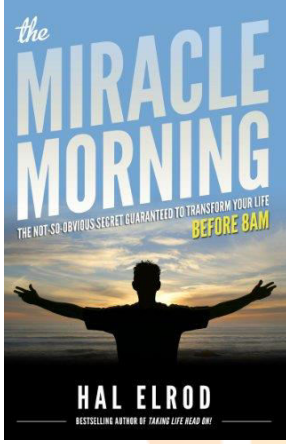




GREAT IDEAS GREAT LIFE BOOK SUMMARIES



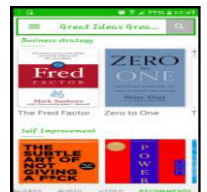
हैल ने 2012 में "द मिरेकल मॉर्निंग " बुक लिखी | जिसे 27 भाषाओ में ट्रांसलेट किया जा चुका है | और 70 देशो में 5 लाख से ज़ादा लोग इस मॉर्निंग रूटीन को फॉलो करते है |

जब जिंदगी आपको बेहद मुश्किल हालातो से गुज़रती लगे और कोई भी उम्मीद नज़र ना आये तो एक बात याद रखे. आप से भी बुरे दौर से गुज़रने वाले बाकी और भी है जो बद से बदतर हालातो में जी रहे है. मगर इसका मतलब ये बिलकुल नहीं है कि आप निराश होकर जिंदगी से हार मान ले. उठे और कमर कस कर इन मुश्किलों का सामना करने को तैयार हो जाए. हैल एलरोड इस बात का जीता जागता उदाहरण है. उन्होंने साबित कर दिखाया कि इंसान अगर चाहे तो बुरे से बुरे वक्त में भी अपनी लगन और मेहनत से उम्मीद का एक चिराग जला सकता है. उन्होंने अपनी निजी जिंदगी में ना जाने कितनी ही मुश्किलों का सामना किया है. वे अभी छोटे लड़के ही थे जब एक दिन उनकी छोटी बहन को गोद में लिए हुए माँ बुरी तरह चिल्लाते हुए रो रही थी. उन्हें मालूम था कि उनकी बहन जो एक खतरनाक बिमारी के साथ पैदा हुई थी, ज्यादा दिन जीवित नहीं रह पाएगी | बावजूद इस सच के ये बात बेहद दुखद थी. उस हादसे के बाद उन्होंने और उनके माता पिता ने आगे बढ़कर उस अस्पताल के मरीज़ों की मदद करना शुरू किया जहा हैल की बेहेन का इलाज हुआ था | इस सारी घटना के दौरान उन्होंने सीखा कि दुखभरी परिस्थितया हमेशा स्थायी नहीं रहती और ये हमें काफी कुछ सिखाती भी है.

इसके बाद उनके साथ एक और दुर्घटना घटी. उनका एक बहुत ही बुरा कार एक्सीडेंट हुआ | हैल अपनी गर्ल फ्रेंड के साथ अपनी नयी गाडी मस्टैंग में 70 किलोमीटर की रफ़्तार से जा रहे थे | दूसरी तरफ से एक शराबी 80 किलोमीटर की रफ़्तार से ट्रक चला रहा था और हैल की गाडी से आ टकराया | धमाका इतनी ज़ोर से हुआ की हैल



FOR AUDIOBOOKS SUMMARY IN HINDI AND ENGLISH
DOWNLOAD OUR "FREE" APP. AND SUBSCRIBE OUR
CHANNEL.



The Miracle Morning Summary :-HINDI

की गाड़ी उलट कर दूसरी सड़क पर जा गिरी जहा पर ट्रैफिक और भी ज़ादा था | एक और गाड़ी हैल की गाड़ी से टकराई | इस एक्सीडेंट में हैल के इलावा किसी को ज़ादा चोटे नहीं आयी न उनकी गर्ल फ्रेंड को न ट्रक ड्राइवर को | लेकिन हैल-- गाड़ी की सीट और स्टीयरिंग के बीच में बुरी तरह दब गए थे | जैसे ही उन्हें बहार निकाला गया ,उनकी साँसे रुक चुकी थी | लेकिन 6 मिनट के बाद उनकी साँसे दोबारा चलने लगी और उन्हें हॉस्पिटल ले जाया गया | उनकी 11 हड्डिया टूट चुकी थी और अगले 6 दिनों में उनकी सात Surgeries हुई | डॉक्टर्स ने उन्हें बोला की अब वो कभी भी व्हील चेयर से नहीं उठ पाएंगे | लेकिन हैल ने डॉक्टर्स की सलाह के बावजूद न ही सिर्फ चलना शुरू किया बल्कि 84 kilometer ka ultra martathon भी भागा | वो अपनी सारी इम्प्रूवमेंट्स का क्रेडिट अपने मॉर्निंग रूटीन को देते हैं | इसीलिए उन्होंने 2012 में "द मिरेकल मॉर्निंग " बुक लिखी | जिसे 27 भाषाओ में ट्रांसलेट किया जा चुका है | और 70 देशो में 5 लाख से ज़ादा लोग इस मॉर्निंग रूटीन को फॉलो करते हैं |

वक्त आ गया है अपने अन्दर छुपी अपार संभावनाओं को पहचाने का.

