता और वक्ता और महान कहानीकार भी। वे इतने अच्छे हैं कि आपको उनका संदेश याद है। उनका संदेश कहानियों के रूप में संलग्न है। एक मानव कहानियों को सुनना पसंद करता है और वे अपने बचपन को अपनी दादी और अन्य रिश्तेदारों से कहानियाँ सुनना पसंद करते हैं। इसलिए जो अच्छी कहानियाँ सुनाते हैं, वे अपने आसपास के लोगों को रखते हैं। कहानी कहना एक कला है और इसमें महारत हासिल की जा सकती है।

1. कहानी शुरू करने से पहले, संदेश के साथ स्पष्ट रहें

रामायण में बुराई पर अच्छाई की जीत का संदेश था। हर कहानी में एक संदेश होना चाहिए। अगर आप बिना संदेश के कहानी सुना रहे हैं, तो वह कहानी बेकार है। आपकी कहानी के माध्यम से एक उद्देश्य और संदेश दिया जाना चाहिए। अन्य व्यक्ति को आपकी कहानी के माध्यम से संदेश प्राप्त करना चाहिए।

2. कहानी का वर्णन जैसा कि आप सुनाते हैं

जब आप वर्णन करते हैं, तो कहानी की कल्पना करें। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जंगल में जा रहा था। एक तरफ समुद्र और बीच में रेत थी। जैसे-जैसे वह जंगल से गुजर रहा था, यह गहरा और गहरा होता जा रहा था और धूप कम होती जा रही थी। उसने अचानक शोर सुना और उसने पहले ऐसी आवाज नहीं सुनी थी। वह चारों ओर देखता है, लेकिन पेड़ों के अलावा कुछ नहीं देखता है। आप देख सकते हैं कि यह बताने से पहले, आप इसे कल्पना कर रहे थे जैसा कि मैंने इसे सुनाया। जब आप स्वयं इसकी कल्पना करेंगे तो आप दूसरों को अपनी कहानी का आभास करा

सकेंगे। मैं आपको एक और कहानी बताऊंगा। विदाई से पहले मेरे कॉलेज में एक पार्टी थी जो मुझे मेरे जूनियर्स ने दी थी। मैंने अपनी सफ़ेद होंडा सिटी बाहर खड़ी कर दी थी और मैंने रे ब्लू गॉगल्स के साथ स्काई ब्लू शर्ट और नेवी ब्लू कोट पहन रखा था। जैसे ही मैं कार्यक्रम स्थल के पास पहुंचा, मैंने भारी भीड़ देखी। मुझे लगा कि वे मेरा इंतजार कर रहे हैं लेकिन वास्तव में यह एक सेलिब्रिटी के लिए था जिसे बाद में दिखाना था। जब मैंने प्रवेश किया, तो मैंने देखा कि कैटीन लाल रंग में रंगी हुई थी। मेरे दोस्तों ने मुझे फोन किया। मुझे यकीन है कि आपने मेरे द्वारा बताई गई हर चीज की कल्पना कर सकते हैं। यदि आप कल्पना नहीं करते हैं, तो आप एक कहानी बयान करने में सक्षम नहीं होंगे।

3. अतीत से शुरू करो

यदि आप एक कहानी बताना चाहते हैं, तो शुरुआत से ही शुरू करें। वर्तमान से शुरू न करें और पीछे की ओर जाएं। सभी कहानियां अतीत से शुरू होती हैं। जब भारत और पाकिस्तान ने युद्ध लड़ा, तो मेरे दादाजी सेना में थे। अब आगे बढ़ें जब दादा किसी भी तरह से देश की सेवा करना चाहते थे। इसलिए कहानी के उचित संदर्भ के लिए हमेशा आगे से शुरू करें।

4. दिखाओ, बताओ मत

शरीर की भाषा के तीसरे स्तर का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, जब मैं अपने फ्रेशर पार्टी से बाहर था, मेरी कार गायब थी। मुझे एक पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज करनी पड़ी। मेरे दोस्त दिनेश के पास बाइक थी। उसने अपनी चाबी मेरी ओर फेंकी और मैंने उसे पकड़ लिया। मैंने किक स्टार्ट कर दी थी क्योंकि सेल्फ स्टार्ट विकल्प वापस उपलब्ध नहीं था। मैंने बाइक स्टार्ट की और स्टेशन की ओर दौड़ पड़ा। लेकिन स्टेशन पहुंचने से पहले ही मुझे पुलिस ने बीच में ही रोक दिया। उन्होंने बाइक खींची और हमारी बातचीत हुई। इसलिए आप देख सकते हैं कि मैंने यहां तीसरे स्तर की बॉडी लैंग्वेज का इस्तेमाल किया है। मैं आपको केवल कहानी नहीं सुना रहा था, लेकिन इसे लागू कर रहा था। मैंने उस कहानी में हर क्रिया को अधिनियमित किया। यदि आप अभिनय करते हैं और फिर बयान करते हैं, तो यह श्रोता पर एक स्थायी प्रभाव छोड़ता है।

5. पल पल

कुछ वे हमेशा याद रखेंगे। आपकी कहानी में कुछ ऐसा होना चाहिए जो हमेशा के लिए उनके साथ हो। तो यह कैसे किया जा सकता है? आप कह सकते हैं कि जब आप एक रेस्तरां में गए थे, तो आपने वेट्रेस से कहा कि आप शाकाहारी पिज्जा लें। लेकिन जब यह आया, तो ऐसा कुछ नहीं था जैसा आपने आदेश दिया था। अब मैं कुछ ऐसा कह सकता हूं जो एक स्टार पल में ला सकता है। आपको पता होना चाहिए कि वह पल क्या हो सकता है।

मैं बाइक पर जा रहा था और बारिश के कारण पानी सड़क पर था। एक कार गुजर रही थी और पानी मेरे ऊपर आ गिरा और मेरी सफेद कमीज भूरे रंग की हो गई। मैंने कार का पीछा किया और मैं इतनी तेज गति में था कि मैं बाइक से नियंत्रण खो बैठा और गिर गया। यहाँ पल पल मेरे ऊपर पानी के छींटे पड़ रहे थे।

एक द्वीप पर दो लोग फंस गए थे। दोनों ने जो कुछ भी पाने की प्रार्थना की। एक की प्रार्थना का उत्तर दिया गया जबकि दूसरे की नहीं। उनमें से एक ने नाव मांगी और एक नाव दिखाई दी। भगवान ने उससे पूछा कि क्या वह दूसरे व्यक्ति को साथ नहीं ले जा रहा है? उसने जवाब दिया कि दूसरे व्यक्ति की प्रार्थनाओं का कभी जवाब नहीं दिया गया। परमेश्वर ने कहा कि क्या उसने सोचा है कि उसकी प्रार्थना का उत्तर क्यों नहीं दिया गया? उन्होंने हमेशा प्रार्थना की कि उनके दोस्त जो भी चाहते हैं, वह सच हो। स्टार पल यहां अंतिम संदेश था।

STAR पल बनाना महत्वपूर्ण है।

6. वॉयस मॉड्यूलेशन पर ध्यान दें

आपने इसे पिछले मॉड्यूल में सीखा था। एक कहानी कहने में यह महत्वपूर्ण है। आप मेरी कहानी में आवाज मॉड्यूलेशन से आसानी से प्रभावित हो सकते हैं। मैं उस कहानी में से एक पर वापस जाऊंगा जिसे मैं पहले सुना रहा था। समुद्र में समुद्र तट और जंगल थे। जैसे-जैसे आदमी जंगल में गहरा होता गया, जंगल और अधिक गाढ़ा होता गया और सूरज की रोशनी इसके माध्यम से चुभने में विफल रही। जब वह चला गया, उसके सिर पर एक सेब

गिरा जो आधा खाया हुआ था। और जैसे ही वह आगे दिखता है ... तो जैसा कि आप वीडियो में देख सकते हैं, मैंने अपनी आवाज उठाई और मैं आप में से कुछ को डराने में सक्षम था। वॉइस मॉड्यूलेशन बहुत आवश्यक है।

7. चित्र लाओ

विस्तृत विवरण के साथ चित्र लाएँ। उदाहरण के लिए, समुद्र सफेद रेत के साथ नीला था। जंगल गहरे हरे रंग का था। चलने वाले व्यक्ति को छोटी शाखाओं से छुटकारा पाने के लिए जैसे ही उसने अपना रास्ता बनाया, उसने अपने चारों ओर पीले फूलों को देखा। उसने उस छोटे कंकड़ को देखा

रेत में उसके रास्ते में आना शुरू कर दिया क्योंकि वह जंगल में गहराई में चला गया। एक हरा सेब उसके सिर पर गिरा जो आधा खाया हुआ था और उसमें एक कीट था।

इसलिए आप स्पष्ट रूप से उन सभी चीज़ों का चित्रण कर सकते हैं जो मैंने अभी आपको सुनाई हैं। इसे स्टोरी टेलिंग में करना बहुत जरूरी है।

8. सस्पेंस बनाएं

हमारी कहानी से जारी रखें। उसके सामने उसने एक महिला को देखा कि उसे लगा कि वह पहले मिल चुकी है। तब उसे याद आता है कि उसके कॉलेज में एक लड़की थी जो उसे देखती थी लेकिन उससे कभी बात नहीं करती थी। अब वह लड़की उसके सामने है। लेकिन वह भूत की तरह नहीं दिखती। लड़की ने कहा कि वह लंबे समय से उसका इंतजार कर रही थी और खुश थी कि वह वहां है। अब आप जानना चाहेंगे कि उसने ऐसा क्यों कहा? मैंने एक सस्पेंस क्रिएट किया है। अगर मैं यहां कहानी छोड़ता हूं, तो आप जानना चाहेंगे कि आगे क्या होता है। याद है, कटप्पा ने बाहुबली को क्यों मारा था? जितना बड़ा सस्पेंस, आपकी कहानी के लिए उतना ही बड़ा इंटरैस्ट।

9. अंत सकारात्मक होना चाहिए

अपनी कहानी से दूर ले जाना होगा। इसका सकारात्मक अंत होना चाहिए। कुछ अन्य व्यक्ति आपको याद कर सकते हैं। अंत मजबूत होना चाहिए। यहां प्वाइंट नंबर एक को याद करें।

10. अभ्यास

मैंने कई महान कहानीकारों को सुना है। वे महान हैं क्योंकि वे अभ्यास करते हैं। वे इतने अच्छे हैं कि लोग उन्हें सुनते हुए भी नहीं झपके। एक महान कहानीकार बनें और आप देखेंगे कि आप महान लोगों से घिरे रहेंगे।

पाठ 15: हास्य विकास

उन्नत प्रस्तुति कौशल

लोगों को हंसाने की कला! जो ऐसा कर सकते हैं, वे लोगों को अपनी ओर आकर्षित करने में सक्षम हैं। आपको वह व्यक्ति होना चाहिए कि जब लोग आपके साथ हों, तो वे आपकी कंपनी का आनंद लें और अपना सारा तनाव पीछे छोड़ दें। यह किसी के व्यक्तित्व विकास का मूल है।

1. पलटना बंद करो

जवाब देने से पहले लोग बहुत सोचते हैं। जब आप सोचते हैं, तो आप तार्किक तरीके से जवाब देते हैं। ऐसी प्रतिक्रिया से दूसरों को हंसी नहीं आएगी। जब आप तुरंत जवाब देते हैं तो लोग हंसते हैं। इसलिए, जो भी आपके मन में आता है, आप उसे अवश्य कहें। उदाहरण के लिए, लोगों को हंसाने में मैं सर्वश्रेष्ठ नहीं था। अक्सर, मैंने लोगों को ऐसी बातें कहकर आहत किया, जो मुझे उन्हें हंसाने के प्रयास में नहीं कहना चाहिए था।

2. तीन का नियम

यह वह नियम है जिसका उपयोग हर कॉमेडियन करता है। यह कहता है कि तीन वाक्य होंगे, पहले दो एक ही दिशा में जाएंगे और तीसरा विपरीत दिशा में होगा। जब हमारा दिमाग एक दिशा में जा रहा होता है और तुरंत इसे दूसरी दिशा में ले जाया जा रहा होता है, तो हमारा दिमाग इसे प्रोसेस करना मुश्किल हो जाता है और हम हंसते हुए खत्म हो जाते हैं। उदाहरण के लिए, मैं एक सौदे को अंतिम रूप देने वाले फोन पर था। मैंने पूछा, क्या आज इस सौदे को अंतिम रूप दिया जा सकता है? दूसरे ने हां में जवाब दिया। मैंने फिर से पूछा कि क्या उन्हें यकीन है कि आज इसे अंतिम रूप दिया जाएगा। उसने हां में जवाब दिया। फिर मैंने पूछा कि क्या वह आज मिठाई चाहता है? दूसरे व्यक्ति ने प्रतिक्रिया की उम्मीद नहीं की, हंसते हुए फट गया। मेरे अंतिम प्रश्न ने विषय को पूरी तरह से अलग दिशा में चर्चा में ले लिया जिसने उसे हँसाया। आपको यह ध्यान रखना होगा कि तीनों विवरणों का एक दूसरे से संबंध होना चाहिए। आप एक अच्छा मजाक करना चाहते हैं, एक लंगड़ा नहीं।

3. फनी शो को फॉलो करें

उन्हें ध्यान से देखें। देखें कि कॉमेडी नाइट्स तीन का नियम कैसे उपयोग करता है। इस तरह के शो को देखने से आप में हंसमुख स्वभाव आएगा और आप बाद में अपने दोस्तों और परिवार के साथ उन चुटकुलों का उपयोग कर पाएंगे। इसलिए आपको अच्छे कॉमेडी शो देखने चाहिए और उनसे सीखने की कोशिश करनी चाहिए।

4. कुछ चुटकुले सीखें और नया जोड़ते रहें

आपको कुछ स्थितियों में बताए गए कुछ चुटकुले खुद याद होने चाहिए। अगर मैं आपसे अभी एक चुटकुला बताने के लिए कहूँ, तो आप तुरंत नहीं कह पाएंगे। अगर आप लोगों को हंसाना चाहते हैं, तो आपके दिमाग में चुटकुलों का होना जरूरी है। अपनी सूची में नए चुटकुले जोड़ते रहें। लोगो को हसाना। जितने ज्यादा लोग आपको हंसाने में सक्षम होंगे, जितने लोग आपसे जुड़ेंगे।

5. अपने जीवन के सबसे शर्मनाक क्षणों का वर्णन करने के लिए अभ्यास करें

हमारे जीवन में, अक्सर हम कुछ स्थितियों से शर्मिंदा महसूस करते हैं जो हम आमतौर पर लोगों को नहीं बताते हैं। आपको इस बात पर अभ्यास करना चाहिए कि आप इन उदाहरणों को दूसरों को कैसे सुना सकते हैं। उदाहरण के लिए, मैं था

एक मॉल में और जल्दी में, मैंने लेडीज वॉशरूम में प्रवेश किया और जैसे ही मैंने प्रवेश किया, महिलाओं ने घबराकर मुझे साइनबोर्ड पर इशारा किया, जहां मैंने पढ़ा कि यह केवल महिलाओं के लिए था। मैं तुरंत स्थिति से बाहर भाग गया। इसलिए इसके बारे में लोगों को बताना सीखें। लोग आनंद लेंगे और वे इस पर आपके साथ हँसेंगे। लोगों को बताने के लिए आपके पास व्यक्तिगत जीवन के अनुभव होने चाहिए।

6. हास्य के साथ जवाब देने का अभ्यास करें

आप दोस्तों के साथ एक गंभीर बातचीत में हैं। समूह में हास्य लाने के लिए एक हो। लोगों को ऐसे लोग पसंद आते हैं जो दूसरों को हंसा सकें। जब लोग आपको "आप बहुत मजाकिया हैं" बधाई देते हैं, तो समझ लें कि यह

पाठ्यक्रम एक सफलता है। आपको अभ्यास करने की आवश्यकता है और जब लोग आपसे बात करते हैं, तो आप मजाकिया तरीके से जवाब देते हैं।

7. क्या अजीब है पर ध्यान दें

आप तभी जवाब देंगे जब आप इस बात पर ध्यान देंगे कि क्या मज़ेदार हो सकता है। एक ही स्थिति में दो लोग अलग तरीके से बात कर सकते हैं। एक विषय पर गंभीर हो सकता है, जबकि दूसरा इसे मजाकिया अंदाज में सुना सकता है। आपको मजाकिया होने की जरूरत है। हंसमुख स्वभाव का मतलब होता है मजाकिया स्वभाव वाला कोई। इसे भविष्य में उपयोग करने के लिए अपनी शब्दावली में जोड़ें। इसलिए जॉली बनो।

8. जानें कि क्या चुटकुले लाइन पार कर सकते हैं

यह बहुत महत्वपूर्ण है। कुछ चुटकुले नॉन-वेज हैं। आपको पता होना चाहिए कि किस स्थिति में दरार करना है। कोई व्यक्ति विपरीत लिंग का हो सकता है या आपसे बड़ा हो सकता है। आपको यह जानने की समझ होनी चाहिए कि कौन सा मजाक कहाँ पर बताया जाए। इसीलिए इसे भावार्थ कहा जाता है। मैं आपको नहीं दे सकता, आपको इसे सीखने की जरूरत है।

9. खुद पर हंसो

आप यह कैसे कर सकते हैं? मान लीजिए कि कोई मजाक करता है कि आपने वसा प्राप्त कर ली है। आप प्रतिक्रिया कर सकते हैं कि इससे आपको व्यक्तिगत रूप से कोई फर्क नहीं पड़ता है और आप एक और मिल्कशेक ऑर्डर करने वाले हैं। जब आप ऐसा करते हैं, तो दूसरे व्यक्ति के पास इसे जोड़ने के लिए बहुत कुछ नहीं होगा। यदि आप गंजे हैं और कोई व्यक्ति आपकी वजह से मजाक करता है, तो आप जवाब दे सकते हैं कि यह अच्छा है कि उन्होंने इसकी सूचना दी, अन्यथा आप अपने लिए एक कंघा खरीदने जा रहे थे। आपको यह महसूस करना चाहिए कि आप खुद पर भी हंस सकते हैं और लोग इसके लिए आपका अधिक सम्मान करेंगे। कुछ लोग चीजों को बहुत गंभीरता से लेते हैं। यदि आप इस तरह के हैं, तो आप दूसरों को हंसाने में सक्षम नहीं होंगे। यदि आप इससे आहत महसूस करते हैं तो लोग आपका और भी अधिक मज़ाक करेंगे। ध्यान रखें कि आपको दूसरों का मजाक नहीं उड़ाना चाहिए। यह सस्ता है।

10. प्रकट न करें कि आप मजाक उड़ाने जा रहे हैं

अन्य को यह न बताएं कि आप एक चुटकुला बताने वाले हैं। यह उन्हें मानसिक रूप से इसके लिए तैयार करेगा और आपके मज़ाक का असर उस पर नहीं पड़ेगा जो आप चाहते थे। यह आश्चर्य के रूप में उन्हें आने दो। उन्हें यह भी न बताएँ कि आपका मज़ाक कितना मज़ेदार है। यह उनकी अपेक्षाओं को उच्च और अधिक बार प्राप्त करेगा, उनकी अपेक्षाओं का मिलान नहीं किया जाएगा।

आपको इन दस बिंदुओं पर काम करने की जरूरत है। यदि आप कॉमेडी शो देख सकते हैं, तो इसे देखें और इससे सीखें। हंसने से आपमें रक्त संचार बेहतर होता है।

पाठ 16: पावर प्वाइंट प्रेजेंटेशन कैसे दें

उन्नत प्रस्तुति कौशल

मैं चाहता हूँ कि आप सबसे अच्छी प्रस्तुति दें, यह स्कूल, कार्यालय, कॉलेज या किसी कार्यक्रम में हो। आज की दुनिया में, यह जानना जरूरी है कि पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन कैसे दिया जाए।

1. 10/20/30 नियम

इसका मतलब है कि जब आप पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन बनाने वाले होते हैं, तो यह दस से अधिक स्लाइड नहीं होना चाहिए। मैंने ऐसे लोगों को देखा है जो चालीस से अधिक स्लाइड्स के साथ प्रस्तुतियाँ तैयार करते हैं। चालीस स्लाइड से गुजरने का समय और धैर्य किसी के पास नहीं है। सुनिश्चित करें कि आपके द्वारा तैयार की गई दस स्लाइड्स में आपके सभी महत्वपूर्ण बिंदु शामिल हैं। आपकी प्रस्तुति अधिकतम बीस मिनट की होनी चाहिए। यह नियम प्रस्तुति के किसी भी रूप पर लागू होता है, जो आपको देना है, न कि केवल एक PowerPoint प्रस्तुति। यदि आप एक बड़ी प्रस्तुति देना चाहते हैं, तो हम उसके बारे में और बाद में उन रणनीतियों के बारे में जानेंगे जिनका आप उपयोग कर सकते हैं। लेकिन अभी के लिए, बीस मिनट पर्याप्त हैं। आपका फ्रॉन्ट आकार तीस से छोटा नहीं होना चाहिए। मैं एक बार PowerPoint प्रस्तुति दे रहा था। मेरे बड़े भाई मेरे पास आए और मुझसे पूछा कि मैं क्या कर रहा हूँ और मैंने उनसे कहा कि मैं एक प्रस्तुति तैयार कर रहा हूँ। उन्होंने कहा कि यह एक प्रस्तुति है। आपको इसे लोगों के सामने प्रस्तुत करना होगा और दिखाना होगा। यह एक शब्द फ़ाइल नहीं है। यहां आपका फॉन्ट बड़ा होना चाहिए। हालाँकि आप बोलना चाहते हैं, लेकिन आपकी स्लाइड्स में केवल पॉइंटर्स होने चाहिए और बड़े फॉन्ट में होने चाहिए।

2. 1/7/7 नियम

आपके PowerPoint प्रस्तुति में एक मुख्य विचार होना चाहिए। यदि आपके पास दस स्लाइड हैं, तो प्रत्येक स्लाइड में यह विचार होना चाहिए कि यह क्यों है। हर स्लाइड में सात से अधिक बुलेट पॉइंट नहीं होने चाहिए। किसी भी अधिक अंक और यह एक प्रस्तुति नहीं बल्कि एक शब्द दस्तावेज़ है। मान लीजिए आप ग्लोबल वार्मिंग के प्रभावों के बारे में बताना चाहते हैं। तो आपकी स्लाइड को सात मुख्य बिंदुओं में प्रभावों की व्याख्या करनी चाहिए। प्रत्येक बिंदु पर अधिकतम सात शब्द होने चाहिए। आपको अपनी प्रस्तुति करते समय इन सभी बिंदुओं को ध्यान में रखना चाहिए।

3. स्क्रीन के बाहर सोचो

कभी भी अपनी स्लाइड से पाठ न पढ़ें। प्रस्तुति में उल्लिखित बिंदुओं को समझाइए। अपने दर्शकों के साथ व्यस्त रहें, आपने जो लिखा है, उसके बारे में विस्तार से बताएं और इसका क्या महत्व है। जब आप स्लाइड से पढ़ते हैं, तो आप अपने दर्शकों से डिस्कनेक्ट कर रहे हैं और वे आपके संदेश को प्राप्त करने में विफल रहेंगे।

4. बहुत औपचारिक मत बनो

बहुत औपचारिक होने के कारण आपके संदेश को प्रभावी ढंग से आपके दर्शकों तक नहीं पहुंचाया जा सकता है। मेरा उद्देश्य दर्शकों को जानकारी प्राप्त करना है, और इसलिए मुझे इसकी आवश्यकता है

उत्साह और ऊर्जा दिखाते हुए उनसे जुड़ें। लोगों को आपको समझना चाहिए, भले ही इसका मतलब है कि आपको थोड़ा अनौपचारिक होना चाहिए।

5. छवियाँ जोड़ें

छवियाँ आपके बिंदु को आपके दर्शकों तक अधिक प्रभावी ढंग से पहुँचाने में सक्षम हैं। जो लोग क्रोमा पर मेरे वीडियो देखते हैं, वे देख सकते हैं कि मैं अपने वीडियो पर छवियों और चार्ट का उपयोग करता हूँ ताकि मैं उस बिंदु को बेहतर ढंग से समझा सकूँ जिसे मैं बनाने की कोशिश करता हूँ। आप YouTube पर इसे नोटिस करेंगे। यह अधिक प्रस्तुत करने योग्य लगता है और जानकारी को समझना आसान है। यदि आप ग्रोथ दिखाना चाहते हैं तो ग्राफ जोड़ें।

6. एनीमेशन का उपयोग करें जैसे आप बोलते हैं

PowerPoint प्रस्तुति (Apple में मुख्य), एनीमेशन जोड़ें। इसलिए जब आप प्रस्तुति दे रहे हैं, तो एनीमेशन आपकी प्रस्तुति में व्यावसायिकता जोड़ते हैं। एनीमेशन आपकी प्रस्तुति को बेहतर बनाता है।

7. संक्षेप करें

इससे पहले कि आप धन्यवाद कहें और निष्कर्ष निकालें, हमेशा संक्षेप में बताएं। अपनी प्रस्तुति के माध्यम से फिर से संक्षेप में प्रस्तुत करें कि आपने क्या प्रस्तुत किया है ताकि आपके दर्शक आपकी प्रस्तुति को फिर से याद कर सकें। जब आप करते हैं, तो यह दर्शकों को अधिक समय तक जानकारी को समझने में मदद करता है। अंत में, धन्यवाद कहें और उन्हें बताएं कि आप उन्हें धन्यवाद क्यों दे रहे हैं। जब आप भोजन के बाद एक वेटर को धन्यवाद देते हैं, तो उसे स्वादिष्ट भोजन के लिए धन्यवाद कहें।

जो चीजें आप यहां सीख रहे हैं, आप कहीं भी सीखने नहीं जा रहे हैं। इसलिए आपको खुद का सबसे अच्छा संस्करण बनने की आवश्यकता है। आगे आपने जो सीखा है उसे आज ही लागू करें।

पाठ 17: सही शारीरिक भाषा

विकास स्टड लुक्स

हम एक नया डोमेन शुरू करेंगे - जो आश्चर्यजनक रूप से विकसित होगा। आप अपने लुक को बेहतर बनाना चाहते हैं और पहली चीज जिसे आपको सुधारना है वह है आपकी बॉडी लैंग्वेज। आप सभी इसे सुधारना चाहते हैं, लेकिन किस परिस्थिति में और किस स्थिति में आपके शरीर की भाषा में सुधार होगा। इससे ज्यादा महत्वपूर्ण यह है कि आपको अपनी बॉडी लैंग्वेज में क्या बदलाव लाने हैं। हमारी बॉडी लैंग्वेज क्या बोलती है? कौन सा अच्छा या बुरा है? आप इसे और बहुत कुछ इस पाठ में जानने वाले हैं।

1. विरोधी गुरुत्वाकर्षण आंदोलनों

गुरुत्वाकर्षण दो प्रकार के होते हैं। एक गुरुत्वाकर्षण वह है जो हमें सतह की ओर खींचता है। इसलिए हम बहुत से लोगों को कंधे से कंधा मिलाते हुए देखते हैं, बोलते समय अपना सिर गिराते हैं, अन्य हमारे भीतर है। अपने आप को गुरुत्वाकर्षण के स्रोत के रूप में कल्पना करें और आपके आस-पास की हर चीज आपकी ओर आकर्षित हो रही है। इसी तरह, आपके शरीर के मूवमेंट, हमेशा आपके शरीर की ओर होते हैं। एंटी-ग्रेविटी आपके शरीर के अंगों को आपके शरीर से दूर ले जा रही है। अगर मैं चेहरे की बात करूं, तो गुरुत्वाकर्षण के अनुसार मेरा चेहरा नीचे होना चाहिए। लेकिन विरोधी गुरुत्वाकर्षण के

अनुसार, यह हमेशा ऊपर होना चाहिए। लेकिन एक व्यक्ति गुरुत्वाकर्षण के खिलाफ कैसे जाएगा? - ऊर्जा का उपयोग करके। ऊर्जा गुरुत्वाकर्षण को तोड़ने में मदद करती है और इसके खिलाफ जाती है। यही कारण है कि आप ऐसे लोगों को देखते हैं जो ऊर्जा से कम हैं, वे उदास और आलसी हो जाएंगे। लेकिन अगर मैं अपने शरीर में छोटे-छोटे बदलाव लाऊं, जैसे हाथ के इशारे, पैरों के कंधे की लंबाई, ठुड़ी, इत्यादि, जो उच्च ऊर्जा के उपयोग के कारण एंटी-ग्रेविटी मूवमेंट को प्रदर्शित करेंगे। आप गुरुत्वाकर्षण-विरोधी क्रियाओं का उपयोग करके ऊर्जा प्रदर्शित करने के लिए धोखा दे सकते हैं। ऐसा करने के लिए, एक सुपरमैन मुद्रा में पंद्रह सेकंड के लिए खड़े रहें (जैसा कि वीडियो में दिखाया गया है)। जब आप ऐसा करते हैं, तो आप अपने मस्तिष्क को विश्वास करते हुए धोखा देते हैं कि आप ऊर्जावान हैं। लेकिन अगर आप गुरुत्वाकर्षण के अनुसार काम करते हैं और बहुत कम ऊर्जा के साथ, आपका शरीर सुस्त और ढीला होगा (जैसा कि वीडियो में दिखाया गया है)। अलफ़ा देखने के लिए, आपको एंटी-ग्रेविटी मूवमेंट्स करने चाहिए।

2. दिखाओ

हमें बचपन से सिखाया जाता है कि लोगों के सामने नहीं आना चाहिए, और इसीलिए उनके शरीर की भाषा सार्वजनिक रूप से प्रभावित होती है। नुकसान को दूर करने के लिए निम्न क्रियाएं करें। आपने देखा होगा कि जब सार्वजनिक वक्ता बोलते हैं, तो वे अपने हाथों का इस्तेमाल खुले तरीके से करते हैं। वे अपने हाथ बहुत दिखाते हैं। लोग उन पर बहुत भरोसा करते हैं। आपको भी ऐसा ही करना चाहिए। इसी तरह, अपनी गर्दन दिखाओ। आप ऐसा कैसे कर सकते हैं? अपने सिर और ठुड़ी को ऊंचा रखें। जब आप अपनी गर्दन दिखाते हैं, तो यह दर्शाता है कि आप आश्वस्त हैं और आप किसी से डरते नहीं हैं। यह गैर-मौखिक संचार का एक रूप है। आप अपनी बॉडी लैंग्वेज का इस्तेमाल कर सकते हैं जिससे आप कल्पना कर सकते हैं।

3. चलना

कल्पना कीजिए कि आप निडर, विजेता और चैंपियन हैं। आप जल्दी में नहीं हैं और अपना जीवन वैसे ही जी रहे हैं जैसा आप चाहते हैं। आप सामान्य और आश्वस्त गति से चलेंगे (जैसा कि वीडियो में दिखाया गया है)। आमतौर पर ज्यादातर लोग हमेशा जल्दी में चलते हैं। यह स्वीकार्य है कि यदि आप देर से चल रहे हैं, लेकिन अधिकांश लोगों ने इसे तेजी से चलना अपनी आदत बना लिया है। शीर्ष नेता नहीं चलते

उपवास और आपको एक नेता की तरह व्यवहार करना चाहिए। ध्यान दें कि यदि आप एक साथी के साथ चल रहे हैं, तो आपको उनकी तुलना में धीमी गति से चलना चाहिए। आपको पर्यावरण और माहौल का आनंद लेना चाहिए। आमतौर पर, जब लोग चलते हैं, तो लोग अपने पैरों से ही चलते हैं। आपको अपने हाथों का भी उपयोग करना होगा (जैसा कि वीडियो में दिखाया गया है)।

4. आसन

आपको कैसे चलना और बैठना चाहिए, यह बहुत महत्वपूर्ण है। आपका आसन खुला होना चाहिए। ओपन बॉडी लैंग्वेज का इस्तेमाल करें। आपके पैर आपके कंधे की लंबाई से अलग होने चाहिए। आप आत्मविश्वास और आराम से खड़े हो पाएंगे। यदि आप एक दीवार के खिलाफ झुक रहे हैं, तो आप वीडियो में दिखाए अनुसार खड़े हो सकते हैं। बहुत से लोग अपने साक्षात्कार के लिए जाते हैं और यह नहीं जानते कि साक्षात्कारकर्ता के सामने कैसे बैठें। हम सीखेंगे कि आपको एक साक्षात्कार में क्या करने की आवश्यकता है। आपको दरवाजे पर दस्तक देनी चाहिए, अंदर आने की अनुमति लेनी चाहिए, आत्मविश्वास के साथ चलना चाहिए और बैठने की अनुमति लेनी चाहिए। बैठने से पहले, सुनिश्चित करें कि जब आप बैठने के लिए कुर्सी खींचते हैं तो कुर्सी बहुत अधिक शोर नहीं करती है। जब आप बैठते हैं तो बहुत आराम न करें। पैर कंधे की लंबाई से अलग होने चाहिए। हाथों को आपके सामने होना चाहिए जिसमें उंगलियां एक-दूसरे से जुड़ी हों (एंटी-ग्रेविटी मूवमेंट)। अब मैं अपनी फ़ाइल को अपने CV से आगे करूंगा। अब आपको साक्षात्कारकर्ता से सवाल पूछने के लिए इंतजार करना होगा। यदि हम एक आकस्मिक बैठक में हैं, तो हम थोड़ा और आराम कर सकते हैं (ऊपर उल्लिखित कार्यों की गहराई से व्याख्या के लिए वीडियो देखें)। सुनिश्चित करें कि जब आप बैठे हैं, और आप अपने पैरों को पार कर रहे हैं, तो सुनिश्चित करें कि पैर आपके बगल वाले व्यक्ति का सामना नहीं कर रहे हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति आपके बाईं ओर बैठा है और कोई भी आपके दाईं ओर नहीं है, तो आपको अपने बाएं पैर को दाहिने पैर (और इसके विपरीत) पर रखना होगा। लेकिन अगर आपके पास दोनों तरफ लोग बैठे हैं, तो अपने पैरों को पार करने से बचें और पैरों को कंधे की लंबाई के साथ अलग रखें। यह दूसरे व्यक्ति को एक आत्मविश्वास और हावी व्यक्तित्व प्रदर्शित करेगा। जब आप बात करते हैं और सुनते हैं तो नोड।

जब आप बात करते हैं, तो आपको तनावमुक्त होना चाहिए। अपने माथे पर झुर्रियों को न आने दें। आपकी चेहरे की अभिव्यक्ति यह नहीं दर्शाती है कि आप तनाव में हैं। आत्मविश्वास से बात करें! लोग चिंता क्यों करते हैं? आपको किसकी और किसकी चिंता है? हम एक भविष्य की घटना के लिए चिंता करते हैं, एक घटना जो अभी तक नहीं हुई है। और 90% समय, आप जो सोचते हैं, वह नहीं होगा। इसलिए आपको अपने चेहरे की अभिव्यक्ति को नियंत्रित करने की आवश्यकता है। आपका हैंडशेक दूसरे व्यक्ति के हाथ के समान स्तर पर होना चाहिए।

5. अपने आंदोलनों को धीमा करें

मान लीजिए कोई हमें फोन करता है, तो हम तुरंत उनकी ओर देखकर जवाब देते हैं। लेकिन अगर आप सचिन तेंदुलकर या अमिताभ बच्चन हैं, तो क्या आप तुरंत जवाब देंगे? आप पहली बार में नजरअंदाज कर देंगे क्योंकि एक साथ कई लोग आपके लिए कॉल कर रहे हैं। लेकिन अगर आप जवाब देंगे, तो आप धीरे-धीरे देखेंगे। अपने शरीर की गति को धीमा कर दें। यदि आप छींक रहे हैं, तो अपनी जेब से रूमाल धीरे से लें (जैसा कि वीडियो में दिखाया गया है)। आपको इन धीमी चालों की आदत डाल लेनी चाहिए। इसी तरह, हम बात करते समय जल्दी करते हैं। जब मैं आपको यह सब सिखा रहा हूँ, तो मैं धीरे-धीरे बोल रहा हूँ। अगर आप जल्दी में बात करते हैं तो आप इसे नहीं समझ पाएंगे।

आपको अभी से ही इसका अभ्यास करना चाहिए और आप तुरंत सकारात्मक बदलाव देखेंगे।

पाठ 18: आकर्षण की गुप्त शारीरिक भाषा

विकास स्टड लुक्स

आकर्षण क्या है? आप अधिक से अधिक लोगों को कैसे आकर्षित कर सकते हैं? आप लोगों को आकर्षित क्यों करना चाहते हैं? विशिष्ट होने के लिए, आप विपरीत लिंग को आकर्षित करना चाहते हैं। यदि आप एक पुरुष हैं, तो आप चाहते हैं कि एक महिला आपको आकर्षित करे और इसके विपरीत। मैं बहुत सी चीजों को इंगित नहीं करूंगा क्योंकि आप उन सभी को करने में सक्षम नहीं होंगे। जितना आसान कहा जाता है, वास्तव में व्यावहारिक दुनिया में करना उतना ही मुश्किल है। तकनीकों का अनुप्रयोग आपके लिए एक चुनौती होगी।

आपके द्वारा टीवी, इंटरनेट या अन्य व्यक्तित्व विकास पाठ्यक्रम पर जो सलाह दी जाती है, यह हमेशा कहा जाता है कि दूसरों को आकर्षित करने के लिए, आपको अपने चेहरे पर मुस्कान बनाए रखना चाहिए। सच कहें तो ये सारी तकनीकें अब पुरानी हो चुकी हैं। आपको अपनी तकनीकों को नया करने और बदलने की जरूरत है। लोग उन सभी कामों को लंबे समय से कर रहे हैं। यदि आप एक मुस्कान के साथ एक लड़की से संपर्क करते हैं, तो वह कुछ भी कहने से पहले ही समझ जाएगी कि आपके मन में क्या है। आपको सही व्यक्ति मिल गया है जो आपको मार्गदर्शन कर सकता है कि क्या करना है और क्या नहीं। मुस्कान इतनी सस्ती नहीं होनी चाहिए कि यह सभी के लिए आसानी से उपलब्ध हो। जब मैं आपसे बात करता हूँ, तो आप देखेंगे कि मैं आपके साथ अधिक गंभीर चेहरे के साथ बात कर रहा हूँ। और जैसे-जैसे हमारी बातचीत बढ़ती जाएगी, मेरी मुस्कान गहरी होती जाएगी। तब यह अधिक वास्तविक प्रतीत होगा। बातचीत शुरू होने से पहले ही प्रदर्शित होने वाली मुस्कान अधिक नकली लगेगी। आपको इस कौशल का अभ्यास करने की आवश्यकता है। जैसा कि मैंने कहा, इसे सुनना आसान है, लेकिन इसे अमल में लाना मुश्किल है। तो अपनी मुस्कान बर्बाद मत करो।

यदि आप किसी व्यक्ति में सच्ची दिलचस्पी रखते हैं, तो आपको उस व्यक्ति को सीधे उनकी आंखों में देखना चाहिए, जैसे मैं आपसे बात करते हुए अभी कर रहा हूँ। विपरीत लिंग के मामले में, हम एक लड़की (या एक लड़के) को देख रहे होंगे, जिसके प्रति हम आकर्षित हैं। और जैसे ही वे हमारी तरफ देखते हैं, हम दूर देखते हैं। काफी बार दूसरे व्यक्ति को पता चलता है कि आप उन्हें देख रहे थे और आप तुरन्त दूर दिख रहे थे। इससे ज्यादा गलत कुछ नहीं हो सकता। आपको उस ध्यान से छुटकारा नहीं चाहिए जो आप दूसरे व्यक्ति को दे रहे थे। हमेशा दूसरे व्यक्ति को उनकी नज़र में देखें (भले ही आप उनसे पहले से ही बातचीत कर रहे हों)। आप उच्च मूल्य के व्यक्ति हैं। क्या आप खुद को महत्व देते हैं? इसलिए जब आप व्यक्ति के साथ आँख से संपर्क करते हैं, तो दूर मत देखो। धीरे-धीरे और धीरे-धीरे, आपके चेहरे पर मुस्कान दिखाई देनी चाहिए।

यह तीसरी चाल हावी है। उदाहरण के लिए, मैं एक व्यक्ति से बात कर रहा हूँ और एक लड़की हमारे साथ एक ही टेबल पर बैठी है। लड़की बात नहीं कर रही है और लड़का मुझसे बात कर रहा है। मुझे लड़की में दिलचस्पी है, या कम से कम उसमें दिलचस्पी दिखा रही है। अब एक सामान्य परिस्थिति में, अगर कोई मुझसे बात कर रहा है, तो मैं उस व्यक्ति पर पूरा ध्यान दूंगा। लेकिन इस मामले में, लड़की का ध्यान आकर्षित करने के लिए, मैं उसे देखता रहूंगा, जबकि वह व्यक्ति मुझसे बात करना जारी रखेगा। आदमी को लगता है कि मैं उसे पूरा ध्यान नहीं दे रहा हूँ, लेकिन उस समय मेरा उद्देश्य नहीं है। अगर मुझे लगता है कि बोलने वाला व्यक्ति इसके साथ थोड़ा असहज हो रहा है, तो मैं कुछ सेकंड के लिए उस पर अपना ध्यान दूंगा और उसे लड़की को वापस ले जाऊंगा। मुझे यह जानने में अधिक दिलचस्पी है कि इसके प्रति उनकी क्या प्रतिक्रिया है। मैं लड़की की शारीरिक भाषा को पुरुष के मौखिक संचार से अधिक सुन रहा हूँ। आखिरकार, वह संकेत मिलेगा और यही हमारा उद्देश्य है। शादी में या मेट्रो में भी, हम किसी से बात करना चाहते हैं, लेकिन हम नहीं करते। इसलिए, हमें संचार शुरू करने के लिए आंखों के संपर्क को बनाए रखने की कला सीखने की जरूरत है।

जिस व्यक्ति में मेरी दिलचस्पी है, मेरे शरीर का अगला हिस्सा उनके लिए होगा। मैं बगल में नहीं खड़ा रहूंगा और उनसे बात करूंगा। अगर मैं उस व्यक्ति की बात सुन रहा हूँ, जिसमें मुझे कोई दिलचस्पी नहीं है, तो मैं सिर्फ उनके प्रति अपना सिर घुमाऊंगा, लेकिन मेरा शरीर अभी भी उस व्यक्ति का सामना करेगा जिसकी मुझे दिलचस्पी है, अगर मुझे किसी में दिलचस्पी नहीं है, तो मैं अपनी पीठ दिखाऊंगा (जैसा दिखाया गया है) विडीयो मे)।

'आकर्षण' में सबसे महत्वपूर्ण बात यह नहीं है कि आप कितना अच्छा बोलते हैं, दूसरों से मिलते हैं, या कपड़े पहनते हैं। यह सच नहीं है कि अगर आपके पास ज्यादा पैसा, हाई-एंड फोन और एक्सेसरीज हैं, तो लोग आपकी ओर आकर्षित होंगे। यह एक मिथक है। आकर्षण आपकी उपस्थिति से आता है। आप उन्हें कैसा महसूस कराते हैं यह अधिक महत्वपूर्ण है यदि वे आपके साथ हैं तो उन्हें विशेष महसूस कराएं। तो, आप उन्हें कैसे दिखा सकते हैं कि वे विशेष हैं? आपको अपने स्वभाव में थोड़ा प्रभुत्व दिखाना होगा। यदि आप दूसरों पर प्रभुत्व के लक्षण दिखाते हैं, तो अधिक संभावनाएं हैं कि जिस व्यक्ति को आप आकर्षित करने की कोशिश कर रहे हैं, वह आपकी ओर आकर्षित होगा। प्रभुत्व से मेरा मतलब यह नहीं है कि आपको सभी के साथ असभ्य और आक्रामक होना चाहिए। आपको अपने मन में स्पष्ट, स्पष्ट और अपने आप के साथ सहज होना होगा। लोग ऐसे तरीके से कार्य करते हैं जिसमें वे सहज नहीं होते हैं और यह उन्हें उस व्यक्ति के रूप में दिखाता है जो वे नहीं हैं। आपको सम्मानजनक भी बनना होगा। एक अच्छे श्रोता बनो।

मुझे बताएं कि जब आप इसे व्यवहार में लाते हैं तो यह कैसे होता है। जैसा कि मैंने पहले कहा था, यह किए गए कार्यों की तुलना में आसान है। इन सभी ट्रिक्स को अभ्यास की आवश्यकता है लेकिन अंततः आप किसी को भी अपनी ओर आकर्षित कर पाएंगे।

पाठ 19: पुरुषों के लिए ड्रेसिंग सेंस

विकास स्टड लुक्स

आपको पुरुषों के लिए ड्रेसिंग सेंस के बारे में अधिक बताने से पहले, मुझे एक छोटा सा अनुरोध करना होगा।

1. अपनी अलमारी खाली करें

घर जाओ और अपनी अलमारी खाली करो। एक बार के लिए, बस करो। हम इसे फिर से व्यवस्थित करेंगे, लेकिन इसे एक बार खाली कर देंगे। मैं तुम्हें कुछ नया सिखाने जा रहा हूँ। आपने सुना होगा कि कुछ नया सीखने के लिए, आपको पुराने से छुटकारा पाना चाहिए। यदि एक गिलास में गंदा पानी होता है, तो आप इसे फिर से साफ पानी से भरने से पहले निकाल लेते हैं। आपका ड्रेसिंग सेंस जो भी हो, हम इसे यहां से सुधारेंगे। हर चीज में सुधार की जरूरत है। ध्यान दें कि जो कपड़े आपको पसंद हैं, आप उसे दोहराना पसंद करते हैं। मेरे पास बहुत सारे सूट हैं, लेकिन मैं उन्हें समान रूप से नहीं पहनता हूँ यह टी-शर्ट, जींस, शर्ट आदि हो सकता है।

2. अपने फैशन सेंस को भूल जाइए

यदि आपको लगता है कि आपके पास एक फैशन सेंस था, तो कल्पना कीजिए कि आपके पास एक नहीं है और आप कुछ नया सीखने वाले हैं। एक बार जब आप भूल गए हैं, तो आप नए सिरे से सीखने के लिए तैयार हैं। मान लें कि आप कुछ नहीं जानते हैं और हर चीज के लिए खुला रहना चाहिए।

3. चलो सभी समय फैशन से शुरू करते हैं

फैशन में लंबे समय तक रहने के लिए कौन सी चीजें हैं, आपको नीचे उल्लिखित सूची से जांचना होगा और उन उल्लिखित चीजों को अपनी अलमारी में वापस रखना होगा। सादगी परम विशेषज्ञता है। आप सरलता से अलग रहेंगे।

- सफेद टी-शर्ट - कुछ कॉलर, वी-गर्दन या गोल गर्दन टी-शर्ट पसंद करते हैं। मेरा व्यक्तिगत सुझाव गोल गर्दन से बचना होगा। कॉलर वाले या वी-गर्दन के लिए जाएं। वी - नेक टी-शर्ट ढूंढना एक चुनौती हो सकती है, लेकिन वे कहां उपलब्ध हैं, इस पर कुछ शोध करें। वी-गर्दन आपकी गर्दन को थोड़ा उजागर करती है।
- काली टी-शर्ट
- सफेद शर्ट - कई लोगों के पास सफेद शर्ट नहीं होती है। यदि आपके पास एक नहीं है, तो प्राप्त करें।
- काली कमीज
- सफेद पतलून / चिनोस
- ब्लैक ट्राउज़र / चिनो
- नीली जींस - गहरे नीले रंग की जींस थी, है और हमेशा फैशन में रहेगी।
- ब्लेज़र - अधिमानतः एक नेवी ब्लू ब्लेज़र
- ऊंट रंग chinos

ये सरल चीजें आपकी अलमारी को काफी बढ़ाएंगी!