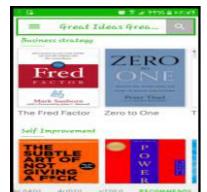
इस किताब से जो तीन अति आवश्यक बाते उभर कर सामने आती हैं वो हैं |

- आप वो सब कुछ कर सकते हैं जो दुनिया के तमाम बाकि लोग कर सकते हैं | और आपको इस बात पर पुरे दिल से यकीन करना पड़ेगा ताकि आप अपने गोल्स तक पहुंच सके और अपने आस पास के लोगो को भी प्रभावित कर सके |
- खुद को इम्प्रूव करने के लिए हमें अपने लिए हर रोज़ अलग से टाइम निकलना पड़ेगा | और सिर्फ तभी आप वहा पहुंच पाएंगे जहा आप पहुंचना चाहते हैं |
- आप पुरे दिन में कितने प्रोडक्टिव तरीके से काम कर पाएंगे ये डिपेंड करता है की आप अपनी सुबह किस तरीके से गुज़ारते हैं | जिसका मतलब सरल शब्दों में ये है की आपके गोल्स आपके दिन के कामो पर डिपेंड करते हैं, और आपका सारा दिन आपकी सुबह पर | अगर आप अपनी सुबह को अच्छा बना लेते हैं तभी आप अपने गोल्स को अचीव कर सकते हैं |

अगर आपको सुबह जल्दी उठना अच्छा नहीं लगता तो “मिरेकल मॉर्निंग” आपको वो सारे तरीके बताएगी जिस से आप जल्दी उठ सकते हैं और अपनी सुबह को एन्जॉय कर सकते हैं | हम सभी जानते हैं की सुबह जल्दी उठना हेल्थ और माइंड के लिए बहुत अच्छा है | अगर आप इस बुक में दिए गए मॉर्निंग रूटीन को फॉलो करते हैं तो आप अपना पूरा दिन अचे तरीके से प्लान कर सकते हैं |



FOR AUDIOBOOKS SUMMARY IN HINDI AND ENGLISH
DOWNLOAD OUR “**FREE**” APP. AND SUBSCRIBE OUR
CHANNEL.



The Miracle Morning Summary :-HINDI

95% REALITY CHECK

ये कांसेप्ट कहता है की 95 % लोग उन छोटी चीज़ों के साथ जीना सीख लेते हैं जो उन्होंने अपनी ज़िन्दगी में पायी है। दुःख की बात ये है की ये लोग वो सब चीज़ें पा सकते हैं जो ये अपनी ज़िन्दगी से चाहते हैं। मगर अब सवाल ये आता है की हम ऐसा क्या करे की हम भी उन 95% लोगो में शामिल न हो। इस के लिए आप 3 स्टेप्स उठा सकते हैं।

पहला स्टेप:- सबसे पहले तो 95 % वास्तविकता की जानकारी रखे

पहला स्टेप कहता है की अगर हम पूरी क्षमता के साथ जीने के लिए कड़ी मेहनत नहीं करते तो हम भी उन 95% लोगो में शामिल होंगे जिन्होंने बिना प्रयत्न के ही हथियार डाल दिए हैं। एक बेहतर जीवन जीने के लिए मेहनत करने के बजाए हार मानकर बैठ जाना कहीं ज्यादा आसान होगा। मगर वो जिंदगी पछतावे और दुखो से भरी होगी। वो दुःख होगा हार का और अपनी नाकामयाबी का। हमें खुद को इम्प्रूव तो करना ही चाहिए और साथ में दूसरो को भी उनके गोल्स अचीव करने में मदद करनी चाहिए। इस से हम समाज में एक उदाहरण दे सकते हैं की जो लोग पूरी मेहनत से अपने गोल्स की तरफ काम करते हैं वो कभी विफल नहीं होते।

दूसरा कदम: उन कारणों को जाने जो आपको साधारण बनाती हैं

खुद को मामूली समझने की मानसिकता ही आपके और आपकी सफलता के बीच की सबसे बड़ी दीवार है। हम यहाँ कुछ ऐसी ही वजहे आपको गिना रहे हैं जो आपको ऐसा सोचने पर मजबूर करती हैं। जैसे कि -

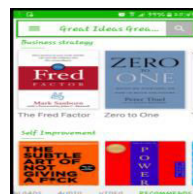
1. हमेशा अपने पास्ट की बुरी चीज़ों को ही याद करते रहना
2. अपने लिए बहुत छोटे गोल्स रखना और कम में ही खुश हो जाना
3. अपनी ज़िम्मेदारियों से भागना
4. बड़ी सोच से नफरत करना
5. हर गलती को मज़ाक में ले लेना

तीसरा कदम: वक्त के साथ चलिए

अगर आप चाहते हैं कि आपको औरो से कुछ अलग करना है तो आज ही करिए। कल किसने देखा है ? आपका कल कभी भी नहीं आएगा। जीवन में बड़े बदलाव हमारे हार्ड वर्क से ही आते हैं। इसलिए आपको जो भी करना है आज ही उसे कीजिये क्योंकि यही सफलता की कुंजी है।



FOR AUDIOBOOKS SUMMARY IN HINDI AND ENGLISH
DOWNLOAD OUR “FREE” APP. AND SUBSCRIBE OUR
CHANNEL.



The Miracle Morning Summary :-HINDI

जानिये, आप सुबह क्यों उठे हैं ?

क्या आप उन में से हैं जो अलार्म घड़ी के बार-बार बजने पर भी नहीं उठ पाते और तब ही उठते हैं जब उठना आपकी मजबूरी हो.... तो यकीन मानिए आप खुद अपनी सफलता की राह में खड़े हैं. अगर आप अपना दिन ही शुरू नहीं करना चाहते तो आप अपने सपनों को कैसे पाएंगे ? तब तो बस सोते हुए अपने सपनों में ही जीते रहिये और बाकी लोगो को अपने सपने पुरे करते हुए देखिये क्योंकि बाकी लोग जो काम कर रहे हैं वो तो अपने गोल्स पा ही लेंगे ।

सुबह की शुरुवात में हम जो महसूस करते हैं उसी सोच के साथ हमारा सारा दिन व्यतीत होता है. सुबह जल्दी उठने वाले बहुत से लोगो ने इस बात की पुष्टि की है. यदि नींद से उठने के बाद हमें लगता है कि आज का दिन बुरा गुजरेगा तो अक्सर दिन बुरा ही गुज़रता है. इसके विपरीत अगर हमें सुबह जल्दी उठने से एक तरोताज़ा एहसास होता है तो हमारा दिन भी ऐसा ही गुज़रता है. ये हमारे नींद की अवधि पर निर्भर नहीं करता बल्कि हमारी नींद की ज़रूरत पर करता है.

ये मैटर नहीं करता की आपने कितने घंटे की नींद ली। अगर आप मानते हैं की जितनी भी नींद आपने ली वो काफी है तो आप सुबह को एन्जॉय कर सकते हैं । आप कितनी नींद सो पाए इससे ज्यादा ज़रूरी है ये जान लेना कि आपकी नींद पूरी हुई और अब आप एक शानदार सुबह का आनंद लेने के लिए तैयार हैं. जब आपको इसकी आदत पद जाएगी तो ये आपको ज़रा भी मुश्किल नहीं लगेगा। मगर हाँ, ये तभी हो पायेगा जब आप पक्का मन बना ले कि चाहे कुछ भी हो जाए आपको हर सुबह जल्दी उठना है. और फिर एक अनोखा बदलाव धीरे-धीरे आपके जीवन में आने लगेगा.

हर सुबह जल्दी जागने के लिए 5 SNOOZE-PROOF STRATEGY

पहली स्ट्रेटेजी: रात में सोने से पहले ही अपने अगले दिन की प्लानिंग कर ले.

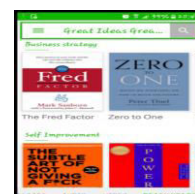
सुबह जल्दी उठने का एक बेहतर तरीका ये है कि आप सोने से पहले ही डिसाइड कर ले की आप सुबह क्या करेंगे । जब आप इस निर्णय के साथ सोयेंगे तो ज़ाहिर है अगली सुबह भी ये बात आपको याद रहेगी. इसलिए आपको चाहिए कि अपनी चार ऐसी चीज़ो को चुन ले जिन्हें आप सुबह उठकर पूरा करना चाहते हैं.