4. फिट अंतिम है

हमेशा उन कपड़ों को सुनिश्चित करें जिन्हें आपने ठीक से फिट किया है। यह न तो बहुत तंग होना चाहिए और न ही बहुत ढीला होना चाहिए। यदि यह फिट नहीं होता है तो यह आप पर अच्छा नहीं लगेगा, जो इस मॉड्यूल के माध्यम से हमारा उद्देश्य है। कपड़े केवल एक चीज नहीं हैं जो फिट होने की आवश्यकता है, आपको भी होना चाहिए। हम करेंगे

बाद के चरण में व्यक्तिगत फिटनेस पर चर्चा करें। अगर आपको लगता है कि कपड़े ढीले हैं और फिटिंग की जरूरत है, तो इसे टेलर के पास ले जाएं और इसे बदलवा लें।

5. लेयरिंग करके स्टाइल और वैरायटी लाएं

आप वीडियो में देख सकते हैं कि मैंने तीन परतों वाला सूट पहना है। लेकिन हम सिर्फ सूट के बारे में बात नहीं कर रहे हैं। यह कुछ भी हो सकता है। मान लीजिए कि आप शर्ट के ऊपर जैकेट पहनते हैं। यदि आप इसे परत करना चाहते हैं, तो आप अपनी शर्ट पहन सकते हैं, उस पर एक स्वेटर प्राप्त कर सकते हैं और इसे ब्लेज़र के साथ ऊपर कर सकते हैं। जब आप परत करते हैं, तो आप स्मार्ट दिखते हैं। लोग लेयरिंग के महत्व को नहीं समझते हैं। आपको यह भी पता होना चाहिए कि आप कहां और कैसे परत कर सकते हैं। ध्यान रखें कि आपके लेयरिंग को दिखाना होगा। इस तरह से परत मत करो कि यह किसी को दिखाई न दे। लेयरिंग विविधता और शैली को बढ़ाता है।

6. रंगों से प्यार करें लेकिन संयम से रहें

एक-एक करके रंगों से प्यार करो। यदि आपके पास लाल टी-शर्ट है, तो इसे लाल पतलून के साथ पहनने से बचें। यह आपकी नीली जींस पर बहुत अच्छा लगेगा। आपकी रंग भावना, विपरीत भावना, धीरे-धीरे और धीरे-धीरे बनेगी। आप अपनी लाल टी-शर्ट के साथ जाने के लिए सफेद या भूरे रंग के chinos / जींस भी आजमा सकते हैं। एक साथ सब कुछ मिलाएं और मैच न करें। इसे धीरे-धीरे और धीरे-धीरे करें।

7. इत्र पर ध्यान दें

मैं बहुत से लोगों से मिलता हूं और जब मैं मीटिंग के लिए जाता हूं तो मैं हमेशा परफ्यूम का इस्तेमाल करता हूं। हमेशा हाथ में एक अच्छा इत्र (जरूरी नहीं कि महंगा हो)। जब अन्य लोग मुझसे मिलते हैं, और वे एक सभ्य इत्र पहनते हैं, तो यह आसपास के लोगों पर एक अच्छा प्रभाव छोड़ता है। इसी तरह, जब आपके शरीर की खुशबू अच्छी होगी तो आपका इंप्रेशन अच्छा होगा। इसके विपरीत खेलना शुरू करें।

आप उन लोगों से सलाह ले सकते हैं, जिनका फैशन सेंस अच्छा है। यह एक विशाल क्षेत्र है और आपको हमेशा दूसरों की सलाह लेनी चाहिए और इसके बारे में पढ़ना चाहिए। यदि आप धारियां पहनना पसंद करते हैं, तो क्षैतिज पट्टियों से बचें। ऊर्ध्वाधर धारियों के लिए जाएं क्योंकि इससे आप लम्बे दिखेंगे (उन लोगों के लिए जो लम्बे नहीं हैं)। इसी तरह, यदि आप ढीले कपड़े पहनते हैं, तो आपके शरीर का आकार दिखाई नहीं देगा। मैं यह नहीं कह रहा हूं कि यह आपके लिए बहुत छोटा होना चाहिए, लेकिन ऐसे आकार में जो आप पर अच्छा लगे। आपने देखा होगा कि लड़के इन दिनों अपने घुटनों तक की टी-शर्ट पहनते हैं। यह असम्बद्ध दिखता है और इससे बचना चाहिए।

अब, अलमारी जिसे आपने शुरू में खाली कर दिया था, देखें कि आपको वास्तव में किन कपड़ों को रखने की आवश्यकता है। यह आपको फिट होना चाहिए और आप नियमित रूप से पहनते हैं। जब आप बाहर जाते हैं, तो कुछ भी न खरीदें। सिर्फ इसलिए कपड़े न खरीदें क्योंकि वे बिक्री पर हैं। जैसा कि चर्चा है, बस कुछ कपड़े हैं जो आप बार-बार पहनते हैं। इसलिए, उन चीजों को खरीदें जो आप वास्तव में उपयोग करेंगे। यदि कपड़े आपको अधिक फिट नहीं करते हैं, तो उन्हें दूर दें। आप सबसे सरल कपड़ों में शानदार दिख सकते हैं।

पाठ 20: महिलाओं के लिए ड्रेसिंग सेंस

विकास स्टड लुक्स

1. स्टाइलिश v / s फैशनेबल

लोग अक्सर फैशनेबल होने और स्टाइलिश होने के बीच भ्रमित होते हैं। लेकिन क्या दोनों में अंतर है? अगर मैं आपको बताता हूं कि आप स्टाइलिश और फैशनेबल हैं, तो क्या आपको लगता है कि यह एक ही है? अगर मैं आपसे कहूं कि आप स्टाइलिश हैं, तो इसका मतलब है कि आपका ड्रेसिंग सेंस अच्छा है। अगर मैं आपको बताता हूं कि आप फैशनेबल हैं, तो मेरा मतलब है कि आपने चल रहे फैशन के रुझान को स्वीकार कर लिया है और आप उस फैशन के अनुसार अच्छे दिखते हैं। आपको ध्यान देना चाहिए कि आपको स्टाइलिश होने पर ध्यान केंद्रित करना है। स्टाइल ट्रेंड है और यही आपकी जरूरत है। महिलाएं पत्रिकाओं और टीवी के नवीनतम रुझानों को देखती हैं। यहां उन युक्तियों के बारे में बताया गया है जो हर लड़की को यह सुनिश्चित करने के लिए पालन करना

चाहिए कि वे वर्तमान फैशन की प्रवृत्ति के साथ अप-टू-डेट हैं और वे उतनी ही स्टाइलिश हैं जितनी संभवतः हो सकती हैं।

2. घटना पर विचार करें

मैंने देखा है कि कई लड़कियों ने कुछ कपड़े पहने हैं और उन्होंने फैसला किया है कि वे इस कार्यक्रम में क्या पहनने वाली हैं। एक बिंदु आप सभी को ध्यान में रखना चाहिए कि आपको यह विचार करना होगा कि आप किस प्रकार के कार्यक्रम में जा रहे हैं। मान लीजिए कि आपके पास एक-एक पोशाक है जो आपको बहुत पसंद है और आपको एक पारंपरिक भारतीय शादी में शामिल होना है। यह आवश्यक नहीं है कि आपका वन-पीस उस तरह के कार्यक्रम के अनुरूप हो। इस बात की संभावना हो सकती है कि आपके पास जो सूट है वह आपके वन-पीस की तुलना में इवेंट में बेहतर लगेगा। किसी भी प्रकार के कार्यक्रम में कौन सी पोशाक आपके लिए उपयुक्त होगी, इसके बारे में आपको आज ही फैसला करना होगा, भले ही आप वर्तमान में खुद के कपड़ों की परवाह किए बिना या खरीदने की योजना बना रहे हों।

3. आयु विनियोग

सभी कपड़े सभी पर सूट नहीं करते। आपको इस बात पर विचार करना होगा कि आपकी उम्र क्या है और जिस समाज में हम रहते हैं। दो स्थितियां हैं, एक यह है कि आप पोशाक पसंद करते हैं और दूसरा वह जैसा व्यक्ति है। आपका ड्रेसिंग सेंस ऐसा होना चाहिए कि लोग इस पर आपकी सराहना करें। अगर आप अपनी उम्र के हिसाब से नहीं पहनती हैं, तो आप को खुद ही अंदाजा हो जाएगा कि ड्रेस आप पर सूट करती है या नहीं। आप दूसरों से राय ले सकते हैं, भले ही आप अग्रिम में खरीदने की योजना बना लें, कि पोशाक आप पर कैसा दिखेगा।

4. सुनिश्चित करें कि आपका पहनावा फिट हो

जैसा कि मैंने कहा, कुछ ऐसे कपड़े हैं जिन्हें लोग बार-बार पहनना पसंद करते हैं। लेकिन अक्सर, समय बीतने के साथ, पोशाक आकार में छोटा हो जाता है। लेकिन फिर भी उन्हें इसे छोड़ना मुश्किल लगता है। इस मामले में क्या होता है कि जब आप इसे पहनते हैं, तो यह आपको बिल्कुल भी सूट नहीं करेगा। आप इसे बदल सकते हैं ताकि यह आपको फिट हो, या आप खुद को फिट कर सकें ताकि आप इसमें फिट हो सकें। आप जो भी विकल्प चुनते हैं, वह ड्रेस आपको अच्छी तरह से फिट होना चाहिए ताकि आपकी पसंद की पोशाक आप पर अच्छी लगे।

5. मिलान सामान का पता लगाएं

एक फैशनेबल बनाने में सहायक उपकरण प्रमुख भूमिका निभाते हैं। इसे आपकी ड्रेस के अनुसार मैच किया जा सकता है। यह उनकी लागत के बावजूद, उनके मिलान के बारे में है। यहाँ उद्देश्य उन्हें आपकी ड्रेस के साथ मैच करना है ताकि आप एक पूरे के रूप में शानदार दिखें। महिलाओं के पास चुनने के लिए कई तरह के सामान होते हैं।

6. आपका हैंडबैग

यदि आपके पास बहुत अधिक विकल्प नहीं हैं, तो आपके हैंडबैग आपके कपड़े के साथ नहीं जाते हैं। कुछ बहुत बड़ा हो सकता है या कुछ बहुत छोटा हो सकता है। मेरा सुझाव है कि आपके पास कम से कम तीन हैंडबैग हैं। एक बड़ा एक हो सकता है जहाँ आप अपने दैनिक अनिवार्य को अपने साथ रख सकते हैं जहाँ आप जाते हैं। जब आप शादी जैसे कार्यक्रम में जाते हैं, तो एक बड़ा बैग अच्छा नहीं लगेगा। तो आप एक क्लचर के मालिक हो सकते हैं। यह एक ऐसे रंग का हो सकता है, जो आपके कई परिधानों के साथ मेल खा सकता है। यह सभ्य होना चाहिए, बहुत चमकदार या बहुत आकस्मिक नहीं होना चाहिए। आपको ध्यान देना चाहिए कि उन घटनाओं में जो चीजें आपके उपयोग की हो सकती हैं, वे उसमें फिट होने में सक्षम हैं। इसमें सब कुछ ले जाने की ज़रूरत नहीं है।

7. आभूषण सुरुचिपूर्ण होना चाहिए और शोर नहीं करना चाहिए

गहने पहनना हर महिला को पसंद होता है। आप किसी भी प्रकार के गहने पहन सकते हैं। आपको इसे एक बिंदु बनाना होगा कि यह बहुत अधिक शोर न करे। आप फैशन पत्रिकाओं में पढ़ सकते हैं कि किस तरह के गहने फैशन में हैं और आप अपने कपड़ों के साथ कई गहने कैसे जोड़ सकते हैं। संयोजन आपको अच्छा दिखने के लिए महत्वपूर्ण है। आपको बहुत सारे गहने पहनने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन ऐसे कपड़े पहनें जो आप पर बहुत अच्छे लगेंगे और आपको अलग दिखेंगे।

8. आकर्षक धूप का चश्मा पहनें

जब धूप का चश्मा आता है तो महिलाओं के पास चुनने के लिए बहुत सारे विकल्प होते हैं। आपके पास कई प्रकार के धूप का चश्मा होना चाहिए। यह आपके कपड़े के साथ अच्छी तरह से जाना चाहिए। धूप का चश्मा, अगर आपकी पोशाक के साथ पूरी तरह से मेल खाता है, तो आप सुंदर, अद्वितीय और अलग दिखते हैं। ज्यादातर लड़कियां धूप के चश्मे का ज्यादा ध्यान नहीं रखती हैं, लेकिन आपको चाहिए। यह आप पर सुरुचिपूर्ण और सभ्य दिखना चाहिए। एक मॉल या एक स्टोर पर जाएं और विभिन्न प्रकार के धूप का चश्मा आजमाएं। लोगों की राय लें कि वे आप पर कैसे दिखते हैं।

9. एक अच्छे परफ्यूम का इस्तेमाल करें

पुरुष इस बात का ध्यान रखते हैं क्योंकि उन्हें महिलाओं से ज्यादा पसीना आता है और महिलाएं अक्सर इस बात को नजरअंदाज कर देती हैं। यह लोगों के दिमाग में एक मिथक है कि जब वे खराब गंध महसूस कर रहे होते हैं, तभी वे एक इत्र का उपयोग करते हैं। अगर आप नियमित रूप से परफ्यूम का इस्तेमाल करते हैं, तो यह आपकी पहचान बन जाता है। अक्सर लोग आपको देखने से पहले उन्हें सूंघते हैं और जानते हैं कि आप संपर्क कर रहे हैं।

10. ड्रेसिंग आपके दर्शकों का आधा और आपकी शैली का आधा होना चाहिए

कुछ लोग मानते हैं कि उनका ड्रेसिंग सेंस अच्छा है और वे किसी भी इवेंट में उसी ड्रेसिंग स्टाइल के साथ जाते हैं। यह उस घटना पर विचार करना महत्वपूर्ण है जिसे आप जा रहे हैं और फिर उचित रूप से पोशाक करें। आपका ड्रेसिंग सेंस उन लोगों के अनुसार होना चाहिए जो इवेंट में दिखाई देंगे। एक महिला के रूप में, आपके पास बनाने के लिए बहुत सारी विविधताएं और बहुत सारे संयोजन हैं। अगर तुम

लगता है कि आप सिर्फ एक बार एक पोशाक पहनने जा रहे हैं, तो यह अनावश्यक रूप से आपकी अलमारी का आकार बढ़ा देगा।

इन बिंदुओं को ध्यान में रखें, वास्तविक जीवन में इसे बेहतर ड्रेसिंग सेंस के लिए लागू करें।

पाठ 21: अच्छा दिखने के लिए क्या खाएं

विकास स्टड लुक्स

एक कहावत है "तुम वही हो जो तुम खाते हो"। आप जो भी खाते हैं और जो खाने की योजना बनाते हैं, आपका शरीर उसी के अनुसार प्रतिक्रिया करेगा। यह या तो सकारात्मक प्रभाव या नकारात्मक प्रभाव डालेगा। यह हमें अच्छा या बुरा लगेगा जो हम खाते हैं उसके आधार पर। यह आपके शरीर को प्रभावित करता है कि आप क्या खाते हैं। इस पाठ्यक्रम में, न केवल हम अपने ड्रेसिंग सेंस की देखभाल करने जा रहे हैं और हम कैसे बात करते हैं, हम यह भी देखेंगे कि हम क्या खाते हैं और यह आपके समग्र रूप को बढ़ाएगा। इसका सबसे बड़ा लाभ यह है कि आप स्वस्थ रहेंगे और दिन के दौरान ऊर्जावान महसूस करेंगे।

1. अपने प्रोटीन का सेवन बढ़ाएं

जब आप भोजन करते हैं, तो आपको कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, प्रोटीन आदि मिलते हैं। कई लोगों को अपने आहार के माध्यम से पर्याप्त प्रोटीन नहीं मिलता है। हमारा शरीर कोशिकाओं और मांसपेशियों से बना है जो प्रोटीन से बना है। नई मांसपेशियों की कोशिकाओं को बनाने के लिए, इसे प्रोटीन की आवश्यकता होती है। यदि हम अपने शरीर को पर्याप्त प्रोटीन प्रदान नहीं करते हैं, तो हम अपनी मौजूदा मांसपेशियों को खोना शुरू कर देंगे। इससे वसा का संचय होगा और यह शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है। इसलिए आपको अच्छा दिखने के लिए मांसपेशियों की आवश्यकता है। मैं बॉडीबिल्डर जैसी विशाल मांसपेशियों के बारे में बात नहीं कर रहा हूँ, लेकिन वे मांसपेशियां जो आपको अच्छा दिखने और रोजमर्रा के कार्यों को कुशलता से करने में मदद करेंगी। हमें प्रोटीन कहाँ से मिल सकता है? पूरक आपको आवश्यक प्रोटीन प्राप्त करने में मदद करते हैं। यदि आप शाकाहारी हैं, तो आप इसे पनीर, दालें, बीन्स, ब्रोकली से प्राप्त कर सकते हैं। आपके आसपास प्रोटीन के अन्य स्रोत क्या हैं, यह जानने के लिए कुछ शोध करें। यदि आप इसके माध्यम से पर्याप्त प्रोटीन प्राप्त करने में असमर्थ हैं, तो आप प्रोटीन सप्लीमेंट के लिए जा सकते हैं।

2. अधिक एंटीऑक्सीडेंट है

एक सेब को स्लाइस करें और इसे थोड़ी देर के लिए खुले में छोड़ दें। आप देखेंगे कि सेब कुछ समय बाद हल्का भूरा हो जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि इससे ऑक्सीकरण होने लगता है। हमारे आसपास की हवा हर दिन हमारी कोशिकाओं को ऑक्सीकरण कर रही है। ऑक्सीकरण का अर्थ है हमारी कोशिकाओं का खराब होना। हमारी त्वचा हर रोज बिगड़ रही है। यह हमारे शरीर के बाहरी और आंतरिक हिस्से को प्रभावित करता है। यह कम उम्र में कैंसर का कारण बन सकता है। इसका मुकाबला करने के लिए आपको एंटी-ऑक्सीडेंट्स लेने की जरूरत है। विभिन्न प्रकार के जामुन, चेरी, ताजे फल और सब्जियां (अनार, अंगूर, नारंगी, टमाटर, सलाद, आदि) यदि आपके पास हो तो कच्ची सब्जियां लें। यदि संभव हो तो इसे उबालें और फिर इसे लें। जितना हो सके ऑयली फूड से बचें।

3. सुबह जल्दी गुनगुना पानी का गिलास

जब आप सुबह उठते हैं, तो एक गिलास गुनगुना पानी लें। अगर संभव हो तो इसमें नींबू मिलाएं। इसमें विटामिन सी होता है और यह एंटी-ऑक्सीडेंट के बेहतरीन स्रोत के रूप में काम करता है। आवश्यकता पड़ने पर आप इसमें शहद भी मिला सकते हैं। नींद आपके शरीर को निर्जलित बना देती है और उठते ही आपको इसे हाइड्रेट करने की आवश्यकता होती है। कुछ लोग ठंडा पानी पीते हैं। जब आप जागते हैं, तो आपके शरीर का तापमान गर्म होता है, और जब आप ठंडा पानी पीते हैं, तो आपके शरीर को आपके द्वारा पिए जाने वाले ठंडे पानी के तापमान को नीचे लाने के लिए अधिक ऊर्जा का उपभोग करने की आवश्यकता होती है। गुनगुना पानी

आपको अपना पेट साफ करने में मदद करता है। आप समय की अवधि में इसका लाभ देखेंगे। मुझे रोज सुबह एक गिलास ताजा जूस पीने की आदत है और आपको भी होनी चाहिए। आप सब्जी का रस भी ले सकते हैं।

4. बिना पका हुआ भोजन

कच्चा भोजन करने की कोशिश करें। हम खाना पकाने के लिए उपयोग किया जाता है। लेकिन आपको यह जानना होगा कि इसका सेवन कच्चा किया जा सकता है। आप फलों को कच्चा खा सकते हैं, कुछ सब्जियां जिन्हें आप

कच्चा खा सकते हैं। उन खाद्य पदार्थों की तलाश करें जो पकाने के लिए बहुत कम प्रयास करते हैं। आप सोच रहे होंगे कि मैं यहां क्या कह रहा हूं, लेकिन जितना आप खाना पकाते हैं, उतनी ही तेजी से आप बूढ़े हो जाएंगे। जितना अधिक प्रोसेस्ड भोजन है, उतना ही आपके लिए हानिकारक है।

5. रात के खाने में सूप

दिन भर के काम के बाद लोगों को भारी खाने की आदत होती है और फिर तुरंत सो जाते हैं। और फिर वे नाश्ता छोड़ देते हैं क्योंकि वे पिछली रात के खाने के साथ भरे हुए हैं। इससे देर से दोपहर का भोजन और फिर देर रात का भोजन होता है। चक्र दोहराता है। रात का खाना जितना संभव हो उतना हल्का होना चाहिए। आप रात के खाने के बाद व्यायाम नहीं कर रहे हैं, न ही ऐसा कुछ जो आपके रात के खाने को पचाने में मदद करेगा। जब आप हल्का भोजन करते हैं, तो यह आपको अच्छी नींद में मदद करेगा और आप नाश्ते के भूखे होंगे। एक कहावत है कि "नाश्ता राजा की तरह होना चाहिए, दोपहर का भोजन मंत्रियों की तरह होना चाहिए और रात का भोजन भिखारी की तरह होना चाहिए"। यदि आपका रात का भोजन भिखारी की तरह है, तो आप राजा की तरह रहेंगे। ज्यादा से ज्यादा सूप पिएं। यह आपको पूर्ण रखेगा। घर में बनाए गए सूप प्राप्त करें, न कि बाजार में मिलने वाले सूप। इसमें मक्खन या मसाले न मिलाएँ।

6. चीनी, नमक और तैलीय भोजन से बचें

हम हर रोज चीनी, नमक और तैलीय भोजन का सेवन करते हैं। अगर किसी को रोज छह कप चाय का सेवन करने की आदत है, तो उस व्यक्ति ने कम से कम छह चम्मच चीनी का सेवन किया है। यदि आप कर सकते हैं तो इसे टालने का प्रयास करें। यह एक धीमा जहर है और यह आपके अग्न्याशय को प्रभावित कर सकता है जो इंसुलिन को जन्म दे सकता है और आपको मधुमेह होने का खतरा हो सकता है। आपने अपने माता-पिता से सुना होगा "यह सब कुछ खाने और पीने के लिए आपकी उम्र है"। लेकिन यह हमें भविष्य में बीमार कर देगा। दुनिया में कई चीजें हैं जो हमें पसंद हैं लेकिन हमारे लिए हानिकारक हैं। काली मिर्च पाउडर के साथ नमक को बदलने की कोशिश करें। आप सवाल कर सकते हैं कि आपके शरीर में आयोडीन कैसे मिलेगा? नमक में आयोडीन नहीं होता है; इसे इसमें जोड़ा जाता है। आयोडीन के अन्य स्रोत हैं। कुछ वस्तुएं हैं, जिनके माध्यम से नमक के बिना भोजन तैयार करना संभव नहीं है। इसलिए मैं इसे उतना ही कह रहा हूं जितना आप कर सकते हैं। तैलीय भोजन से परहेज करें। मुझे पता है कि आप जैसा कहते हैं, वैसा आप नहीं करेंगे, लेकिन स्वस्थ जीवन जीने के लिए आपको यह करना होगा।

लेसन 22: ग्रेट लुक के लिए सही सफाई और स्वच्छता

[विकास स्टड लुक्स](#)

एक अच्छे लुक के लिए, आपको अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता को देखना होगा और अपने अच्छे लुक को बढ़ाना होगा, यही आज हम सीखने जा रहे हैं, यह एक संभावना है कि इसमें से कुछ आप पहले ही फॉलो कर लें। यहां जो सीखने जा रहे हैं उसका पालन करना शुरू करें और आप पहले से भी आकर्षक, ताजा और स्वच्छ महसूस करेंगे।

1. नियमित रूप से स्नान और शैम्पू करें

अनुस्मारक की कोई आवश्यकता नहीं है, लेकिन फिर भी कुछ लोग इसका अभ्यास नहीं करते हैं। वे मानते हैं कि वे ठीक दिखते हैं और एक दुर्गन्ध इसे बेहतर बनाएगी। मृत त्वचा कोशिकाएं नियमित रूप से आपके शरीर पर बन रही हैं। जब तक उन कोशिकाओं को नहीं हटाया जाता है, तब तक आपकी त्वचा में आपकी चमक नहीं होगी।

इन दिनों हमारे आस-पास बहुत धूल है। क्या आपने देखा है कि जब सूरज की रोशनी आपके कमरे में खिड़की से झाँकती है, तो आप धूल और प्रदूषण को स्पष्ट रूप से देख सकते हैं। सोचिए कि आपकी त्वचा पर हर रोज कितना कुछ चिपक जाता है। जब आप घर से बाहर निकलते हैं तो आपके बालों में बहुत अधिक धूल होती है। कुछ लोग हर तीन से चार दिनों में शैम्पू करते हैं। ऐसी परिस्थितियों में, धूल आपकी खोपड़ी तक जाती है और वहीं बस जाती है। इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए बार-बार शैम्पू करने की कोशिश करें।

2. अपने नाखूनों को ट्रिम करें

कुछ लोग अपने नाखूनों को काफी लंबा रखते हैं, जिनमें पुरुष भी शामिल हैं। आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आपके नाखून समय पर छंटे हुए हों। लड़कियाँ शायद उन्हें फैशन के कारण रख सकती हैं, लेकिन उन्हें यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि यह स्वच्छ और स्वास्थ्यकर रहे।

3. यदि आवश्यक हो तो दिन में दो बार ब्रश करें और फ्लॉस करें

मैं आपको बताना चाहता हूँ कि आप में से ज्यादातर लोग दिन में एक बार ब्रश करते हैं। आपको दिन में कई बार ब्रश करना पड़ता है क्योंकि आप दिन में कई बार खाते हैं। और जब हम भोजन करते हैं, तो भोजन हमारे मुँह में फँस जाता है जो हानिकारक जीवाणुओं के निर्माण का कारण बन सकता है। एक साठ वर्षीय व्यक्ति, जिसके पास कोई दाँत नहीं था, ने एक बार मुझसे कहा था कि लोग दाँतों के मूल्य को समझेंगे जब उनके पास कोई नहीं होगा। हो सकता है कि आप अपने दाँतों में दर्द और बेचैनी महसूस न करें। लेकिन एक बार जब आप उम्र के हो जाते हैं, तो यह आपको बहुत परेशान करेगा। जब आप मुस्कुराते हैं, तो आपके दाँत दिखाई देते हैं और अगर वे गंदे हैं, तो यह अच्छा नहीं लगता है। आपको दिन में दो बार ब्रश करने की आदत डालनी होगी और दूसरों को भी इसका अनुसरण करने के लिए प्रेरित करना होगा।

4. अपनी सांस की जाँच करें

हमें एहसास नहीं होता है कि हमारी सांस व्यक्तिगत रूप से कैसे महकती है। लेकिन अगर हमें गंध के बारे में एक राय मिलती है, तो ब्रश करना इस मुद्दे में से एक हो सकता है। डेयरी उत्पाद खराब सांस के लिए एक और कारण हैं क्योंकि इन उत्पादों में बहुत सारे बैक्टीरिया होते हैं जो खराब गंध के परिणामस्वरूप होते हैं। मांसाहारी खाद्य पदार्थ अन्य स्रोत हो सकते हैं। माउथ वॉश का इस्तेमाल करना शुरू करें ताकि आपकी सांस अच्छी से महकें।

जब आप किसी के साथ होते हैं, तो एक चीज जो आकर्षण को मार देती है वह है बदबू। इसलिए इसका अच्छे से ख्याल रखें।

5. हमेशा एक रूमाल साथ रखें

अपने साथ हमेशा एक रूमाल रखना एक अच्छी आदत है। जब हम खांसते या छींकते हैं, और हमारे पास एक नहीं होता है, तो बहुत संभावना है कि हम अपने हाथों का उपयोग अपने मुँह को ढंकने और साफ करने के लिए करने जा रहे हैं। इससे हमारे हाथ गंदे हो जाते। इसलिए हमेशा सुनिश्चित करें कि जब आप अपना घर छोड़ते हैं, तो आप एक सज्जन और एक सच्ची महिला की तरह एक रूमाल ले जाते हैं।

6. बार-बार हाथ धोएं

बहुत से लोग खाने से पहले हाथ नहीं धोते हैं। वे मानते हैं कि यह साफ दिखता है, इसलिए इसे साफ होना चाहिए। हम दिन भर में कई वस्तुओं और चीजों के संपर्क में आते हैं। हमें पता नहीं है कि इस पर किस तरह के कीटाणु और बैक्टीरिया होते हैं, जो हमसे संपर्क करने पर स्थानांतरित हो जाते हैं। सिर्फ इसलिए कि हमारे हाथ साफ दिखते हैं, इसका मतलब साफ नहीं है। हमेशा सुनिश्चित करें कि हम खाने से पहले अपने हाथ धो लें। गंदे हाथ बीमारी और खराब स्वास्थ्य का कारण बन सकते हैं।

7. हमेशा अपना हेयरस्टाइल बनाए रखें

मैंने देखा है कि लोग नाई के पास जाते हैं और उन्हें इसे छोटा करने के लिए कहते हैं ताकि इसे बनाए रखने का कोई उपद्रव न हो। और एक बार जब यह वापस बढ़ता है, तो वे भी ऐसा ही करते हैं। ये गलत है! आपको अपना

हेयर स्टाइल बनाए रखना होगा जो आप पर अच्छा लगे। यह दूसरों पर एक अच्छी छाप बनाने में मदद करता है।

8. व्यक्तिगत देखभाल उत्पादों को साझा न करें

मैंने देखा है कि लोग अपने व्यक्तिगत देखभाल उत्पादों को दूसरों के साथ साझा करते हैं। आपको इससे बचना चाहिए। यदि वे इसके लिए पूछते हैं, तो या तो उन्हें एक नया मौका दें या उन्हें अपने साथ लाने के लिए कहें।

9. साफ कपड़े पहनें

कपड़े हमेशा साफ पहनने चाहिए। बहुत से लोग पूरे सप्ताह एक ही जींस पहनते हैं, कुछ ऐसा जो मुझे समझने में मुश्किल लगता है। अगर आपको लगता है कि कपड़े गंदे हैं, तो जब आप बाहर कदम रखें तो इसे न पहनें। यदि आप अक्सर ऐसा करते हैं तो यह दूसरों के प्रति नकारात्मक प्रभाव छोड़ता है। बाहर जाते समय या दूसरों से मिलते समय हमेशा साफ कपड़े पहनने की आदत डालें। और हम पहली बार कुछ लोगों से मिलते हैं, और हम एक बुरा पहला प्रभाव नहीं छोड़ना चाहते हैं।

10. अपने शरीर की गंध की जाँच करें

कुछ लोग जानते हैं और कुछ नहीं जानते कि उनके शरीर की गंध क्या है। हमेशा अपने साथ एक दुर्गन्ध ले जाएँ ताकि अगर आपको पसीना आता है, और संभवतः खराब गंध आती है, तो आप तुरंत इससे छुटकारा पा सकते हैं। दुर्गन्ध आपके शरीर की दुर्गन्ध से बचाती है। एक परफ्यूम आपको एक अच्छी खुशबू देता है। इसलिए डियोड्रेंट का इस्तेमाल शुरू करें। इसके अलावा, अपने शरीर को डिटॉक्स करना शुरू करें। गर्म पानी पिएं, स्वस्थ भोजन करें, ध्यान करें जिससे आपमें घटी हुई अप्रिय गंध निकलेगी।

महान स्वच्छता रखने और महान स्वच्छता बनाए रखने के लिए ऐसा करना शुरू करें।

पाठ 23: स्टाइलिंग योरसेल्फ

विकास स्टड लुक्स

स्टाइलिश होना और ट्रेंडी होना दो अलग चीजें हैं। आपको खुद को अधिक स्टाइलिश बनाने पर काम करना होगा। आपको अपनी अनूठी शैली विकसित करनी होगी। मैं आज आपको बताऊंगा कि आप ऐसा कैसे कर सकते हैं। तो, आपको निम्न कार्य करने की आवश्यकता है:

1. जूते

लोग अक्सर अपने जूते को नजरअंदाज कर देते हैं। एक बार जब आप इस वीडियो के साथ कर लेते हैं, तो बाहर जाएं और देखें कि लोग आपके जूते कैसे नोटिस करते हैं। मैंने यह किसी से सुना है कि किसी व्यक्ति को जज करने के लिए, उसके जूतों से उसका न्याय करें। यहां कई लोग, खासकर लड़के, लड़कियों को आकर्षित करना चाहते हैं। क्या आपने फुटवियर लड़कियों की खुद की मात्रा पर ध्यान दिया है? और अपने बारे में कैसे? आपको अपने जूतों पर ध्यान देना चाहिए। मैं आपको सैकड़ों जूते नहीं कह रहा हूं। लेकिन आपके पास कम से कम दो औपचारिक और दो आरामदायक जूते होने चाहिए। औपचारिक रूप से, आपके पास काले और भूरे रंग के जूते होने चाहिए। इन जूतों को सभ्य दिखना चाहिए। जब आप जूते खरीदने जाते हैं, तो आपको स्टोर में काम करने वाले विपरीत लिंग का व्यक्ति मिलेगा। हमेशा उनकी राय लें और पूछें कि वे आपकी तरफ कैसे देखते हैं। आपको एक विचार मिलता है कि कौन सा बेहतर है।

2. देखो

मुझे घड़ियों से प्यार है और घड़ियों का एक अच्छा संग्रह है। मैं हमेशा एक घड़ी पहनता हूं। यह एक गौण है, इसके बावजूद यह लागत है। आपके पास कम से कम एक अच्छी घड़ी होनी चाहिए। मैं आपको सुझाव दूंगा कि आप भूरे रंग के चमड़े के पट्टे के साथ एक प्राप्त करें। चमड़े का पट्टा अधिक मर्दाना दिखता है। ब्रांड यहाँ कोई फर्क नहीं पड़ता। यहाँ क्या मायने रखता है कि यह आपकी कलाई पर कैसा दिखता है। जरूरत पड़ने पर दूसरे व्यक्ति की सलाह लें। यह एक खेल घड़ी की तरह नहीं दिखना चाहिए।

3. बेल्ट

लोग बेल्ट को भी नजरअंदाज करते हैं। वे कुछ भी पहनते हैं कृपया। बेल्ट और जूते एक दूसरे के साथ मेल खाना चाहिए। अगर मैं ब्लैक बेल्ट पहन रहा हूं, तो मुझे काले रंग के जूते पहनने चाहिए। भूरे रंग के साथ भी ऐसा ही है। यह अलग रंग का नहीं होना चाहिए। जितना संभव हो उतना इसे मिलान करने का प्रयास करें। आपके पास कम से कम दो बेल्ट होने चाहिए - काले और भूरे। आप अपने आकस्मिक पहनने के साथ जाने के लिए कुछ आरामदायक बेल्ट के मालिक हो सकते हैं।

4. धूप का चश्मा

धूप का चश्मा एक सकारात्मक दृष्टिकोण और आत्मविश्वास लाता है। यह आपको एक स्टाइल आइकन बनाता है। हमेशा धूप का एक अच्छा संग्रह है जो आप पर अच्छा लगेगा। मैं यह सुनिश्चित करता हूं कि मैं उन धूप का चश्मा खरीदता हूं जो कुछ भी मैं पहनता हूं। एविएटर्स मेरे पसंदीदा हैं।

5. संबंध

बहुत से लोग एक टाई भी नहीं रखते हैं। टाई आपको पेशेवर लगती है और आपको उत्तम दर्जे का बनाती है। अगर मैं सूट पहन रहा हूं, तो एक टाई आपके सूट में लालित्य जोड़ेगी। आपको किस प्रकार की टाई चाहिए? आपने देखा होगा कि मैं अपने विभिन्न वीडियो में अलग-अलग स्टाइल की टाई पहनता हूं। टाई अपने आप में एक ड्रेसिंग सेंस है। बाजार में तरह-तरह के टाई बेचे जा रहे हैं। अपने फैशन सेंस का उपयोग करें, किस रंग को देखने के लिए विभिन्न संयोजन आजमाएं, कौन सा डिज़ाइन आपके व्यक्तित्व और आपके द्वारा सूट के साथ सबसे अच्छा है।