दूसरी स्ट्रेटेजी अपनी अलार्म घड़ी को अपने बेड से दूर रख दे

अलार्म घड़ी को पहुँच से दूर रखेंगे तो उस तक पहुँचने के लिए आपका शरीर थोड़ी मेहनत करेगा और इस प्रोसेस में ही आपकी नींद भाग जायेगी.



FOR AUDIOBOOKS SUMMARY IN HINDI AND ENGLISH
DOWNLOAD OUR “FREE” APP. AND SUBSCRIBE OUR
CHANNEL.



The Miracle Morning Summary :-HINDI

तीसरी स्ट्रेटेजी: उठते ही सबसे पहले अपने दांतों को ब्रश कीजिये

सुबह उठते ही दांत ब्रश करने में थोड़ा आलस तो आ सकता है मगर इसके बड़े फायदे हैं. इससे

आप तुरंत एक्टिव महसूस करेंगे. इसलिए सुबह उठते ही सबसे पहले अपने दांत ब्रश कीजिये.

चौथी स्ट्रेटेजी: अपने दिन की शुरुवात पानी से कीजिये

पानी हमारे जीवन की आवश्यकता है. ना सिर्फ सुबह बल्कि दिन के किसी भी वक्त पानी का सेवन शरीर को एक नयी स्फूर्ति देता है. रात भर की नींद के बाद हमारे शरीर में पानी की कमी हो जाती है इसलिए सुबह उठते ही पानी का सेवन बहुत फायदेमंद है. ये आपके आलस को दूर करके ताजगी का एहसास कराता है.

पांचवी स्ट्रेटेजी: शावर ले या कपड़े पहन कर तैयार हो जाये

यहाँ आपके सामने दो ऑप्शन्स हैं.

1. पहले नहा कर तैयार हो जाए फिर उसके बाद जो आपने रात को सोने से पहले डिसाइड किया था उन कामों को कीजिये. एक बढ़िया शावर आपको तरोताज़ा कर देगा फिर आपके दिन की शुरुवात भी बढ़िया होगी.

2. अपने एक्सरसाइज के कपड़े पहन कर तैयार हो जाए ताकि आपका वक्त बचे और आप अपनी “मिराकल मोर्निंग” रूटीन शुरू कर सकें और एक्सरसाइज के बाद आप नहाने जा सकते हैं

THE LIFE S.A.V.E.R.S. यानी 6 ऐसी आदतें जिनकी मदद से आप अपनी सारी क्षमताओं का भरपूर उपयोग कर पायेंगे.

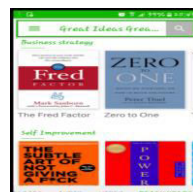
(इन 6 आदतों को आप SAVERS शब्द से याद रख सकते हैं)

S का अर्थ है SILENCE यानी शान्ति

लाइफ सेवर्स (Life S.A.V.E.R.S's) का पहला शब्द SILENCE है, जो हमारी दिनचर्या की सबसे अहम् चीज़ है. हम सब जानते हैं कि आजकल जिंदगी कितनी भागदौड़ भरी और तनावपूर्ण हो गयी है इसलिए हमें ज़रूरत है कि अपनी प्राथमिकताएँ चुनें और एक शांत जीवन जीने की कोशिश करें. शान्ति हमें अपने भीतर झाँकने का मौका देती है. आप जितना शांत रहेंगे, तनाव को उतना ही दूर करेंगे. शांत चित्त रहने से आप खुद के प्रति अधिक जागरूक हो जाते हैं जिससे आप किसी भी लक्ष्य को पा सकते हैं. किसी भी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए ज़रूरी है, विचारों का स्पष्ट होना और सेल्फ अवेयरनेस. एक शांत मन से ही आप सेल्फ अवेयर हो सकते हैं और अपने थॉट्स को ओर्गनइज़ कर सकते हैं. खुद को शांत रखने का चाहे जो तरीका आप चुनें, ये आपकी लक्ष्य प्राप्ति के



FOR AUDIOBOOKS SUMMARY IN HINDI AND ENGLISH
DOWNLOAD OUR “FREE” APP. AND SUBSCRIBE OUR
CHANNEL.



The Miracle Morning Summary :-HINDI

लिए हमेशा काम आएगा. आप ध्यान कर सकते हैं या फिर प्रार्थना का सहारा ले सकते हैं या फिर गहरी लम्बी साँस लेने का अभ्यास कर सकते हैं.

A का अर्थ है अफरमेशन

अफरमेशन यानी खुद को मैसेज देना | मुहम्मद अली हमेशा अपने आप से कहते थे की "मैं महान हु" और इसका नतीजा हमेशा वही रहा जो उन्होंने अपने बारे में यकीन से कहा था. खुद पर विश्वास एक चमत्कार की तरह काम करता है. ये आपको वो बनाता है जो आप बनना चाहते हैं. अगर आपको विश्वास है कि आप महान हो तो आप महान बनोगे.

अगर एक इंसान चाहे तो वो अपनी सोच और व्यवहार में बदलाव ला सकता है. ये हम मनुष्यों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है क्योंकि इच्छाशक्ति के बल पर ही हम अपनी कमजोरियों पर काबू पा सकते हैं | हर इंसान में कुछ न कुछ कमी ज़रूर होती है. हमारी कमजोरिया ही हमारे सपनों और हमारे बीच दीवार बनकर खड़ी हो जाती है. मगर ज़रूरत इस बात की है कि हम इन कमियों को जितना हो सके उतना दूर करे |

अपने भीतर झाँककर ही हम खुद से सवाल जवाब कर सकते हैं. जो हमारी कमियाँ हैं उन्हें दूर करके अपनी अच्छाइयों को उभार सकते हैं. ये आदत हमें एक बेहतरीन इंसान बनने में मदद करेगी.

अपने आप से क्या अफरमेशन करनी है, इसके लिए आपको पता होना चाहिए की:-

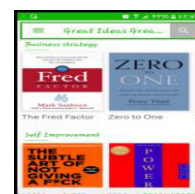
- ❑ आपकी इच्छाएँ, आपका लक्ष्य क्या है
- ❑ वो कारण जो आपका लक्ष्य तय करते हैं
- ❑ वे लोग जिनकी आप चिंता करते हैं
- ❑ ऐसे शब्दों का चुनाव जो आपको मोटीवेट करते हो

वी का अर्थ है विजुलाइजेशन V is for Visualization

विजुलाइजेशन का मतलब है की आप अपने ब्रेन में वो मेन्टल इमेजेज बनाते हैं जो आप अपनी लाइफ में पाना चाहते हैं | ये एक तरीके से ब्रेन एक्सरसाइज है जहाँ कोई व्यक्ति अपने सपनों को कल्पना के ज़रिये पूरा होते हुए देखता है. बार बार इसकी कल्पना उसे अपने सपनों की याद दिलाती रहती है. जिससे वो और भी बेहतर तरीके से अपनी कोशिशों में जुट जाता है. अक्सर खिलाड़ी इस प्रक्रिया को अपने प्रदर्शन में बेहतर परिणाम के लिए इस्तेमाल करते हैं. अपनी जीत की कल्पना करते रहना आपके सपनों को पूरा करने में आपकी मदद करती है.



FOR AUDIOBOOKS SUMMARY IN HINDI AND ENGLISH
DOWNLOAD OUR "FREE" APP. AND SUBSCRIBE OUR
CHANNEL.



The Miracle Morning Summary :-HINDI

मगर हम में से बहुत लोग बीती हुई दुखद घटनाओं को ही अपने मन में दोहराते रहते हैं जिससे हमें सिवाय दर्द और तकलीफ के और कुछ नहीं मिलता. जो हो चुका है उसे तो हम बदल नहीं सकते मगर उसे याद करके हम अपनी जीत को ज़रूर खो देते हैं. तो बेहतर होगा कि हम कुछ अच्छी चीज़ों की कल्पना करें जो हमें प्रेरणा दे सकें.

ऐसे कुछ स्टेप्स हैं जिन्हें अपनाकर आप अच्छे तरीके से विजुअलाइज़ कर सकते हैं . जैसे कि - -

पहला :- शांत रहने की कोशिश कीजिये और गहरी और लम्बी साँसें लेते रहे..

दूसरा:- अच्छे रिजल्ट्स की कल्पना कीजिये. सोचिये कि जो आपने चाहा है, वो प्राप्त होगा. खुद को यकीन दिलाने वाले शब्दों को मन में दोहराते रहे.

और तीसरा:- जैसा आप बनना चाहते हैं उसकी कल्पना करें. खुद को अपने ख्यालों में एक खुशहाल व्यक्ति दिखाएँ जो अपने सभी ज़रूरी काम ठीक से कर रहा है.