6. सूट करो

सूट आपको अलग दिखता है। हर कोई सूट नहीं पहनता। आपके पास अलग-अलग जोड़े होने चाहिए। यह आपको अच्छी तरह से फिट होना चाहिए और आपको अच्छा दिखना चाहिए। यदि आप इसे सिलाई कर रहे हैं, तो एक तीन टुकड़ा प्राप्त करें। यदि आप किसी कार्यक्रम में भाग ले रहे हैं, तो उनमें सूट पहनें। मुझे व्यक्तिगत रूप से सूट पहनना बहुत पसंद है और मुझे पता है कि इसका सकारात्मक प्रभाव मेरे आसपास है जब लोग मुझसे मिलते हैं।

7. कफ़लिक

मुझे पता नहीं था कि कफ़लिक क्या थे। लेकिन अब मैं उन्हें रोज़ पहनता हूँ। कफ़लिक आपकी शर्ट में व्यावसायिकता जोड़ता है। लोग स्वचालित रूप से आपके कफ़लिक की ओर आकर्षित होते हैं। हम एक्सेसरीज के साथ अच्छा दिखना चाहते हैं। ये सभी छोटे बदलाव हैं जो आप कर सकते हैं जो एक बड़ा प्रभाव छोड़ेंगे।

8. मफलर / स्कार्फ / स्टोल

जब मैं सूट पहनता हूँ तो मफलर का उपयोग करता हूँ। सूट के साथ पहना जाने पर मफलर आपको ग्रेसफुल लगता है। पॉकेट स्क्वॉयर अत्यधिक अंडररेटेड हैं। यह आपके सूट में करिश्मा जोड़ता है। इससे आपके लुक पर काफी फर्क पड़ता है।

9. बटुआ / बैग

लोग इस पर ध्यान नहीं देते हैं। जब आप खरीदारी करते हैं, तो अक्सर हमारी जेबें खराब हो जाती हैं। हमेशा एक साफ और गैर-चिपटा बटुआ रखें। मैं कई प्रयोजनों के लिए कई वॉलेट का मालिक हूँ। यदि आपके पास कई वॉलेट हैं, तो आप उन्हें अवसरों के अनुसार उपयोग कर सकते हैं। ये चीजें आपकी उपस्थिति में सुधार करती हैं। अपने स्टाइल को स्टेप बाई स्टेप सुधारें।

10. आभूषण

यह एक व्यक्तिगत पसंद है लेकिन मैं आपको इसकी सलाह दूंगा। आप रोज़ पहने जाने वाली अंगूठी के मालिक हो सकते हैं। पुरुष सिर्फ एक अंगूठी पहन सकते हैं। यह एक अच्छी छाप बनाता है। महिलाओं के लिए, झुमके आवश्यक हैं। सुनिश्चित करें कि वे बहुत बड़े नहीं हैं। आप एक हार या एक श्रृंखला के मालिक भी हो सकते हैं। वे आपके गर्दन के क्षेत्र में आकर्षण जोड़ते हैं, भले ही वह किस धातु से बना हो। मैं ब्रेसलेट पहनता हूँ और आप भी। यह आपके करिश्मे को जोड़ता है।

इस सब का पालन करें और आप एक पूर्ण पैकेज होंगे। इसे जल्द से जल्द फॉलो करने की कोशिश करें। यह आपके लुक को बढ़ाएगा और यही हम चाहते हैं।

पाठ 24: फ़िट और शेष रहें

विकास स्टड लुक्स

फ़िट हो जाओ और फ़िट रहो

हम हर तरह से आपके व्यक्तित्व में आपके व्यक्तित्व में सुधार लाने का प्रयास कर रहे हैं। आज का दिन फिट रहने और फिट रहने का विषय है। इसलिए आज मैं आपको ऐसे सात अभ्यास देने जा रहा हूँ जिन्हें आप बिना किसी पेशेवर उपकरण और ट्रेनर के कर सकते हैं। लक्ष्य पहले फिट होना है। और अगर आप फिट, युवा और ऊर्जावान बने रहना चाहते हैं, तो जो मैं आपको बताने जा रहा हूँ, वह करें। आपको यह समझना होगा कि हमारे शरीर के शरीर के अलग-अलग हिस्से हैं और प्रत्येक भाग को अपने व्यायाम की आवश्यकता होती है। यदि कार का लंबे समय तक उपयोग नहीं किया जाता है, तो यह समय की अवधि में काम करना बंद कर देता है। इसी तरह, यदि हम अपने शरीर की देखभाल नहीं करते हैं, तो यह समय की अवधि के बाद अपनी क्षमता पर काम नहीं करेगा। शरीर के प्रत्येक भाग में मांसपेशियां होती हैं और यदि उनका उपयोग नहीं किया जाता है तो व्यक्ति की मांसपेशियों में शेष हो

सकता है। इसका मतलब यह बेकार चला जाता है। और एक बार मांसपेशियां बेकार चली जाती हैं, तो एक कमजोरी से ग्रस्त हो जाता है। अपनी मांसपेशियों को बेहतर बनाने के लिए, फिर बहुत सारे प्रोटीन होने चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए कि हम व्यायाम करें। इसमें सुधार के लिए मांसपेशियों को तनाव में रखा जाना चाहिए। मैं चाहता हूँ कि आप अपने शरीर को अच्छे इस्तेमाल के लिए रखें।

हम छाती की मांसपेशियों से शुरू करने जा रहे हैं। शुरू करने के लिए, हम पुशअप्स के साथ शुरुआत करने जा रहे हैं। नीचे फर्श पर बैठकर शुरू करें, अपने हाथों को अपने सामने फर्श पर रखें, अपने पैरों को पीछे खींचें, अपने शरीर को सीधा रखें और तब तक नीचे जाएं जब तक आपकी छाती लगभग फर्श को छू नहीं रही हो। सांस बाहर छोड़ते हुए वहां से उठ जाएं। यदि आप एक शुरुआती हैं, तो आपको एक स्ट्रेच पर दस पुशअप्स करना मुश्किल हो सकता है। लेकिन कम से कम उस दिन को प्राप्त करने की कोशिश करें। यह अंततः आपकी सहनशक्ति का निर्माण करेगा और आप आसानी से दस पुश-अप करने में सक्षम होंगे। दस पुशअप्स के तीन सेट करने की कोशिश करें। और जैसे-जैसे आपकी ताकत बढ़ती है, अपनी प्रतिनिधि सीमा बढ़ाकर पंद्रह और बीस करें। यदि आप एक दिन में सौ पुश-अप करने में सक्षम हैं, तो इससे आपकी छाती पंप रहेगी और आप हर दिन अच्छे दिख पाएंगे।

अब हम अपनी भुजाओं - बाइसेप्स और ट्राइसेप्स की ओर बढ़ते हैं। ट्राइसेप्स के लिए, फिर से पुश-अप स्थिति में आएँ, लेकिन इस बार अपने हाथों को एक-दूसरे के पास रखें। इसे डायमंड पुश-अप या बंद पुश-अप भी कहा जाता है। अब उसी तरह से दोहराएं जो आपने सामान्य पुश-अप्स पर किया था। जब आप पुश अप करें तो सांस छोड़ना याद रखें। यह आपके ट्राइसेप्स पर काम करेगा। दस प्रतिनिधि के न्यूनतम तीन सेट करने की कोशिश करें।

अपनी बांहों के लिए अगले अभ्यास के लिए, बेंच या बिस्तर के किनारे पर बैठें। सुनिश्चित करें कि आप जिस चीज पर बैठे हैं वह आपके वजन का समर्थन करने के लिए मजबूत और मजबूत है। अपनी बांहों को अपने कूल्हों के नीचे रखें, अपने पैरों को थोड़ा आगे बढ़ाएं, अपने कूल्हों को किनारे पर लाएं, अपनी पीठ को बहुत सीधा रखें, और सीधे नीचे जाएं जब तक कि आपकी कोहनी जमीन के समानांतर न हो। सुनिश्चित करें कि जब आप ऊपर जाएं तो साँस छोड़ें। सुनिश्चित करें कि आप अपनी रेप रेंज को निरंतर बनाए रखें

आपके तीन सेट यदि आप अपना पहला सेट पंद्रह प्रतिनिधि के साथ करते हैं, तो शेष दो सेट पंद्रह से करें।

अगला अभ्यास, हम आपके मूल पर ध्यान केंद्रित करेंगे। आप अपने पेट की चर्बी से छुटकारा पाना चाहते हैं। यह व्यायाम सरल और प्रभावी है। इसे तख्ती कहते हैं। अपनी बांहों को फर्श पर रखें, अपने पैरों को पीछे खींचें और अपने पेट को जमीन को छूने न दें। जमीन को छूने वाले एकमात्र भाग आपके हाथ और पैर होंगे। कम से कम एक मिनट के लिए उस स्थिति को पकड़ो। इसके तीन सेट फिर से करें। यदि आप इसके अभ्यस्त हैं, तो इसे हर सेट के लिए तीन मिनट तक लेने की कोशिश करें। आप देखेंगे कि आपका पेट सपाट हो रहा है जैसा कि आप हर दिन करते हैं।

अपने मूल के लिए एक और व्यायाम पैर उठाता है। जमीन पर लेट जाएं, अपने हाथों को अपने कूल्हों के नीचे रखें, और अपने पैर को ऊपर की ओर उठाएं। कृपया ध्यान दें कि जब आप अपने पैर को नीचे लाते हैं, तो इसे जमीन को नहीं छूना चाहिए। यह आपकी मांसपेशियों को तनाव में डाल देगा और यही हम चाहते हैं। अपने पैरों को नीचे लाने पर साँस छोड़ें। फिर से, तीन सेटों के दस प्रतिनिधि करें। आपकी कोर मांसपेशियां प्रभावित होंगी। आपके कोर के लिए अगला व्यायाम crunches है। आपको एक ऐसी जगह की ज़रूरत है जहाँ आप अपने पैरों को सहारा दे सकें। आप खुद को स्थिर बनाने के लिए अपने हॉल में अपने पैरों को सोफे के नीचे सेट कर सकते हैं। अपने हाथों को अपनी गर्दन के पीछे लाएं, और अपने आप को ऊपर लाएं। सुनिश्चित करें कि जब आप वापस जाएं, तो अपनी पीठ से जमीन को न छुएं। जब आप अपने आप को सामने लाते हैं तब साँस छोड़ें। इसका कम से कम पंद्रह

प्रतिनिधि करें। आप में से कुछ को दर्द महसूस हो सकता है और यह अच्छा है। दर्द का मतलब है कि मांसपेशियाँ सकारात्मक रूप से प्रभावित हो रही हैं।

अगला व्यायाम आपके पैरों के लिए होगा। इसे स्क्वाट कहते हैं। आपको सिट-अप करने के लिए एक बच्चे के रूप में सजा दी गई होगी। यह आपकी जांघों के लिए एक बेहतरीन व्यायाम है। स्क्वैट्स करने के लिए, अपने पैर को कंधे की चौड़ाई पर अलग रखें और अपने हाथों को आपके सामने रखें। अब सभी नीचे जाएं और वापस ऊपर जाएं। सुनिश्चित करें कि जब आप ऊपर जाते हैं तो आप अपने घुटनों को लॉक नहीं करते हैं। अपने घुटने को थोड़ा मोड़कर रखें और फिर वापस नीचे जाएं। जब आप उठें तो साँस छोड़ें। तीन सेट के पंद्रह प्रतिनिधि करते हैं।

अंतिम अभ्यास बहुत सरल है और अत्यधिक प्रभावी होगा। यह आपके बछड़ों पर काम करेगा। आपको खड़े स्थिति में समर्थन के लिए कुछ रखने और अपने पैर की उंगलियों पर खड़े होने और अपने पैरों पर वापस नीचे आने की आवश्यकता है। तीन सेट के लिए पंद्रह से बीस प्रतिनिधि के लिए इन अप और डाउन आंदोलन करते रहें। इससे आपके बछड़े विकसित होंगे और शॉर्ट्स पहनेंगे तो अच्छा लगेगा।

अच्छा दिखने के लिए एक संपूर्ण काया पाने के लिए रोजाना ये व्यायाम करें। आप फिट रहेंगे और फिट रहेंगे। याद रखें कि स्थिरता की कुंजी है। पूर्णता वह है जो आप हर दिन करते हैं।

पाठ 25: कैसे एक अल्फा हो

[किसी को भी प्रभावित और प्रभावित करना](#)

आज, हम एक नया डोमेन शुरू करेंगे - किसी को प्रभावित और आकर्षित करने का तरीका। आप चाहते हैं कि आपका व्यक्तित्व ऐसा हो कि आप लोगों को आकर्षित और प्रभावित कर सकें। हम इस डोमेन को अल्फा होने के तरीके के बारे में जानकर शुरू करेंगे। तीन तरह के लोग होते हैं। पहले वे हैं जो अच्छे हैं/वे स्वभाव से अच्छे हैं लेकिन वे लोगों का नेतृत्व करने में विफल हैं। वे हमेशा इस बात का ध्यान रखते हैं कि दूसरों को उनके कार्यों से बुरा न लगे। वे अनुयायी बने रहते हैं। दूसरे वे हैं जो न तो दूसरों का नेतृत्व करते हैं और न ही उनका अनुसरण करते हैं। वे अपने अहंकार में उलझे रहते हैं। वे दिखाते हैं कि वे कोई हैं लेकिन फिर भी वे लोगों को अपनी ओर आकर्षित करने में असफल होते हैं। और तीसरे अल्फा हैं। वे लोगों का नेतृत्व करते हैं, लोग उनकी बात सुनते हैं और उनका अनुसरण करना चाहते हैं। आपको एक अल्फा होना चाहिए और लोगों को आपके जैसा बनने के लिए प्रेरित करना चाहिए। तो आप एक अल्फा कैसे हो सकते हैं? चलो पता करते हैं।

1. अपनी प्रेरणा खोजें

प्रेरणा का अर्थ है कि आप क्या कर रहे हैं और क्यों कर रहे हैं। आपने यह कोर्स क्यों किया? आप अपने व्यक्तित्व का विकास क्यों करना चाहते हैं? लोग अपनी प्रेरणा से स्पष्ट नहीं हैं। उनके 'क्यों' को अच्छी तरह से परिभाषित किया जाना है। जब तक इसे परिभाषित नहीं किया जाता है, आप लाखों लोगों के बीच एक भेड़ की तरह होंगे। आपको गतिविधि या उस क्षण को खोजने की जरूरत है जो आपको वह करने के लिए प्रेरित करता है जो आप करना चाहते हैं। जब आपकी प्रेरणा आपके लिए स्पष्ट है, तो आप पीछा करने के बजाय कुछ बनाने पर ध्यान केंद्रित करेंगे। लोग पैसे, प्रसिद्धि, रिश्तों आदि का पीछा करते हैं, लेकिन जो लोग काम करते हैं और हासिल करने के लिए प्रेरित रहते हैं, वे चीजें उनके पास आती हैं। आपको लगता है कि जो लोग बैठते हैं और कुछ नहीं करते हैं और ध्वस्त रहते हैं वे लोगों को आकर्षित करने में सक्षम हैं? वे उनका प्रतिकार करते हैं। जो लोग डिमोटिवेटेड रहते हैं उनके हाथों में पर्याप्त समय होता है, लेकिन उनके आसपास कोई भी व्यक्ति नहीं मिलता है। दूसरी ओर, जो लोग प्रेरित रहते हैं, वे व्यस्त रहते हैं और लोग अपना समय पाने के लिए लाइन में लगते हैं। तुम क्या चाहते हो? अपनी प्रेरणा को पहचानें।

2. अपनी गरिमा बनाए रखें

अपने आप पर गर्व करो। मनोविज्ञान को यहाँ समझें। मैं यह कहने की कोशिश कर रहा हूँ कि आपको दूसरों से अपनी तुलना करने से रोकने की जरूरत है। लोग वित्तीय दृष्टि, स्वास्थ्य, धन आदि से अपनी तुलना करते हैं। आपकी कोई तुलना नहीं है। आप अलग हैं और आपकी एक अलग पहचान है। आपके दिमाग में यह स्पष्ट होना चाहिए कि आप कौन हैं।

3. नेता जिम्मेदारी लेते हैं

जिम्मेदारी एक ऐसी चीज है जिसे दिया नहीं जा सकता, इसे लिया जाता है। एक व्यक्ति जो जिम्मेदारी ले सकता है, उसे जिम्मेदारी मिलती है। एक कहावत है "कंधे एक जिम्मेदारी का बोझ उठाने के लिए मज़बूत होते हैं, हो जाते हैं"। एक नेता के रूप में, आपको हमेशा किसी ऐसे व्यक्ति की जिम्मेदारी लेने के लिए तैयार होना चाहिए, जो आपसे यह पूछे बिना। आपको अपनी भूमिकाओं का पता होना चाहिए। एक पुरुष या महिला के रूप में, आपको अपने परिवार और अपने घर के प्रति जिम्मेदारी को समझना चाहिए। अगर आप रोटी विजेता हैं या परिवार में केयर टेकर हैं तो लोग आपको सुनते हैं। वे उस भूमिका में नेता हैं क्योंकि वे जिम्मेदारी लेते हैं। क्या उन्हें इसे लेने के लिए कहा जा रहा है? नहीं।

वे समझते हैं कि यह कुछ ऐसा है जिसे उन्हें अपने दम पर उठाना होगा। आपको खुद से पूछना चाहिए कि आप किस जिम्मेदारी के लिए तैयार हैं। जिम्मेदारियाँ लेने के बाद लोग आपको नोटिस करेंगे और सराहेंगे।

4. बढ़ो और कड़ी मेहनत करो

एक अल्फा के रूप में, आपको बढ़ना चाहिए। लोग आपकी तरह बनने की ख्वाहिश रखते हैं क्योंकि आप उन्हें प्रेरित करते हैं। तो आप ऐसा होने के लिए क्या कर रहे हैं। क्या आप अपने आप को लगातार सुधार रहे हैं? क्या आप खुद को शिक्षित कर रहे हैं? क्या आप अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार हैं? हमेशा याद रखें कि लोग आपको देख रहे हैं। आपको नियमित रूप से खुद पर काम करना होगा। आपको खुद पर विश्वास होना चाहिए। नए कौशल विकसित करें और जीवन में खुद को आगे ले जाएं। अगर आप पैसा कमा रहे हैं, तो कड़ी मेहनत करें। यदि आप एक छात्र हैं जो परीक्षा में सफल होना चाहते हैं, तो कड़ी मेहनत करें। लोग उन लोगों को पसंद करते हैं जो कड़ी मेहनत करते हैं। कोई भी उन लोगों को पसंद नहीं करता है जो कड़ी मेहनत नहीं करते हैं और सफलता प्राप्त करते हैं।

5. ईमानदारी

आपको हमेशा खुद के साथ और दूसरों के प्रति ईमानदार रहना होगा। हमने बचपन से कई मौकों पर झूठ बोला है। और हम यह भी जानते हैं कि लंबे समय में, सच्चाई हमेशा प्रबल होती है। एक कहावत है "एक झूठ को छिपाने के लिए, आपको एक झूठ को झूठ बोलना होगा"। आपको हमेशा ईमानदार रहना होगा ताकि आपके आसपास के लोग आपके बयानों को तथ्यों के रूप में लें। यह तभी होगा जब आप अपने आसपास के सभी लोगों के साथ लगातार ईमानदार रहेंगे। एक झूठ या गलत प्रतिबद्धता आपकी छवि को बर्बाद कर देगी। इसका अभ्यास करना कठिन है क्योंकि हम बचपन से ही झूठ बोलने के आदी हैं, लेकिन यह असंभव नहीं है।

6. करुणा

आपको हमेशा दूसरों के बारे में सोचना और चिंतित रहना होगा। कोई भी निर्णय लेने या कोई भी कदम उठाने से पहले एक अल्फा या नेता हमेशा दूसरों के बारे में सोचता है। वे जानते हैं कि दूसरा व्यक्ति किसी विशेष निर्णय के साथ कैसे प्रतिक्रिया देगा। एक अल्फाज़ हर किसी को अपने साथ ले जाता है और यह तब संभव है जब कोई व्यक्ति चिंतित हो और दूसरों के बारे में दया करे। जितना आप अपने बारे में सोचते हैं उससे ज्यादा दूसरों के बारे में सोचें। यह एक ऐसा गुण है जिसे आपको अवश्य विकसित करना चाहिए। एक बार जब आप ऐसा कर लेते हैं, तो लोग आप पर विश्वास करना शुरू कर देंगे और जो कुछ भी आपको कहना है उसे इरादे से सुनेंगे।

7. कभी भी अपनी स्थिति को नीचा न करें

एक अल्फा हमेशा एक वर्ग बनाए रखता है। आपको अपने काम / गतिविधि की एक छवि बनानी होगी जो आपको अवश्य करनी चाहिए / करनी चाहिए। आप लोगों के समूह में हैं और वे कुछ गलत कर रहे हैं। वे आपको उनसे जुड़ने के लिए कहते हैं और आप मना कर देते हैं क्योंकि आप उनमें से नहीं हैं। आप उनकी वजह से अपनी स्थिति खराब नहीं करने जा रहे हैं। आप सड़क पर स्नैक्स और चाय खाते हुए लोगों को देखते हैं और लोग आपको उनसे जुड़ने के लिए कह रहे हैं। यदि आपने अपने दिमाग में अपनी छवि और स्थिति बनाई है, तो आप

उनसे नहीं जुड़ेंगे। आप अलग हो। आपको यह देखना होगा कि आप किस श्रेणी के लोगों के साथ रहना चाहते हैं। यहां यह सुझाव नहीं दिया गया है कि आप दूसरों को नीचा दिखाते हैं। आपको सभी का सम्मान करना चाहिए, लेकिन आपको यह तय करना होगा कि आपके स्टेटस-सर्कल के भीतर किसका स्वागत है। हर कोई इसके लायक नहीं है। जो लोग इसके हकदार हैं, जबकि वे आपके साथ बने रहें।

पाठ 26: सकारात्मक प्रकृति का निर्माण कैसे करें

किसी को भी प्रभावित और प्रभावित करना

लोगों को आपके मिलने पर सकारात्मक कंपन महसूस करना चाहिए। उन्हें आपके व्यवहार और आपके बात करने के तरीके पर ध्यान देना चाहिए और आप जो कुछ भी कहते या कहते हैं उसमें सकारात्मकता महसूस करते हैं। सकारात्मक प्रकृति बनाने के लिए निम्नलिखित चरणों का पालन करें।

1. बदलें 'के साथ' है 'मिल'

निम्नलिखित उदाहरणों के साथ अंतर को समझें। मैं है काम करने के लिए जाने के लिए। मैं है मेरे कार्यालय में ड्राइव करने के लिए। मुझे करना पड़ेगा। अब इसे परिवर्तन के साथ प्राप्त करें। मैं पाने के काम करने के लिए जाने के लिए। मैं प्राप्त मेरे कार्यालय में ड्राइव करने के लिए। मुझे करने को मिलता है। 'गेट' का मतलब है कि आपको काम करने का मौका मिल रहा है। आपको कार्य करने का अवसर मिल रहा है। जब आपको कोई काम करने को मिलता है, तो इसका मतलब है कि आप अवसर के लिए आभारी हैं। यहां महसूस करना कृतज्ञता और आभार का है। और जब यह भावना खेल में आती है, तो इसे बहुतायत में एक आशीर्वाद के रूप में समझें। जिस क्षण आप कहते हैं कि आपको यह करना है, यह नकारात्मकता को दर्शाता है। जब आप कहते हैं कि तुम है अध्ययन करने के लिए, इसका मतलब है, क्योंकि यह एक दायित्व है आप अध्ययन कर रहे हैं और आप आप इसे पसंद है या नहीं है कि क्या यह सब करने की ज़रूरत। लेकिन जब आप कहते हैं कि तुम मिल अध्ययन करने के लिए, इसका मतलब है आप आगे यह करने के लिए देख रहे हैं। इसलिए, आज से 'get' का अधिक उपयोग करना शुरू करें।

2. अधिक 'धन्यवाद' कहें

यह एक शक्तिशाली शब्द है और आभार से भरा है। एक व्यक्ति अच्छा लगता है जब वे आपको धन्यवाद कहते हैं। इसलिए हमें इसे लोगों को धन्यवाद देने की आदत बनानी चाहिए। आपकी माँ आपके लिए खाना बनाती है, उसका धन्यवाद करती है। आपके पिता काम से घर आए, धन्यवाद। और मैंने हमेशा कहा है कि यदि आप व्यक्ति को धन्यवाद देते समय अपनी कृतज्ञता का कारण जोड़ते हैं, तो यह रिसीवर के दिमाग में स्थायी प्रभाव छोड़ता है। आपको एक अलग व्यक्ति के रूप में देखा जाता है। अपनी माँ को यह बताने की कोशिश करें "मुझे भोजन उपलब्ध कराने के लिए माँ को धन्यवाद", और आप तुरंत उसकी आँखों में अभिव्यक्ति में बदलाव को नोटिस करेंगे। इसे जितनी बार संभव हो करने की कोशिश करें। यदि आप अधिक धन्यवाद कहते हैं, तो इस कारण से, आप एक सकारात्मक प्रकृति का निर्माण कर रहे हैं।

3. कभी किसी को अपग्रेड न करें

अक्सर, विनोदी बनने की कोशिश में, हम दूसरों को नीचा दिखाने की कोशिश करते हैं। यह हमारे लिए सामान्य लग सकता है, लेकिन दूसरा व्यक्ति इसे दिल में ले सकता है और आपकी छवि लंबे समय तक उनके दिमाग में नकारात्मक हो सकती है। यदि आप कभी किसी को नीचा नहीं दिखाते हैं, तो आप हमेशा दूसरों के दृष्टिकोण में एक सकारात्मक छवि रखेंगे।

4. जीवन में जुनून लाओ

आप जो भी कर रहे हैं, आपका उत्साह, जोश और जुनून दिखाना चाहिए। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि यह नृत्य, अध्ययन या काम है। इसमें पूरी तरह से डूब जाओ। इसके प्रति भावुक रहें। जोश के साथ कोई भी काम करने पर आपको जबरदस्त परिणाम देखने को मिलेंगे। जोश के साथ, आपकी आभा पर होगा

यह चरम है और आप अधिक से अधिक लोगों को अपनी ओर आकर्षित कर पाएंगे। क्या आपने ध्यान दिया है जब रणवीर सिंह बातचीत करते हैं या काम करते हैं, वह पूरे उत्साह और जोश के साथ करते हैं और लोग वास्तव में परवाह नहीं करते हैं कि उन्होंने क्या पहना है। आपमें कुछ ऐसा करने का जुनून होना चाहिए, जिसे आप हासिल करना चाहते हैं।

5. एक एनकाउंटर बनें

सकारात्मक प्रकृति का निर्माण करने के लिए, यह एक महत्वपूर्ण बिंदु है। इन दिनों हर व्यक्ति दूसरों को गिराने की कोशिश कर रहा है। वे लगातार कहते हैं कि एक कार्य नहीं किया जा सकता है। आपको यह कहने के लिए व्यक्ति होना चाहिए कि यह किया जा सकता है और कोई फर्क नहीं पड़ता कि यह कितना मुश्किल हो सकता है; आप यह सुनिश्चित करेंगे कि आप हर कीमत पर काम पूरा करने में सक्षम हैं। आपको खुद पर और दूसरों पर विश्वास करना होगा। जब आप दूसरों को प्रोत्साहित करते हैं, तो लोग आपसे प्रेरित होते हैं, भले ही वे आपसे यह न कहें। दुनिया में प्रोत्साहित करने वालों की कमी है जबकि यह उन लोगों से भरा है जो हतोत्साहित करना पसंद करते हैं। आपको एक प्रोत्साहितकर्ता बनना होगा और दूसरों को वह करने के लिए प्रेरित करना होगा जो वे करना चाहते हैं। प्रोत्साहित करने वाले एक सकारात्मक प्रकृति का निर्माण करते हैं।

6. आक्रोश छोड़ें

हमेशा याद रखो, अतीत अतीत है। आपने व्यापार, रिश्ते आदि में दूसरों के साथ जो भी किया, वह आपके अतीत में है और चाहे वह कितना भी बुरा क्यों न हो, उसे बदला नहीं जा सकता। आप केवल तभी तनाव में रहेंगे जब आप इसके बारे में अधिक से अधिक सोचेंगे। केवल एक चीज जो आपको अतीत से करनी है, वह है इससे सीखें और अपने वर्तमान में सीखने को लागू करें। एक सकारात्मक प्रकृति का निर्माण करने के लिए, आपको एक बेहतर भविष्य बनाने के लिए वर्तमान में रहना होगा। अतीत में रहने वाले लोग सकारात्मक प्रकृति का निर्माण नहीं कर सकते। वे हमेशा चीजों को नकारात्मक तरीके से देखेंगे।

7. आभार पत्रिका रखें

एक पत्रिका या एक डायरी बनाए रखें और अपने जीवन में आपके लिए धन्यवाद के साथ सब कुछ लिखें। कम से कम पाँच बातें लिखिए जिनके लिए आप आभारी हैं। जब आप सकारात्मक रहेंगे, तो आपका दृष्टिकोण सकारात्मक होगा और आप सकारात्मक प्रकृति का निर्माण कर पाएंगे। आप जितने अधिक आभारी होंगे, उतने ही अधिक अवसर आपको आभारी होंगे। और आप जितनी नकारात्मक और शिकायत करते हैं, उतनी ही नकारात्मकता आपके जीवन में होगी। इसलिए, हमेशा आभारी रहें और आभार प्रदर्शित करें।

पाठ 27: आभा सफाई

[किसी को भी प्रभावित और प्रभावित करना](#)

आभा सफाई

दूसरों को अपनी ओर आकर्षित करने के लिए, आपको आभा के महत्व को समझना चाहिए। आभा एक विकिरण है जिसे हम सभी लगातार उत्सर्जित करते हैं। हम इसे महसूस नहीं कर सकते हैं, लेकिन अन्य लोग इसे तुरंत महसूस करते हैं। आपके पास जितनी अधिक ऊर्जा होगी, आपके पास उतनी ही बेहतर आभा होगी। तो, हमें इस मॉड्यूल में आभा के बारे में अधिक समझना होगा। मैं इसे तीन चरणों में समझाता हूँ, जिसे यदि आप इसे अपने जीवन का हिस्सा बनाते हैं, तो लोग आपके लिए बोलेंगे और आपकी ओर आकर्षित होंगे।

1. स्नान

आपकी आभा को साफ़ करने में स्नान का बहुत बड़ा प्रभाव है। हमारा शरीर पांच तत्वों से बना है - जल, वायु, कीचड़, अग्नि और अंतरिक्ष। हमें इन पांच तत्वों के बीच संतुलन बनाए रखना होगा जो हमें स्वस्थ, सकारात्मक रहने और दूसरों पर स्थायी प्रभाव डालने में मदद करता है। तो, किस तरह से, आप इन पांच आवश्यक तत्वों द्वारा खुद को साफ़ कर सकते हैं।

- पानी: जब आप स्नान करते हैं, तो यह न केवल आपकी मृत त्वचा को साफ़ करता है, यह आपको ताजा और कायाकल्प महसूस कराता है। नियमित पानी के स्नान से आपकी आभा साफ़ होती है। जब हम एक खिंचाव में कुछ दिनों तक स्नान नहीं करते हैं, तो हम आलसी, सुस्त और थका हुआ महसूस करते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि हमारी आभा नकारात्मक रूप से प्रभावित होती है।
- हवा: आपने शाहरुख खान को अपने सिग्नेचर आर्म्स-स्प्रेड पोज़ के साथ फिल्मों में देखा होगा। जब आप किसी भी हिल स्टेशन पर जाएं तो ऐसा ही करने की कोशिश करें। तुम भी अपने छत पर एक घुमावदार दिन पर कर सकते हैं! आपका पूरा शरीर उस हवा में स्नान करता है। हवा आपकी नकारात्मक ऊर्जा को उड़ा देती है और आपकी आभा को साफ़ करती है।
- कीचड़: कई कायाकल्प और आयुर्वेद केंद्र इस उपचार का अभ्यास करते हैं। व्यक्ति कीचड़ में डुंका होता है और जैसे ही कीचड़ सूखता है, शरीर ठंडा महसूस करता है और यह आपके शरीर से सभी विषाक्त पदार्थों को निकाल देता है। आप हल्का और ताजा महसूस करेंगे।
- आग: क्या आप आग में स्नान कर सकते हैं? हाँ तुम कर सकते हो! क्या आपने देखा है कि लोग अग्नि के साथ देवताओं की आरती करते हैं? वास्तव में जब आप आरती के साथ गोल चाल करते हैं, तो आप अपनी नकारात्मक आभा को समाप्त कर रहे हैं और इसे सकारात्मक और एक बड़ी आभा में परिवर्तित कर रहे हैं। आपने इसे घर और मंदिरों में देखा होगा। हम अक्सर हम पर आरती से आग की गर्मी में लेते हैं। यह हमारी आभा को साफ़ करता है।
- पृथ्वी को स्पर्श करें: इसका मतलब है कि आप प्रकृति के साथ एक हैं। घास पर नंगे पैर चलने की कोशिश करें। हम जितने आधुनिक हो रहे हैं, उतना ही अधिक हम प्रकृति से दूर जा रहे हैं। हरियाली में जाओ, उन्हें छूकर उनसे बातचीत करो और उन्हें महसूस करो।

2. ध्यान

ध्यान बिल्कुल मुश्किल नहीं है। यह अतीत और भविष्य के बारे में भूल जाने और वर्तमान में होने के बारे में है। आप इसे नियंत्रित श्वास द्वारा कर सकते हैं। ध्यान लगाओ कि आप कैसे साँस लेते हैं या साँस लेते हैं। ध्यान करने के लिए कई तकनीकें हैं और जब आप करते हैं, तो आप अंतरिक्ष के साथ जुड़ रहे हैं। अंतरिक्ष हमारे भीतर है और अंतरिक्ष हमारे चारों ओर है। इसलिए जब हम कहते हैं कि ईश्वर भीतर और आसपास है

हमें, फिर वह अंतरिक्ष के रूप में है। तो ध्यान शुरू करो, अगर तुमने नहीं किया। इसका आपको बहुत फायदा है। जितना अधिक आप करेंगे, उतना अधिक लाभ होगा।

3. अपने विचारों को साफ़ करें

आपको हर चीज में सकारात्मकता ढूँढनी होगी। जो लोग ऐसा नहीं करते हैं और हर चीज में नकारात्मकता खोजते हैं, उनकी आभा सबसे अच्छी नहीं होती है। जो हर चीज में सकारात्मक देखता है, वह व्यक्ति पूरी तरह से एक अलग आभा है। सकारात्मक दृष्टिकोण रखना आपके लिए अत्यधिक लाभदायक है। आपको नकारात्मकता को नजरअंदाज करने की कोशिश करनी चाहिए, यदि आप एक सकारात्मक आभा को साफ़ करना और बनाना चाहते हैं। आभा का परीक्षण करने के लिए एक निश्चित उपकरण है। दलाई लामा एक कार्यक्रम में थे और उनके प्रवेश करने से पहले ही मशीन में एक सफेद रोशनी देखी जा रही थी। उसकी आभा इतनी बड़ी थी कि उसे देखने से पहले देखा जाता था। मशीन के करीब आते ही आभा बड़ी और बड़ी हो गई। सफेद आभा अच्छी मानी जाती है। आपके

द्वारा खाए गए भोजन से आभा खराब हो जाती है। खाओ कि आपके शरीर detoxify। अपने पानी का सेवन बढ़ाएं। आपके पास मौजूद विचारों और आपके द्वारा बोले जाने वाले शब्दों का ख्याल रखें।

इन चरणों का पालन करें और दिन-प्रतिदिन अपनी आभा को साफ देखें।

पाठ 28: मित्र कैसे बनायें

[किसी को भी प्रभावित और प्रभावित करना](#)

हम अक्सर इससे जूझते हैं। मैं उन दोस्तों के बारे में बात नहीं कर रहा हूँ जो हमारे पास बचपन से हैं। मैं उन नए दोस्तों के बारे में बात कर रहा हूँ जो अब और भविष्य में आपके जीवन में आएंगे। आपको हमेशा अपने आस-पास ऐसे लोगों को रखना चाहिए जिनके साथ आप अपने विचार साझा कर सकें। जैसे-जैसे हम बढ़ते हैं, हमारी विचार प्रक्रिया समय के साथ बदलती है, हमारी जीवन शैली बदलती है और ऐसा ही हमारे दोस्तों में भी होता है। इसलिए हमें ऐसे दोस्त रखने होंगे, जिनके साथ हम एक बेहतर भविष्य का निर्माण कर सकें।

1. लोगों के आसपास समय बिताएं

हमें लोगों के आसपास समय बिताना सीखना चाहिए। अगर हम शर्मीले और अंतर्मुखी रहते हैं, लोगों से नहीं मिलते हैं, तो हम नए लोगों को कैसे खोजेंगे। आपको वहां उपस्थित होने की आवश्यकता है जहां आप लोगों को पाएंगे। मैंने आपको अवचेतन तकनीक सिखाई है। एक बार जब आप इसका इस्तेमाल करना शुरू करेंगे तो आप खुद पर हावी महसूस करेंगे।

2. एक क्लब में शामिल हों

एक क्लब या समूह में शामिल हों जो उन गतिविधियों का अभ्यास करता है जिन्हें करने में आपको मज़ा आता है। मान लीजिए आप सार्वजनिक बोलने / बैडमिंटन / नृत्य का आनंद लेते हैं। आप ऐसे लोगों को खोजने जा रहे हैं जो आपके समान ही पसंद करेंगे। यदि आप व्यवसाय में हैं, तो घटनाओं और सेमिनारों में भाग लें जहां उद्यमी आते हैं और आपको अपना सर्वश्रेष्ठ हासिल करने के लिए प्रेरित करने के लिए प्रेरणादायक विचार साझा करते हैं।

3. स्वेच्छा

आपको स्वयं सेवा करनी होगी जहां आप अपने समुदाय के लिए योगदान कर सकते हैं। उन स्थानों की तलाश करें जहां उन्हें काम करने के लिए स्वयंसेवकों की आवश्यकता होती है। यह गरीब बच्चों को शिक्षित करना, समाज की सफाई करना, चिकित्सा शिविरों आदि में शामिल हो सकता है। जब आप इन शिविरों में भाग लेते हैं, तो न केवल यह आपको अच्छा महसूस कराता है क्योंकि आप एक अच्छा काम कर रहे हैं, बल्कि नए लोगों से मिलने में भी आपकी मदद कर रहे हैं।

4. बातचीत शुरू करें

जहां भी आप लोगों से मिलते हैं, आप उनसे बात करना शुरू करें। यह सच है कि हर कोई आपसे बात करना शुरू नहीं करेगा, लेकिन अगर आप पहल नहीं करते हैं, तो कोई भी आपसे बात नहीं करेगा। दोस्त बनाने के स्पष्ट इरादे के साथ जाएं और आप बात करने से कतराएं नहीं, चाहे वह किसी भी लिंग के लोग हों।

5. छोटी-छोटी बातें करें

बहुत से लोग बहुत पहले बातचीत में लंबाई में बात करते हैं। इससे बचो। एक आकस्मिक परिचय के साथ शुरू करें और वार्तालाप को वहाँ से प्रवाहित करें। एक अच्छा संवादी बनने के लिए आपको एक अच्छा श्रोता होना होगा। जब आप नए लोगों के साथ अपनी बातचीत को छोटा रखते हैं, तो वे

अगली बार जब आप उन्हें देखेंगे तो आपको याद होगा और आपको उनसे बातचीत करने में कोई समस्या नहीं होगी।

6. अपने आप को पुनः प्रस्तुत करें

बातचीत के अंत में खुद को फिर से प्रस्तुत करना महत्वपूर्ण है। हमने सीखा है कि आपको खुद को दूसरों से कैसे परिचित कराना है। अंत में, अपने आप को पुनः प्रस्तुत करें। यह क्या करता है कि यह दूसरे व्यक्ति को आपके नाम को दूसरे लोगों से बेहतर याद रखने में मदद करता है जो वे मिलते हैं।

7. हर निमंत्रण स्वीकार करें

यदि कोई आपको जन्मदिन की पार्टी / शादी के लिए आमंत्रित करता है, तो आप अक्सर उपयुक्त पोशाक, या खराब बाल दिन नहीं होने का एक छोटा बहाना बनाते हैं। आपको इन घटनाओं में शामिल होना चाहिए, या आपके द्वारा प्राप्त किसी अन्य निमंत्रण पर। जब आप इन सार्वजनिक कार्यक्रमों में जाते हैं, तो आप नए लोगों से मिलते हैं। ये लोग आपके जीवन के किसी भी पहलू में आपके लिए फायदेमंद हो सकते हैं, यह स्कूल, व्यवसाय, या यहां तक कि अपना नया जीवनसाथी ढूंढना भी हो सकता है।

तो ये सात तकनीकें हैं जिनके माध्यम से आप नए लोगों से मिल सकते हैं और नए दोस्त बना सकते हैं।

पाठ 29: आप जैसे लोगों को बनाने के लिए अवचेतन तकनीक

किसी को भी प्रभावित और प्रभावित करना

आज आप जो तकनीक सीखेंगे, वह आपको बिना एक शब्द बोले प्रभावित करने और आपकी ओर आकर्षित करने में मदद करेगी। लोग आपको पसंद करने लगेंगे। एक अवधारणा के रूप में व्यक्तित्व विकास कई समान अवधारणाओं पर आधारित है। यह है कि आप इसका उपयोग कैसे करते हैं, यही सबसे अधिक मायने रखता है।

1. अपने शरीर के साथ जगह लेना

आपने बॉडी लैंग्वेज में सीखा है कि आपको बातचीत करते समय सुविधाजनक स्थान लेने की आवश्यकता है। आप या तो अपने शरीर को बंद रखकर खड़े हो सकते हैं या कंधों और पैरों को खुला रख सकते हैं। आपने देखा होगा कि जब मैं आपसे बात करता हूँ, तो मैं अपने हाथों का इस्तेमाल करता हूँ। मैं उस स्पेस का उपयोग कर रहा हूँ जो मेरे आसपास है। एक अवचेतन संकेत दूसरे व्यक्ति को भेजा जा रहा है। दूसरे व्यक्ति को अपनी ऊर्जा महसूस करनी चाहिए जिस तरह से आप अपने स्थान का उपयोग करते हैं और उनसे बात करते हैं। आप एक नेता हैं।