ई का अर्थ है एक्सरसाइज़

सुबह-सुबह का व्यायाम हमारे शरीर और दिमाग को बहुत फायदा पहुंचता है । इसे एक हैबिट बना लीजिये ये आपकी सुबह को एनर्जी से भर देगा । जब आप स्वस्थ रहेंगे तो बेहतर विचार खुद ही आपके दिमाग में आने लगेंगे । ये आपको फोकस करने में बहुत मदद करेगी । एक्सरसाइज़ से हमारे भीतर कई पॉजिटिव बदलाव आते हैं आपका मन और दिमाग शांत होने लगता है, आपकी ENERGY सही डायरेक्शन में फ्लो होती है । यही कारण है कि किसी भी टाइप की एक्सरसाइज़ के बाद आपका मूड अच्छा होने लगता है । इसीलिए अपने जीवन में एक बेहतर बदलाव लाने के लिए हर सुबह कोई न कोई एक्सरसाइज़ ज़रूर करें ।.

R का मतलब है रीडिंग

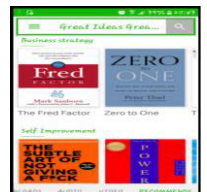
क्या आप जानते हैं किताबें पढ़ना आपकी जिंदगी को पुरे तरीके से बदल सकता है ? ये एक अकेली ऐसी आदत है जिसे जीवन में अपनाने से किसी की भी जीत पक्का है. और इसीलिए हमने आपके लिए गिगल ऐप भी बनाई है ।

जितना अधिक आप पढ़ते हैं आपको उतने ही नए आइडियाज आते हैं जिनको आप अपनी जिन्दगी में इस्तेमाल करके सक्सेसफुल बन सकते हैं ।

जब भी आप कोई नयी किताब पढ़ते हैं आप उन लोगों से सीखते हैं जिन के पास बहुत एक्सपेरिअंसेस हैं --नए आइडियाज हैं ।, ये लोग वहां पहुंच चुके हैं जहां आप पहुंचना चाहते हैं इसलिए किताबों में दिए गए इनके आइडियाज से हमेशा सीखते रहिये । अगर आप रोज़ पढ़ते हैं तो आप उन गलतियों को दोहराने से बच जाते हैं जो इन लोगों ने की थी। और इसी वजह से आपको जीत बहुत जल्दी मिल जाती है । पढ़ना यदि आपको उबाऊ लगता



FOR AUDIOBOOKS SUMMARY IN HINDI AND ENGLISH
DOWNLOAD OUR “FREE” APP. AND SUBSCRIBE OUR
CHANNEL.



The Miracle Morning Summary :-HINDI

है तो घबराईये नहीं, थोड़ा ही सही पर कुछ ना कुछ रोज़ पढ़िये. और फिर धीरे-धीरे ये आपकी आदत में शामिल हो जाएगा.

S का मतलब है Scribing यानि लिखना

स्क्राइबिंग से आप अपने अंदर चल रहे उन सब इमोशंस को शब्दों के रूप में व्यक्त कर सकते हैं जो आपके अंदर चल रहे हैं। हर रोज़ थोड़ा थोड़ा लिखने की आदत डालिए इससे आपको मन में दबी भावनाओं को व्यक्त करने का मौका मिलेगा. आप खुद को और भी बेहतर तरीके से समझने लगेंगे. जो कुछ अच्छा-बुरा आप महसूस करते हैं, उसे लिख डालिए.

“मिराकल मोर्निंग” के रूटीन में अपने आइडियाज को लिखना भी शामिल है जिससे आपका दृष्टिकोण स्पष्ट हो सके। ऐसा करने से आप ये भी समझ जायेंगे की आप अपने गोल्स के पास हैं या दूर।

सबसे पहले तो जो आप पाना चाहते हैं, उसे सम्बंधित सभी बातों को detail से लिखकर रखिये. हर रोज़ उस बारे में लिखने से आप अपने लक्ष्य को कभी नहीं भूलेंगे. याद रखिये कि मुश्किल काम भी आसान है अगर आप मान ले कि वो आसान है. शुरुवात में आपको इसका अभ्यास करना पड़ेगा फिर ये धीरे-धीरे आपके लिए सरल होता चला जाएगा.

इन 6 हैबिट्स को आप S.A.V.E.R.S., शब्द से याद रख सकते हैं

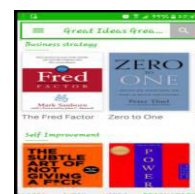
6 मिनट दे कर "मिरेकल मॉर्निंग" रूटीन को फॉलो करें

आजकल की जिंदगी बहुत व्यस्त हो गयी है. आप ये सोच सकते हैं कि आपके पास इन सब चीजों को करने के लिए वक्त ही कहाँ है ? इसलिए तो “6 मिनट मिराकल मोर्निंग” को खास आपके लिए तैयार किया गया है. अगर आपको जिंदगी की भाग-दौड़ से ज़रा सी भी फुर्सत नहीं मिलती, अपने जीवन में बदलाव लाने के लिए भी वक्त निकालना आपके लिए मुमकिन नहीं है तो चिंता मत कीजिये क्योंकि आपको इन सारे तरीकों को अपनाने में सिर्फ 6 मिनट लगेंगे.