2. तेज आवाज का प्रयोग करें

मेरा मतलब यह नहीं है कि आपको दूसरे व्यक्ति पर चिल्लाना चाहिए। आपको सामान्य से थोड़ी तेज आवाज रखनी होगी। जब आप जोर से बोलते हैं, तो आप अपने विचारों को स्पष्ट और बेहतर संवाद करने में सक्षम होते हैं। लाउडर आवाज इंगित करती है कि आप प्रमुख और निडर हैं। दूसरे लोग आपकी बात ज्यादा सुनते हैं। कुछ स्थितियों में, यह दूसरों को थोड़ा परेशान कर सकता है। लेकिन जब आप बोलते हैं, तो आपके आसपास के सभी लोग आपकी ओर ध्यान देते हैं।

3. बातचीत पर नियंत्रण

जब आप किसी से बात करते हैं, तो आपको उस बातचीत का नेतृत्व और नियंत्रण करना होता है। हमने पहले ही चर्चा की है कि आप बातचीत को कैसे नियंत्रित कर सकते हैं। स्पष्ट, संक्षिप्त, और जोर से जब आप बात करते हैं। सुनो और फिर बोलो और अपने अनुसार बातचीत का निर्देशन करो। लोग मुझे पसंद करना और सम्मान करना शुरू कर देंगे।

4. कभी भी अधिकार न रखें

आप गौर करते हैं कि इन दिनों लोग एक-दूसरे के अधिकारी होते हैं। उदाहरण के लिए, इन दिनों जोड़े एक-दूसरे के काफी योग्य हैं। दोस्तों अपनी गर्लफ्रेंड से कहते हैं कि वह किसी खास जगह पर न जाएं, कुछ खास लोगों से न मिले आदि। इसी तरह लड़कियां अपने बॉयफ्रेंड के साथ भी ऐसा ही करती हैं। इसके परिणामस्वरूप एक व्यक्ति दूसरे को छोड़ देता है। जब आप इस आदत का अभ्यास करते हैं, तो यह दर्शाता है कि आप असुरक्षित और हताश हैं। लोगों के पास नुकसान का डर है क्योंकि वे उनके पास हैं। जब आपको नुकसान का अंदेशा होगा, तो आप कभी नहीं जीत पाएंगे। लोग निष्ठावान लोगों की सराहना नहीं करते।

5. मजबूत नेत्र संपर्क का उपयोग करना

जब मैं आपसे बात कर रहा हूँ, तो आप देख सकते थे कि मैं लगातार आंखें बना रहा हूँ। जब आप दूसरों से बात करते हैं, तो क्या आप यहां और वहां देखते हैं या क्या आप दूसरे व्यक्ति को सीधे आंख में देखते हैं। उन्हें महसूस कराएं कि आप एक नेता हैं। अगर आप मजबूत नेत्र संपर्क बनाना सीख जाते हैं तो लोग आपको पसंद करेंगे।

6. एक मजबूत वास्तविकता होने

मैं किसी चीज में विश्वास करता हूँ, और वह तथ्य है। इसमें भरोसा रखो। आइए आपको एक रंग की तरह बताते हैं। आप सड़क पर कार चलाते हैं और आपने कहा कि आपको यह पसंद है। आपके मित्र आपसे असहमत हैं। अब आपके अनुसार, आपके पास अपने दोस्त की तुलना में कार की एक अलग धारणा है। आप अपने मित्र की प्रतिक्रिया के आधार पर अपनी धारणा को बदल सकते हैं। इसलिए आपकी वास्तविकता ऐसी होनी चाहिए कि दूसरे व्यक्ति की वास्तविकता आपकी तुलना में कमजोर हो। ये छोटी-छोटी बातें बड़ा असर डालती हैं।

7. कभी भी दिखावा करने के लिए अधिक खर्च न करें

अधिकांश लोग, दूसरों को प्रभावित करने के लिए, उन चीजों पर खर्च करते हैं जिनकी उन्हें आवश्यकता नहीं है। यह पैसे की बर्बादी है। जो लोग दिखावा करना पसंद करते हैं, उनसे लोग प्रभावित नहीं होते हैं। मेरे कहने का मतलब यह नहीं है कि आपको एक कंजूस का जीवन जीना चाहिए। अच्छे लोग अनावश्यक चीजों पर खर्च करते हैं। जो लोग अल्फा होते हैं वे उन चीजों पर खर्च करते हैं जिनकी उन्हें वास्तव में ज़रूरत होती है न कि दूसरों को प्रभावित करने के लिए।

8. महसूस करें कि लोग आपके लिए भाग्यशाली होंगे

मान लीजिए आप किसी लड़की से बात करते हैं और उस लड़की ने आपको ठुकरा दिया। अब तुम उदास होकर घर चले जाओ। क्या आप लड़की की धारणा के आधार पर अपनी वास्तविकता को आधार बनाने जा रहे हैं? अगर वह आपके साथ नहीं है, तो यह उसका नुकसान है। आपको सबसे अच्छा व्यक्ति होना चाहिए जो आप हो सकते हैं। जब आप ऐसा सोचते हैं, तो आखिरकार आप वह व्यक्ति बन जाएंगे जो आप बनना चाहते हैं और लोग आपको पसंद करेंगे।

पाठ 30: कैसे एक ठोस पहला प्रभाव बनाने के लिए

[किसी को भी प्रभावित और प्रभावित करना](#)

कैसे एक ठोस पहली छाप बनाने के लिए

लोगों के मन में एक ठोस पहली छाप कैसे बनाएं कि वे आपको लंबे समय तक याद रखें? एक कहावत है, "पहली छाप अंतिम धारणा है"। जब आप पहली बार किसी से मिलते हैं, तो यह एक छवि बनाता है। वे आपको क्या देखते हैं, आपके बारे में सुनते हैं, वे आपके बारे में एक राय और छवि बनाते हैं। आइए एक नज़र डालते हैं कि आपको क्या करना है।

1. सूरत

आप उनसे बात करना शुरू करने से पहले अक्सर लोगों से मिलते हैं। लोग दूसरों को उस तरह से जज करते हैं जैसे वे कपड़े पहनते हैं और दिखाई देते हैं। आप एक ट्रैक सूट या एक औपचारिक सूट में दूसरों से मिलते हैं, यह उस स्थिति में बहुत मायने रखता है, जिसमें आप किसी व्यक्ति से पहले एक औपचारिक सूट में मिल सकते हैं और बाद में उन्हें एक ट्रैक सूट में जॉगिंग करते हुए देख सकते हैं। आप स्पष्ट रूप से उन्हें एक अलग अवतार में देखकर थोड़ा आश्चर्यचकित होंगे कि आप उन्हें देखने के लिए अभ्यस्त नहीं हैं। यह हमेशा सूट पहने रहने के बारे में नहीं है, यह आपके सबसे अच्छे रूप में प्रदर्शित होने वाला है। यह एक अच्छा प्रभाव नहीं छोड़ेगा यदि आप सड़े हुए कपड़े पहने हैं और आप किसी ऐसे व्यक्ति के पास आते हैं जो आपके लिए महत्वपूर्ण है। आपकी ड्रेसिंग आपकी जीवनशैली होनी चाहिए। पोशाक एक वर्ग के अलावा, और हर किसी को पसंद नहीं है। यदि मैं एक सूट में हूँ, जबकि अन्य टी-शर्ट पर हैं, तो मुझे अलग-अलग रूप में देखा जाएगा। एक अच्छी छाप बनाने के लिए, अपनी उपस्थिति, अपने कपड़े, अपने बाल, अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता, आदि की देखभाल करें।

2. मौखिक छाप

बस शारीरिक रूप पर्याप्त नहीं है। हम ऐसे लोगों के सामने आए हैं जो अलग कपड़े पहनते हैं, लेकिन जैसे ही उन्होंने बोलने के लिए अपना मुँह खोला, आप सदमे की स्थिति में चले जाते हैं कि वे क्या और कैसे बोल रहे हैं। और दूसरी ओर, आकस्मिक कपड़ों में कोई व्यक्ति आपको सामान्य लग सकता है, लेकिन जैसे ही वे बोलना शुरू करते हैं, आप उन्हें गौर से सुनते हैं। इसलिए जब आप बोलते हैं, तो दूसरों को यह महसूस करना चाहिए कि आप अच्छी तरह से पढ़े हुए और जानकार हैं। आपको अपनी आवाज के साथ सम्मान का आदेश देना चाहिए। जब आप दूसरों के साथ बात करते हैं और दूसरों के प्रति भी सम्मान करते हैं तो दृढ़ रहें।

3. अपने सभी कान और ध्यान दें

जब आप पहली बार किसी से मिलते हैं, तो उस व्यक्ति पर पूरा ध्यान दें। ध्यान दें कि आपके आसपास क्या चल रहा है। जब आप ऐसा करते हैं, तो यह दूसरे व्यक्ति के दिमाग में एक सकारात्मक छवि छोड़ता है कि जब आप बोल रहे थे तो आपने उन पर पूरा ध्यान दिया। जब आप ऐसा करते हैं, तो आप पूरी तरह से उस जानकारी से अवगत होते हैं जो दूसरे व्यक्ति द्वारा प्रदान की जा रही थी, और आप इस जानकारी का उपयोग उनके साथ अपने संचार को आगे बढ़ाने के लिए कर सकते हैं। जानने के लिए उस विवरण का उपयोग करें

व्यक्ति के बारे में अधिक। उन्हें विशेष महसूस कराएं ताकि यह उनके दिमाग में एक स्थायी सकारात्मक प्रभाव छोड़ दे।

अन्य बिंदुओं पर ध्यान दिया जाना हमेशा दूसरों को सच्ची तारीफ देना है। सुनिश्चित करें कि यह विस्तृत है। यदि आप किसी के कार्या की तारीफ कर रहे हैं, तो उन्हें बताएं कि उनके पास एक महान कार्या है और वे लंबे समय तक इस पर वास्तव में कड़ी मेहनत कर रहे होंगे। जब आप दूसरों की तारीफ करते हैं तो आपको विशिष्ट होना चाहिए। जब आप दूसरों से मिलते हैं, तो अपने लाभ के लिए अपनी शारीरिक भाषा का उपयोग करें, जो आपने अतीत में सीखा है। आपकी बाँड़ी लैंग्वेज बताएगी कि आप एक अलग व्यक्ति हैं और यह एक स्थायी छाप छोड़ देगा।

पाठ 31: अभिवृत्ति विकास

[किसी को भी प्रभावित और प्रभावित करना](#)

मनोवृत्ति विकास

वीडियो के अंत तक आपके पास रवैया होगा; लोगों को आप में तत्काल परिवर्तन दिखाई देगा। आपको पहले और दूसरों से अलग देखा जाएगा। आप यहां क्या सीख रहे हैं, यह कुछ के लिए आक्रामक लग सकता है, लेकिन इसे करते रहें। यह आपके व्यक्तित्व को बढ़ाएगा; लोग आपको अच्छे के लिए नोटिस करेंगे।

1. कम बोलें, धीमी गति से बोलें, जोर से बोलें

कम बोलने का मतलब है कि तभी बोलें जब आपको बोलना आवश्यक हो। जब यह आवश्यक न हो तब न बोलें। धीमी गति से बोलें जब आप बात करते हैं, तो धीरे-धीरे बात करें। दूसरों को समझना चाहिए कि आप क्या बोल रहे हैं। एक अल्फा कभी भी हड़बड़ी में नहीं होती है और विश्वास के साथ बोलती है, और जब आप बोलते हैं तो दूसरों को महसूस करना चाहिए। एक कहावत है, "इसे नकली, जब तक आप इसे बनाते हैं"। जल्दी बोलने से बचें। जोर से बोलें का मतलब है कि आप स्पष्ट रूप से उन लोगों के लिए श्रव्य होना चाहिए जिन्हें आप बोल रहे हैं। स्टेट आज से इसका अभ्यास कर रहा है।

2. मूल्यवान महसूस करें और तुरंत समय न दें

आपको महसूस करना होगा कि आप मूल्यवान हैं। समाज में, आप सबसे मूल्यवान हैं। जब आप मूल्यवान महसूस करते हैं, तो आपको अपना समय हर किसी को नहीं देना सीखना होगा; कम से कम तुरंत नहीं। जब कोई आपके लिए फोन करता है, तो तुरंत प्रतिक्रिया न दें। अपने समय को भी मूल्यवान बनाएं। लोगों को महसूस करने दें कि आपको दूसरों को समय देने के लिए समय चाहिए। एक रिंग में कॉल प्राप्त न करें। प्राप्त करने से पहले इसे कई बार बजने दें, भले ही आप स्वतंत्र हों। उन्हें लगता है कि आप बेकार नहीं थे।

3. अगर आपको लगता है कि हंसी वास्तव में मजाकिया है

सिर्फ इसलिए नहीं हंसें क्योंकि दूसरे लोग हंस रहे हैं। हंसी तभी आती है जब आपको लगता है कि कोई चीज मजाकिया और हंसने लायक है। ध्यान देने योग्य बात यह है कि आपको यहाँ अभिमानी होने की आवश्यकता नहीं है। अपने कार्यों में वास्तविक बनें।

4. हर कोई क्या कर रहा है ऐसा मत करो

अगर आपके आसपास हर कोई धूम्रपान कर रहा है, तो आपको नहीं करना चाहिए। लोगों को लगता है कि यह वास्तव में नहीं है जब यह अच्छा है। दूसरों से अलग हो। यह करने की आवश्यकता नहीं है कि दूसरे क्या कर रहे हैं। यदि अन्य लोग पी रहे हैं, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपको भी पीना है।

5. कभी भी अपने आप को असुरक्षित और असुरक्षित न रखें

मान लीजिए कि आप एक रिश्ते में हैं और आप उनके बारे में विचारशील हैं। यदि वे विपरीत लिंग से बात करते हैं, तो आप उन्हें सामाजिक करना बंद कर देते हैं। यह आपको अधिकार संपन्न और असुरक्षित बनाता है। ऐसा करने से, आप अपने रिश्ते को नुकसान पहुंचाते हैं और उनकी आंखों में आपके लिए सम्मान खो देते हैं। आप उनके लिए मूल्यवान हैं इसलिए आपको परवाह नहीं करनी चाहिए। दूसरों पर विश्वास करना सीखें और दूसरे में सम्मान अर्जित करें। आपने देखा होगा कि जो महिलाएं अपने बॉयफ्रेंड / पति के बारे में बहुत ज्यादा नहीं सोचती हैं, आप हमेशा उनके बारे में अच्छी बातें सुनते हैं। और पुरुषों के लिए भी ऐसा ही है।

6. "फ़र्नाहिपाधता" रवैया

दूसरे व्यक्ति जो भी कहते हैं, दूसरे के जीवन में क्या चल रहा है, आपका दृष्टिकोण यह होना चाहिए कि आप परवाह नहीं करते हैं। आपको अपने स्वयं के जीवन में होना चाहिए, और इस बात को अनदेखा करें कि दूसरे आपके बारे में क्या कह रहे हैं। आप दूसरों से अलग हैं। आप अलफ़ाज़ हैं और आपका नज़रिया कैसा होना चाहिए।

पाठ 32: अपने पिछले बुरे प्रभाव को कैसे सुधारें

[किसी को भी प्रभावित और प्रभावित करना](#)

अपने पिछले बुरे प्रभाव को कैसे सुधारें

जीवन में कई बार, समाज और समुदाय में हमारी छाप कम पड़ जाती है। आप हमेशा अपने पिछले बुरे प्रभाव को सुधार सकते हैं। मैं उसी खुरदरे पैच से गुजरा हूँ। जब मैं कॉलेज में था, तो मुझे पूरे कॉलेज के सामने अपमान महसूस हुआ। मैंने अपनी बुरी धारणा में सुधार करने का फैसला किया। मुझे अपने व्यक्तित्व और मेरे द्वारा सीखी गई चीजों पर काम करना था, मैं आज आपको पढ़ाने जा रहा हूँ। लोग सब भूल गए हैं कि दूसरों पर मेरी धारणा कैसे धूमिल हुई। मैं आज उनकी अच्छी किताबों में हूँ और उन पर मेरी सकारात्मक छाप है।

1. लोगों को भूलने के लिए, आपको भूलने की जरूरत है

दूसरों को भूलने से पहले, आपके साथ हुई ऐसी किसी भी बुरी घटना को भूलना होगा। आपको इसकी किसी से चर्चा करने की आवश्यकता नहीं है। मान लीजिए कि आपने किसी से कुछ कहा और उन्हें बुरा लगा। आपको बैठकर सोचना नहीं चाहिए कि आपने क्या किया है। आपको तुरंत माफी मांगनी चाहिए और आगे बढ़ना चाहिए। घटना को बार-बार याद करने का कोई मतलब नहीं है।

2. उन्हें अपने बारे में सुनें और अच्छा महसूस करें

इसका मतलब है कि आपने एक नकारात्मक धारणा बनाई है और आपको क्या करना चाहिए कि वे आपके बारे में सकारात्मक महसूस करना शुरू कर दें। उन कार्यों को करें जो दूसरे व्यक्ति को दिखाते हैं कि आप अपने कार्यों से पश्चाताप कर रहे हैं और वे आप में एक सकारात्मक बदलाव देख रहे हैं। आपने अपने कॉलेज, कार्यालय या व्यवसाय में अतीत में एक बार कुछ गलत किया है, लेकिन इसे अपने चारों ओर एक सकारात्मक वातावरण बनाकर ठीक करें ताकि लोग आपके बारे में सकारात्मक बोलना शुरू करें।

3. निम्न दर्जे के व्यवहार से बचें

बैकबाइटिंग से बचें। हम जिस समाज में रहते हैं उसमें कुछ गतिविधियाँ स्वीकार्य नहीं हैं, जैसे दूसरों को गाली देना। अन्य चीजों में शामिल हो सकता है कि आप कुछ अन्य लोगों में से हैं और आप एक लड़की को पसंद करते हैं। आप अपने दोस्तों के बीच लड़की की टिप्पणी और आलोचना करते रहते हैं। यह निम्न दर्जे का व्यवहार है। इससे बचो। यह आपको बहुमत की बुरी किताबों में रखता है।

4. विपरीत लिंग को सम्मान दें

यह हमेशा सराहा जाता है जब पुरुष महिलाओं की सराहना करते हैं और इसके विपरीत। अगर आप किसी के प्रति आकर्षित हैं, तो आपको उसे सम्मान के साथ करना होगा और उन्हें कभी भी निराश नहीं करना चाहिए। यदि आप कई लोगों के साथ हैं, तो हमेशा अपने सर्वश्रेष्ठ पर रहें और उनकी राय का सम्मान करें। उन्हें यह महसूस कराएं कि वे सबसे अच्छे हैं। अगर हम किसी को प्रभावित करना चाहते हैं, तो उन्हें आपकी इस विशेषता को महसूस करना चाहिए।

5. भरोसेमंद बनें

एक बार जब आप पर बुरा प्रभाव पड़ेगा, तो दूसरे लोगों को आप पर भरोसा करना मुश्किल होगा। विश्वास वापस जीतने के लिए, आपको उनके लिए सकारात्मक चीजें करनी होंगी, उनका विश्वास हासिल करने के लिए उनसे अच्छे से बात करनी चाहिए। आपके कार्यों से आपको खोया हुआ विश्वास हासिल करने में मदद मिलेगी। यदि आप देखते हैं कि दूसरा व्यक्ति आप पर भरोसा कर रहा है, तो हमेशा सुनिश्चित करें कि आपको उस भरोसे को कभी नहीं तोड़ना चाहिए। भरोसेमंद बनें, हमेशा!

6. बिना उम्मीदों के लोगों का भला करें

अगर आप किसी का भला कर सकते हैं, तो करें। कभी भी उन्हें अपने शब्दों से न जाने दें कि आप यह कर रहे हैं। आपको सावधान रहना होगा कि यदि आप एक अच्छा प्रभाव बनाना चाहते हैं, तो उनके लिए अच्छा करने की कोशिश करें। अगर उन्हें कहीं होना है और आपके पास एक कार है जो उन्हें जल्दी पहुंचने में मदद कर सकती है,

तो अपनी मदद की पेशकश करें। उनसे बदले में बिना कुछ लिए मदद करें। यह किसी भी बुरी धारणा को दूर कर देगा जो आपके पास हो सकती है।

7. अकेले जीवन का आनंद लेना सीखें

जो लोग अकेले रहते हुए खुश नहीं हो सकते, उन्हें दूसरों को खुश रखना मुश्किल होगा। यदि आप अपनी कंपनी का आनंद नहीं ले पाएंगे, तो दूसरे आपकी कंपनी का आनंद नहीं ले पाएंगे। यह हमेशा आवश्यक नहीं है कि आप केवल जीवन का आनंद लेंगे जब अन्य आपके आसपास होंगे।

पाठ 33: आप जैसे लोगों को तुरंत कैसे बनायें

[किसी को भी प्रभावित और प्रभावित करना](#)

आप जैसे लोगों को तुरंत कैसे बनायें

आप हर दिन लोगों से बात करते हैं और मैं चाहता हूं कि वे आपको तुरंत पसंद करें।

1. सलाह के लिए पूछें

लोगों को सलाह देने के बिट्स से प्यार है। वे जो जानते हैं उसे साझा करना चाहते हैं। बुद्धिमान वह है जो पूछता है, बताओ नहीं। मान लीजिए आप स्कूल में हैं, और आप किसी से किसी विषय पर सबसे अच्छी किताब के बारे में पूछते हैं। किसी व्यवसाय में, आप किसी वरिष्ठ से विशेषज्ञ की राय मांगते हैं। इसलिए आप कुछ महान चाहते थे और आपने दूसरों से पूछा, जबकि उन्होंने खुशी-खुशी आपको वही सलाह दी थी। तो आप इस मानव मनोविज्ञान पर स्पष्ट हैं। इससे आपको उनकी अच्छी किताबों में मदद मिलती है। जो सलाह देता है, वे यह देखना चाहते हैं कि क्या आप इस पर काम कर रहे हैं।

2. प्रश्न पूछें

हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के एक शोध में यह पता चला कि सवाल पूछने वाले लोग बेहद पसंद करने वाले होते हैं। जब आप एक प्रश्न पूछते हैं, तो अन्य लोग वही जानते हैं जो वे जानते हैं। हमने सीखा है कि वे लोग अधिक हैं जो बोलने के बजाय सुनते हैं। इसलिए अधिक से अधिक प्रश्न पूछना महत्वपूर्ण है। यह किसी भी विषय पर हो सकता है, यह उनके बारे में हो सकता है, खेल के बारे में, राजनीति के बारे में, करियर विकल्पों के बारे में आदि। ये

बातचीत उन्हें आपके साथ जोड़े रखती है। यह तकनीक उन्हें अवचेतन रूप से आपको पसंद करने में मदद करती है।

3. बहाना बंद करो

कोई ऐसा व्यक्ति मत बनो जो तुम नहीं हो। माना, आप अमीर नहीं हैं लेकिन आप अमीर होने का दिखावा करते हैं। आप अंततः पकड़े जाएंगे। ऐसे लोगों को दूसरों द्वारा सराहा और पसंद नहीं किया जाता है। वास्तविक बनो और तुम कौन हो। अपने आप का सबसे अच्छा संस्करण हो।

4. बेहतर सुनें और व्यक्तिगत अनुभव साझा करें

जब आप इन बिंदुओं पर अमल करेंगे, तभी आपका जीवन सबसे बेहतर होगा। उन्हें अपने व्यक्तिगत अनुभव बताएं। दूसरों को अपनी ओर आकर्षित करना और आकर्षित करना महत्वपूर्ण है। जब मैं यह कर रहा था, मुझे पता चला कि मुझे अपने जीवन में ऐसा कोई अनुभव नहीं है जिसे दूसरों के साथ साझा किया जा सके। ऐसा इसलिए था, क्योंकि उस समय, मैं कुछ नहीं कर रहा था।

जब मुझे पता चला कि यह कितना महत्वपूर्ण है, तो मैंने विभिन्न कार्यक्रमों में भाग लेना शुरू कर दिया। अब मेरे पास दूसरों को बताने के लिए बहुत कुछ है। उन्हें अपने अनुभवों के बारे में बताएं।

5. वास्तव में और वास्तव में देखभाल

लोग आपके लिए महत्वपूर्ण हैं, इसलिए उन्हें दिखाएं। यदि कोई छींकने वाला है और आपके पास एक नैपकिन है, तो उनके साथ साझा करें। यदि वे अपनी थाली में भोजन से बाहर निकल रहे हैं, तो कटोरे को उठाकर उनकी सेवा करें। इस तरह के छोटे कार्य दूसरों को विशेष महसूस कराते हैं और वे इसे लंबे समय तक ध्यान में रखते हैं।

6. स्वीकार करें कि आप सब कुछ नहीं जानते हैं

कुछ लोग ऐसे कार्य करते हैं जैसे कि वे सब कुछ जानते हैं। एमबीए (MujheBahotAatahai) मत बनो। हमेशा ऐसे रहें जैसे आप ज्यादातर चीजों को नहीं जानते हैं। दूसरे व्यक्ति से स्पष्ट रूप से सुनो। उनकी बातों को सुनें। सीखने का दृष्टिकोण रखें और लोग आपको और भी अधिक पसंद करेंगे। एक व्यक्ति के लिए दुनिया में सब कुछ जानना संभव नहीं है।

7. हल्का

हर बार हँसी के लिए जाओ। जो लोग हर समय गंभीर होते हैं उनकी संभावना कम होती है। हंसो और दूसरों को हंसाओ। यदि यह वास्तव में हंसने योग्य स्थिति है, तो हंसें।

पाठ 34: कुंजी आकर्षण स्विच

[किसी को भी प्रभावित और प्रभावित करना](#)

कुंजी आकर्षण स्विच

मैं आपको उनके पाठ के माध्यम से एक स्विच देने जा रहा हूँ जो अन्य लोगों की आंखों में आपके आकर्षण को बढ़ाने में मदद करेगा।

1. कुछ चीजों के बारे में जुनून दिखाएं

जब आप बात करते हैं, तो आपकी आवाज में जुनून होना चाहिए। कुछ लोग प्रौद्योगिकी के बारे में भावुक होते हैं, कुछ व्यवसाय के लिए होते हैं, आदि आपको गीकी होने की जरूरत नहीं है, लेकिन सिर्फ अपना जुनून दिखाएं। लोग उन चीजों के बारे में भावुक नहीं हो सकते हैं जिनके बारे में आप भावुक हैं, लेकिन जब आप उत्साह और दूसरों के साथ जुनून के साथ बात करते हैं, तो यह दूसरे व्यक्ति को स्वचालित रूप से आकर्षित करता है। आपको एक तारीफ प्राप्त करनी होगी कि आप दूसरे व्यक्ति के रूप में हैं जो आप भावुक हैं। यदि आपको यह प्रशंसा मिलती है, तो किसी को आकर्षित करने के लिए पहला स्विच चालू है। इसलिए आपको यह पता लगाना चाहिए कि आपको किस गतिविधि में सबसे ज्यादा आनंद आता है। यह आपके चेहरे के भाव और आपके द्वारा बोले गए आत्मविश्वास से दिखाया गया है।

2. प्रियजन का रक्षक

एक व्यक्ति जो उन लोगों की रक्षा करने के लिए पर्याप्त रूप से जिम्मेदार है जिन्हें वे प्यार करते हैं और परवाह करते हैं, लोग उन्हें आकर्षक लगते हैं। उदाहरण के लिए, जब आप वास्तव में अपने परिवार की परवाह करते हैं, तो लोग उन्हें सकारात्मक दृष्टि से देखते हैं। यह आपके मित्र, आपके सहकर्मी आदि भी हो सकते हैं, इसलिए लोग सोचते हैं कि यदि वे आपके साथ हैं, तो आप भी सुरक्षित रहेंगे।

3. उसे / उसे ईर्ष्या करो

यदि आप आकर्षण के स्तर को अगले स्तर तक ले जाना चाहते हैं, तो यह सबसे बड़ा बिंदु है। आप व्यक्ति को ईर्ष्या कैसे कर सकते हैं? मान लीजिए कि आप एक समूह में हैं और आप वास्तव में एक लड़की को पसंद करते हैं। लेकिन आप उससे नहीं बल्कि किसी और से बात कर रहे हैं। आप ऐसा करके उसे ईर्ष्या कर रहे हैं। वह व्यक्ति जो बस आपको देख रहा था, अब आपको चाहता है। अब वे आपके साथ रहने की इच्छा रखेंगे और आपको जाने नहीं देंगे।

4. पुरुषों का नेता

लोग उन लोगों के प्रति आकर्षित होते हैं जो नेता हैं। किसी मीटिंग को होस्ट करके आप लीडर हो सकते हैं। यह किसी के भी बारे में हो सकता है। और जब आप होस्ट करते हैं, तो आप नेता होते हैं।

5. जिम्मेदार देखो

ऐसा लगना चाहिए कि आप जिम्मेदार व्यक्ति और जोखिम लेने वाले व्यक्ति हैं। लोग ज़िम्मेदारी से भागते हैं लेकिन आपको सब कुछ आजमाने वाला होना चाहिए। आप कॉलेज में हैं और आपको विभाग के प्रमुख से बात करनी होगी। दूसरों को भयभीत महसूस कर सकते हैं, लेकिन आप आत्मविश्वास से जा सकते हैं।

पाठ 35: रैपर्ट फॉर्मेशन

[किसी को भी प्रभावित और प्रभावित करना](#)

तालमेल गठन

यदि आप किसी अजनबी से बात कर रहे हैं, तो मुख्य सवाल यह है कि बातचीत कैसे शुरू करें। हमने पिछले पाठ में सीखा है कि हमें दूसरे व्यक्ति को सहज बनाना है ताकि एक चिकनी, परेशानी मुक्त बातचीत हो। कुछ निश्चित कदम हैं जिनका पालन करना आवश्यक है।

1. आम मैदान पर प्रकाश डालें, लेकिन ...

सामान्य आधार सामान्य हित हो सकते हैं। यदि कोई व्यक्ति कहता है कि वह अच्छा पेनकेक्स बनाता है और आप जवाब देते हैं कि आपको पेनकेक्स खाना पसंद है लेकिन ... यह 'लेकिन' मनोवैज्ञानिक ट्रिगर है। एक लड़की का कहना है कि उसे डांस करना पसंद है। आप जवाब दे सकते हैं कि आपको नृत्य करना पसंद है लेकिन केवल सुंदर लड़कियों के साथ। जब आप इसे पसंद करते हैं, तो दूसरे व्यक्ति का दिमाग भ्रमित हो जाता है। हम सोचते थे कि हमें विपरीत लिंग को आकर्षित करना है। लेकिन अब अपने आप को उस लड़की के जूते में रखो और कल्पना करो कि लड़का आपको आकर्षित करने की कोशिश कर रहा है। इसलिए जब वह लड़का कहता है कि वह कुछ पसंद करता है और आप जवाब देते हैं कि आपको वह चीज पसंद है, लेकिन ... आप उसके मनोविज्ञान के साथ खेलते हैं और आप में रुचि पैदा करते हैं।

2. स्पष्ट रूप से वह आपको आकर्षित कर रहा है

यदि दूसरा व्यक्ति अच्छा दिख रहा है और आपको लगता है कि दूसरा व्यक्ति आपको आकर्षित कर रहा है, तो उसे व्यक्त करें। उन्हें बताएं कि वे आपको आकर्षित कर रहे हैं। यह पिक लाइनों की तरह लग सकता है लेकिन इसे कहने के लिए हिम्मत चाहिए। आप अन्य लोगों की तरह नहीं हैं जो केवल अपनी पीठ के पीछे बोलते हैं। और यदि आप अपने दिल की बात उनके चेहरे पर और स्पष्ट रूप से करते हैं, तो उस व्यक्ति के साथ होने की आपकी संभावना अधिक बढ़ जाती है।

3. हास्य के साथ खेलें

जब आप खुद को अभिव्यक्त करते हैं तो आपको गंभीर होने की जरूरत नहीं है। थोड़ा चंचल और हंसमुख बनें। व्यक्ति जानता है कि गंभीर होने पर कुछ नहीं होगा। जिंदगी ना मिलेगी दोबारा में फरहान अख्तर इस विषय का सबसे अच्छा उदाहरण है। वह पूरी फिल्म में हंसमुख थे और इस तरह उन्होंने सभी को अपनी ओर आकर्षित किया। आपको दूसरों को एक तालमेल बनाने के लिए हंसना चाहिए। जब लोग आपके साथ हँसते हैं, तो वे आपको पसंद करते हैं। हास्य के साथ खेलें।

4. हम शायद ही एक दूसरे को जानते हैं

अगर आप किसी लड़की को उससे बात करने के लिए उसके समूह से अलग करने की कोशिश करते हैं, तो संभावना है कि आपको ऐसी प्रतिक्रिया मिल सकती है जिसे वह शायद ही आपको जानता हो। कई लोग बहाने बनाते हैं कि वे एक-दूसरे को समय के साथ जान पाएंगे। यदि आप इस प्रश्न पर आते हैं, तो आपको उससे सहमत होने की आवश्यकता है। तो इस मामले में, सबसे अधिक संभावना है कि लड़की आपको तुरंत वापस बुलाएगी और आपसे बात करना चाहेगी। यह दिखाएगा कि आप जरूरतमंद नहीं हैं। आप उससे बेहतर जानने के लिए उसके बारे में अधिक प्रश्न पूछकर बातचीत को आगे बढ़ा सकते हैं।

5. ओपन बॉडी लैंग्वेज

इसका मतलब है कि जिस व्यक्ति से आप बात कर रहे हैं, उसकी ओर आपके हाथ, पैर और शरीर खुला है। जब आप किसी के प्रति रुचि दिखाते हैं, तो आपके शरीर को उनका सामना करना चाहिए। आपकी पीठ उनके सामने नहीं होनी चाहिए। आपको ध्यान देना चाहिए कि मैं वीडियो में आपसे कैसे बात करता हूँ। जब आप दूसरों से बात करते हैं तो अपनी बांहों को पार करने या मोड़ने से बचें। मान लीजिए कि जब कोई आपको गले लगाने के लिए आ रहा है, तो आप हथियार के साथ खड़े नहीं होंगे। जब आप रुचि दिखाना चाहते हैं, तो शरीर की खुली भाषा महत्वपूर्ण है।

6. ओपन एंडेड प्रश्नों का उपयोग करें

आपको बातचीत समाप्त होने के लिए खुले प्रश्न पूछना चाहिए। आपको यह ध्यान रखना चाहिए कि आपको प्रतिक्रियाओं को सुनना चाहिए और अधिक से अधिक प्रश्न पूछने के लिए इससे महत्वपूर्ण बिंदुओं को उठाना चाहिए। ओपन एंडेड प्रश्न वे प्रश्न हैं जिनके उत्तर हां या नहीं के रूप में नहीं हैं। इसके उत्तर आमतौर पर लंबे वाक्यों में होते हैं। आपको उन सवालों पर सभ्य शोध करने की आवश्यकता है जो आप पूछ सकते हैं और इसे अभ्यास में भी डाल सकते हैं।

अपने जीवन में इन बिंदुओं का उपयोग करने का प्रयास करें और अधिक से अधिक लोगों को आकर्षित करें।

पाठ 36: क्या रिश्ता महान बनाता है?

[किसी को भी प्रभावित और प्रभावित करना](#)

क्या रिश्ता महान बनाता है

आप सीखेंगे कि आप कैसे रिश्ते को शानदार बना सकते हैं। मैं चाहता हूँ कि अगर आप इस कोर्स में हैं, तो लोगों के साथ आपका रिश्ता और भी बढ़ जाता है। तीन चीजें एक रिश्ते को महान बनाती हैं।

1. जुनून

आपने देखा होगा कि जब कोई लड़का किसी लड़की को प्रपोज करता है, तो वह लड़की के बारे में बहुत भावुक होता है और लड़की लड़के की परवाह करती है। लेकिन समय के साथ, जुनून कम हो जाता है। जोश जीवन भर बना रहना चाहिए। आपका जुनून आपके रिश्ते के लिए ईंधन है।

2. आत्मीयता

अंतरंगता का अर्थ है दूसरे व्यक्ति को समझना। यह समझने के लिए कि दूसरे व्यक्ति को क्या चाहिए, उनकी भावनात्मक स्थिति आदि।

3. प्रतिबद्धता

एक पति और पत्नी एक प्रतिबद्धता के साथ रहते हैं और इसलिए प्यार जीवित है। अगर कोई लड़का किसी लड़की को देखता है और उसके साथ रहता है, तो यह एक रोमांटिक प्रेम संबंध है। यह संबंध मौजूदा संबंध को खराब करता है।

जब आप एक रिश्ते में होते हैं, तो आपको उपरोक्त सभी तीन कारकों की आवश्यकता होती है। लेकिन कुछ ऐसे रिश्ते हैं जिनमें तीनों कारक मौजूद नहीं हैं, लेकिन दो कारक एक संयुक्त तरीके से मौजूद हैं।

- **जुनून-अंतरंगता** : यदि आपके पास ये दो कारक हैं, तो विवाहेतर संबंध या आपके मौजूदा से परे संबंध होने की संभावना है। जब आप एक रिश्ते के लिए प्रतिबद्ध नहीं होते हैं, तो यह आपके समय और ऊर्जा को बर्बाद करता है। एक रिश्ता एक बात है, लेकिन आप भी

अपने करियर और स्वास्थ्य की देखभाल करनी चाहिए। जब आप दूसरों पर विरोधाभास करते हैं तो आप कुछ अनदेखा नहीं कर सकते।

- **जुनून-प्रतिबद्धता** : इस परिदृश्य में समझ की कमी है। इसका मतलब है प्यार में कमी है।
- **अंतरंगता-प्रतिबद्धता** : जुनून की कमी है और जीवन किसी भी पुराने जोड़ों में से एक बन जाता है। आग और जुनून मर जाता है

इसलिए आपको समझना चाहिए कि एक सफल संबंध बनाने के लिए, आपको तीनों कारकों को एक साथ रखना होगा।

पाठ 37: आदतें जो आपको उत्तम दर्जे की बनाती हैं

बेसिक क्लास और रॉयल

आदतें जो आपको उत्तम दर्जे का बनाती हैं

1. लोगों का अनुग्रहपूर्वक मिलना

जब भी आप किसी से मिलते हैं, तो उनसे इनायत से मिलते हैं, इसका मतलब है कि जब आप किसी से मिलते हैं तो आपको खुश और उत्साह से भरा होना चाहिए। आपकी मुस्कुराहट और बॉडी लैंग्वेज आपको यह दिखाना चाहिए कि आप उस व्यक्ति से मिलने के लिए बहुत उत्साहित हैं। आप थोड़ी मुस्कुराहट के साथ कमरे में चले जाते हैं लेकिन जैसे ही आप उस व्यक्ति के साथ आँख का संपर्क बनाते हैं जिससे आप मुस्कुराते हुए मिलने जा रहे हैं, उसे और गहरा होना चाहिए और कंपन दूसरे व्यक्ति को महसूस होना चाहिए।

2. हमेशा हाई एनर्जी मोड में रहें

ज्यादातर लोग कम ऊर्जा वाले लोगों को पसंद नहीं करते हैं, जो लोग आलसी और सुस्त होते हैं। दूसरी ओर उच्च ऊर्जा मोड में रहने वाले लोगों का स्वागत किया जाता है और उन्हें अधिक ध्यान दिया जाता है। जब आप लोगों से मिलते हैं, तो एक उच्च ऊर्जा मोड को बनाए रखने की कोशिश करें, विशेष रूप से नया।

3. हमेशा सीधे आगे बोलें, अगर आप यू कर सकते हैं या नहीं।

क्लासी लोगों को स्ट्रेट फॉरवर्ड होने की आदत होती है। वे किसी को करते हैं या नहीं, वे आपको तुरंत बता देते हैं। कभी-कभी यह अभिमानी होना चाहिए जब आप स्पष्ट रूप से किसी से नहीं कहते हैं और विशेष रूप से मांगे गए एहसानों को नहीं दे रहे हैं, लेकिन, यह आपकी छवि को एक उत्तम दर्जे का व्यक्ति बना देगा।

4. बहुत अधिक उपलब्ध नहीं होना

वैसे यह एक मास्टरस्ट्रोक है, लेकिन इसे सुरुचिपूर्ण ढंग से किया जाना चाहिए। अपने समय का मूल्य जानें और दूसरों को तुरंत समय न दें। यदि आप उपलब्ध हैं तो यह दर्शाता है कि आप कुछ भी महत्वपूर्ण नहीं कर रहे हैं।

5. हर दिन स्मार्टली ड्रेसिंग करना

तथ्य यह है कि "आप अपने बारे में लोगों की धारणा को बदल नहीं सकते हैं", लेकिन आप सीख सकते हैं कि लोग आपकी ड्रेसिंग से आपको पहचान कर धारणाएँ बनाते हैं और आप अपनी ड्रेसिंग बदल सकते हैं।

ड्रेसिंग स्मार्टली एवरी डे इज द क्लासी एंड रॉयल बनने की कुंजी।

6. कम बोलना

उत्तम दर्जे के लोग कम बोलते हैं और केवल महत्वपूर्ण होने पर। जितना अधिक आप कम अंक बोलते हैं। लोगों और उनकी कहानियों को सुनें, वे आपको अधिक पसंद करेंगे और वे आपको जो जानकारी देते हैं, वे ऐसे सुराग हैं जिनका उपयोग आप बातचीत में बाद में कर सकते हैं।

7. लोगों के सामने कम और देर से खाना खाएं।

मैंने देखा है कि लोग अपनी प्लेट भरते हैं जब वे खाते हैं, विशेष रूप से बुफे प्रणाली में। आपकी प्लेट 50% खाली होनी चाहिए। कम खाना खाएं और अगर आप अधिक खाना चाहते हैं, तो एक बार में प्लेट न भरें। इसके अलावा

देर से या हर किसी के खाने से भी क्लासी इंप्रेशन होता है। अपने काटने का आकार छोटा करें, कम खाएं और देर से खाएं और इससे आपका इंप्रेशन बदल जाएगा।

8. दूसरों में सकारात्मकता खोजना

यह उत्तम दर्जे के लोगों की आदत है कि वे क्या सही है, इसके बजाय क्या गलत है पर ध्यान केंद्रित करते हैं। अन्य लोगों में सकारात्मकता का पता लगाएं और प्रशंसा और प्रशंसा दें। इससे आपका आकर्षण भी बढ़ेगा।

पाठ 38: खराब छाप को खत्म करना

[बेसिक क्लास और रॉयल](#)

खराब छाप को खत्म करना

कभी-कभी अनजाने में हम एक निश्चित तरीके से कार्य करते हैं जो हमारे इंप्रेशन को बुरे तरीके से प्रभावित करता है। हमें यह जानने की जरूरत है कि हमारी धारणा किस तरह खराब होती है और फिर संशोधन करने के लिए कार्य करें ताकि हम अच्छी पुस्तकों में शामिल हो सकें।

1. खुले मुंह से चबाओ मत

ज्यादातर लोग भोजन करते समय इस छोटी सी बात पर कभी गौर नहीं करते हैं, चाहे उनका मुंह खुला हो या बंद हो लेकिन आप नहीं। मुंह खोलने के साथ चबाने ने शोर पैदा किया जो आपके मुंह से बुरा प्रभाव पैदा करता है। आपको हमेशा मुंह बंद करके खाना / चबाना चाहिए।

2. हंसी के साथ छींक

यदि आप कहीं भी जाते हैं, तो आप दैनिक आधार पर लटके नहीं हैं, तो इसे एक आदत बना लें! एक छींक कभी भी आ सकती है और अगर आप अपने लटके-झटकों से तैयार नहीं होते हैं तो या तो आपके हाथ गंदे हो जाएंगे या आसपास का वातावरण। इसलिए आपको हमेशा हंसी के साथ छींकना चाहिए।

3. कभी भी किसी के सामने थूकना नहीं चाहिए

यदि आप किसी को थूकते हुए देखते हैं, तो जाहिर है कि यह अच्छी भावना नहीं है। फिर आपको क्या लगता है, लोग महसूस करते हैं, जब वे आपको थूकते हुए देखते हैं, तो जाहिर है ... किसी के सामने भी थूकने से बचें।

4. सार्वजनिक स्थानों पर च्युइंगम न चबाएं

जब आप किसी के साथ जबड़े को चबाते हुए बात करते हैं, तो यह बहुत अव्यवसायिक लगता है, वास्तव में बुरा! यदि योय को च्युइंग गम की आदत है, तो सार्वजनिक स्थानों पर चबाना न करें। आप अकेले चबा सकते हैं क्योंकि इसके कई फायदे हैं लेकिन सार्वजनिक रूप से कभी नहीं।

5. फोन पर जोर से बोलना

कुछ लोग अभी भी मानते हैं कि मोबाइल फोन आज भी उतने ही खराब हैं जितने 15 साल पहले थे, जब सिग्नल मजबूत नहीं थे, माइक्रोफोन इतने अच्छे नहीं थे, इसलिए वे फोन पर जोर से बोलते हैं। यह बहुत बुरा लगता है और अगर आप फोन पर जोर से बोलते हुए सुनते हैं तो लोगों के सामने आपको नकारात्मक अंक मिलते हैं। इसलिए, फोन पर जोर से बोलने से बचें और अपनी खराब छाप को खत्म करें।

6. गाली देना

कुछ लोग सोचते हैं कि गाली देना अच्छा है, लेकिन तथ्य यह है कि यह सस्ता है। अगर आप क्लासी और रॉयल हैं, तो आप ऐसा कभी नहीं करेंगे। नेतृत्व की भाषा का उपयोग करें और कभी भी दुरुपयोग न करें।

7. अपने बारे में डींग मारना बंद करो

डींग मारना आपकी छाप छोड़ता है। आज लोग इतने स्मार्ट हैं कि वे आसानी से समझ जाते हैं कि आप वास्तव में हैं या डींग मारने वाले। इसलिए कभी भी अपने आप को बेचकर अपने बारे में झूठे दावे न करें।

जो तुम हो वाही रहो!