अपनी जिंदगी से सिर्फ 6 मिनट का समय निकाल कर आप वो सफल इंसान बन सकते हैं जिसकी आप कल्पना करते हैं. इस अल्प समय का बुद्धिमानी से इस्तेमाल करके आप जान पायेंगे कि ये छोटी सी समय अवधि भी कितनी प्रभावशाली और काम की चीज़ है. अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए आपको ये ज़रूर अपनाना चाहिए. हो सकता है कि अभी आपको ये थोड़ा नामुमकिन लगे, पर एक बार इसकी आदत पड़ जाने के बाद आप खुद ही बदलाव महसूस करने लगेंगे



FOR AUDIOBOOKS SUMMARY IN HINDI AND ENGLISH
DOWNLOAD OUR “**FREE**” APP. AND SUBSCRIBE OUR
CHANNEL.



The Miracle Morning Summary :-HINDI

पहला मिनट :-

एक बेहद शांत मन के साथ जागने की कल्पना करे. सुबह हडबडाहट में उठकर अपने दिन की शुरुवात करना किसी भी सूरत में एक खुशी का एहसास नहीं देता | इसलिए सबसे पहले तो सुबह जल्दी उठने के फायदों के बारे में सोचे. जब आप नींद से उठे, शांत रहे, कोई जल्दबाजी ना करे |

दूसरा मिनट –

मन ही मन खुद को वो शब्द बोले जो जो आपको मोटीवेट करते हैं | इससे आपमें एनर्जी आएगी और आपको अपने गोलस याद आएंगे | इससे आपको जानने में मदद मिलेगी कि आपके लिए सबसे ज़रूरी क्या है और आप अपने decisions को अचे तरीके से ले पाएंगे|

तीसरा मिनट –

हर वक्त अपनी जीत की कल्पना कीजिये, जो आप जीवन से चाहते हैं उसे पा लेने की कल्पना कीजिये. अपने मन-मस्तिष्क को इसी लक्ष्य की प्राप्ति में लगा दीजिये और ये महसूस कीजिये की आप अपने गोलस को पा चुके हैं |

चौथा मिनट-

आप क्या महसूस करते हैं, उपरवाले के प्रति आप कितने आभारी हैं. इन सब बातों को एक कागज में लिख डालिए. उन लक्ष्यों के बारे में लिखिए जो आप जीवन में पाना चाहते हैं. जो कुछ भी आपने अब तक हासिल किया वो सब लिखिए. लिखने की आदत आपको सफलता के लिए और भी प्रेरित करती रहेगी.

पांचवा मिनट –

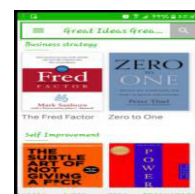
अभी इसी वक्त से पढ़ने की आदत डाले. कुछ ऐसा पढ़े जो आपको मोटीवेट करे , उम्मीद जगाये. कुछ ना कुछ नया सीखिए पर सीखिए ज़रूर. ये नए आइडियाज हो सकते हैं , स्ट्रेटेजीस हो सकती हैं, किसी की लाइफ स्टोरी हो सकती है | हर रोज़ किसी किताब के कम से कम दो पन्ने पढ़िए ये आपके ज्ञान का दायरा बढ़ा देगा.

छठा मिनट –

ये आखिरी मिनट अपने शरीर के लिए इस्तेमाल कीजिये . अपने तन मन को चुस्त रखने के लिए कोई ना कोई एक्सरसाइज कीजिये. एक्सरसाइज हमारा फोकस बढ़ाने में मदद करती है. इससे हमारा इम्यून सिस्टम भी



FOR AUDIOBOOKS SUMMARY IN HINDI AND ENGLISH
DOWNLOAD OUR “**FREE**” APP. AND SUBSCRIBE OUR
CHANNEL.



The Miracle Morning Summary :-HINDI

अच्छा होता है । दौड़ना, चलना या पुश अप्स आप कुछ भी चुन सकते हैं. कोई भी लक्ष्य पूरा करने के लिए आपके अन्दर भरपूर ऊर्जा होनी चाहिए जो हमें एक्सरसाइज से ही मिलती है.