एक कक्षा के अलावा बनें।

पाठ 39: सुंदर शिष्टाचार

बेसिक क्लास और रॉयल

ग्रेसफुल मैनेर्स

हम उस तरीके के बारे में जानेंगे, जिसके माध्यम से लोग आपको सुंदर, प्रभावशाली और उत्तम दर्जे का देखेंगे और आपकी परवरिश अधिकांश लोगों की तुलना में अलग रही है। आपको आज से अपने शिष्टाचार और शिष्टाचार में बदलाव लाना होगा, और संभवतः जो आप पहले से पकड़ रहे हैं उस पर सुधार करें।

1. हमेशा समय पर होना

बचपन से, आप सुनते आ रहे हैं कि आपको समय के साथ पाबंद होना है। लेकिन ज्यादातर लोग नहीं हैं। लोग इंतजार करना पसंद नहीं करते हैं और यदि आप दूसरों को इंतजार करते हैं, तो आप अपना प्रभाव खो देते हैं। खासकर अगर आप इंटरव्यू के लिए जा रहे हैं। एक और टिप जो मैं आपको दूंगा वह हमेशा समय से पहले होगी। अगर आपको शाम 5 बजे कहीं जाना है, तो 4:30 बजे तक पहुंचें। समय को हराओ। लोग ज्यादातर देर से आने का बहाना बनाते हैं। वे अपने वातावरण में ट्रैफिक और अन्य कारकों को दोष देते हैं और अक्सर माफी मांगते हैं (हालांकि कुछ भी माफी नहीं मांगते हैं)। दूसरे व्यक्ति को लगता है कि आप उनके समय को महत्वहीन मानते हैं। सबसे खराब स्थिति में, आप समय पर पहुंचेंगे। यह एक छोटी सी बात के रूप में महसूस होती है लेकिन यह आपके व्यक्तित्व पर बहुत बड़ा प्रभाव डालती है।

2. कृपया कहो और अधिक धन्यवाद

जब कोई आपके लिए कोई एहसान करता है, तो हमेशा उनका धन्यवाद करें। उदाहरण के लिए, आपने एक गिलास पानी मांगा और किसी ने आपको दिया और आपने उन्हें धन्यवाद नहीं दिया। एक अन्य मामले में, किसी ने आपसे पक्ष मांगा और जब आपने उनके लिए यह किया, तो उन्होंने आपको धन्यवाद दिया। 'थैंक यू' कहना अच्छे ढंग से आता है। यह केवल एक शब्द नहीं है, यह एक भावना है। कृतज्ञता और आभार की भावना। और जब आप एक एहसान के लिए पूछ रहे हैं, तो कृपया हमेशा कहें। जब आप कृपया कहते हैं, तो यह भी एक अनुरोध है जो आप दूसरे व्यक्ति से कर रहे हैं। तो बोलो प्लीज और आज से और धन्यवाद।

3. जब भी आपको आमंत्रित किया जाए, तो एक उपहार ले जाएं

यह एक पार्टी, समारोह, घटना हो, हमेशा एक उपहार ले। हर कोई बचपन से ही उपहार प्राप्त करना पसंद करता है। मेरा सुझाव है कि यदि आप एक व्यावसायिक बैठक के लिए जा रहे हैं और आपके व्यवसाय के साथी / ग्राहक के साथ अच्छा तालमेल है, तो उपहार लेकर जाएं। मैं यह नहीं कह रहा हूं कि आप एक उपहार ले जाते हैं जब आप एक साक्षात्कार के लिए जा रहे हैं। लेकिन अन्य स्थान जहां आप जा रहे हैं या आमंत्रित हैं, एक उपहार ले जाएं। इसका मतलब यह नहीं है कि आप एक उपहार ले जाएंगे, बल्कि यह कहें कि आपके रास्ते में आपने कुछ ऐसा देखा जिसे आप सोचते थे कि वे आपको पसंद करेंगे और आपने इसे खरीदने का फैसला किया। लोग आपको किसी ऐसे व्यक्ति के रूप में देखेंगे जो देखभाल कर रहा है। आमतौर पर, एक साथ पाने में, अन्य व्यक्ति आपके लिए कुछ कर रहे हैं और आपको ऐसा करना चाहिए। इसलिए इसका अभ्यास शुरू करें।

4. एक अच्छा टिपर बनें

एक रेस्तरां में एक वेटर अपनी जीविका कमाने के लिए एक रेस्तरां में काम कर रहा है। हमेशा वेटर को टिप देना एक अच्छी आदत मानी जाती है। एक और आदत मैं आपके साथ साझा करना चाहता हूं, हालांकि आपको इसका पालन करने की आवश्यकता नहीं है, इससे पहले कि आप अपना भोजन ऑर्डर करें। संभावना है कि आपको बहुत बेहतर तरीके से परोसा जाए। जब आप दूसरों के सामने टिप देते हैं (सेवा प्राप्त करने से पहले या बाद में), यह एक रेस्तरां में हो, एक किराने की दुकान पर, एक निर्माण स्थल पर, यह आपकी एक सकारात्मक छवि बनाता है और आप अच्छी पुस्तकों में हैं हर कोई। मान लीजिए आप 5-सितारा होटल या फैसी रेस्तरां में जाते हैं और आपको एक बहुत बड़ा बिल मिलता है। आप बिल का भुगतान करें, अपनी कार पर जाएं जो एक वैलेट द्वारा आपके लिए लाया गया था। आपने किसी को टिप नहीं दी क्योंकि आपने इतना भुगतान किया है और वे लोग एक अच्छी जगह पर काम

करते हैं, इसलिए उन्हें टिप की आवश्यकता नहीं होगी। मेरे गुरु ने मुझे सिखाया है कि अगर आप ऐसी जगह जाते हैं, तो हमेशा टिप दें। जब आप लोगों को टिप देते हैं, तो वे लोग आपको बार-बार आने के लिए दिल से आशीर्वाद देते हैं। और आप उन जगहों पर बार-बार जा सकेंगे जब आपके पास पैसा होगा। तो इससे आपको अपने व्यक्तिगत और कैरियर के विकास में भी लाभ होगा। मैं आपके साथ एक कहानी साझा करूंगा। एक बच्चा आइसक्रीम पार्लर जाता है और एक बड़ा चॉकलेट आइसक्रीम देखता है। वह इसके बारे में पूछता है और सूचित करता है कि यह INR 80 के लिए है। वह एक और आइसक्रीम देखता है, जो आकार में छोटी है, और यह सीखता है कि यह INR 50 के लिए है। वह आदेश देता है कि एक और एक महिला द्वारा सेवा की जाए जो वहाँ काम करती है। एक बार जब वह आइसक्रीम खाता है और छोड़ता है, तो उसकी सेवा करने वाली महिला की आंखों में आंसू थे। वह देखती है कि बच्चे ने INR 30 को अपनी सेवा के लिए एक टिप के रूप में छोड़ दिया। उसके पास INR 80 था और वह बड़ी आइसक्रीम खरीद सकता था। लेकिन बच्चे को यह पता था कि जो लोग उसकी सेवा करते हैं उन्हें टिप देना अच्छा है। उन्होंने यह जानने के लिए पर्याप्त खाया कि उन्हें अंत में टिप देना चाहिए। यही मैं तुमसे चाहता हूँ।

5. दूसरों के प्रति दयालु और उदार बनें

हमेशा दयालु और सहायक बनें। यदि आप एक बूढ़ी महिला को देखते हैं जो सड़क पार करना चाहती है, तो उसकी मदद करें। उदार बनें। मैं एक जगह पर था और एक बुजुर्ग जोड़े को देखा जो सड़क पार करना चाहते थे। उनके आसपास ऐसे लोग थे जो पार कर रहे थे लेकिन वे नहीं कर सकते थे क्योंकि यातायात उनके लिए तेज था। एक बाइकर उनके पास रुक गया, उसने अपना हेलमेट उतार दिया, उन्हें सड़क पार करने में मदद की, अपना हेलमेट वापस पहना और छोड़ दिया। यह वह कार्य है जिसके माध्यम से मैं उसे आज तक याद करता हूँ। देखें कि आप दूसरों के लिए क्या कर सकते हैं। यह एक बहुत बड़ा गुण है जो किसी के पास होना चाहिए। जब आप दूसरों के प्रति उदार होते हैं, तो आप जीवन में वह सब कुछ हासिल कर लेंगे जो आप चाहते हैं।

6. हमेशा उन लोगों को आमंत्रित करें जिन्होंने आपको आमंत्रित किया है

आप जन्मदिन की पार्टी में जाते हैं और आप जाते हैं, फिर उन्हें वापस बुलाना शिष्टाचार है। आप एक शादी समारोह में भाग लेते हैं और आप जाते हैं, उन्हें वापस आपके स्थान पर आमंत्रित करते हैं। यह प्रासंगिक नहीं है कि उनका स्तर आपकी तुलना में क्या है। यह एक अच्छा तरीका है। यदि आप उन्हें आमंत्रित नहीं करना चाहते हैं, तो आपको उनके कार्यों पर जाने की आवश्यकता नहीं है। इस पाठ्यक्रम में आप जो चीजें सीख रहे हैं, आपको एक ही समय में बहुत सारी जानकारी मिल रही है। यह जानकारी आपके व्यक्तित्व विकास में आपकी मदद करेगी और लंबी अवधि में आपकी मदद करेगी। कुछ आपको याद हो सकते हैं, कुछ आप नहीं करेंगे। इसीलिए जितना जल्दी हो सके अपनी रोजमर्रा की आदत को सीखना और उसे आत्मसात करना महत्वपूर्ण है।

7. निंदनीय कुछ भी करने से बचना

अक्सर हम कुछ करते हैं, ध्यान आकर्षित करने के लिए, निंदनीय। लोग केवल ध्यान पाने के लिए ड्रग्स लेते हैं या शराबी बन जाते हैं लेकिन वास्तव में वे खुद को नुकसान पहुंचा रहे हैं। यदि आप कुछ ऐसा करने की सोचते हैं जो दूसरों को आपको नोटिस करेगा, तो अधिक बार नहीं, चीजों से

नकारात्मक तरीके से काम करें। जो चीजें गलत हैं, गलत हैं। तो काले और सफेद के बीच एक स्पष्ट अंतर है। लोग शराब पीना, धूम्रपान करना स्वीकार करते हैं, पूर्व संस्था उत्तम दर्जे का है, लेकिन यह नहीं है। इसलिए आपको यह तय करने की जरूरत है कि आपके लिए क्या अच्छा है और ऐसा कुछ करना नहीं है जो आपके बारे में नकारात्मक प्रभाव छोड़ दे और आपके चरित्र पर एक काला धब्बा छोड़ दे। लोग आपको केवल उस काले धब्बे के कारण देखेंगे। इसलिए हमेशा एक बेहतर इंसान बनने का प्रयास करें।

पाठ ४०: जेंडर को कैसे प्रभावित करें?

बेसिक क्लास और रॉयल

विरोधी लिंग को कैसे प्रभावित करें

मुझे यकीन है कि आप में से अधिकांश इस विषय का इंतजार कर रहे हैं। यदि आप एक लड़की हैं, तो आप जानना चाहते हैं कि लड़के को कैसे प्रभावित किया जाए। और अगर आप एक लड़के हैं, तो आपको एक लड़की को प्रभावित करने के लिए उत्सुक होना चाहिए। हम सभी यह जानना चाहते हैं और दूसरों को प्रभावित करने में कुछ भी गलत नहीं है।

1. प्रभावित करने के प्रयास न करें

दिन के विषय में काफी विरोधाभासी। जब आप प्रभावित करना चाहते हैं, तो इसके लिए प्रयास न करें। अन्य लोगों को यह महसूस नहीं करना चाहिए कि आप एक प्रयास कर रहे हैं। लोग अलग-अलग चीजें करने की कोशिश करते हैं, जिनका वे उपयोग नहीं करते हैं, बस दूसरे व्यक्ति को प्रभावित करने के लिए। आप कौन हैं और वही करें जो आप कर सकते हैं। दूसरों को प्रभावित करने के लिए अतिरिक्त प्रयासों में लगाने की आवश्यकता नहीं है। एक सामान्य बातचीत से शुरू करें। अक्सर हम एक व्यक्ति की तरह खत्म हो जाते हैं लेकिन उनसे संपर्क करने में बहुत शर्म करते हैं। जब आप शर्म महसूस करते हैं, तो कुछ गलत होता है और दूसरा व्यक्ति इसे महसूस करता है। इसलिए उनसे संपर्क करें और बात करें जैसा कि आप सामान्य रूप से सभी के साथ करते हैं।

2. तुम ध्यान रखो

यदि आप एक समूह में हैं और आप एक लड़की को पसंद करते हैं, तो आपको अपनी देखभाल दिखानी होगी। उदाहरण के लिए, आप एक फिल्म के लिए जाते हैं, अन्य लोगों को पॉपकॉर्न की पेशकश करते हैं और पेय जो आपने खरीदा हो सकता है। लेकिन यह प्रभावित करने के लिए मत करो। यदि आप अकेले गए होते, तो आप वैसे भी खुद को कुछ खरीद लेते। लेकिन अक्सर, किसी को प्रभावित करने के लिए, वे खुद को कुछ अतिरिक्त प्राप्त करते हैं। यहां पहले बिंदु को याद रखें, अतिरिक्त प्रयास न करें। यदि आप कक्षा में हैं, तो अपना असाइनमेंट साझा करें। दिखाओ तुम वास्तव में कर रहे हैं और यह करने के लिए और न ही कुछ विशेष करने के लिए। ऐसा करने से, अन्य लोगों को लगेगा कि आप एक देखभाल करने वाले व्यक्ति हैं। लेकिन यह मत कहो कि आप उन्हें प्रभावित करने के लिए ऐसा कर रहे हैं। जिस क्षण आप इसे कहेंगे, आपकी सारी सकारात्मक धारणा बेकार चली जाएगी। उन्हें दिखाएं कि यह आपके द्वारा किया जाने वाला तरीका है।

3. तुरंत अपना लक्ष्य न चुनें

यदि आप एक समूह में हैं और आप एक लड़के / लड़की को पसंद करते हैं और उनसे बात करना चाहते हैं। लेकिन आप में से अधिकांश यह सोचने की गलती करते हैं कि केवल वही व्यक्ति है जिससे आप बात करना चाहते हैं। ऐसा कभी न करें। यह आपको एक व्यक्ति से चिपके रहने की भावना पैदा करेगा। इसे धीरे-धीरे करें और स्थिर रखें। यदि कोई सुंदर है, तो आपको यह महसूस करने की ज़रूरत नहीं है कि वह कितना अच्छा है। जैसा आप दूसरों के साथ व्यवहार करते हैं, वैसा ही करें। अपने सामान्य तरीके से उनकी देखभाल करें। धीरे-धीरे उस व्यक्ति के प्रति अधिक झुकाव रखें जिसे आप पसंद करते हैं।

4. सार्वजनिक रूप से बात न करें

आप जानते हैं कि आप किसे पसंद करते हैं और किससे बात करना चाहते हैं, लेकिन उनसे सार्वजनिक रूप से बात न करें। यह आप की गलत धारणा बनाएगा। एक्सचेंज नंबर और निजी तौर पर बात करें। जितना हो सके उनसे बात करें

आप एक बार घर चाहते हैं। लेकिन तुरंत मन में जो कुछ भी है उसे मत कहो। सार्वजनिक रूप से करते हुए लापरवाही से बात करें। हालांकि, यह नहीं सोचा है कि यह एकमात्र लड़का है जिसे मैं पसंद करता हूं और वह वह है जो मैं चाहता हूं (इसी तरह लड़कों के लिए)। वहाँ अन्य लड़के भी हैं। उस व्यक्ति से बात करें जिसे आप एक दोस्त के रूप में पसंद करते हैं। अगर चीजों को आगे बढ़ाना है, तो आप इसे जान जाएंगे। लेकिन एक शुरुआत के लिए, केवल एक दोस्त के रूप में बात करें।

5. कभी भी अपने दोस्तों या किसी को भी प्रकट न करें

लोग गपशप करना पसंद करते हैं और यह वह जगह है जहां वे गलती करते हैं। क्योंकि अधिक बार नहीं, उस व्यक्ति को अन्य स्रोतों से इसका पता चलेगा। और जब लोगों को दूसरों के बारे में कुछ पता चलता है, तो आमतौर पर यह उनके साथ बहुत सी चीजें जोड़ देता है, जो एक तथ्य नहीं है। यह एक नकारात्मक प्रभाव पैदा करेगा। आपको दूसरों को प्रकट करने की आवश्यकता नहीं है। यह अंततः उस व्यक्ति के लिए प्रकट होगा जिसके लिए यह होना चाहिए था। इसलिए इसे हमारे दोस्तों या किसी और को बताने से बचें। यह आपका व्यक्तिगत मामला है। यदि आप किसी से बात करना चाहते हैं, तो उस व्यक्ति से बात करें जिस पर आप सबसे अधिक भरोसा करते हैं, अधिमानतः जो उस समूह का हिस्सा नहीं है। आपको खुद में ऐसा दृष्टिकोण विकसित करना होगा।

6. कभी हताशा या गंभीरता न दिखाएं

आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना शुरू करते हैं, जिससे आप मिले थे। लोग मानते हैं कि यह वही है जिसके साथ वे रहना चाहते हैं। कभी मत करो। वे प्रपोज करने लगते हैं। आपको अपने प्रेमी / प्रेमिका के रूप में दूसरों को टैग करने की आवश्यकता नहीं है। अगर होना ही है, तो होगा ही। आपको दूसरों को प्रपोज करने की जरूरत नहीं है। आपको व्यक्ति की देखभाल करने की आवश्यकता है, प्रयासों को दिखाने की नहीं। अल्फा लोग कुछ विशेष करते हैं जब वे विशेष उपचार प्राप्त करते हैं। अन्यथा, वे परवाह नहीं करते। यदि कोई लड़की आपको आमंत्रित करती है, तो यह आवश्यक नहीं है कि यह एक तारीख हो। आप जो चाहते हैं उसके योग्य बनें। आपको बस खुद होने की जरूरत है। आपको अन्य लोगों के बारे में भी जानकारी प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं है। आपको दूसरे व्यक्ति को यह बताने की जरूरत नहीं है कि वे किससे बात कर सकते हैं और क्या नहीं। यदि आप किसी व्यक्ति पर भरोसा करते हैं, तो आप परवाह नहीं करेंगे। जितना अधिक आप किसी व्यक्ति को पकड़ते हैं, उतना ही वे चले जाएंगे।

7. उन्हें अपने सामाजिक प्रभुत्व का एहसास कराएँ

यह जरूरी नहीं है कि आपको शानदार लुक चाहिए। यह वह दृष्टिकोण और वह व्यक्ति है जिसे आप लोगों को आकर्षित करते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात जो लोगों को आकर्षित करती है वह है सामाजिक प्रभुत्व। इसका अर्थ है कि आप जिस समाज और परिवेश में रहते हैं, उसमें आपका सम्मान है। यदि आपका सामाजिक वर्चस्व है, तो लोग स्वतः ही आपके प्रति अधिक आकर्षित होंगे। आपको दूसरों को अपने सामाजिक प्रभुत्व का अहसास कराना होगा। आप एक चीज या किसी अन्य चीज में अच्छे हैं। मान लीजिए कि मैं सार्वजनिक भाषण में अच्छा हूँ और मैं एक संस्थान में जाता हूँ जहां वे संचार कौशल पर प्रशिक्षण देते हैं, मैं अच्छा कर रहा हूँ। जाहिर है, दूसरे मुझसे प्रभावित हुए होंगे। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि मैं किस कार में आता हूँ, मैं कौन सी घड़ी पहन रहा हूँ, किस ब्रांड के कपड़े पहन रहा हूँ। मेरे सामाजिक प्रभुत्व के कारण लोग मुझसे प्रभावित हैं और मुझे अन्य लोगों को प्रभावित करने में कोई प्रयास नहीं करना है। आपको इस तरह के मनोविज्ञान का निर्माण करना होगा। अगर मैं किसी चीज में अच्छा नहीं हूँ, तो मुझे उस चीज पर काम करना होगा जिसमें मैं सभ्य हूँ और इसे बेहतर बनाने की कोशिश करता हूँ। अगर मेरे पास एक अच्छा काया है, और मुझे पता है कि यह बेहतर हो सकता है, तो जिम जाओ और इस पर काम करो। जिम में आपका सामाजिक वर्चस्व होगा। यह कहीं भी काम कर सकता है, व्यापार, नृत्य विद्यालय, आपकी कक्षा आदि में एक सुपरस्टार की तरह प्रदर्शन करता है और आपके पास सामाजिक प्रभुत्व होगा। शुरुआत में रणवीर सिंह कोई नहीं थे, लेकिन अब उनके साथ दीपिका पादुकोण हैं

पत्नी और बॉलीवुड में सबसे अधिक भुगतान वाले अभिनेताओं में से एक। विराट कोहली क्रिकेट में नंबर वन हैं। उनके क्षेत्र में उनका सामाजिक वर्चस्व है। लोग उन्हें सुनते हैं। अपने समुदाय में एक सामाजिक प्रभुत्व बनाने के लिए और लोग बहुत प्रयास में लगाए बिना प्रभावित होंगे और आपकी ओर अधिक आकर्षित होंगे।

पाठ 41: विश्वास कैसे जीतें?

बेसिक क्लास और रॉयल

कैसे भरोसा करें

यह महत्वपूर्ण है क्योंकि हमें लोगों के साथ रहना है और हम चाहते हैं कि लोग हम पर विश्वास करें। कुछ लोग हम पर आँख बंद करके भरोसा करते हैं और अक्सर यह भरोसा टूट जाता है। तो सवाल उठता है कि हम उस भरोसे को कैसे हासिल करते हैं। यह एक रिश्ते, दोस्ती, व्यवसाय आदि में हो सकता है।

1. 3 एक सूत्र

यह विश्वास पैदा करने के लिए सबसे अच्छा काम करता है। यह तीन भागों में है:

- **स्नेह** - स्नेह का अर्थ है प्रेम। मान लीजिए आप किसी दोस्त से मिलते हैं। आप उन्हें गले लगा सकते हैं। यदि आप एक महिला हैं और आपके पति काम से वापस आते हैं। क्या आप उन्हें गले लगाते हैं? यदि आप नहीं करते हैं, तो उन्हें करना शुरू करें। जब कोई स्नेह दिखाता है तो लोग प्यार करते हैं। स्कूल से वापस आने पर आपने कितनी बार बच्चे को गले लगाया है? यह दूसरों का विश्वास हासिल करने में मदद करता है। यदि आप एक विपरीत लिंग के साथ हैं, तो स्नेह दिखाने के लिए संपर्क न करें।
- **ध्यान** - आपको छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखना होगा। आपका एक दोस्त है जिसे आप कॉलेज से लेने जा रहे हैं। तुम्हें पता है कि वे थक गए होंगे। आप कुछ खा रहे थे और अपने दोस्त के लिए भी कुछ पैक कर लिया। आपने ध्यान दिया कि आपके मित्र को भोजन की आवश्यकता हो सकती है। आप अपने पिता को देर रात तक काम करते देखते हैं और उन्हें जागते रहने और काम करने में मदद करने के लिए उन्हें कॉफी देते हैं।
- **प्रशंसा** - आपके दोस्त ने देखा और सराहना की कि आपको उनके लिए भोजन मिला। आपके पिता ने सराहना की कि आपको उनके लिए कॉफी मिली। उन्होंने आपका विश्वास जीता और आपको एक भरोसेमंद व्यक्ति के रूप में देखा।

2. कभी भी रहस्य और व्यक्तिगत जानकारी साझा न करें

जब कोई आप पर भरोसा करके उनके रहस्यों के बारे में बताता है, तो आपको उसे दूसरों के सामने प्रकट करने की ज़रूरत नहीं है। यह उनके व्यवसाय, संबंध आदि के बारे में हो सकता है क्योंकि जब आप ऐसा करते हैं, तो यह फैलता है। और जब उस व्यक्ति को पता चलता है कि आपने वह जानकारी दूसरों के साथ साझा की थी, तो आप उनका विश्वास खो चुके हैं। इसलिए इसे अपने पास रखें अगर आपको कुछ व्यक्तिगत बताया जा रहा है।

3. हमेशा लोगों के साथ खड़े रहें

उन लोगों के साथ रहें, जिन्हें आपकी ज़रूरत है, खासकर बुरे समय में। आपका व्यक्तित्व ऐसा होना चाहिए कि आप बिना मांगे लोगों के साथ वहां रहें। यह दूसरे के अच्छे या बुरे समय में हो सकता है। यदि आपके मित्र / सहकर्मी के परिवार के सदस्य आपको कार्यों और घटनाओं में देखते हैं, तो वे आपके लिए दूसरों के लिए भी प्रतिज्ञा करेंगे कि आप एक विश्वसनीय व्यक्ति हैं।

4. कभी धोखा नहीं

आप जो कुछ भी करते हैं उसके लिए आप जवाबदेह हैं। मान लीजिए कि कोई आपको दूसरे को दिया जाने वाला पैसा देता है। आप उस पैसे से एक छोटी राशि खर्च करते हैं (उदाहरण के लिए, यात्रा किराया)।

जिस व्यक्ति ने आपको पैसा नहीं दिया है वह अब आप पर विश्वास नहीं करता है। यदि आपको सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करना था, तो इसे अपनी जेब से खर्च करें और फिर बाद में इसके लिए पूछें (हालांकि मैं आपको सलाह दूंगा कि आप न पूछें)। आपको किसी को धोखा नहीं देना चाहिए, यह पैसे या किसी और चीज के संबंध में होना चाहिए। यदि आपने इसे अतीत में किया था, तो भविष्य में इसे न करने का प्रयास करें।

5. जो कहो वही करो

आप जो भी कहते हैं, वह एक बड़ी बात है, लेकिन आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि यह किया जाए। बहुत से लोग ऐसा नहीं करते हैं जो वे कहते हैं। प्रसव के तहत मत करो। लोग कहते हैं कि वे एक घंटे में एक कार्य करेंगे

लेकिन तीन घंटे ले लेंगे। बल्कि कहें कि आप इसे नब्बे मिनट में कर सकते हैं और एक घंटे के भीतर उन्हें दे सकते हैं। यह आपकी एक सकारात्मक छवि बनाएगा और दूसरों का विश्वास हासिल करने में मदद करेगा। हमेशा ओवर डिलिवर करने की कोशिश करें। अपने शब्दों के आदमी बनें।

6. विश्वास जीतने के लिए हमेशा मिलते रहें

मान लीजिए कि कोई व्यक्ति जो पहले आप पर भरोसा करता था, लेकिन अब और नहीं। आप एक रिश्ते में थे, आपकी प्रेमिका आपको एक अन्य लड़की के साथ देखती है, आपका पति किसी अन्य महिला से बात करता है, आप एक व्यवसाय में हैं और नुकसान होता है और विश्वास टूट जाता है। यह सिर्फ विश्वास का टूटना नहीं है, बल्कि एक मजबूत दीवार का रूपक है। खोए हुए विश्वास को वापस पाने के लिए आपको क्या करने की आवश्यकता है? तुम्हें मिलना है! यदि आप विश्वास हासिल करना चाहते हैं, तो बैठक करना बहुत महत्वपूर्ण है। बात करें और उन्हें समझें कि फिर से आप पर भरोसा करना गलत नहीं होगा। यदि आवश्यक हो तो 3 A सूत्र का उपयोग करें।

7. क्षमा याचना

अक्सर हमें एहसास होता है कि हम गलती कर रहे हैं और जब हमें पता चलता है कि, अपनी गलती स्वीकार करते हैं और तुरंत माफी मांगते हैं। आपको यह समझना चाहिए कि अपने कार्यों को सही करने के लिए आपको क्या कदम उठाने की आवश्यकता है। यह अधिक महत्वपूर्ण है कि आप क्या करने जा रहे हैं। और एक बार जब आप सुधार करने के लिए प्रतिबद्ध हैं, तो अपने शब्दों के आदमी बनें। जैसा आपने कहा था वैसा ही करें।

8. एक पत्र लिखें

अक्सर ऐसा होता है कि मिलना मुश्किल होता है। आप अपने माफीनामे को लिखित में देकर अपनी माफी की पेशकश कर सकते हैं। लिखित नोट प्राप्त करने वाला व्यक्ति व्हाट्सएप या सोशल मीडिया के किसी अन्य रूप में भेजने से अधिक सराहना करता है। लिखकर, आप माफी मांगने का प्रयास कर रहे हैं। इसके अलावा, यह उन्हें विशेष महसूस कराता है क्योंकि पत्र सबसे खास व्यक्ति को लिखे जाते हैं।

9. भरोसेमंद बनें

ऐसा व्यक्ति बनें जिसे अन्य व्यक्ति आपको एक भरोसेमंद व्यक्ति के रूप में देखता है। आपको यह दिखाने के लिए इस पर काम करना होगा कि आप पर फिर से भरोसा किया जा सकता है। और एक बार जब आप पर भरोसा होगा, तो लोग आपके लिए कुछ भी करने को तैयार होंगे।

• दूसरे व्यक्ति को जगह देने की अनुमति दें

यदि कोई विश्वास टूटता है और दूसरा व्यक्ति कहता है कि उन्हें सोचने के लिए समय चाहिए या वे आपसे बात नहीं करना चाहते हैं, तो उन्हें अपना व्यक्तिगत स्थान दें। इसके बारे में परिपक्व हो। उन्हें अपनी भावनाओं, भावनाओं और आपको बेहतर समझने दें। वे जल्दी या बाद में आपके संपर्क में आएंगे।

• अतिरिक्त जिम्मेदारियां लें

अगर हमारा भरोसा ऑफिस में टूटता है, तो ट्रस्ट को फिर से पाने के लिए थोड़ी अतिरिक्त जिम्मेदारी लें। अपने बॉस के साथ देर तक रहें, उसके काम का बोझ साझा करें। एक बार जब आप ऐसा करना शुरू कर देते हैं, तो विश्वास में सुधार होना शुरू हो जाएगा और नए लोगों के लिए जो आपको जिम्मेदारी से काम करते हुए देखेंगे, वे आपसे प्रेरित होंगे।

पाठ 42: अपने मूल्य में वृद्धि करें

बेसिक क्लास और रॉयल

अपने मूल्य में वृद्धि

यदि आप उत्तम दर्जे का और शाही बनना चाहते हैं, तो आपको अपना मूल्य बढ़ाना होगा। एक बार जब आपके मूल्य में वृद्धि हुई, तो आपके व्यक्तित्व में निखार आएगा, लोग आपकी ओर आकर्षित होंगे, लोग आपको बेहतर जान पाएंगे। अपना मूल्य बढ़ाने पर काम करें। तो आइए देखें कि आप ऐसा कैसे कर सकते हैं।

1. पैसा / उपयोगी या प्रिय होना

मान मौद्रिक मूल्य के संदर्भ में हो सकता है या यह आपके लिए उपयोगी है या इसे अन्य सभी द्वारा पसंद और पसंद किया जाता है। उदाहरण के लिए, iPhone X का महत्व फोन के कारण है। इसका एक मौद्रिक मूल्य है, यह कॉल और संदेशों के लिए उपयोगी है और इसे अधिकांश लोगों द्वारा पसंद किया जाता है। आप में तीनों गुणों का विकास करना है। जीवन में मुफ्त चीजों को महत्व नहीं दिया जाता है। एक कहावत है, "अगर आप किसी चीज में अच्छे हैं, तो उसे कभी भी मुफ्त में न करें"। एक उत्पाद / सेवा बनाएं जो दूसरों के लिए उपयोगी हो और जब वे उपयोग करते हैं तो उसमें मूल्य देखें। यदि आप लोगों की समस्याओं को हल करने में सक्षम नहीं हैं, तो आप बहुत काम के नहीं हैं। एक ऐसा व्यक्ति बनें जहां हर कोई आपको पसंद करता है। एक आत्म मूल्य और निवल मूल्य है। ज्यादातर लोग किसी शख्स को उसकी नेटवर्क से आंकते हैं। जितना अधिक उनके पास है, उतना ही उनका मूल्य दुनिया में माना जाता है। हमेशा इससे अधिक प्राप्त करने का प्रयास करें और एक आत्म मूल्य बनाएं। पैसा लॉटरी के माध्यम से कमाया जा सकता है लेकिन वर्षों में स्वयं की कमाई होती है। आपको धन विरासत में मिल सकता है, लेकिन आपको अपने आत्म मूल्य का निर्माण करना होगा। आत्म मूल्य, अगर सकारात्मक रूप से काम किया जाता है, तो शुद्ध मूल्य का पालन किया जाता है।

2. विशेषज्ञता का विकास करना

आप जो करते हैं उसमें एक विशेषज्ञ बनें। एक कार्डियोलॉजिस्ट एक सामान्य चिकित्सक से अधिक कमाएगा क्योंकि वे अपने क्षेत्र में अधिक विशेषज्ञ हैं। आप जिस भी क्षेत्र में हैं, उस में एक विशेषज्ञ बनें, प्रेरक विशेषज्ञ, व्यवसाय, नर्तक, क्रिकेटर, आदि, अपनी विशेषज्ञता में लाएं। ऐसा करने के लिए, आपको अधिक सीखना होगा, अधिक ज्ञान रखना होगा और अपने कौशल को विकसित करना होगा। आप केवल एक विशेषज्ञ होंगे जब आप सीखने और खुद को विकसित करने के इरादे से जाएंगे। खुद को रोज शिक्षित करें। अपनी रुचि के क्षेत्र पर पढ़ें। आप लगभग रोज नई चीजें सीख पाएंगे। आप उन चीजों पर समय बर्बाद कर रहे हैं जो आपके लिए मायने नहीं रखती हैं। उसके लिए, एक कोच या एक संरक्षक प्राप्त करें। जैसे आप इस कोर्स के माध्यम से व्यक्तित्व विकास सीख रहे हैं, तो मैं आपका कोच हूँ। और जिस भी क्षेत्र में आप हैं, उस क्षेत्र के विशेषज्ञ से मिलें। एक संरक्षक प्राप्त करने से आपको अनुसंधान पर बहुत समय की बचत होगी जो आप अन्यथा कर सकते हैं और व्यावहारिक ज्ञान के माध्यम से आपको जानकारी प्रदान कर सकते हैं। सफल होने के लिए रोज अभ्यास करें। सफलता की कुंजी वह है जो आप रोज अभ्यास करते हैं।

3. कमरे में सबसे कठिन कार्यकर्ता बनें

आप जहां भी हों, कड़ी मेहनत करें। आपका शरीर काम करने के लिए है। यदि आप आलसी हैं, तो आप बीमार होंगे। जो सबसे अधिक काम करता है वह सबसे मूल्यवान है। मैं इस कार्यक्रम को बना रहा हूँ, आपको गुणवत्ता की सामग्री लाने के लिए हर रोज कड़ी मेहनत कर रहा हूँ, इससे मेरा मूल्य बढ़ रहा है। क्या आप कर रहे हैं?

यह सीखना और आप कितना अभ्यास कर रहे हैं? आपको कमरे में सबसे कठिन कार्यकर्ता होना चाहिए। अगर आप कुछ हासिल करना चाहते हैं तो अपनी क्षमता के अनुसार काम करें।

4. अपना खुद का कुछ बनाएं

आपको मूल्य बनाने के लिए, आपको अपना कुछ बनाना होगा। एक व्यवसाय शुरू करें, एक उत्पाद / सेवा लॉन्च करें जो बाजार में नहीं है। अलग सोचो। यदि आप कुछ नहीं करते हैं, तो आपका मूल्य कैसे बनाया जाएगा? यदि संभव हो तो एक YouTube चैनल शुरू करें। ब्लॉगिंग शुरू करें। अगर आप कुछ कर सकते हैं, तो करें। जब आप

पैसा कमाना शुरू करते हैं, तो अपनी संपत्ति बनाएं, आपका मूल्य बढ़ेगा। सोचें कि आप अपना मूल्य बनाने के लिए क्या बना सकते हैं।

5. ध्यान दें

यदि आप एक विशेषज्ञ हैं, लेकिन कोई भी आपके बारे में नहीं जानता है, तो वह विशेषज्ञता बहुत काम की नहीं है। जहाँ भी संभव हो, अपना परिचय देना न भूलें। यदि आप गहने व्यवसाय, ट्यूशन, ट्रेडिंग आदि में हैं, तो हमेशा अपना परिचय दें। आप संदर्भ प्राप्त करना समाप्त कर देंगे और आपके व्यवसाय के विस्तार में मदद कर सकते हैं। जब लोग आपको जानते हैं, तो वे आप पर भरोसा करते हैं। और जब वे आप पर भरोसा करेंगे, तो वे आपके साथ काम करने को तैयार होंगे। जब लोग आपके बारे में जानते हैं, तो आपका मूल्य और भी बढ़ जाएगा। सभी संभव सामाजिक मध्यस्थों पर रहें जो आप कर सकते हैं। लोग आपके बारे में अधिक से अधिक जानकारी दें।

6. कमी सिद्धांत

इसका मतलब है कि जो आसानी से उपलब्ध है, वह अपना मूल्य खो देता है, और जो आसानी से उपलब्ध नहीं है, वह मूल्य पैदा करता है। एक बाजार में, यदि किसी उत्पाद की आपूर्ति कम हो जाती है और यह मूल्यवान है, तो कीमतें बढ़ेंगी। इसी तरह, यदि आप अपने समय को महत्व देते हैं, तो अपने आप को आसानी से उपलब्ध न करें। हमने पिछले पाठों में सीखा है कि आप ऐसा कैसे कर सकते हैं।

7. अपने आप को एक नई चुनौती निर्धारित करें

यह क्या है कि आप आसानी से नहीं कर सकते हैं और प्रयास की आवश्यकता है। जो लोग खुद को चुनौती देते हैं, वे अपना मूल्य बढ़ाते हैं। मैं खुद को चुनौती देता हूँ कि कैसे मैं आपके लिए खुद को बेहतर बना सकता हूँ और आपकी मदद करके बेहतर वीडियो ला सकता हूँ। यदि मैं आपको मूल्य उत्पाद देता हूँ, तो मेरा व्यक्तिगत मूल्य बढ़ जाएगा। यदि यह चुनौतीपूर्ण है, तो यह हासिल होने पर अधिक संतोषजनक होगा।

पाठ 43: लोगों के साथ व्यवहार करना

बेसिक क्लास और रॉयल

लोगों के साथ काम

उत्तम दर्जे के लोगों के बारे में एक विशेष बात यह है कि वे जानते हैं कि लोगों के साथ कैसे व्यवहार करें। आप एक बार उसके अध्याय के माध्यम से किसी भी प्रकार के लोगों से निपटने में सक्षम होंगे।

1. आत्मविश्वास भरी मुस्कान के साथ सुनें

एक व्यक्ति नकारात्मक है और आपसे बात कर रहा है। आपको कुछ भी नहीं करना है, लेकिन एक आत्मविश्वास भरी मुस्कान और सिर्फ सुनना है। यह ऐसा होना चाहिए कि ऐसा लगे कि आप उनकी बात सुन रहे हैं लेकिन ऐसी नहीं कि आप

उन्हें बर्दाश्त कर रहे हैं। यह उन्हें परेशान करेगा। इसलिए जब आपके चेहरे पर मुस्कान हो, तो बस सुनें। एक आत्मविश्वास भरी मुस्कान उस व्यक्ति को प्रभावित करेगी, जिसके साथ आप हैं। यदि आपकी आत्मविश्वास भरी मुस्कान हँसी में बदल जाती है, तो दूसरे व्यक्ति को ऐसा लगेगा जैसे आप उस पर हंस रहे हैं।

2. "आपका अधिकार" दृष्टिकोण

मान लीजिए कि आपसे बात करने वाला व्यक्ति आपको बता रहा है कि आपके द्वारा किए जा रहे सभी बिंदु गलत हैं। आपको केवल उनके साथ सहमत होना है और कहना है, "आप सही हैं"। भले ही वे कह रहे हैं कि वे गलत हैं, बस उन्हें बताएं कि वे सही हैं। यदि किसी व्यक्ति के पास बहुत सारे अहंकार हैं, तो अहंकार के साथ एक अहंकार को संतुष्ट करना असंभव है। यदि कोई व्यक्ति गुस्से में है, तो आप उन्हें क्रोध के बराबर राशि दिखाकर उनसे नहीं जीत सकते। एक व्यक्ति को स्मार्ट होना है और यह आपको होना है। आपको प्रतिक्रिया नहीं करनी है, लेकिन प्रतिक्रिया देना है। मेरे पिता ने मुझे सिखाया कि यदि कोई व्यक्ति गुस्से में है और आप पर कुछ अप्रासंगिक आरोप लगा रहा है, और आप भी उतने ही क्रोधित हैं, तो आपको कहना होगा कि आप अगले दिन जवाब देंगे। ऐसा इसलिए है क्योंकि कल तक गुस्सा नहीं रहेगा। एक बार जब क्रोध दब गया, तो आप अपनी बात को आगे रख सकते हैं।

3. जिज्ञासा की कुंजी है

यदि दूसरा व्यक्ति बोल रहा है और आप जानते हैं कि वे समझ में नहीं आ रहे हैं, तो अधिक उत्सुकता लाएं। उनसे भावों के साथ प्रश्न पूछें। इसका परिणाम यह होगा कि दूसरा व्यक्ति जिस विषय पर बोल रहा है, उसके बारे में अधिक आत्मविश्वास के साथ बोल सकता है। इससे वह व्यक्ति आप पर विश्वास करने लगेगा। एक बार जिज्ञासा दिखाने के बाद, उन्हें जितना चाहें उतना बोलने दें।

4. हमेशा सच बोलें

जब आप किसी व्यक्ति से बात करते हैं, खासकर यदि आप किसी नकारात्मक व्यक्ति से बात कर रहे हैं, तो अधिक संभावना नहीं है, वे आपके झूठ को पकड़ लेंगे और इसे गड़बड़ कर देंगे। इसलिए हमेशा सभी से सच बोलें। यदि आप झूठ नहीं बोलते हैं, तो आप किसी भी तरह की परेशानी में नहीं होंगे और जब कोई व्यक्ति आपसे सवाल करेगा तो आपको दो बार सोचना नहीं पड़ेगा। अगर आप सच्चे हैं तो आपके चेहरे पर हमेशा एक आत्मविश्वास भरी मुस्कान होगी। हमेशा अपने शब्दों और कार्य के साथ स्पष्ट रहें।

5. यदि वे बहुत नकारात्मक हैं, तो बच जाएं

यदि आप एक नकारात्मक व्यक्ति के साथ बातचीत कर रहे हैं, और आप देखते हैं कि उनमें समय की अवधि में उनके रुख को बदलने का कोई मौका नहीं है, तो आपको वहां होने की जरूरत नहीं है, लेकिन जगह से भागने की जरूरत है। यदि आप बहुत लंबे समय तक रहते हैं, तो संभावना है कि वह आपको एक नकारात्मक व्यक्ति में बदलने में सफल होगा। उन्हें अनदेखा करें क्योंकि यह आपका स्तर नहीं है। यदि यह आपके लिए कोई मायने नहीं रखता है या कोई सकारात्मक बदलाव नहीं लाता है, तो आपके पास उनके साथ रहने का कोई कारण नहीं है।

6. हमेशा सम्मान करें और कभी भी किसी बात पर न लड़ें

आपको एक नकारात्मक व्यक्ति का अनादर नहीं करना चाहिए। एक व्यक्ति गलत नहीं है, लेकिन उनका समय है। उन्हें हर चीज पर मत लड़ो। इसे समझें, आप एक कार में जा रहे हैं और एक रिवशा चालक आपकी कार को टक्कर

मारता है। जब आप उसके साथ लड़ना शुरू करते हैं, तो आप रिकशा चालक के साथ एक स्तर पर होते हैं। आपको उससे लड़ना नहीं है। यह हुआ, तो यह हुआ। अगर दूसरे व्यक्ति ने आपके अहंकार को चोट पहुंचाई है, तो रहने दें। आप सम्मान के साथ बात करेंगे क्योंकि आपके पास एक सकारात्मक दृष्टिकोण है। आपको कुछ भी गलत बोलने की ज़रूरत नहीं है। हमेशा दूसरे व्यक्ति का सम्मान करें, चाहे जो भी हो।

7. रक्षात्मक कार्य न करें

यदि दूसरा व्यक्ति आपसे बीमार बोल रहा है और आपको बुरा लग रहा है, तो आपको प्रतिक्रिया करने और रक्षात्मक होने की आवश्यकता नहीं है। उन्हें बोलने दें कि उन्हें क्या करना है और एक बार जब आप कर लेंगे, तभी आप बोलेंगे। अपने चेहरे पर एक आत्मविश्वास भरी मुस्कान रखें, और सुनें। आपको बोलने का मौका मिलेगा। यदि आप सही हैं, तो आप सही हैं। आपको उनके शब्दों को व्यक्तिगत रूप से नहीं लेना चाहिए। कभी भी बहुत अधिक समय तक लोगों से घृणा न करें। कुछ ही समय की बात है। यदि किसी व्यक्ति ने आपको चोट पहुंचाई है, तो इसे आप में बहुत देर तक न रखें। हड्डियों के अलावा कुछ भी हमेशा के लिए नहीं रहता है। कंकाल की तरह नकारात्मक लोगों को देखें। ऐसे लोगों को देखने के लिए जैसे कि एक कंकाल बोल रहा हो।

पाठ 44: लोगों को प्रभावी रूप से बदलें!

बेसिक क्लास और रॉयल

लोगों को प्रभावी रूप से बदलें

हम लोगों के साथ रहते हैं। और कई बार हम अपने आसपास के अन्य लोगों को बदलना चाहते हैं। यह हमारे माता-पिता, दादा-दादी, बच्चे, भाई-बहन, पड़ोसी, दोस्त, कार्यालय में हमारे सहयोगी हो सकते हैं। हम उन्हें सकारात्मक तरीके से बदलना चाहते हैं। तो आइए देखें कि हम उन्हें प्रभावी रूप से कैसे बदल सकते हैं।

1. व्यक्ति को महत्वपूर्ण और सराहना महसूस कराएं

आपको उन्हें यह महसूस कराना होगा कि वह व्यक्ति आपके दिल में एक विशेष स्थान रखता है और वे जो भी करते हैं, आप हमेशा उसकी सराहना करने के लिए तैयार रहते हैं। उन्हें यह महसूस करना चाहिए कि यदि आप कुछ कह रहे हैं, तो यह उनके स्वयं के लिए है। आप वास्तव में व्यक्ति की परवाह करते हैं। आपको उस व्यक्ति को समझना और सुनना है और उनमें अच्छे की सराहना करनी है।

2. उदाहरण बनें

आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि जो आप उन्हें बता रहे हैं कि वे क्या करें और क्या न करें, क्या आप उन्हीं सिद्धांतों का पालन करते हैं? आपको यह नहीं कहना चाहिए कि आप क्या कह रहे हैं। उदाहरण के लिए, आप एक ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जिसे आप अच्छी तरह से समझते हैं और वे आपकी बात भी सुनते हैं। अब आप किसी को

न पीने के लिए कहें। इसलिए सुनिश्चित करें कि जब आप उन्हें कुछ करने के लिए कहेंगे, तो यह कुछ ऐसा है जो आप नहीं करते हैं। जो आप उपदेश करते हो उस की पलना करो। जब आप किसी से किसी विशेष समय पर कहीं होने के लिए कहते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप उनसे पहले वहां हैं।

3. एक दृष्टि प्रदान करें

लोगों को एक दृष्टि दिखाना महत्वपूर्ण है। यदि आप उन्हें एक दृष्टि दिखाते हैं तो लोगों को आपसे प्रभावित होना आसान होता है। बाइबल कहती है "दृष्टि लोगों को आगे बढ़ाती है"। आप किसी को कुछ करने के लिए कह रहे हैं, बताइए क्या होगा यदि वे ऐसा करते हैं जैसे आप उन्हें करने के लिए कह रहे हैं। शराब पीने वाले मित्र का उदाहरण लेते हुए, आप उन्हें बता सकते हैं कि यदि उन्होंने शराब पीना बंद कर दिया, तो समाज के लोग आपका अधिक सम्मान करेंगे और आपको अपने परिवार से अधिक प्यार होगा। आपको एक नेता होने और एक दृष्टि दिखाने की आवश्यकता है। आपके पास हमेशा अंतिम लक्ष्य होना चाहिए। यदि कोई आदत बदलती है, तो आपको दूसरों को उन लक्ष्यों को जानने और दिखाने की जरूरत है जो वे प्राप्त कर सकते हैं।

4. परिवर्तन को स्पष्ट रूप से परिभाषित करें

जब आप उनके लिए लक्ष्यों को परिभाषित कर रहे हों तो आपको अपने शब्दों को समझने की जरूरत नहीं है। उन्हें स्पष्ट रूप से बताएं कि आप क्या चाहते हैं। आपको उन्हें दिखाना होगा कि इसे बदलना कितना आसान है और व्यक्ति को क्या परिणाम मिलेगा। यदि आपके परिवार में किसी को गाली देने की आदत है, तो आपको उन्हें बेहतर भाषा का उपयोग करने और गाली देना बंद करने के लिए समझाने की आवश्यकता है। जरूरत पड़ने पर आप किसी और का उदाहरण इस्तेमाल कर सकते हैं कि उनके जीवन में क्या सकारात्मक बदलाव आए। उन्हें बताएं कि आप उन पर भरोसा करते हैं कि वे बदल सकते हैं। उन्हें बताएं कि वे क्या तत्काल परिणाम प्राप्त कर सकते हैं। लोग वर्तमान में रहना चाहते हैं।

5. खेलने के लिए प्रेरणा लाओ

आप लोगों को प्रेरित कर सकते हैं लेकिन उन्हें प्रेरित करना एक चुनौती है। कोई व्यक्ति किसी को देखकर प्रेरित होता है। वे उन्हें जीवन में बड़ा हासिल करते हुए देखते हैं और वे सोचने लगते हैं कि वे भी अपने जीवन में इसी तरह की सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

6. पर्यावरण प्रदान करें

व्यक्ति को एक सकारात्मक वातावरण दें जहां वे बदल सकते हैं। उन्हें बदलने के लिए मजबूर करने के लिए उन पर चिल्लाओ मत। उन्हें ऐसी जगह पर ले जाएं, जहाँ वे सकारात्मक सोच वाले लोगों को पा सकें। आप उन्हें प्रेरक सेमिनार, एक योग क्लब, एक सार्वजनिक बोलने वाले कार्यक्रम में ले जा सकते हैं जहाँ लोग एक दूसरे को या किसी अन्य स्थान पर प्रेरित करते हैं जहाँ आपको लगता है कि वे सकारात्मक रूप से प्रभावित हो सकते हैं और एक वातावरण में प्रेरित हो सकते हैं। इसे अपने घर से आज़माया शुरू करें।

7. जिम्मेदारियां दें

कुछ साल पहले जब मैं अपने संस्थानों में पढ़ाता था, जो छात्र सबसे ज्यादा शरारती था, मैं उस छात्र को कक्षा के अनुशासन को बनाए रखने की जिम्मेदारी देता था। ऐसा करने से छात्र को जिम्मेदारी का एहसास होता था और वह उपद्रव पैदा करने के बजाय कक्षा में अनुशासन बनाए रखता था। इसलिए उन लोगों को जिम्मेदारी दें जो आपको लगता है कि पर्याप्त काम

नहीं कर रहे हैं। उन्हें वह काम सौंपें जो वे कर सकते हैं। एक बार काम पूरा होने के बाद उनकी सराहना करना न भूलें। वे आपकी और भी अधिक सराहना करेंगे।

8. थोड़ी सी भी प्रगति की सराहना करें

जब काम पूरा हो जाए, तो हमेशा उसकी सराहना करें। लेकिन अगर आप उनकी सराहना करने के बजाय, नकारात्मक तरीके से उनकी आलोचना करते हैं, तो वे उस काम को नहीं करेंगे जो आप के लिए करना चाहते थे

उन्हें करना है। इतनी कम चीजें जो वे हासिल करते हैं, उन्हें बताएं कि उन्होंने अच्छा किया है और आप उन्हें और बेहतर करने के लिए विश्वास करते हैं।

पाठ ४५: लोगों की सही तरीके से मदद करना!

बेसिक क्लास और रॉयल

लोगों की सही तरीके से मदद करना

जैसे-जैसे आप अपने जीवन में आगे बढ़ेंगे, आप नए लोगों से मिलते रहेंगे और वे लोग आपकी मदद के लिए कहेंगे। आपको उनकी मदद करनी चाहिए, लेकिन उनकी मदद करने का सही तरीका क्या है? लोग पैसे मांगने आते हैं, और आपको माउंट करना पड़ता है, आपको क्या करना चाहिए? सही तरीका क्या है?

1. अन्य लोगों के जीवन के विवरण पर ध्यान दें

किसी को पता है कि आपकी मदद के लिए पूछना आता है। क्या आपने उन्हें अतीत में देखा है, वे कैसे रहते हैं, वे कैसे व्यवहार करते हैं, उनकी आदतें क्या हैं, वे किन समस्याओं का सामना करते हैं जिन्हें हल किया जा सकता है, क्या पैसे का मुद्दा दोहराव आदि है? वास्तविक समस्या क्या है? आपको उनकी मदद करनी चाहिए या नहीं? आपको यह जानना होगा कि यदि वे मदद मांग रहे हैं, तो क्या उन्हें वास्तव में इसकी आवश्यकता है। यदि आपको लगता है कि आपकी सहायता वास्तव में उनकी मदद कर सकती है, तो आपको निश्चित रूप से करना चाहिए।

2. अपने नेटवर्क वाले लोगों की मदद करें

खुद को लोगों से जोड़िए। दूसरों के साथ अच्छे संबंध रखें। यदि आप अच्छे लोगों के बीच आते हैं, तो उनके साथ जुड़ें। पैसे के बजाय नेटवर्क के माध्यम से दूसरों की मदद करने की कोशिश करें। एक व्यक्ति जो नौकरी की तलाश कर रहा है वह आपकी मदद का उपयोग कर सकता है क्योंकि आपके पास पैसे के साथ एक अस्थायी समाधान देने के बजाय एक बेहतर संबंध है। समझें कि उनकी ज़रूरत क्या है और आपके नेटवर्क का उपयोग उन्हें कैसे मदद करने के लिए किया जा सकता है। हम सभी कनेक्शन बनाते हैं और हमें इसका उपयोग जहाँ भी संभव हो करना चाहिए।

3. उनकी बड़ी घटना याद है

यदि कोई आपको बताता है कि वे एक निश्चित स्थान (साक्षात्कार, व्यापार यात्रा आदि) पर जा रहे हैं, तो उस घटना पर ध्यान दें और उनसे बात करें। यदि बातचीत के दौरान, आपको लगता है कि उन्हें किसी भी तरह की मदद की ज़रूरत है, तो इसके लिए उनसे मदद मांगने की बजाय खुद ही अपनी मदद का विस्तार करें। चाहे जो भी बड़ी घटना हो, उनके लिए वहाँ रहने की कोशिश करें। यह जन्मदिन, शादी, प्रस्तुति आदि हो सकता है। यह नियम है कि यदि आप दूसरों के लिए करते हैं, तो यह आपके साथ होगा। आप किसी भी तरह से उनका समर्थन कर सकते हैं।

4. उन्हें सकारात्मक प्रभावकारी समुदाय से जोड़ना

उन्हें एक समुदाय / क्लब में शामिल करें। यदि आप खेल में हैं, तो एक खेल समुदाय की तलाश करें और इसमें शामिल हों, और दूसरों को इसमें शामिल करें। तुम एक ध्यान केंद्र में जाओ, वहाँ लोगों को ले जाओ। यदि आप दूसरे लोगों के जीवन में कुछ सकारात्मक पैदा करने या उन्हें एक सकारात्मक वातावरण देने में सक्षम हैं तो यह एक बड़ी बात होगी। सुनिश्चित करें कि आप भी उस समुदाय का हिस्सा हैं। एक सकारात्मक वातावरण अच्छे के लिए एक व्यक्ति के दृष्टिकोण को बदल सकता है। लोगों की मदद करने के लिए आप जो कुछ भी कर सकते हैं, उस पर विश्वास करें।

5. व्यक्ति को कार्य करने दें और स्वयं इसे अर्जित करें

एक व्यक्ति संकट में है। यह सलाह नहीं दी जाती है कि आप उन्हें एक तरफ हटने के लिए कहें और आप उनके लिए समस्या का सामना करें। जब आप किसी व्यक्ति की बहुत अधिक मदद करते हैं, तो आप उन्हें विकलांग बना देते हैं। यदि आप किसी व्यक्ति को चम्मच-फीड करते हैं, तो व्यक्ति अपनी पूरी क्षमता तक नहीं बढ़ पाएगा। आपने एक भूखे व्यक्ति को रोटी दी और अगले दिन जो आपने नहीं किया, और वह उसी दिन भूखा रह गया। क्यों? क्योंकि वह उसे खिलाने के लिए पूरी तरह आप पर निर्भर था। आपको उन्हें सही रास्ता दिखाना होगा, उन्हें मार्गदर्शन देना होगा, लेकिन हर बार उनकी मदद करना आपका कर्तव्य नहीं है। जब कोई व्यक्ति कुछ हासिल करता है, तो उन्हें गर्व की भावना मिलती है। आपको उनकी सफलता का श्रेय लेने की आवश्यकता नहीं है, भले ही वे आपको धन्यवाद न दें।

इसलिए आपको एक ऐसा व्यक्ति बनना होगा जहां लोग आपकी मदद के लिए पूछ सकते हैं। और अब आप जानते हैं कि आप जरूरतमंद लोगों की मदद कैसे कर सकते हैं।

पाठ ४६: एक मजबूत आत्म छवि बनाना!

[अपने विचार पर ध्यान दें](#)

एक मजबूत आत्म छवि बनाना

आइए आपको एक मजबूत आत्म-छवि बनाने में मदद करें। इस कार्यक्रम में हर पाठ आपको अपना बेहतर संस्करण बनाकर देगा। कार्यान्वयन कुंजी है। आप जो सीखते हैं, उसे लागू करते हैं। यदि आप इसे सही तरीके से लागू करते हैं, तो आप अपने आत्मविश्वास को बढ़ाएंगे। अपने आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए, पहली चीज जिसे आपको सुधारना है, वह है आपकी सेल्फ-इमेज। यह सब है कि आप अपने आप को कैसे देखते हैं। आपकी स्व-छवि कहां है ? यह सब आपके दिमाग में है। आप खुद को कैसे देखते हैं, आप कैसे हैं। अगर मैं खुद को एक चैंपियन के रूप में देखता हूं, तो मैं एक चैंपियन की तरह महसूस करता हूं। और अगर मैं कायर की तरह महसूस करता हूं, तो मैं कभी चैंपियन नहीं बनूंगा। आप अपने बारे में सोच सकते हैं कि कोई ऐसा व्यक्ति नहीं है जो इसके लायक नहीं है, लोग आपका सम्मान नहीं करते हैं, आप किसी भी चीज के लायक नहीं हैं, आप अपने जीवन में सफल हो सकते हैं। अगर आप ऐसा सोचते थे, तो इन विचारों को अपने दिमाग से निकाल दें।

- **अपने आप को एक शेर के रूप में देखें**

खुद को शेर के रूप में देखें। आप अभी एक बिल्ली हो सकते हैं, लेकिन अपने आप को एक शेर के रूप में देखें। एक बार की बात है, एक मुर्गी फार्म था। एक दिन, एक बड़ा अंडा पहाड़ की ढलान से नीचे खेत की तरफ लुढ़कता हुआ आता है। किसान अंडे को उठाता है और उसे मुर्गी के बीच में रखता है। और एक बार जब अंडा फटा, तो उसमें से एक बाज आया। मुर्गियों के बीच ईगलेट बढ़ता गया। और जब से यह उनके साथ बड़ा हुआ, तो यह व्यवहार करना शुरू कर दिया जैसे कि चिकन ने किया था। उसी तरह खाए, वैसे ही चले और वैसे ही रहे। और जब यह एक बाज में बदल गया, तो यह मानसिकता मुर्गियों के समान थी। एक दिन इसने एक चील को आसमान में उड़ते हुए देखा और चकित हो गया कि यह कैसे उड़ गई। जैसे ही उड़ने वाले बाज ने नीचे मुर्गियों पर अपना शिकार शुरू किया, हर मुर्गे ने चील को छोड़ दिया जो मुर्गी के बीच रहता था। चील ने पूछा कि वह मुर्गियों के बीच क्या कर रहा है। जिस पर यह जवाब दिया कि वह खुद एक चिकन है और उसे नहीं खाने के लिए कहा जाता है। चील ने जवाब दिया कि वह चील है, मुर्गी नहीं और उसे अपने साथ उड़ने को कहा। चील ने उनके साथ जाने से मना कर दिया और अपना पूरा जीवन मुर्गे की तरह जीया। हमारे साथ भी कुछ ऐसा ही होता है। परिस्थितियाँ हमें चिकन और बाज से अलग करती हैं। यदि आप भेड़ के बीच एक शेर हैं, तो आप भेड़ नहीं हैं, बल्कि शेर हैं। यह सब आपके दिमाग में है कि आप खुद को कैसे देखते हैं। अगर मैं अपनी कमियों को देखता हूँ, तो मैं आपको प्रशिक्षित नहीं कर पाऊंगा। लेकिन अगर मुझे अपनी ताकत दिखती है, तो मैं नई ऊँचाइयाँ हासिल कर सकता हूँ। खुद को शेर के रूप में देखें। आप मुर्गी, भेड़ या बिल्ली नहीं हैं। आप अपने राज्य के शेर हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपने अब तक अपने बारे में क्या सोचा है। आईने में जाओ और अपने आप को बताओ, तुम एक शेर हो। आप कुछ भी हो सकते हैं जो आप बनना चाहते हैं।

- **यदि आप, तो आपको चाहिए**

अपनी छवि को बेहतर बनाने के लिए आपको एक बात समझने की जरूरत है। एक सूत्र है, "यदि आप ... तो आपको अवश्य"। अगर आपको कुछ करना है, तो आपको वह काम करना होगा। अगर आप खुद को बेहतर बनाना चाहते हैं, तो आपको पढ़ना और लागू करना होगा। यदि आप वर्कशीट पर काम नहीं कर रहे हैं, तो आपको करना चाहिए। अगर आपको करना है तो फिर से कोर्स शुरू करें। कोई भी व्यक्ति इस कोर्स को कर सकता है, चाहे वह कॉलेज में हो, हाउसवाइफ, रिटायर्ड कर्मी, आदि सभी के माध्यम से सुधार कर सकते हैं

ये कोर्स। और यदि आप नहीं हैं, तो पाठ्यक्रम को फिर से देखें। यदि आप टूट गए हैं और आपके पास पैसा नहीं है, तो आपको इसके लिए अवसर तलाशने होंगे और काम करना होगा। अगर आप जंक फूड खाते हैं, तो फिर से स्वस्थ खाना शुरू कर दें। यह सब आपकी आदतों के बारे में है। यहां तक कि मैं जंक खाना चाहता हूँ, लेकिन अगर मैं स्वस्थ भोजन पसंद करता हूँ क्योंकि इससे मुझे स्वस्थ जीवन जीने की ऊर्जा और इच्छाशक्ति मिलती है। जो जंक खाते हैं, उनकी आभा खराब हो जाती है। यदि आपके पास एक गंदा कमरा है, तो इसे साफ करें। छोटे कदमों और फैसलों से शुरुआत करें। यदि आपकी पसंद सकारात्मक है, तो आप अपने बारे में अच्छा महसूस करेंगे। यदि आप हर दिन शेविंग और शॉवर करके अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता की देखभाल नहीं करते हैं, तो इसे करना शुरू कर दें। मैं कुछ ऐसे लोगों से मिलता हूँ जो कड़ी मेहनत करते हैं और बहुत पसीना बहाते हैं और सूँघते हैं। मैं उनसे दूरी बनाए रखने की कोशिश करता हूँ। वही लोग हैं जो नियमित रूप से ब्रश नहीं करते हैं। और यह सिर्फ मैं नहीं हूँ, कई लोग उन्हें खुद से दूर रखेंगे।

- **लगातार नकारात्मक विचारों से बचें**

आप सोच सकते हैं कि कोई कार्य पूरा नहीं किया जा सकता है, या काम बहुत कठिन है। आपका मन एक एफएम रेडियो की तरह है। आप बाहरी दुनिया को संकेत भेजकर काम करते हैं और यह उसी तरह की आवृत्ति प्राप्त करता है। यदि आप सकारात्मक विचारों को बाहर भेजते हैं, तो आपको सकारात्मकता मिलेगी और इसके विपरीत। जो लोग नकारात्मक सोचते हैं, उनके बुरे दौर से गुजरने की संभावना अधिक होती है। आपने इसका स्वागत किया, और इसीलिए यह आपके साथ हो रहा है। नकारात्मक सोचना बंद करें और यह आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। कल्पना और वास्तविकता हैं। हम इन विचारों में इतना खो जाते हैं कि हमारा मस्तिष्क दोनों के बीच अंतर करने में विफल हो जाता है। आपका अवचेतन मन उन सभी नकारात्मक छवियों को पंजीकृत करता है, जिनके बारे में आप सोचते हैं और अपनी धारणा को बदलते हैं। जितना हो सके नकारात्मक विचारों से बचें। नकारात्मक विचार आत्म-संदेह में लाते हैं और आप विश्वास करते हैं कि आप जीवन में चीजों को पूरा नहीं कर सकते हैं। आत्म-संदेह आपकी ऊर्जा का 80% बाहर निकालता है। यदि आप मानते हैं कि आप एक दूरी नहीं कूद सकते हैं, जो आप वास्तव में कर सकते हैं, तो आप एक दूरी पर छलांग नहीं लगा सकते। जब आप अपने नकारात्मक विचारों को सुनते हैं, तो आप अपने आप को समझा रहे हैं कि एक कार्य नहीं किया जा सकता है। तो आप नकारात्मक विचारों से कैसे बच सकते हैं?

- **ध्यान करें** - नकारात्मक विचारों से बचने के लिए आपको ध्यान करने की आवश्यकता है। वर्तमान क्षण में रहो। ध्यान करने का सबसे सरल रूप है अपनी आँखें बंद करना और अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करना। जब आप ध्यान करते हैं, तो आप अपनी सांस पर, वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करते हैं। आप न तो अपने भविष्य के बारे में सोच रहे हैं और न ही अपने अतीत का, जब आप ध्यान करते हैं, तो आपका दिमाग शांत होता है और यह आपको वर्तमान में रहने की अनुमति देता है। आपको अपने विचारों को पहचानना होगा। यदि यह नकारात्मक है, तो देखें कि आप इसे एक सकारात्मक के रूप में कैसे देख सकते हैं, और फिर उन विचारों पर ध्यान केंद्रित करें जो वास्तव में सकारात्मक हैं। इसे हर दिन, हर सुबह पंद्रह मिनट करें। मेडिटेशन आपके लिए बेहद फायदेमंद है। ध्यान आपकी छवि और आत्मविश्वास में सुधार करेगा।
- **विकास का सकारात्मक वातावरण** - आपको ऐसे वातावरण की आवश्यकता होती है, जहाँ आप ऐसे लोगों को विकसित और घेर सकें, जो हमेशा व्यक्तिगत विकास के बारे में सोचते हैं। यह एक क्लब, सेमिनार, इवेंट आदि हो सकता है। आपको एक ऐसा वातावरण मिलेगा, जहाँ आप अन्य लोगों के साथ बढ़ सकते हैं। आपको पहले अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने की आवश्यकता है और फिर आप आध्यात्मिक हो सकते हैं। मेडिटेशन क्लब या योगा क्लास ज्वाइन करें। सच्चे विजेता बार और क्लबों में अपना समय बर्बाद करने और अपना समय बर्बाद करने के बजाय ऐसी गतिविधियों में खुद को उलझाए रखते हैं। आप ऐसा ही कर रहे होंगे, लेकिन आप जानते हैं कि आप अपने जीवन में मूल्य नहीं जोड़ रहे हैं। इसे एक बार में करना ठीक है लेकिन नियमित रूप से नहीं।
- **सकारात्मकता को लगातार सुनें और देखें** - आप मेरे पाठ्यक्रम में हैं और मेरा सुझाव है कि आपको इस तरह की सामग्री के साथ नियमित रूप से जुड़ना होगा। आपको नियमित रूप से प्रेरक और प्रेरणादायक सामग्री और पाठ्यक्रम सुनना और देखना चाहिए। आपको जो भी संभव हो, उसमें सकारात्मकता सीखनी होगी और इससे आपकी आत्म-छवि में तुरंत सुधार होगा।

• अतीत और गलतियों को मत पकड़ो

यह हम सभी की सबसे बड़ी गलतियों में से एक है। हम सभी अपने अतीत पर पकड़ रखते हैं। हमें इसके बजाय इसे सीखना चाहिए। और जब तक आप अतीत में हैं, तब तक आप जीवन में प्रगति नहीं कर सकते। अतीत का मतलब केवल सीखने से है। यदि आपने जीवन में किसी से झूठ बोला है, तो आपको सीखना चाहिए कि आपको भविष्य में झूठ नहीं बोलना चाहिए। भविष्य की ओर देखो। मेरे पिता कहते हैं कि यदि आप रस्सी पर पकड़ते हैं और उसे अपनी ओर खींचते हैं, भले ही आपका हाथ प्रक्रिया में घायल हो रहा हो, तो आपको जाने देना सीखना चाहिए। अतीत आपके दिमाग को किसी भी चीज से ज्यादा नुकसान पहुंचाता है, और एक बार जब आप इसे छोड़ देते हैं, तो आप हल्का महसूस करेंगे। आपका भविष्य उज्ज्वल है।

• पहचानें कि टोपी आप में महान हैं और अंदर हो सकते हैं

हर व्यक्ति अपने क्षेत्र में सचिन तेंदुलकर हो सकता है। आप कुछ करने में महान हो सकते हैं। आप महान हो सकते हैं। मुझे पता है कि मैं लोगों और सार्वजनिक बोलने को प्रशिक्षित कर सकता हूँ, और मैं इससे चिपके रहूंगा। इसी तरह, आपको यह पता लगाने की जरूरत है कि आप किस चीज में महान और असाधारण हो सकते हैं। आज से ही इसकी तलाश शुरू कर दें और इस पर काम करें।

• उस सिद्धांत पर टिके रहें, जिसका आप जीवन में पालन करते हैं

यदि आपके पास जीवन के कुछ सिद्धांत हैं जो आपको सिखाए जाते हैं, तो उससे चिपके रहें। यदि आप धूम्रपान नहीं करते हैं और आपके दोस्त आपको एक छोटा कश देने की पेशकश करते हैं, तो आपको ऐसा नहीं करना चाहिए और अपने सिद्धांतों के साथ रहना चाहिए। जिस दिन आप अपने सिद्धांतों को छोड़ देते हैं, तब आप एक कमजोर व्यक्ति होते हैं और आपकी स्वयं की छवि नाली में गिर जाती है। आप अपने सिद्धांतों के साथ कैसे रहते हैं, यह तय करते हैं कि आपको एक व्यक्ति के रूप में कैसे देखा जाता है और आपकी आत्म-छवि कैसे बनती है। यदि आप कर सकते हैं तो अपने कुछ सिद्धांत बनाएं। झूठ मत बोलो, ईमानदार बनो, मेहनती हो, तुम कभी भी दुर्व्यवहार नहीं करोगे, जंक फूड नहीं खाओगे, आदि और एक बार जब तुम उन्हें बना लेते हो, तो सुनिश्चित करो कि तुम उनके साथ सख्ती से पेश आओ।

• कुछ ऐसा करें जिससे आपको खुद पर गर्व हो

यदि आप अपनी स्व-छवि को उच्चतम स्तर पर ले जाना चाहते हैं, तो आपको कुछ ऐसा करना होगा जिससे आप खुद को गौरवान्वित महसूस करें। और यह कुछ ऐसा नहीं है जो आप भविष्य में करेंगे, यह सब कुछ है जो आप

आज और अभी कर सकते हैं। इसका मतलब यह भी हो सकता है कि आप अपनी माँ को कमरे की सफाई करने में या किचन में मदद कर सकते हैं। यह करो और तुम देखोगे कि तुम अपने आप पर गर्व करते हो। यदि आप पंद्रह मिनट या आधे घंटे का अध्ययन करने के लिए उपयोग किए जाते हैं, तो आज कुछ घंटों के लिए अध्ययन करें। आप खुद पर गर्व महसूस करेंगे। यह तुरंत आपकी आत्म-छवि को बढ़ावा देगा। जंक के बजाय कुछ स्वस्थ खाएं, और आप अपनी आत्म-छवि में सुधार महसूस करेंगे। एक बार जब आप आज के वीडियो के साथ काम करते हैं, तो जाएं और एक गिलास पानी लें। खुद को डिटॉक्स करने के लिए पानी एक अच्छा स्रोत है। एक बार जब आप इसे एक आदत बना लेते हैं, तो आप हर दिन और अधिक गतिविधियाँ करना चाहेंगे, जिससे आपको खुद पर गर्व होगा। कोई आपको अच्छा करने के लिए नहीं रोक रहा है, और न ही कोई कर सकता है। अपने आप पर यकीन रखो।

पाठ ४ Less: अपना जुनून और उद्देश्य ढूँढना!

[अपने विचार पर ध्यान दें](#)

अपने जुनून और उद्देश्य ढूँढना

हम सभी अपने जीवन में एक प्रश्न का सामना करते हैं। हमारे जुनून और उद्देश्य क्या हैं? हम अपने उद्देश्य और जुनून की पहचान करना चाहते हैं। यदि हम ऐसा करते हैं जो हमें भावुक करता है, तो हम अपने जीवन में इससे ऊबेंगे नहीं। 96% व्यवसाय शुरुआती दस वर्षों में विफल हो जाते हैं। और शेष 4% व्यवसाय लंबे समय तक जीवित रहता है क्योंकि यह उनका जुनून है। आप बहुत सारा पैसा कमा सकते हैं या आप नहीं करेंगे। लेकिन आप परवाह नहीं करेंगे क्योंकि आपको उस काम को करने में मज़ा आता है और इससे आपको संतुष्टि मिलती है।

1. प्रश्न पूछें

मैं एक सार्वजनिक वक्ता हूँ। एक समय था जब मेरे दिमाग में एक सवाल आया। अगर आपको भुगतान नहीं मिलता है तो भी आप क्या कर रहे हैं? जवाब है कि मैं अभी क्या कर रहा हूँ, सार्वजनिक रूप से बोल रहा हूँ। मुझे लोगों के सामने बोलना अच्छा लगता है और लोगों को प्रशिक्षण देने में मज़ा आता है, चाहे मैं कितना भी कमाऊँ। तो वह कौन सी चीज है जिसे आप करना पसंद करते हैं? इस एक प्रश्न के साथ, आप अपने जुनून की पहचान करने में सक्षम होंगे। जो व्यवसाय सफल होते हैं वे जीवित रहते हैं क्योंकि उनका जुनून इसमें शामिल होता है। तो आप सीखेंगे कि उस उद्देश्य की पहचान कैसे करें।

2. भ्रांति

अधिकांश प्रशिक्षकों का कहना है कि आपको एक जुनून की पहचान करनी होगी और यह वह जगह है जहां वे गलत हैं। जुनून एक से अधिक चीजों के लिए हो सकता है। आप बाइक चलाना पसंद कर सकते हैं, लेकिन व्यवसाय करना भी पसंद कर सकते हैं, आप गायन के साथ-साथ नृत्य करना भी पसंद कर सकते हैं, आप सार्वजनिक बोलना पसंद कर सकते हैं, लेकिन बैडमिंटन खेलना भी पसंद कर सकते हैं, एक से अधिक जुनून हो सकते हैं। तो तुम्हें क्या करने की जरूरत है? उन सभी चीजों की एक सूची बनाएं, जिनके बारे में आप भावुक हैं। एक व्यक्ति जो काम का आनंद नहीं लेता है, तो यह उनके लिए अत्याचार और तनाव है। आपके पास एक जीवन है और आपको कुछ ऐसा करना है जिसमें आप आनंद लेते हैं। सूची बनाने के बाद, आपको यह देखना होगा कि क्या आप अपने जुनून के लिए मूल्य जोड़ सकते हैं। जब तक आप अपने आसपास के लोगों के लिए मूल्य जोड़ सकते हैं, तब तक आप अपने पेशे में अपना जुनून बना सकते हैं। मैं सार्वजनिक

बोलने में अच्छा था और मैं इसके द्वारा मूल्य जोड़ना चाहता था। यही वजह है कि मैंने लोगों को प्रशिक्षित करना शुरू किया। अपने रचनात्मक दिमाग का उपयोग करें और देखें कि आप मूल्य कैसे जोड़ सकते हैं।

3. डोपामाइन

यह एक रसायन है जो हमारे रक्त में बहता है। यह एक तनाव बस्टर या खुशी हार्मोन है। जब यह हमारे शरीर में उत्पन्न होता है, तो हमारे मस्तिष्क को एक संकेत भेजा जाता है और यह तदनुसार प्रतिक्रिया करता है। एक बार हमारे मस्तिष्क के रिसेप्टर को प्राप्त करने पर हमें खुशी महसूस होती है। हमारा शरीर इसे दो तरह से पैदा करता है - उपभोग और निर्माण। मान लीजिए कि आप शराब और धूम्रपान पीते हैं। डोपामाइन जारी किया जाता है क्योंकि आप इसकी वजह से खुश महसूस करते हैं। जितना अधिक बार आप इसका सेवन करते हैं, उतने ही कमजोर रिसेप्टर्स मिलते हैं। ऐसी ही बात तब होती है जब आप धूम्रपान करते हैं, बहुत सारे वीडियो गेम खेलते हैं, टीवी देखते हैं, फास्ट फूड खाते हैं, हस्तमैथुन करते हैं, आदि जैसे-जैसे आप खपत बढ़ाते हैं, आपका रिसेप्टर कमजोर होता जाता है और आप नशे के शिकार होते जाते हैं। दूसरा रास्ता सृजन के माध्यम से है। कोई व्यवसाय शुरू करता है, कोई कला, नृत्य, गायन बनाता है। जितना अधिक आप चीजें बनाना शुरू करेंगे, आपके रिसेप्टर्स उतना ही बेहतर होंगे, और यह आपके जुनून में बदल जाएगा। इसलिए आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आपका डोपामाइन निर्माण के माध्यम से बनाया गया है और यह आपके जुनून में बदल जाएगा।

4. अपने आप को निर्माण के विभिन्न रूपों में उजागर करें

आपको यह समझना होगा कि किस गतिविधि में अधिकतम डोपामाइन जारी किया गया है। यह फुटबॉल खेलना, नृत्य करना, पेंटिंग करना, बाइक चलाना, खेती करना आदि हो सकता है, जिसमें आप किस प्रकार की रचना का आनंद उठा सकते हैं। अपने वास्तविक जुनून की पहचान करने के लिए, आपको अपने आप को उन गतिविधियों के लिए उजागर करना होगा जहां अधिकतम डोपामाइन जारी किया जाता है।

5. प्रयोजन

हमारा अस्तित्व क्यों है? इस दुनिया में हर व्यक्ति योगदान देने के लिए यहां है। और आप अपनी रचना के माध्यम से योगदान दे सकते हैं। यह आपका उद्देश्य है। आपका उद्देश्य दुनिया में मूल्य जोड़ना है। तो इसका उद्देश्य जुनून को खोजना है, इसके द्वारा मूल्य जोड़ना है और इसे मुद्रिकृत करके इसका पालन करना है। मेरा छायाकार मेरे वीडियो रिकॉर्ड करने और इसके माध्यम से मूल्य जोड़ने के उनके जुनून का अनुसरण करता है। और जब से वह मूल्य जोड़ सकता है, वह उससे कमा रहा है। इसलिए उद्देश्य का निर्माण से योगदान है।

पाठ ४।: काम मूल्य देने के लिए

अपने विचार पर ध्यान दें

मान देने का काम करें

हम सब काम करते हैं। लेकिन हम में से कुछ के लिए, केवल पैसे के लिए काम करना एकमात्र प्रेरक कारक नहीं है। हम समाज को मूल्य देने का काम करते हैं। आपको सीखना होगा कि आपको कैसे काम करना चाहिए ताकि आप अधिक मूल्य दे सकें।

1. जितना आपको भुगतान मिलता है, उससे अधिक दें

आप काम करते हैं, और आपको भुगतान किया जाएगा। और यदि आप अधिक अर्जित करना चाहते हैं, तो आपको सेवा या व्यवसाय में होने के बावजूद आपको अतिरिक्त भुगतान देना होगा। उदाहरण के लिए, आप एक ट्यूशन शिक्षक हैं और आप प्रति घंटे INR 500 चार्ज करते हैं। इसलिए यदि आप कर सकते हैं, तो आधे घंटे अतिरिक्त सिखाएं। और यदि आप अधिक देना सीखते हैं, तो आप 99.9% लोगों से बेहतर हैं। क्योंकि यह 99.9

% लोग सिर्फ पैसा कमाने के लिए काम करते हैं। यदि कोई व्यक्ति INR 30,000 के वेतन पर काम कर रहा है, तो वह उसी के अनुसार काम करेगा जिसके लिए उसे भुगतान किया जा रहा है। और जब से वह पर्याप्त परिश्रम नहीं करता है, उसके मालिक सोच सकते हैं कि पर्याप्त प्रयास नहीं किया जा रहा है और जब वे उठने के लिए कहेंगे, तो उनसे पछताछ की जाएगी कि उन्होंने क्या किया है। यदि आप कठिन परिश्रम नहीं करते हैं तो आप हर किसी की तरह होंगे। इससे आपकी प्रतियोगिता समाप्त हो जाएगी, और आप स्थान पर हावी हो जाएंगे। यदि आपके पास एक रेस्तरां है और आपका ग्राहक INR 300 के लिए एक डिश का आदेश देता है और आप उसे एक मीठा पकवान मुफ्त में देते हैं, तो आपने जो भुगतान किया है उससे अधिक दिया है। जब आप अधिक देते हैं, तो आपकी छवि व्यक्ति के दिमाग में अलग होगी। यह आपके काम का मूल्य देने का नंबर एक तरीका है। यह कर्मचारी को वफादार और ईमानदार बना देगा। पाठ्यक्रम लेने के आपके इरादों के पीछे मेरा कोई विचार नहीं है, लेकिन मेरा मकसद आपको इतना देना है कि आपको लगता है कि यह पाठ्यक्रम उतना ही अच्छा है जितना कि मुफ्त। मैं आपको अपना सर्वश्रेष्ठ देने की कोशिश करता हूँ।

2. हमेशा जांचें कि यह एक जीत की स्थिति है

जब भी हम लेन-देन करते हैं, हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि यह हमेशा जीत की स्थिति हो। इस परिदृश्य में कई स्थितियाँ हो सकती हैं।

- **हार-हार** - we ने एक सेवा दी, लेकिन पर्याप्त भुगतान नहीं किया गया, तो यह हमारे लिए एक नुकसान है। और ग्राहक को इसमें कोई मूल्य नहीं मिला। तो यह एक नुकसान है उन्हें तोड़ दिया। उदाहरण के लिए, यदि आपको यह कोर्स मुफ्त में मिल जाता और आपको कोर्स में कोई मूल्य नहीं मिलता। फिर, यह दोनों के लिए हार-हार की स्थिति है। एक रेस्तरां ने आपको उसकी लागत के नीचे भोजन दिया और भोजन अच्छा नहीं लगा, तो यह एक खोने की स्थिति है।
- **जीत-हार** - एक रेस्तरां ने आपको महंगा भोजन बेचा, लेकिन भोजन ने स्वाद चखा। फिर यह आपके लिए रेस्तरां और नुकसान की जीत है। क्या आप फिर से उस रेस्तरां में जाएंगे? लंबे समय में नहीं, यह रेस्तरां के लिए एक नुकसान है।

- **हार-जीत** - रेस्तरां ने आपको सस्ते में भोजन दिया और भोजन स्वादिष्ट और अच्छी मात्रा में था। यह स्थिति अक्सर अच्छी होती है क्योंकि संभावना है कि रेस्तरां भविष्य में मांगों को पूरा करने के लिए अपनी कीमतें बढ़ा सकता है।
- **विन-विन** - यह सबसे अच्छी स्थिति है। जब मैंने यह कोर्स शुरू किया, तो मेरे पीछे एक बड़ी टीम थी, ऑफिस स्पेस, सिनेमैटोग्राफर, कंटेंट राइटर आदि। ऐसी संभावनाएं हैं कि मैंने इसे हारने वाली स्थिति में आपको दिया है। लेकिन संभावना है कि मैं एक जीत की स्थिति बन सकता हूँ। यह सबसे मूल्यवान प्रस्ताव है। विन-विन का उद्देश्य हमेशा शामिल होने वाले दोनों लेन-देन दलों को लाभ पहुंचाना है। जीवन में भी, हमेशा एक जीत की

स्थिति के लिए प्रयास करते हैं। इससे कम पर कभी भी समझौता न करें। यदि आप मूल्य देना चाहते हैं, तो हमेशा जीत-जीत के बारे में सोचें। यह एक मानसिकता है। यह आपका जीवन सिद्धांत हो सकता है।

3. कुछ ऐसा करें / दें जो आपके लिए भुगतान न हो

आप जो कमाते हैं, हमेशा उससे थोड़ा अधिक काम करते हैं। आपको कुछ अतिरिक्त भी देना चाहिए। उदाहरण के लिए, आपने पचास वीडियो के साथ यह पाठ्यक्रम खरीदा है। लेकिन मैं आपको कुछ अतिरिक्त वीडियो दे रहा हूँ। मैंने आपको एक मुफ्त अतिरिक्त सेमिनार का टिकट भी दिया। आपने केवल पाठ्यक्रम के लिए भुगतान किया है लेकिन मैंने आपको जितना भुगतान किया है उससे अधिक दिया है। इसलिए हमेशा सोचें कि अगर आपने इसके लिए आपको भुगतान किया है तो आप दूसरों को क्या दे सकते हैं। यदि व्यक्ति ने भुगतान नहीं किया है और फिर भी आप कुछ अतिरिक्त कर रहे हैं, तो यह मूल्य पैदा करता है। यह महानता का प्रतीक है। यह आपके लिए एक अतिरिक्त चुनौती होगी। यह बाजार में आपके मूल्य को बढ़ाता है।

4. अपने उत्पाद या सेवा को अपग्रेड करें

मेरा सिनेमैटोग्राफर INR 3 लाख के कैमरे के साथ शूटिंग कर रहा है। मैं उसे उन सेवाओं के अनुसार भुगतान करता हूँ जो वह मुझे प्रदान कर रहा है। अगर वह INR 10 लाख का कैमरा खरीदता है, तो मुझे उसके हिसाब से भुगतान करना होगा। उनका मूल्य बढ़ गया है क्योंकि उन्होंने अपने उत्पाद और सेवा में निवेश किया है। हमेशा अपने उत्पाद / सेवा को बेहतर बनाने का प्रयास करें। यदि आप एक नर्तक हैं, तो उस पर सुधार करने का प्रयास करें। अधिक बेहतर। अगर आप बाजार में टिकना चाहते हैं तो आपको खुद को अपग्रेड करने की जरूरत है।

5. समयबद्ध

यह महत्वपूर्ण है। यदि आप कहते हैं कि आप किसी कार्य को समय पर सीमित मात्रा में कर सकते हैं, तो आपको उस राशि को समय पर करना होगा। अमेज़न प्राइम आपको एक दिन में अच्छा देने का वादा करता है और उन्हें यह सुनिश्चित करना होगा कि वे इसे वादा किए गए समय पर वितरित करें। यदि आप वादा करते हैं और आप इसे सम्मान नहीं देते हैं, तो इससे बेईमानी की भावना पैदा होती है। जब आप मेरा कोर्स खरीदते हैं, तो हम 24 घंटे में आपका कोर्स शुरू कर देते हैं, इसके बावजूद कि हमारी टीम कितनी व्यस्त है। हम आपको तुरंत आरंभ करने के लिए एक अद्वितीय उपयोगकर्ता नाम आईडी और पासवर्ड प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। यदि ऐसा नहीं होता है, तो हम समयबद्ध नहीं हैं। हमें अपना मूल्य बनाना होगा। यदि हम विफल होते हैं, तो हम माफी मांग सकते हैं और इसे देख सकते हैं कि भविष्य में इसे फिर से दोहराया नहीं जाता है।

6. जो मांगा जाता है, उसे दो

आप एक रेस्तरां में जाते हैं और गुलाबी सॉस पास्ता का ऑर्डर करते हैं। वेटर आपको एक सफेद सॉस पास्ता देता है। लेकिन वह नहीं था जो आपने आदेश दिया था। क्या आप अपनी राय में उस सेवा या रेस्तरां को महत्व देंगे? जब वादे वितरित किए जाते हैं तो मूल्य बनाया जाता है। जब आप से पूछा गया है कि मूल्य प्रदान किया जाता है, तो वह नहीं जो आप प्रदान कर सकते हैं। आपको अपने ग्राहक को समझने की आवश्यकता है।

7. बॉक्स सेवा से बाहर

अपने उत्पाद / सेवा में एक यूएसपी / यूवीपी (यूनीक सेलिंग पॉइंट / यूनिक वैल्यू प्रपोजल) लाएं। आपकी सेवा / उत्पाद में ऐसा क्या है जो दूसरों को प्रदान नहीं होता है? उदाहरण के लिए, एक ऑनलाइन व्यापार दुनिया भर में

किया जा रहा है। जब अमेज़ॅन तस्वीर में आया, तो उन्होंने 48 घंटों के भीतर शिपमेंट प्राप्त करने के लिए अमेज़ॅन प्राइम बनाकर अपनी यूएसपी बनाई और इसलिए ऑनलाइन बाजार में सफलतापूर्वक हावी होने में सक्षम थे। यह अब दुनिया का नंबर एक ऑनलाइन शॉपिंग स्पेस है। आपको अपने व्यवसाय की यूएसपी की पहचान करने की आवश्यकता है।

पाठ ४ ९: अपनी ओर से कुछ बनाएं

[अपने विचार पर ध्यान दें](#)

अपनी खुद की कुछ बनाएँ

क्या आप स्थायी आत्मविश्वास चाहते हैं? तब आपको यह समझना चाहिए कि आपको अपने दम पर कुछ बनाना होगा। यह कृत्रिम और नकली नहीं दिखना चाहिए। जब आप आत्मविश्वास प्राप्त करते हैं, तो इसमें बहुत सारे कारक होते हैं, कड़ी मेहनत उनमें से एक है। आपको आत्मनिर्भरता की भावना आती है।

1. प्रभार लें

आपको जिंदगी बदलने के लिए ज़िम्मेदार होना चाहिए। कोई आपकी मदद करने वाला नहीं है। आप हमारे परिवार के सदस्यों पर अब तक निर्भर हैं। यदि आपको जीवन में आश्वस्त होना है, तो आपको कार्यभार संभालना होगा। आपको समझना होगा कि यह किसी और की नहीं, बल्कि खुद की जिम्मेदारी है। यदि आपको कोई व्यवसाय शुरू करना है, तो कोई भी आपके लिए एक वेबसाइट नहीं बनाने जा रहा है। यदि आप अब तक निर्भर रहे हैं, तो निर्भर रहना बंद कर दें। यदि आप बिक्री के क्षेत्र में हैं, तो कोई भी नहीं बल्कि आप बिक्री करने जा रहे हैं। आप बिक्री करते हैं, परिणाम आएंगे और आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा। आपकी तरफ से कोई किसी और को बुलाने वाला नहीं

है। अगर आपको मेरा मेंटरशिप लेना है, तो कोई भी आपके लिए कॉल करने वाला नहीं है। आपको मार्गदर्शन के लिए कॉल करना होगा। अगर आपको कुछ पढ़ना है, तो आपको पढ़ना होगा, किसी और को नहीं। ज्ञान दूसरों को, आपको प्राप्त होगा।

- **काम करने के लिए एक विचार प्राप्त करें** - हमें अपने जीवन में बहुत सारे विचार मिलते हैं। लेकिन वहाँ एक विचार है कि आपके जीवन को बदल सकता है। मुझे एक विचार मिलता है, और मैंने उस विचार पर प्रभार लेने और काम करने का फैसला किया।
- **जमीनी स्तर पर अपने विचार को निष्पादित करें** - जब आपको कोई विचार मिलता है, तो इसे हमेशा जमीनी स्तर पर निष्पादित करें। अपने विचार को रुकने न दें क्योंकि यह एक वास्तविकता होनी चाहिए। आपको इसे वास्तविकता बनाने के लिए काम करना होगा। मैं आपको उन चीजों को प्रशिक्षित करने और सिखाने के लिए कड़ी मेहनत करता हूँ जो मुझे पता है जिसके माध्यम से आप एक आरामदायक जीवन जी सकते हैं।
- **एक रणनीतिक योजना बनाएं** - एक योजना **बनाएं** कि यदि आप अभी बिंदु A पर हैं, तो आपको एक निश्चित अवधि के बाद बिंदु B पर रहने की आवश्यकता है। उसके बाद कार्ययोजना बनाएं। यह आपको यह पूरा करने में मदद करेगा कि आप इसे कैसे पूरा करेंगे।
- **आपके लिए एक समय सीमा तय करें** - आपको वह हासिल करने की समय सीमा तय करनी होगी जो आप प्राप्त करना चाहते हैं। मान लीजिए कि आपके पास एक परीक्षा आ रही है और आप समय-सीमा बनाते हैं कि आपने एक निश्चित तिथि तक पोर्टिंग पूरी कर ली है।
- **समय सीमा पर समाप्त** - इसी तरह, यह है कि कैसे आप अपने कार्य और रणनीतिक योजना में एक समय सीमा होनी चाहिए।

2. सही टीम प्राप्त करें

जीवन में प्रगति के लिए, आपको यह समझना होगा कि आप इसे अकेले नहीं कर सकते। एक कहावत है कि “यदि आप जल्दी भागे हैं, तो अकेले दौड़ें। लेकिन अगर आपको लंबी दूरी तय करनी है, तो उनके पास एक टीम है”। हमें लोगों की आवश्यकता क्यों है? हमें आजादी चाहिए। हम सभी काम अपने दम पर नहीं कर सकते। यदि आप काम करते हैं, तो आप अपना 100% देने जा रहे हैं। लेकिन मेरा सुझाव है कि ऐसा करने के बजाय, सौ लोगों को काम पर रखें। सुनिश्चित करें कि वे अपनी क्षमता का कम से कम 1% देने जा रहे हैं। यदि वे 1% देते हैं, तो ये लोग आपको 100% संयुक्त देंगे। और अगर वे अपनी क्षमता का 10% काम करते हैं, तो ये सौ लोग आपको 1000% देंगे, जो आपकी क्षमता का दस गुना अधिक है। शुरुआत में लोगों को ढूंढना मुश्किल है। अगर वे बिना वेतन के काम करते हैं तो एक टीम बनाएं। संभवतः आपको उन्हें कंपनी में हिस्सा या लाभ का हिस्सा देना पड़ सकता है। एक टीम होने से, आप वह काम करने के लिए स्वतंत्र होंगे जो आपके लिए अधिक महत्वपूर्ण है। आपको प्रतिनिधि बनाना सीखना होगा। आप सभी काम अपने आप नहीं कर सकते हैं और न ही आपको पता है कि सभी काम कैसे करना है। दूर जाने के लिए, आपको अपने साथ काम करने वाले लोगों की आवश्यकता है। अपने विचार पर अमल करें। जीवन में अपनी दृष्टि लाओ। अपनी दृष्टि को वास्तविकता बनाएं। यही कारण है कि आपकी दृष्टि केवल अपने लाभ के लिए नहीं होनी चाहिए। केवल आपके बारे में न सोचें, बल्कि एक समग्र दृष्टिकोण रखें कि एक निश्चित समय के बाद आपकी कंपनी अपने क्षेत्र में सर्वश्रेष्ठ कैसे हो सकती है।

3. जो कुछ भी इसे मुद्रीकृत करने के लिए करता है

यदि आपके पास एक विचार है, और यह अब एक दृष्टि है। अंतिम चरण वह है जो आपको इसे मुनाफा कमाने के लिए करने की आवश्यकता है। यह प्रेरक कारक है। आपको इसे अपना जुनून बनाना होगा और इसके बाद ही आप पर्याप्त आय उत्पन्न कर सकते हैं, जो आप कर रहे हैं। जब तक आप उन्हें मूल्य प्रदान नहीं करते हैं, तब तक कोई भी आपको भुगतान करने वाला नहीं है। एक व्यक्ति भूखा है और वह एक रेस्तरां में जाता है और भोजन प्राप्त करता है। उसे भोजन की सेवा मिल रही है और इसीलिए वह उन्हें भुगतान कर रहा है। जो व्यक्ति सबसे अधिक कमाता है, वे अपनी विश्वसनीयता को एक बड़ा बढ़ावा देते हैं। और आप अधिक मूल्य बनाकर पैसा कमा सकते हैं। आपके पास जो भी अवसर है, सवाल यह है कि आप मूल्य कैसे दे सकते हैं। और जब आप मूल्य देना शुरू करते हैं और पैसा कमाते हैं, तो वे हमेशा बड़ा सोचते हैं। यदि आप बड़ा सोचते हैं, तो आपके कार्य बड़े होंगे और परिणाम भी यही होंगे।

सबसे खराब क्या हो सकता है? आप विफल हो सकते हैं और लोग आपका मजाक उड़ा सकते हैं। लेकिन आप उन सभी लोगों से आगे हैं, जिन्हें आपने अपने अगले उद्यम के सफल होने के लिए व्यक्तिगत अनुभव के माध्यम से सीखा है। आप पहले से ही सभी से एक कदम आगे हैं। आप जो हासिल करना चाहते हैं, उसे हासिल करने के लिए आपको अपने कम्फर्ट जोन से बाहर निकलने की जरूरत है। अपने अंतिम गंतव्य तक पहुंचने के लिए छोटी क्रियाएं करें।

पाठ ५०: प्रत्येक स्थिति को कैसे नियंत्रित करें?

[अपने विचार पर ध्यान दें](#)

कैसे हर सिचुएशन को डोमिनेट किया जाए

यदि आप हावी होना और नेतृत्व करना चाहते हैं, तो प्रासंगिकता का एक बिंदु है। जब हम हावी होना, प्रभावित करना और आकर्षित करना चाहते हैं, तो हमें प्रासंगिकता के उस बिंदु को समझने की जरूरत है।

1. तीन प्रकार के प्रभुत्व

- **बुली** - धमकाना आपको नीचे लाने की कोशिश करता है। वे कहीं न कहीं ईर्ष्या करते हैं कि आप जीवन में क्या और कैसे कर रहे हैं। आपने उनका सामना स्कूल और कॉलेजों में किया होगा। तो उनसे बचने के लिए आपको क्या करने की जरूरत है? आपको उनके साथ मित्रवत रहना होगा। अगर वह आपको ताना दे रहा है, तो आप उन्हें दोस्ताना तरीके से ताना मार सकते हैं। उनके बारे में बीमार मत बोलो। यदि आप उनके साथ दोस्त बन जाते हैं, तो आप उनके समान ही वर्चस्व के स्तर पर हैं।
- **बहुत अनुकूल** - यदि आप किसी लड़की से बात कर रहे हैं और कोई अन्य व्यक्ति आता है जो ऊर्जा पर उच्च है, हर कोई उन्हें पसंद करता है और बहुत सामाजिक है। वे अलफा लोग हैं। आपको उन्हें बाहर करने की जरूरत है। यदि वे आपके आस-पास हैं, तो आप अपनी आवाज को बढ़ा सकते हैं। आपको उन पर चिल्लाना नहीं है। आप उनके साथ मजाक कर सकते हैं। आप क्या कोशिश कर सकते हैं उन्हें एक नृत्य बंदर बनाने के लिए है। आप यह कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, एक कॉमेडियन के साथ उनकी तुलना करके। यदि कोई व्यक्ति आपके पास आता है और आपका परिचय देता है, तो आप यह कहकर जवाब दे सकते हैं कि वे कपिल शर्मा से मिलते जुलते हैं। वे बुरा नहीं मानेंगे क्योंकि उनकी तुलना एक प्रसिद्ध व्यक्तित्व से की जा रही है। फिर आप उन्हें अपनी तुलना के आधार पर सभी को एक चुटकुला बताने के लिए कह सकते हैं। ऐसा कहने के लिए आपको हिम्मत और आत्मविश्वास चाहिए। और एक बार जब वे एक चुटकुला सुनाते हैं, तो वे एक नृत्य करने वाले बंदर बन गए हैं। वे वही कर रहे हैं जो आपने उन्हें करने के लिए कहा था। आप किसी पार्टी में लड़की से बात कर रहे हैं और कोई आप दोनों के पास जा रहा है। आप उनसे पूछ सकते हैं, सम्मानपूर्वक, कि मेज पर पेस्ट्री रखी हैं और अगर वे इसे आपके लिए प्राप्त कर सकते हैं। और अगर वे इसे प्राप्त करते हैं, तो वे नाचने वाले बंदर हैं।
- **आत्मविश्वास और बुद्धिमान** - वे आत्मविश्वास से भरे और बुद्धिमान लोग हैं। वे अकेले हैं और जरूरतमंद नहीं हैं। लेकिन उनके सामने बोलूड होने की कोशिश न करें। आपको उनके साथ एक स्थिति में होने की आवश्यकता है। जब आप अपनी सीमा के भीतर होते हैं तो एक महिला सराहना करती है। आत्मविश्वास और बुद्धिमान प्रकार के लोग सबसे अधिक वांछनीय हैं और लोगों को उनसे बात करने में कोई आपत्ति नहीं है। जब इस प्रकार के लोग आपसे बात करने वाली महिला के पास जाते हैं, तो आप उसे (व्यक्ति की अनुपस्थिति में) बता सकते हैं, कि अगर

वह परेशान हो रही है, तो आप उससे निजी रूप से बात कर सकते हैं और उसे अपनी भाषा में समझा सकते हैं। इसका यह मतलब नहीं है कि आपको उसके साथ शारीरिक संबंध बनाना होगा। बस यह कहकर, वह महसूस करेगी कि आप व्यक्तित्व में देखभाल कर रहे हैं, भले ही आपको उस व्यक्ति से बात न करने के लिए कहा गया हो। आप इसे ईर्ष्या के किसी भी संकेत के बिना कहना चाहिए।

- **बुरा लड़का रणनीति** - यदि आप हर स्थिति पर हावी होना चाहते हैं, तो आपको बुरे लड़के रणनीति का उपयोग करना होगा। आपको वांछनीय होने के लिए एक मोटा स्वभाव विकसित करना होगा। अच्छे लोग ज्यादातर लोगों को आकर्षित करने की प्रकृति नहीं रखते हैं।

2. प्रमुख को अनदेखा करें

यदि आप किसी महिला और किसी प्रमुख से बात कर रहे हैं। आपको उन्हें अनदेखा करना होगा। यदि वह आप दोनों के पास जाता है और उस व्यक्ति से बात करना शुरू कर देता है जिसके साथ आप थे, तो आपको उन्हें अनदेखा करना होगा, व्यस्त देखना होगा। जब वे आपसे बात कर रहे हों, तभी उनसे बात करें। लड़की को बार-बार देखते रहें कि आपकी रुचि कहाँ है।

3. ओपन एंडेड प्रश्न पूछें

मान लीजिए कि आप एक लड़की के साथ हैं और एक प्रभावशाली व्यक्ति दृष्टिकोण रखता है जो लड़की को जानता है। उनसे एक ओपन एंडेड सवाल पूछें। उससे उसका नाम पूछें। इसके अलावा, पूछें कि वे एक दूसरे को जानते हैं। एक बार जब उन्होंने अपनी प्रतिक्रिया दे दी, तो आप उन्हें अनदेखा कर सकते हैं। आप बाद में अपने अलफ़ा-नेस को सम्मिलित कर सकते हैं और बातचीत को फिर से कर सकते हैं। आप लड़की के साथ अपनी बातचीत जारी रख सकते हैं। आप अलफ़ा हैं और आपको बातचीत का नेतृत्व करना चाहिए।

4. परम प्रेमिका संहारक

एक व्यक्ति दृष्टिकोण करता है जो उस लड़की को प्रभावित करना चाहता है जिसे आप प्रभावित करना चाहते हैं। आप निम्नलिखित प्रश्न पूछ सकते हैं। आप उनसे उनकी प्रेमिका के बारे में पूछ सकते हैं और वह कहाँ है। या तो वह जवाब देगा कि उनके पास एक नहीं है। आप उनसे कह सकते हैं कि वे सभ्य दिखते हैं और उनके पास ऐसा क्यों नहीं है। और अगर वे स्वीकार करते हैं कि उनके पास एक है, तो उनकी संभावना खत्म हो गई है और आपको डरने की कोई बात नहीं है। आप कुछ भी नकारात्मक नहीं कह रहे हैं, बल्कि मनोविज्ञान के साथ खेल रहे हैं।

5. थोड़ा रफ लुक पाएं

प्रमुख होने के लिए आपको अपने लुक में खुरदरापन और रवैया लाना होगा। यह सब्जी में नमक की तरह काम करता है। कोई भी नमक या अधिक नमक सब्जी को खाने के लिए अयोग्य बनाता है।

6. आप परवाह नहीं करते

यदि कोई पूछता है कि क्या आपने उनके कार्य या प्रदर्शन पर ध्यान दिया है, तो आप उनसे पूछ सकते हैं कि उन्होंने क्या किया। यह दर्शाता है कि आपने इसे नहीं देखा क्योंकि आपको परवाह नहीं है। अपना फोन निकालो और उनकी बात मत सुनो। प्रमुख हो। लोग प्रमुख और अलफ़ा लोगों का ध्यान आकर्षित करते हैं।

7. लड़ाई से बचें

हावी होने के लिए, हमेशा लड़ाई से बचें। उस व्यक्ति को नजरअंदाज करें जो आपसे लड़ना चाहता है। अगर आप लड़ाई में शामिल होते हैं तो लोगों की नजरों में आपका प्रभाव कम हो जाएगा। यदि संभव हो तो दूसरे व्यक्ति को शांत करें। दूसरे लोग समझेंगे कि गलती किसकी है। यदि कोई ऐसी लड़की है जिसे आप उस स्थान पर प्रभावित करने की कोशिश कर रहे हैं, तो आपकी छाप आसमान पर जाएगी।

पाठ 51: शर्म को दूर करना

[अपने विचार पर ध्यान दें](#)

शर्म को खत्म करना

आइए हम सीखें और उस शर्म को नष्ट करें, जिससे हममें से अधिकांश पीड़ित हैं। आप आत्मविश्वास बढ़ाने वाले कौशल सीख रहे हैं। इसलिए आपको इतना आत्मविश्वास रखने की जरूरत है, कि आपके जीवन से शर्म दूर हो जाए। आपको याद रखना चाहिए कि आत्मविश्वास अच्छे परिणाम का उत्पाद है। और आप अच्छे परिणाम कैसे प्राप्त कर सकते हैं? इसे अपनी क्षमता के जरिए हासिल किया जा सकता है। और आप उस क्षमता को कैसे प्राप्त कर सकते हैं? यह लगातार अभ्यास के माध्यम से प्राप्त किया जाएगा। यदि आप अभ्यास नहीं करते हैं, तो आप कुछ भी हासिल नहीं करेंगे।

आपको यह देखने की जरूरत है कि आपको कहां और किन स्थितियों में शर्म महसूस होती है। मैंने बहुत से लोगों से पूछा कि मैं किसे प्रशिक्षित करता हूं कि वे कहां शर्म महसूस करते हैं। उत्तरदाताओं में से 90% ने मुझे बताया कि वे दो स्थितियों में शर्म महसूस करते हैं। पहले पब्लिक स्पीकिंग है। इन लोगों को प्रदर्शन चिंता है। अगर वे कहीं प्रदर्शन करने जाते हैं या लोगों के सामने बोलते हैं, तो वे चिंतित और शर्मिंदा महसूस करते हैं। और अन्य तब होता है जब किसी को विपरीत लिंग से बात करनी होती है। हमें इस शर्म से छुटकारा पाना होगा और हम सीखेंगे कि कैसे।

लोग शर्म से बचने के लिए क्या करते हैं? वे लोगों के सामने नहीं आते हैं। कल्पना कीजिए कि आप एक मंच पर हैं, जिस पर आप हाजिर हैं। अब आपके आस-पास सब कुछ अंधेरा है और केवल आप ही रोशन हैं और अखाड़े में हर कोई आपको देख रहा है। शर्म से बचने के लिए, एक व्यक्ति सुखियों से दूर भागता है। यदि आप स्पोर्टलाइट से बचते हैं तो आप दूसरों को आकर्षित नहीं कर पाएंगे। अधिकांश लोगों को शर्मीले लोग पसंद नहीं हैं। बल्कि वे पसंद करते हैं और उन लोगों को पसंद करते हैं जो शर्मीले नहीं हैं, दूसरों के साथ बातचीत करना पसंद करते हैं और सुखियों में रहना चाहते हैं। वे दूसरों को उनके जैसा बनने के लिए प्रेरित करते हैं। यदि आप सुखियों में हैं, तो आप हमेशा के लिए शर्म को दूर करेंगे। मंच पर प्रदर्शन करने वाला व्यक्ति किसी से शर्माता नहीं है। वह एक कलाकार है।

आपको इस बात का डर है कि आप स्पोर्टलाइट के तहत कैसे हो सकते हैं। आप अपने जीवन में कुछ बड़ा होना चाहते हैं, लेकिन चूंकि आप इसके बारे में कुछ भी करने से कतराते हैं, इसलिए आप वह हासिल नहीं करेंगे जो आप जीवन में हासिल करना चाहते हैं। उदाहरण के लिए, क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोच सकते हैं, जो किसी देश का प्रधान मंत्री बनना चाहता है, लेकिन सुखियों में आने से कतराता है? वे सत्ता की स्थिति चाहते हैं, लेकिन वे सार्वजनिक भाषण नहीं करना चाहेंगे। क्या आपको लगता है कि कोई व्यक्ति कभी प्रधानमंत्री बन सकता है? उसे जनता का सामना करना पड़ता है और अगर वह चाहता है कि उसकी इच्छा पूरी हो जाए तो उससे बात करें।

आइए देखें कि आपको क्या कदम उठाने की जरूरत है:

1. लोगों से बात करने का अभ्यास करें

आपको आज से लोगों से बात करना शुरू करना होगा। अभ्यास करने से आपको क्षमता मिलेगी, क्षमता आपको अच्छा परिणाम देगी, एक अच्छा परिणाम आपको आत्मविश्वास देगा और आत्मविश्वास शर्म से छुटकारा दिलाएगा। तो यह सूत्र है जिसे आपको अभ्यास करने की आवश्यकता है। तो आप कहां अभ्यास कर सकते हैं?

- आप एक कतार में खड़े हैं और आप अपने बगल में खड़े व्यक्ति से बात कर सकते हैं। लेकिन हम में से अधिकांश क्योंकि हम शर्म महसूस करते हैं। आप दोनों एक पंक्ति में खड़े हैं, इसलिए आप उनसे बात कर सकते हैं। दूसरा व्यक्ति आपसे अपना समय गुजारने के लिए बात कर सकता है लेकिन आप उससे कुछ सीखने की बात कर रहे हैं। आप समय बर्बाद नहीं कर रहे हैं, लेकिन आप अपनी शर्म से छुटकारा पाने के लिए अभ्यास कर रहे हैं। हमें बचपन से सिखाया गया है कि अजनबियों से बात न करें। लेकिन वास्तव में, हम जीवन में जो कुछ भी चाहते हैं, वह सब अजनबियों, पैसे, ग्राहकों, पति-पत्नी आदि के साथ है।

- दूसरे की राय लें। आप एक नई जगह पर हैं और आप दिशाओं को जानना चाहते हैं या स्थानीय आकर्षणों के बारे में लोगों से पूछना चाहते हैं।
- अगर आप एक लड़के हैं और लड़कियों से बात करने में बहुत शर्माते हैं, तो आपको उनसे बात करना सीखना चाहिए। उदाहरण के लिए, आप खरीदारी के लिए बाहर जाते हैं, आप हमेशा दुकान पर बिक्री महिला से उस शर्ट या जैकेट के बारे में राय पूछ सकते हैं जिसे आप खरीदने जा रहे हैं। कोई भी अपनी राय देने से इंकार नहीं करेगा। मैं अपनी माँ के लिए एक अंगूठी और एक बैग खरीदने गया। मैंने बिक्री महिला को उस पर कोशिश करने के लिए कहा और मैंने कल्पना की कि यह मेरी माँ पर कैसा लगेगा। ऐसा करने से मुझे लड़कियों से बात करने में जो शर्म आती थी, वह दूर हो गई।

2. हर किसी की तरह विपरीत लिंग से बात करें

जब आप विपरीत लिंग से बात करते हैं, तो आपको उनसे उसी तरह बात करनी चाहिए, जिस तरह से आप हर किसी से बात करेंगे। लोग मानते हैं कि विपरीत लिंग से बात करना मुश्किल होगा। यदि आप एक लड़की हैं, तो आप विपरीत लिंग से बात करें जैसे आप अपनी महिला मित्रों से करेंगे और इसके विपरीत। अपने दिमाग में कोई भी तर्कहीन विचार न लाएँ।

3. कुछ खास नहीं

जब आप विपरीत लिंग से बात करते हैं तो कुछ खास नहीं होता है। जब आप दूसरों से बात कर रहे हों तो कभी गलत न सोचें। यदि आपके इरादे बातचीत से ज्यादा हैं, तो आपको शर्म आ सकती है। लेकिन अगर यह केवल बात करने का विषय है, तो शर्म का कोई रूप नहीं होगा। जब आप शर्म महसूस करते हैं, तो दूसरे व्यक्ति को होश आता है। इसका परिणाम यह हो सकता है कि आप उस व्यक्ति के साथ एक अच्छा रिश्ता रखने में असफल हो सकते हैं और एक अच्छा दोस्त होने की संभावना है।

4. जब आप सफलता की परवाह नहीं करते तो असफल होना असंभव है

शर्मीले लोग यह नहीं सोचते कि करना सही है। वे ऐसा कुछ करने से बचते हैं जहां उन्हें लगता है कि चीजें गलत हो सकती हैं या गलत या नकारात्मक प्रभाव को बाहर भेज सकती हैं। वे अपने कार्यों को लेकर बेहद सावधान रहते हैं। नकारात्मक सोच आपको अपनी शर्म से छुटकारा पाने के लिए आवश्यक कदम उठाने से रोक देगी। आपको नकारात्मक सोच से छुटकारा पाना होगा।

5. अपनी धारणा बदलें

जब आप एक सुंदर आदमी या एक सुंदर महिला से मिलते हैं, तो आपने सोचा होगा कि अगर आप उनसे मिल रहे हैं तो यह कोई बड़ी बात नहीं है। हां, यह अच्छा है कि वे अच्छे दिख रहे हैं लेकिन बड़ी बात क्या है? किसी भी चीज से ज्यादा खुद को महत्व दें। अपने आप को कमजोर मत करो। दूसरा व्यक्ति अच्छा दिखने वाला या बुद्धिमान हो सकता है, इसका मतलब यह नहीं है कि आप नहीं हैं। यदि आपको लगता है कि आप योग्य हैं, वांछनीय हैं और लोग आपसे बात करना चाहते हैं, तो यह धारणा का परिवर्तन आपके जीवन में बहुत बड़ा बदलाव लाएगा। उपरोक्त बिंदुओं पर काम शुरू करते ही आपकी शर्म दूर हो जाएगी। आपको अपनी सोच बदलनी चाहिए। आप एक अत्यधिक मूल्यवान व्यक्ति हैं।

6. प्रश्न पूछें

अब आप अपनी शर्म से छुटकारा पा चुके हैं और लोगों से बात करना चाहते हैं। लेकिन आप नहीं जानते कि आपको किस बारे में बात करनी है। बातचीत शुरू करने के लिए निम्नलिखित प्रश्न पूछें।

- जीवन में आपका आदर्श वाक्य क्या है? यह एक ओपन एंडेड प्रश्न है और आप उनकी प्रतिक्रिया के आधार पर आगे के प्रश्न पूछ सकते हैं।
- यदि आपके जीवन को एक फिल्म के रूप में मूल्यांकित किया जाना है, तो उसे क्या रेटिंग मिलेगी? आप इसे पाँच में से रेट करने के लिए कह सकते हैं। यह एक ओपन एंडेड प्रश्न है, आप उनकी प्रतिक्रिया के आधार पर बातचीत को आगे बढ़ा सकते हैं।
- क्या आप खुद को साहसी मानते हैं? प्रतिक्रिया सकारात्मक होने पर आप कुछ कहानियों में आ सकते हैं।
- आपको कौन सी जादुई शक्ति चाहिए और आप इसका उपयोग कैसे करेंगे? आप सोच सकते हैं कि यह एक बचकाना सवाल है, लेकिन उन्हें प्रतिक्रिया दें। उनकी कल्पनाओं में टैप करें। उन्हें बोलने दीजिए।
- जीवन में आपका सबसे बुरा फोबिया क्या है? कुछ लोगों को सार्वजनिक बोलने, ऊँचाई, पानी, आदि का भय होता है, उन्हें बोलने दें। उन्हें विकल्प न दें।
- अगर ठंडे पानी से भरा एक स्विमिंग पूल है, तो आप कैसे अंदर पहुंचेंगे?
- आप बच्चों / पालतू जानवरों के साथ कैसे हैं?
- आपका बचपन कैसा था?

यह बहुत सामान्य नहीं है कि कौन कितने प्रश्न पूछेगा, लेकिन आपको दूसरों से अलग होने की आवश्यकता है। अभ्यास शुरू करें और शर्मीलेपन को खत्म करें।

पाठ 52: विल पावर को समृद्ध करना

[सफलता के लिए अस्वीकरण](#)

समृद्ध इच्छा शक्ति

हम सभी जो भी करते हैं उसमें जीवन में सफलता चाहते हैं। और इसके लिए, हमें एक सख्त अनुशासन की आवश्यकता है जो सफलता प्राप्त करने के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। अनुशासन कई अवयवों से बना है। अनुशासन में लाने के लिए, सबसे पहली चीज जो आपको चाहिए वह है दृढ़ इच्छा शक्ति। इसे हर दिन बढ़ाने की जरूरत है, लेकिन कैसे? जब आपके पास अनुशासन होगा, तो आप कुछ विकल्प लेंगे जो आपके लिए सही है, न कि आप जो भी महसूस करते हैं। हम जंक खाना चाहते हैं, लेकिन सही विकल्प ताजा रस है। हम समोसा खाना चाहते हैं, लेकिन सही विकल्प फलों का सलाद है। हम जो कुछ भी महसूस कर रहे थे, वह कर रहे हैं, लेकिन आज से आप उन चीजों को करेंगे जो आपके लिए सही हैं।

इच्छा शक्ति क्या है? यह एक ऐसी क्षमता है जिसके माध्यम से आप अपने स्वयं के आवेगों और इच्छाओं को नियंत्रित कर सकते हैं। थोड़ी अतिरिक्त नींद लेना आपकी इच्छा है, लेकिन यह आपका अनुशासन है कि आप समय पर जागते हैं। हम सभी के पास एक मोबाइल फोन की बैटरी की तरह सीमित इच्छा शक्ति है। सुबह उठते ही हमारी इच्छा शक्ति अपने चरम पर होती है। और दिन ढलते ही यह कम हो जाता है।

इच्छा शक्ति एक मांसपेशी की तरह है। यदि हम अपनी मांसपेशियों पर काम नहीं करते हैं, तो मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं, जिन्हें मांसपेशियों के शोष के रूप में भी जाना जाता है। इसी तरह, अगर हम अपनी इच्छा शक्ति पर काम नहीं करते हैं, तो यह मजबूत नहीं होगा। इच्छा शक्ति हमारे सिर के ठीक सामने है। अधिक विशेष रूप से यह हमारे मस्तिष्क के फ्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स में होता है। तो यह एक मांसपेशी है। किसी कार्य को करने के लिए हम जो निर्णय लेते हैं; इसे फ्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स के माध्यम से लिया जाता है। एक कहावत है कि, "जो आप उपयोग नहीं करते हैं, आप खो देते हैं"। इच्छा शक्ति, यदि उपयोग नहीं की जाती है, तो कम हो जाएगी। ऐसी कई चीजें हैं जो इच्छा शक्ति को कम करती हैं जिनके बारे में हम इस पाठ में आगे चर्चा करेंगे। बहुत से लोग अपनी इच्छा शक्ति का उपयोग बिल्कुल नहीं करते हैं। यदि वे एक बार में जाना चाहते हैं, तो वे करेंगे। अगर उन्हें धूम्रपान करना है, तो वे करेंगे। अगर उन्हें मिठाई खानी पड़े, तो वे करेंगे। क्या उनके जीवन में इच्छा शक्ति मौजूद नहीं है। आप किसी भी के साथ नहीं छोड़ा जाएगा

इच्छा शक्ति यदि आप वे सभी कार्य करते हैं जो इच्छा शक्ति को कम करते हैं। उच्च इच्छा शक्ति है, तो आपको व्यायाम करने की आवश्यकता है। आप सुबह उठने के मूड में नहीं हैं, लेकिन आपको जागना होगा। आपको अपने मन को विश्वास दिलाना होगा कि मजबूत होने से, आपके पास पहले से कहीं अधिक मजबूत इच्छा शक्ति होगी। मांसपेशियों की तरह ही इच्छा शक्ति को विकसित होने में समय लगता है। निम्नलिखित तरीके हैं जिनके माध्यम से आप अपनी इच्छा शक्ति बढ़ा सकते हैं।

1. ध्यान

जब आप ध्यान करने के लिए बैठते हैं, तो आपको इसके लिए इच्छा शक्ति चाहिए। आप में से अधिकांश लोग ध्यान करना नहीं जानते। बस बैठ जाओ, हमारी आँखें बंद करो और अपनी श्वास को नियंत्रित करो। यह आपकी चेतना, पर्यावरण और वर्तमान में होने के बारे में है। आप न तो अपने अतीत या अपने भविष्य के बारे में सोच रहे हैं, आप वर्तमान में हैं। यह संभव है कि बाहर के विचार भी होंगे, और यह पूरी तरह से सामान्य है। आपको उनका विरोध करने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन बार-बार, अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करें। जितना अधिक आप ध्यान करेंगे, आपकी इच्छा शक्ति उतनी ही मजबूत होगी।

2. व्यायाम करना

आपको बार-बार अपने अनुशासन का उपयोग करना होगा। हर दिन अपने अनुशासन का अभ्यास करें। आप मिठाई लेने के मूड में हैं। बार-बार प्रलोभन का विरोध करें और आप पाएंगे कि इच्छा शक्ति मजबूत हो रही है। जब आप जिम में कसरत करते हैं, तो आपके शरीर में बाद में महसूस होने वाला दर्द और तनाव मांसपेशियों के निर्माण में मदद करता है। वही आपको मजबूत बनाता है। इसी तरह, इच्छा शक्ति का प्रयोग करके, यह केवल मजबूत हो रहा है। यदि आप जीवन में सफलता चाहते हैं, तो आपको उन चीजों को करना होगा जो आप सामान्य रूप से करना पसंद नहीं करते हैं।

3. श्वास

गहरी साँस ले। ध्यान रखें कि जब आप साँस लें, तो इसे चार सेकंड में लें। अभी तक साँस न लें। बल्कि इसे चार सेकंड के लिए रोक कर रखें। और जब आप साँस छोड़ते हैं, तो इसे छह सेकंड में साँस छोड़ें। जब आप गहरी साँस लेने का अभ्यास करते हैं, तो यह आपकी जागरूकता को बढ़ाता है। हमेशा ध्यान दें कि जब आप साँस लेते हैं, तो अपनी छाती के बजाय अपने पेट से साँस लें। यह आपको शांत रहने में मदद करेगा।

4. इच्छित लक्ष्य का दृश्य

जब हम काम करते हैं, तो हमें प्रेरणा की जरूरत होती है। हमें सुबह उठने के लिए एक कारण की आवश्यकता होती है। एक लड़की जो स्वस्थ है, वह अपनी शादी से पहले मिठाई खाना चाहती है। लेकिन वह नहीं होगा क्योंकि उसका वांछित लक्ष्य घटना के दौरान जितना संभव हो उतना पतला दिखना है। वह वांछित लक्ष्य की कल्पना की अवधारणा का उपयोग कर रहा है। यदि आप बेहतर परिणाम प्राप्त करने के लिए टीवी नहीं देखना चाहते हैं, तो वह आपका दृश्य है। इससे आपकी इच्छा शक्ति बढ़ेगी। इच्छा शक्ति बढ़ाने के पुराने दिनों में से एक तरीका उपवास के द्वारा था।

5. सुबह काम बनाएँ

सुबह आप जो काम करते हैं उसे सुनिश्चित करें; इसे रचनात्मक बनाना होगा। आप इच्छा शक्ति सुबह में सबसे मजबूत हैं, और यदि इसका सही उपयोग किया जाता है, तो आप स्वयं के सबसे रचनात्मक संस्करण हो सकते हैं। आप एक लेखक, एक वेब डेवलपर, एक कवि आदि हो सकते हैं, आप सुबह सबसे अच्छा काम कर सकते हैं क्योंकि आप अपनी इच्छा शक्ति अपने चरम पर हैं। लेकिन इन दिनों ज्यादातर लोगों को रात में काम करने की आदत होती है जब उनकी इच्छा शक्ति सबसे कम होती है। और फिर हम इसे पूरा करने के लिए काम करते हैं। सभी संगीतकार सुबह अभ्यास करते हैं।

6. कार्रवाई के चरणों को लिखें

हर सुबह आपको दिन के लिए अपनी गतिविधियों की योजना और प्राथमिकता तय करनी होगी। और जब से आप इसे सुबह बनाते हैं, इच्छाशक्ति अपने चरम पर होती है, तब आपके पास इसे व्यवस्थित रूप से पूरा करने के लिए प्रेरणा और उचित योजना होगी। यदि आप दोपहर में जागते हैं तो यह संभव नहीं होगा। आप थका हुआ और सुस्त महसूस करेंगे।

7. सही कार्रवाई करना

इच्छा शक्ति वह सब करने की है जो आपके लिए सही है। इसे बार-बार करते रहें। और जब आप वो करते हैं जो आपके लिए सही है, तो आपको जीवन में कोई नहीं रोक सकता। जब हमारी इच्छा शक्ति कमजोर होगी, तो हमारे परिणाम अवांछनीय होंगे। यदि आप चाहते हैं कि परिणाम आप चाहते हैं, तो आपको वही करना होगा जो सही है, न कि आप ऐसा महसूस करते हैं।

अब मैं कुछ गतिविधियों को सूचीबद्ध करूँगा जो आपकी इच्छा शक्ति को कम कर सकते हैं।

- **टेलीविजन - टेलीविजन** देखना आपके लिए एक बड़ी सफलता है। कई लोगों का जीवन खराब हो गया है क्योंकि वे इसके आदी हैं।
- **चेटिंग में कटौती करें** - आप चैटिंग में इतने व्यस्त हैं कि आपका बहुत समय बर्बाद हो जाता है, बजाय इसके कि आपको वास्तव में क्या करना चाहिए।
- **जंक फूड** - हम सभी को जंक फूड खाना बहुत पसंद होता है। लेकिन वास्तव में, यह हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा रहा है और हमारी इच्छा शक्ति को नुकसान पहुंचा रहा है।
- **वीडियो गेम** - टीवी की तरह, यह एक लत है और ऐसा करना समाप्त नहीं करता है जो करना महत्वपूर्ण है। जब तक आप एक पेशेवर गेमर नहीं बनना चाहते हैं, तब तक यहां अपना समय बर्बाद न करें।
- **रासायनिक दुरुपयोग** - लोग धूम्रपान करते हैं, ड्रग्स लेते हैं और इसलिए आदी हो जाते हैं।

- **पोर्न** - इन दिनों युवा दिन-रात पोर्न के आदी हैं। और प्रौद्योगिकी की प्रगति के साथ, यह लोगों को आसानी से उपलब्ध है।

इसलिए यदि आप उपरोक्त सभी कदम उठाते रहेंगे, तो यह आपकी इच्छा शक्ति को मार देगा। बल्कि अपनी इच्छा शक्ति को बढ़ाने और सुधारने के लिए ऊपर दिए गए चरणों का पालन करें।

पाठ 53: समय प्रबंधन

[सफलता के लिए अस्वीकरण](#)

समय प्रबंधन

आप एक बहुत ही महत्वपूर्ण सबक सीखने जा रहे हैं जो आपके जीवन को बदल सकता है। मुझे पता है कि कई चीजें हैं जहां आप अपना समय बर्बाद कर रहे हैं और आप इसे बदलना चाहते हैं। इस पृथ्वी पर प्रत्येक व्यक्ति दिन में चौबीस घंटे सटीक रहता है। समय वितरण के समय भगवान किसी के साथ अन्याय नहीं हुआ। हम सभी के पास एक ही समय है और हमारी सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि हम समय का प्रबंधन कैसे करते हैं। भले ही हम समय प्रबंधन के बारे में सीख रहे हैं, लेकिन इस तरह का कुछ भी मौजूद नहीं है। केवल आत्म-प्रबंधन है। समय का प्रबंधन करना असंभव है। आप केवल स्वयं का प्रबंधन कर सकते हैं। तो आपको क्या करने की आवश्यकता है ताकि आप हमारे पास मौजूद समय से सबसे अधिक लाभ उठा सकें। हम इसके बारे में निम्नलिखित 'IU' चार्ट से सीखेंगे - 'I' महत्वपूर्ण है और 'U' अत्यावश्यक है।

Not Important Not Urgent	Not Important Urgent
Important Not Urgent	Important Urgent

1. अधिकांश लोग वे सभी गतिविधियाँ करते हैं जो न तो महत्वपूर्ण हैं और न ही अत्यावश्यक हैं। उदाहरण के लिए, वीडियो गेम खेलना। यह लोगों के जीवन में न तो महत्वपूर्ण है और न ही अत्यावश्यक है। लोग अपने मोबाइल फोन पर PUBG खेलने में व्यस्त रहते हैं, व्हाट्सएप पर चैटिंग करते हैं, फेसबुक पर अंतहीन स्क्रॉल करते हैं, YouTube पर यादृच्छिक वीडियो देखते हैं, आदि हम सभी समय पर सीमित होते हैं जो किसी ऐसी चीज पर खर्च कर रहे हैं जो महत्वपूर्ण या जरूरी नहीं है। आपको अपने दिन भर की सभी चीजों को नोट करना होगा और देखना होगा कि आपने कौन सी गतिविधियाँ कीं जो न तो महत्वपूर्ण थीं और न ही जरूरी।
2. आपको अपने किसी रिश्तेदार के बारे में फोन आया जो एक दुर्घटना में घायल हो गया। आपका वहां होना जरूरी है और आपको होना चाहिए। अब देखें कि क्या गतिविधियाँ जरूरी हैं। काम जो जरूरी है वह व्यक्ति को तनाव का स्तर देता है। अधिकांश लोग अपने जीवनकाल में पहले दो चौपाइयों में अपना समय व्यतीत करते हैं।
3. इस तरह के काम अत्यावश्यक नहीं हैं, लेकिन वे करना महत्वपूर्ण हैं। उदाहरण के लिए, आपको एक परीक्षा के लिए अध्ययन करना होगा जो कुछ महीने दूर है। जीवन में सफल होने के लिए परीक्षा में अच्छा करना आपके लिए महत्वपूर्ण है। लेकिन क्या आप अपने परीक्षा के दिन की तुलना में पहले अध्ययन करते हैं? काम पूरा करना महत्वपूर्ण है लेकिन क्या आप इसे पूरा करने के लिए तत्परता दिखाते हैं?
4. उदाहरण के लिए, आपके पास दो दिनों में एक परीक्षा है और यदि आप इसके लिए अध्ययन नहीं करते हैं, तो संभावना है कि आप असफलता को समाप्त कर सकते हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप तुरंत अध्ययन करें और तत्परता के साथ अध्ययन करें। और अब तनाव का एक उच्च स्तर है। इसलिए जरूरी होने पर काम पूरा करें लेकिन जरूरी नहीं। यह भविष्य में चीजों को बहुत आसान बना देगा।

उन चीजों की एक सूची बनाएं जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं। उपरोक्त सभी चार चतुर्भुजों के लिए सभी गतिविधियों की एक सूची बनाएं और तदनुसार प्राथमिकता दें। कार्य को पूरा करने के लिए जब यह केवल महत्वपूर्ण श्रेणी में हो। जब तक यह आपके लिए जरूरी नहीं हो जाता है, तब तक देर न करें। महत्वपूर्ण काम में सबसे अधिक समय होना चाहिए और अपनी तरफ से ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

कुछ ऐसे प्रश्न हैं जिन्हें प्रभावी समय प्रबंधन के लिए पूछे जाने की आवश्यकता है।

- आपका अंतिम गेम और लक्ष्य क्या है? परीक्षा में सफल? खेल में एक्सेल? एक सफल व्यवसाय है?
- अपने दैनिक कार्यक्रम की तलाश करें और न कि आप ऐसी कौन सी गतिविधियाँ करते हैं जो न तो जरूरी हैं और न ही महत्वपूर्ण हैं।
- आपको किस क्षेत्र या विशिष्ट गतिविधि पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जो आपके पास सबसे अच्छा जीवन है?

अधिकांश मूल्यवान और लाभदायक (MVP) गतिविधि पर आपका अधिकतम ध्यान होना चाहिए। यह गतिविधि आपके और आपके व्यक्तित्व के लिए सबसे अधिक मूल्य लेकर आती है। इसलिए अपने सभी MVP को सूचीबद्ध करें और उस पर काम करें। समय ईश्वर द्वारा दिया गया सबसे अच्छा उपहार है। जब आप दूसरों को समय देते हैं, तो यह सबसे अच्छा उपहार है जिसे आप किसी को भी दे सकते हैं। सब कुछ वापस आ सकता है और वापस आ सकता है, लेकिन समय नहीं आ सकता।

पाठ 54: विकासशील नेतृत्व

[सफलता के लिए अस्वीकरण](#)

नेतृत्व का विकास करना

जीवन में हर क्षेत्र में एक गुण हमेशा आपके भीतर होना चाहिए। और यह एक व्यक्तित्व विकास पाठ्यक्रम होने के नाते, मैं चाहता हूँ कि आपके पास नेतृत्व का कौशल हो। नेतृत्व का मतलब यह नहीं है कि आपको एक सीईओ या एक राजनीतिज्ञ होना चाहिए। चाहे वह आपका रिश्ता हो या जीवन हो, आपके पास नेतृत्व का कौशल होना चाहिए। हर जगह नेताओं की मांग होती है। इसका अर्थ है नेतृत्व करने की क्षमता। आप एक नेता कैसे बन सकते हैं, हम आज सीखने जा रहे हैं। मैंने सीखा है कि जब हम नेतृत्व के बारे में बात करते हैं, तो यह सब आत्म-नेतृत्व के लिए उबलता है। जो आत्म-नियंत्रण नहीं कर सकता, वह दूसरों को नियंत्रित नहीं कर सकता। लीडरशिप एक रोल मॉडल होने के बारे में है। लोग आपका अनुसरण करते हैं, और यदि आपके कार्य गलत हैं, तो लोग आपका अनुसरण करेंगे

भ्रमित होना। हम होमियोस्टेसिस नामक बीमारी से पीड़ित हैं। इसका मतलब है जब कोई व्यक्ति अपने सुविधा क्षेत्र में रहता है। इस बीमारी से छुटकारा पाने के लिए आपको क्या करने की जरूरत है, आइए एक नजर डालते हैं।

1. आत्म-नियंत्रण और अनुशासन

आप लोगों के लिए रोल मॉडल हैं। क्या आप दिन में समय पर या देर से उठते हैं? आप खुद पर कितना नियंत्रण रखते हैं? खुद को एक बेहतर इंसान बनाने के लिए हर दिन क्या प्रयास किए जा रहे हैं? लोग आपके कार्यों से प्रेरित होंगे, और यदि आपके कार्य पर्याप्त प्रेरणा नहीं दे रहे हैं, तो लोग आपका अनुसरण नहीं करेंगे।

2. दृष्टि के साथ अग्रणी

दृष्टि भविष्य के बारे में स्पष्ट रूप से कल्पना करने वाली है। एक नेता का वास्तविक क्षेत्र होता है। वे भविष्य को कुछ महान मानते हैं। आज जो भी होगा वह बेहतर कल की ओर ले जाएगा। जबकि सामान्य लोग केवल वर्तमान में जीते हैं। वे पैसे, स्वास्थ्य आदि के बारे में शिकायत करते हैं, वे केवल आज की नकारात्मकता को देखते हैं। नेता का काम आम लोगों को एक उज्ज्वल और बेहतर भविष्य देखने के लिए अपनी दृष्टि देना है।

3. स्थिति को बेहतर बनाता है, बदतर नहीं

यदि कोई व्यक्ति नेता को चुनौती देता है, तो वे इसे स्थिति को और सुधारने के अवसर के रूप में देखते हैं। एक सामान्य व्यक्ति उस काम से संतुष्ट है जो वह कर रहा है जबकि एक नेता हमेशा चीजों को बेहतर करने का प्रयास करता है। आप जिस भी स्थिति में हों, आपको हमेशा खुद से सवाल करना चाहिए कि स्थिति बेहतर कैसे हो सकती है? आपको अपने जीवन में चीजों को बेहतर बनाने और दूसरों को अपने कार्यों के माध्यम से प्रेरित करने की पूरी जिम्मेदारी लेनी होगी।

4. अपने कम्फर्ट जोन के बाहर आरामदायक होना

लोग आराम से देखते हैं कि चीजें उनके साथ कैसे चल रही हैं। यदि वे बिक्री के क्षेत्र में हैं, तो वे उन लोगों की संख्या से संतुष्ट हैं जिनके साथ वे काम कर रहे हैं, छात्रों को लगता है कि कुछ घंटों के लिए अध्ययन उन्हें सभ्य ग्रेड प्राप्त करने के लिए पर्याप्त होगा, आदि एक नेता जानता है कि उन्हें आरामदायक होने की आवश्यकता है उनके आराम क्षेत्र के बाहर। प्रत्येक व्यक्ति अपने सुविधा क्षेत्र में सहज है, जो आसान है। एक नेता आराम से रहने के लिए आगे बढ़ता है जहाँ कुछ लोगों को आराम मिलता है। फिल्मों में आप हमेशा राजा को देखते हैं

युद्ध के मैदान पर पूरी ऊर्जा और उत्साह के साथ लड़ता है। आपको उत्साह के मामले में वास्तविक दुनिया में एक ही राजा होने की आवश्यकता है।

5. उसकी आत्म-चर्चा का प्रबंधन करता है

एक नेता खुद को हर दिन क्या बताता है? हम सभी अपने बारे में कुछ सोचते हैं, और ऐसा ही नेता करते हैं। वे आत्म-सुधार के बारे में सोचते हैं और हर दिन कुछ बेहतर करते हैं। उन्हें खुद पर विश्वास है। लेकिन कुछ लोग आत्म-संदेह और नकारात्मक सोच में लिप्त हो जाते हैं और अंत में वह हासिल करने की कोशिश नहीं करते हैं जो वे वास्तव में कर सकते हैं। नेता खुद से बात करके अपने भाषण तैयार करते हैं और देखते हैं कि क्या वे दूसरों को प्रेरित कर सकते हैं। मैं आपसे बात करने में सक्षम हूँ क्योंकि मैं पहले से ही सब कुछ करता हूँ। इसीलिए मेरे लिए यह आसान है कि मैं क्या देना चाहता हूँ। यदि मैं खुद को जल्दी जागने के लिए प्रेरित कर सकता हूँ, तो मुझे आपको जल्दी जागने के लिए प्रेरित करने में सक्षम होना चाहिए। जब कोई नेता खुद से बात करता है, तो उनकी आत्म-चर्चा सबसे प्रेरक होती है।

6. उसके प्रभाव का प्रबंधन करता है

एक व्यक्ति हमेशा किसी से प्रभावित होता है। एक नेता दूसरों से भी प्रभावित होता है। अगर हम शराब पीने और धूम्रपान करने वाले लोगों से प्रभावित होते हैं, तो हम ऐसा ही करना शुरू कर देंगे। अगर हम ध्यान करने वाले लोगों से प्रभावित होते हैं, तो हम भी ऐसा ही करने लगेंगे। यदि हम उन लोगों से प्रभावित होते हैं जो पैसा कमाना पसंद करते हैं, तो हम ऐसा ही करना शुरू कर देंगे। आप पांच लोगों का औसत हैं जिनके साथ आप अपना समय बिताते हैं। एक नेता इस तथ्य को जानता है। वे जानते हैं कि उन्हें किससे प्रभावित होना चाहिए। आप इस वीडियो को देख रहे हैं क्योंकि आप मुझसे प्रेरित होना चाहते हैं। ज्यादातर लोग आसानी से उन लोगों से प्रेरित होते हैं जो उन्हें गलत रास्ते पर ले जाते हैं। आप किस रास्ते पर चलना चाहते हैं, यह आपकी पसंद है।

7. संघर्षशील रिवाल्वर और प्रेरक

अगर दो लोगों के बीच संघर्ष होता है, तो एक नेता सिर्फ खड़े होकर इसे नहीं देखता, वे इसे सुलझाने की कोशिश करते हैं। एक नेता, यह कार्यालय हो, घर हो, स्कूल हो या कॉलेज हो, नेता कभी किसी समस्या को रहने नहीं देता। एक नेता एक समस्या समाधानकर्ता होता है और हमेशा एक समाधान के साथ आने की कोशिश करता है। एक नेता आग में ईंधन नहीं जोड़ता है। यदि आप एक नेता बनना चाहते हैं, तो आपको एक संघर्षकर्ता और प्रेरक बनने की आवश्यकता है।

कुछ चीजें हैं जो एक नेता नहीं करता है और नहीं है।

1. एक नेता सत्ता और नियंत्रण के लिए नहीं लड़ रहा है। वे इसे कड़ी मेहनत के माध्यम से कमाते हैं। उनके पास बॉस की मानसिकता नहीं है। एक नेता सत्ता के लिए कभी नहीं चलेगा।
2. एक नेता अनुयायियों द्वारा प्रतिस्पर्धा से डरता नहीं है। कुछ लोग सब कुछ नहीं सिखाते हैं। एक कहावत थी कि "एक बिल्ली शेर को सब कुछ सिखाती है सिवाय पेड़ों पर चढ़ने के कैसे"। मैं इस अवधारणा में विश्वास नहीं करता। लोग मानते हैं कि अगर वे दूसरों को सब कुछ सिखाते हैं, तो वे उनके प्रतियोगी होंगे। मैं तुम्हें सब कुछ सिखाना चाहता हूँ ताकि तुम मेरे से भी ज्यादा सफल हो जाओ। और कभी मत सोचो कि यदि आप किसी की मदद करते हैं, तो वे आपके प्रतियोगी होंगे।
हमेशा जीत-जीत की मानसिकता रखें।
3. एक नेता स्वार्थी नहीं होता है। एक नेता सबके बारे में सोचता है। वे सभी के लिए विकास चाहते हैं।
4. एक नेता नाराज नहीं है। वे हर छोटी बात पर गुस्सा नहीं करते। वे जानते हैं कि अपने गुस्से को कैसे प्रबंधित किया जाए। एक नेता समझता है कि दूसरों पर गुस्सा करने से कोई फायदा नहीं है। यदि वे दूसरों पर चिल्लाते हैं तो कोई भी काम प्रभावी ढंग से नहीं हो सकता है।
5. एक नेता वह नहीं है जो अधिकार या पद या पद पर जोर देता है। एक नेता हमेशा सोचता है कि हर कोई समान स्तर पर हो। वे अपनी क्षमता के अनुसार दूसरों को करने के लिए प्रेरित करते हैं।
6. एक नेता ऐसा नहीं है जो यह सोचता है कि यदि वे अधिक ज्ञान इकट्ठा करते हैं, तो वे अधिक सम्मान अर्जित करेंगे। आपको याद रखना चाहिए कि ज्ञान का मतलब यह नहीं है कि आपका जीवन अच्छे के लिए बदल जाएगा। यह आपके जीवन को प्रभावित करने वाली क्रियाएं हैं। आपको अपना ज्ञान दिखाने की आवश्यकता नहीं है, आपकी कार्रवाई आपके लिए आपके ज्ञान को दिखा देगी। एक नेता कभी अनुयायी नहीं बनाता, वे नेता बनाते हैं। मैं चाहता हूँ कि आप भी नेता बनें।

इसलिए उपरोक्त सभी बिंदुओं को ध्यान में रखें, एक रोल मॉडल बनें, एक नेता और हमेशा सबसे अच्छा व्यक्ति बनने का प्रयास करें जो आप कर सकते हैं।

पाठ 55: आलस्य से बचना

[सफलता के लिए अस्वीकरण](#)

आलस्य से बचना

हम जीवन में सफल होना चाहते हैं लेकिन हम इसे प्राप्त करने के लिए कुछ भी करने के लिए बहुत आलसी हैं। तो आप आलस से कैसे छुटकारा पा सकते हैं? शिथिलता के कारण आलस्य होता है। इसका अर्थ है हाथ में काम को टालना या देर करना। सुबह एक अलार्म बंद हो जाता है और हम इसे स्नूज़ पर रख देते हैं। जो काम अभी होना है, हम उसे और आगे बढ़ाने में देरी कर रहे हैं। हमें अध्ययन करना है, लेकिन हम इसमें देरी करते हैं क्योंकि हम एक शो देख रहे हैं या एक खेल खेल रहे हैं। बहुत सारे लोग इसके माध्यम से जाते हैं। तो हम अधिकतम उत्पादकता के लिए इससे कैसे छुटकारा पाते हैं?

पहली चीज जो हमें शिथिलता से छुटकारा पाने के लिए करनी है, वह है कार्रवाई करना, भय के बावजूद एक क्रिया। अब आप सोच सकते हैं कि आपको क्या डर हो सकता है। यह कई छोटे भय का संचय है। उदाहरण के लिए, अगर आपसे कुछ कहा जाता है कि काम करने की आवश्यकता है, तो आप ऐसा नहीं करेंगे। आप अस्वस्थ हो सकते हैं और फिट होने के लिए जिम जाने के लिए कहा गया है, आप नहीं करेंगे। आपके और मुसीबतों और दर्द से गुजरने की सोच के बीच संघर्ष है। यह वह शारीरिक पीड़ा नहीं है जिसकी मैं यहां बात कर रहा हूं। यहां होने वाले दर्द से आपको मानसिक संघर्ष से गुजरना पड़ता है, जैसे कि अपने सोफे से तैयार होने के लिए उठना, मोज़े, जूते, उपयुक्त कपड़े पहनना, जिम जाना, जिम में कड़ी मेहनत करना और फिर पसीना बहाना घर आने के बाद। सबसे अधिक संभावना है कि आप खुद को आश्वस्त करेंगे कि आप कल या अगले सप्ताह से शुरू करेंगे। जब आप अध्ययन करने बैठते हैं, तो आपके पास इसी तरह का मानसिक दर्द और संघर्ष होता है। ये दर्द आपको आलसी बना देता है। अगर आपको आलस से छुटकारा पाना है, तो आपको कार्रवाई करनी होगी।

अब मैं आपको कुछ तकनीक देने जा रहा हूँ जिसके द्वारा आप नकारात्मक विचारों से छुटकारा पा सकते हैं। जब भी आप आलस महसूस करते हैं आप अपने आप से तीन सवाल पूछते हैं।

1. जब भी आपको पढ़ाई करनी हो या जिम जाना हो और आपको इसमें देरी होने का अहसास हो, तो फिलहाल आपको खुद से पूछना होगा कि क्या आप इस एहसास और शिथिलता के विचारों को दूर जाने दे सकते हैं।
2. जब आप अपने आप से पहला प्रश्न पूछते हैं और निर्णय लेते हैं कि आप विचार को जाने दे सकते हैं और आपके लिए कार्य करना संभव है, तो आपको खुद से पूछना होगा कि क्या आप शिथिलता के विचार को दूर जाने देंगे।
3. और अंतिम सवाल यह है कि आप इसे कब जाने दे सकते हैं। आपको यह तय करना होगा कि आपको कार्य कब करना है।

बहुत आलसी मत बनो कि तुम भी अपने आप को उपरोक्त तीन सवाल नहीं पूछते हैं। ये तीन प्रश्न आपके सिस्टम से नकारात्मक भावनाओं को बाहर निकाल देंगे। आपको सीखना होगा

सकारात्मक भावनाओं को स्वीकार करें। आपको अपने आप से पूछना होगा कि क्या आप कार्य करने को लेकर उत्साहित हैं। कल्पना करें कि इससे बेहतर चीजें क्या हो सकती हैं। अगर आपको जिम जाना है, तो आप संगीत सुन सकते हैं, बेहतर स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं। यदि आपको अध्ययन करना है, तो आपके पास बेहतर परिणाम और बेहतर भविष्य हो सकता है। क्या आप परिणामों के बारे में उत्साहित हो सकते हैं? आलस से छुटकारा पाने और बेहतर उत्पादकता के लिए, आपको कुछ कदम उठाने की आवश्यकता है।

1. आपको कल्पना करनी होगी कि आप वह काम कर रहे हैं जो आप करने वाले हैं। अगर आपको जिम जाना है, तो आपको यह कल्पना करनी होगी कि आप वर्कआउट कर रहे हैं। यदि आपको अध्ययन करना है, तो आपको कल्पना करनी होगी कि आप पढ़ रहे हैं। कल्पना करें कि आप इसे कैसे कर रहे हैं।
2. आपको बेबी स्टेप्स से शुरुआत करनी होगी। आपको जिम जाना है और वर्कआउट करना है। एक बार में एक पुशअप से शुरुआत करें। धीरे-धीरे हर दिन इसे बढ़ाएं, अगर एक करना आपके लिए एक चुनौती है। इसलिए इन बेबी स्टेप्स को लेना शुरू करें।
3. आप इन बेबी स्टेप्स के साथ खुद को गति देने के लिए प्रेरित करेंगे। यदि आपको पूर्वोक्त करना है, तो हर दिन एक करने की कोशिश करें। यदि आपको वर्कआउट करना है, तो केवल दस मिनट के लिए जाने की कोशिश करें और उस समय तक बाहर रहें। अगले दिन आप महसूस करेंगे कि दस मिनट बहुत आसान थे और आप बेहतर कर सकते हैं। आप देखेंगे कि कुछ दिनों के बाद, आप वही कर रहे हैं जो आपने सोचा नहीं था कि आप कर पाएंगे। एक बार जब आप गति में हो जाते हैं, तो आप खुद को रोक नहीं पाएंगे।
4. मत रोको, मत छोड़ो, बस हर दिन अपने आप को धकेलते रहो। वापस मत छोड़ो और हार मान लो। केवल एक चीज आपको हरा सकती है, और वह है हार जीत। हार मान ली तो हार गए। एक क्रिकेटर कई गेंदों को खेल सकता है और स्कोर करने से चूक जाता है, लेकिन अगर वह क्रीज पर टिके रहने का प्रबंधन करता

है, तो उसे अंततः एक गेंद मिलेगी जहां वह एक छक्का लगा सकता है। जोर लगाते रहें!

यदि आपके पास जीवन का कोई उद्देश्य नहीं है, तो आप जीवन में हमेशा आलसी रहेंगे। अपने लक्ष्यों को छोटे लक्ष्यों में तोड़ें और फिर उसे हासिल करने के लिए अपनी सीमाओं को धक्का दें। मैं चाहता हूं कि आप सफल हों और हर दिन खुद को आगे बढ़ाते रहें।

पाठ 56: दैनिक योजना

[सफलता के लिए अस्वीकरण](#)

दैनिक योजना

आज मैं आपको गेम चेंजर देता हूं। आप जीवन में अत्यधिक सफल होना चाहते हैं। लेकिन मेरा सुझाव है कि आप अपनी पूरी एकाग्रता को आगे से दूर न रखें। सफलता की कुंजी वह है जो आप हर दिन कर रहे हैं। इसलिए आपको हर दिन की योजना बनानी होगी। समय वास्तव में जल्दी से उड़ रहा है और हमें इसका एहसास भी नहीं है। चूंकि हमारे पास सिर्फ एक जीवन है और हर दूसरा कीमती है। आपको अपने दिन की योजना बनाने की आवश्यकता है ताकि आप वह सब कुछ हासिल कर सकें जो आप जीवन में प्राप्त करना चाहते हैं। मैं तुम्हें सिखाने जा रहा हूं कि मैं हर दिन क्या करता हूं।

1. जल्दी उठो

अधिकांश लोगों की तुलना में मैं जो चाहता हूं उसे प्राप्त करने के लिए जल्दी जागने से मेरे पास एक लंबा दिन है। मैं हमेशा ऊर्जा पर उच्च हूं, उत्पादकता पर उच्च हूं और मजबूत इच्छा शक्ति हूं। और सुबह जल्दी जागने से, मैं 99.9% लोगों से आगे हूं। और आप भी यही करने जा रहे हैं। सुबह 6 बजे तक अधिकतम जागना। उगते सूरज के साथ जागें। और जैसे ही आप जागते हैं, अपने शरीर को शहद और नींबू के साथ एक गिलास गर्म पानी से हाइड्रेट करें। यह आपको विटामिन सी देगा।

2. खेल बदल गतिविधियों

एक बार जब आप जाग गए, तो आपको अगले कुछ घंटों में पांच गेम-चेंजिंग गतिविधियों को करने की आवश्यकता है। यदि आप इसे लगातार करते हैं, तो आपको परिणाम दिखाई देंगे। जागने के बाद, तरोताजा और अगले बीस मिनट में, कुछ स्ट्रेचिंग और वार्म अप करें। यह आपको अपने होश में वापस लाएगा। खुद को आराम देने के बाद, दस मिनट के लिए स्नान करें। यह आपकी आभा को बढ़ाएगा और आप बिस्तर पर फिर से मारने की तरह महसूस नहीं करेंगे। अगले बीस मिनट में, ध्यान करें। स्नान के बाद ध्यान आपको बेहतर परिणाम देगा। इसके बहुत सारे फायदे हैं। लोगों से अलग रहें। अगले चालीस मिनट में, आत्म सुधार पर ध्यान केंद्रित करें। किताबें पढ़ें, वैसे ही कोर्स करें जैसा आपने अभी लिया है। अगले तीस मिनट में, अपने दिन की योजना बनाएं। कागज की एक खाली शीट के साथ बैठें, अपने लक्ष्यों की कल्पना करें और देखें कि आप इसे कैसे प्राप्त कर सकते हैं। आप इसे कैसे प्राप्त कर सकते हैं, इस पर अपने कार्यों की योजना बनाएं।

3. अपने काम को प्राथमिकता दें

एक बार जब आप यह सब लिख चुके होते हैं, तो प्राथमिकता दें कि पहले क्या काम करना है। कठिन काम को जल्द से जल्द पूरा करें। जब आप इसे इस क्रम में रखते हैं, तो आसान काम और भी आसान हो जाता है। यदि आप आसान काम से शुरू करते हैं, तो आप दोपहर तक मानसिक रूप से थके हुए होंगे क्योंकि आप जानते हैं कि मुश्किल काम अभी बाकी है और संभावना है कि आप इसे नहीं कर सकते हैं।

4. जाम सत्र

यह एक गेम चेंजर है। JAM सत्र पैंतालीस मिनट का सत्र है जिसमें आपको दुनिया से खुद को डिस्कनेक्ट करना होगा। आप किसी भी व्याकुलता वाले क्षेत्र में नहीं होंगे। आप कुछ भी नहीं खा रहे होंगे, किसी से भी नहीं मिलेंगे, कॉल अटेंड नहीं करेंगे, और ऐसा कुछ भी करें जो आपके द्वारा किए जा रहे काम से विचलित कर दे। ऐसा करने से, आप यह भी नहीं देख पाएंगे कि आपकी उत्पादकता कितनी बढ़ गई है। आप पैंतालीस मिनट में पूरे दिन में जितना हासिल कर सकते हैं, उससे ज्यादा हासिल कर सकेंगे। अपने काम पर ध्यान दें। अपना ध्यान केंद्रित करें जैसे आप अपनी मांसपेशियों का निर्माण करते हैं। और एक बार जब आप अपना ध्यान केंद्रित कर लेते हैं, तो आप अकल्पनीय हासिल कर पाएंगे।

5. कृतज्ञता महसूस करें और प्रार्थना करें

हमेशा अपने जीवन में जो कुछ भी आपके साथ हुआ है और जो कुछ भी आपके साथ हुआ है उसके लिए सर्वशक्तिमान का आभारी और आभारी रहें। जितना हो सके प्रार्थना करने की कोशिश करें। यह आपको पृथ्वी और विनम्र बनाए रखेगा। यह आपकी दिनचर्या का हिस्सा होना चाहिए।

6. बिस्तर पर कल्पना करना

आपको अपने अगले दिन की कल्पना करनी होगी जब आप सोने के लिए बिस्तर पर गए होंगे। आपके अवचेतन मन में एक तस्वीर होनी चाहिए कि आप जीवन में क्या हासिल करना चाहते हैं। जब आप सोने के लिए लेट हों तो अपने मोबाइल फोन के इस्तेमाल से बचें। आपको गुणवत्तापूर्ण नींद की आवश्यकता है। अपने फोन को अपने से कम से कम छह फीट की दूरी पर रखें।

आज आपने जो कुछ भी सीखा है, यह आपके समग्र व्यक्तित्व में एक बड़ा बदलाव लाएगा। जब तक आप नहीं करेंगे तब तक जीवन नहीं बदलेगा।

लेसन 57: स्टार्स को स्टार्स में बदलना

[सफलता के लिए अस्वीकरण](#)

तारे में तब्दील हो जाना

मुझे पता है कि आपने इस कोर्स के माध्यम से बहुत कुछ सीखा है। आपने इतना सीखा है कि कोई भी आपको अपने सपनों को हासिल करने से नहीं रोक सकता है। आपको वह मिलेगा जो आपने हमेशा सपना देखा है। मैं आपको बधाई देना चाहता हूँ कि आप इस पाठ्यक्रम को शुरू करने से पहले पाठ्यक्रम के अंत और एक बेहतर व्यक्ति तक पहुंच गए हैं। आगे का रास्ता आसान नहीं होगा और यह चुनौतियों से भरा होगा, और आपको यह सीखना होगा कि जो चीजें आपको अभी रोक रही हैं, आप उन्हें सितारों में बदल देते हैं। हम शब्द समस्या को एक चुनौती से बदल देंगे। एक समस्या हमें काम करने से रोकती है जबकि एक चुनौती हमें इससे उबरने के लिए प्रेरित करती है। इसलिए हमें सभी चुनौतियों से पार पाने के लिए क्या करने की आवश्यकता है?

1. क्यों?

जीवन में प्रगति के लिए, हमें अपने जीवन में 'क्यों' के साथ स्पष्ट होना चाहिए। कुछ लोग अपने जीवन में 'क्यों' प्रेरणा बनाते हैं। लोग इसे दो अलग-अलग तरीकों से देख सकते हैं:

- यह मेरे लिए क्यों हो रहा है? (पीड़ित मानसिकता)। वे पैसे के मुद्दों, व्यक्तिगत मुद्दों, पारिवारिक मुद्दों आदि की शिकायत करते हैं।
- मुझे ऐसा क्यों करना चाहिए? (प्रेरणा मानसिकता)। वे समस्याओं को चुनौतियों के रूप में देखते हैं और इन चुनौतियों को दूर करने के लिए एक समाधान के साथ आते हैं।

यदि आप एक छोटे से घर में रह रहे हैं, तो एक बड़े घर में रहने के लिए कड़ी मेहनत करना एक चुनौती है। यह आपकी प्रेरणा है। अधिकांश लोग हर चीज को निशान के रूप में देखते हैं लेकिन बहुत कम लोग उन्हें सितारों में बदलने में सक्षम होते हैं। और आपको कुछ चुने हुए होने की जरूरत है जिन्होंने हर निशान को एक स्टार में बदलने के लिए कड़ी मेहनत की है। आपको जीवन में हर संघर्ष से गुजरना पड़ता है, हर व्यक्ति इससे गुजरता है।

2. कैसे?

आप 'क्यों' की अवधारणा से स्पष्ट हैं। अब आपको 'कैसे' के साथ स्पष्ट होने की आवश्यकता है कि आप क्या हासिल करना चाहते हैं। आपको खुद से पूछने की जरूरत है कि कैसे एक स्थिति अच्छे के लिए बेहतर हो सकती है। काम कैसे हो सकता है? आप पैसा कमाना चाहते हैं, आप एक बेहतर इंसान बनना चाहते हैं, यह कैसे हासिल किया जा सकता है? पाठ्यक्रम आज खत्म नहीं हुआ है, शुरू करें और देखें कि आप अपने आप को और बेहतर कैसे बना सकते हैं।

3. एक चैंपियन की तरह जिएं, पीड़ित की तरह नहीं

आपको यह कहने की ज़रूरत नहीं है कि बुरी किस्मत आपको प्रभावित कर रही है। आपको इसकी मानसिकता होनी चाहिए कि आप अपने जीवन में चुनौतियों का सामना कर रहे हैं और आप इस कठिन समय से गुजरेंगे। एक चैंपियन की मानसिकता हो।

4. व्यक्तिगत विकास एक सतत प्रक्रिया है

व्यक्तिगत विकास आज इस पाठ्यक्रम के साथ समाप्त नहीं होता है, यह वास्तव में, आज से शुरू होता है। आप एक बेहतर व्यक्ति होंगे जब आप अब तक जो कुछ भी सीख चुके हैं उसका अभ्यास करते रहेंगे। आप किसी भी उम्र में एक बेहतर व्यक्ति हो सकते हैं, भले ही आप सत्तर साल के हों।

5. लगातार अपने जीवन स्तर को बढ़ाएं

जब आप का स्तर बढ़ता है तो आपका जीवन स्तर बढ़ जाता है। यदि आप अपने जीवन में स्तर दो पर हैं और आप स्तर तीन की समस्या के साथ आते हैं, तो यह एक चुनौती है। लेकिन अगर आप एक स्तर के पांच व्यक्ति हैं और आप तीन स्तर की समस्या का सामना करते हैं, तो यह समस्या आपके लिए कोई समस्या नहीं है। उदाहरण के लिए, आपका बिजली बिल INR 20000 की आय के साथ INR 30000 है। आप इसे एक बड़ी समस्या के रूप में देखेंगे। लेकिन अगर आपकी आय INR 1 लाख है और आपका बिल INR 30000 है, तो यह आपके लिए बड़ी समस्या नहीं होगी। आप इसे प्रबंधित कर सकते हैं। और यदि आपका स्तर दस है और आपकी आय INR 10 लाख है, तो आप INR 30000 के बिल को भी नोटिस नहीं करेंगे। यदि आप लगातार अपने स्तर को बढ़ाने पर काम करते हैं तो आपकी समस्या खत्म हो जाएगी। हमेशा याद रखें कि मैं एक स्व-निर्मित व्यक्ति हूँ और मैं उस स्तर पर पहुंच गया हूँ जहां मैं अभी हूँ। मैंने आपको व्यक्तिगत अनुभव के माध्यम से बहुत कुछ सिखाया है और इसका पालन करके आप अपना स्तर भी बढ़ा पाएंगे।

6. जीवन में बिना किसी पछतावे के साथ जिएं

हमेशा पूरा जीवन जिएं और कभी पछतावा न करें। यदि आप जीवन में कुछ चाहते हैं, तो इसके लिए काम करना शुरू कर दें। भविष्य में बैठो और कल्पना मत करो कि अगर आपने पहले काम किया होगा। बस काम करो!

7. तुम धन्य हो

आप धन्य हैं कि आप इस कोर्स में हैं। भगवान ने आपके लिए कुछ योजना बनाई है क्योंकि आपने इस पाठ्यक्रम को लेने का फैसला किया है क्योंकि आप दूसरों से अलग होना चाहते हैं। आपको दूसरों को आशीर्वाद देना भी सीखना चाहिए क्योंकि जब आप ऐसा करते हैं, तो यह आपकी ऊर्जा और आभा का विस्तार करता है। आपको आध्यात्मिकता का आनंद मिलता है। आप अपने आशीर्वाद से किसी के जीवन को बदलने की शक्ति रखते हैं। आप मुझे, आपके परिवार, समुदाय, इस देश और इस दुनिया को आशीर्वाद दें। सभी को आशीर्वाद दें।