“मिराकल मोर्निंग” को लाइफस्टाइल के अनुसार तय करे और बड़ी से बड़ी सफलता हासिल करे.

अब जब आपको पूरा सार समझ आ गया है तो यहाँ ये कहना आपको उल्टा लग सकता है लेकिन आपको ये बता दे कि आप “मिराकल मोर्निंग” की प्रैक्टिस सिर्फ सुबह ही नहीं बल्कि दिन के किसी भी समय कर सकते हैं. हालांकि हम इसके लिए सुबह का समय सबसे ज्यादा अनुकूल मानते हैं मगर जो लोग सुबह अभ्यास नहीं कर सकते वे इसे दिन के किसी भी समय कर सकते हैं.

हमारे शरीर को खाना पचाने के लिए बहुत एनर्जी की ज़रूरत पड़ती है इसीलिए ढेर सारा खाना एक साथ खाने के बाद शरीर सुस्त पड़ जाता है . “मिराकल मोर्निंग” की प्रैक्टिस फ्रेश बॉडी और माइंड के साथ ही किया जाना चाहिए. इसके अनुसार सुबह मिराकल मोर्निंग की प्रैक्टिस के बाद ही हमें खाना खाना चाहिए।

अब अगर आप सोच रहे हैं कि आप ऐसा क्या खाए जो आपके शरीर को आसानी से डाइजेस्ट हो जाए और बॉडी एकदम लाइट रहे तो आपको खाने में ऐसी चीज़ें लेनी चाहिए जो आपको फ्रेशनेस दे, जैसे की फ्रूट्स और वेजटेबल्स ।

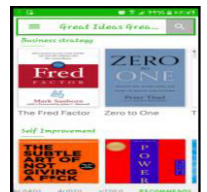
अगर आप चाहे तो स्मूदी (Smoothie) ले सकते हैं जो शरीर को सभी ज़रूरी न्यूट्रिएंट्स देता है. इसमें हर तरह के मिनरल. प्रोटीन और विटामीन्स मिलते हैं. “मिराकल मोर्निंग” की शुरुवात करने के लिए स्मूदी एक बेस्ट डाइट है अगर आप इसे बनाने का तरीका सीखना चाहते हैं तो आप miraclemorning.com में देख सकते हैं

इस बात का ध्यान रखे कि आप जो कुछ भी कर रहे हैं, जो भी आपके लक्ष्य है वे “मिराकल मोर्निंग” के साथ जुड़े हो. इस तरह आप तत्सली कर सकते हैं कि आप अपने लक्ष्य पर खास ध्यान दे रहे हैं. ये प्रोसेस आपके लॉन्ग-टर्म गोल्स के साथ-साथ छोटी छोटी सफलताओं को पाने के लिए भी बहुत इफेक्टिव रहेगी . आप इसकी मदद से- बेहतर से बेहतर रिजल्ट्स पा सकते हैं. लाइफ S.A.V.E.R.S. की ये प्रक्रिया आपको अपने काम में और भी फोकस्ड बना देगी.

समय के साथ साथ आप और क्रिएटिव चीज़ें कर सकते हैं |इससे “मिराकल मोर्निंग” की प्रैक्टिस आपके लिए और भी मजेदार हो जाएगी. सुबह जो आप एक्सरसाइज करते हैं उनमें बदलाव करके देखिये, visualize करने के कुछ नए तरीके आजमाइये. खुद को लिमिट मत कीजिये | हर दिन कुछ नयापन लाइये. एक जैसा रोज मत कीजिये और ना ही इसे एक निश्चित समय के लिए रखिये. जितना अधिक आप प्रैक्टिस करेंगे उतना अच्छा परिणाम आपको मिलेगा.



FOR AUDIOBOOKS SUMMARY IN HINDI AND ENGLISH
DOWNLOAD OUR “FREE” APP. AND SUBSCRIBE OUR
CHANNEL.



The Miracle Morning Summary :-HINDI

जो आपकी आदतें हैं वही तय करती हैं कि आपको कितनी सफलता मिलेगी. यदि आप किसी सफल इन्सान को जानते हैं तो आपको उनकी आदतों को देखकर अंदाजा हो जाएगा कि उन्हें सफलता कैसे मिली. जो आप बनना चाहते हैं मगर हैं नहीं, तो इसका सीधा मतलब है कि अभी आपने अपनी आदतें बदलने के लिए पूरी कोशिश नहीं की है।

जब आप मिरैकल मॉर्निंग की आदत बनाएंगे तो आप इन स्टेजेस से गुजरेंगे

1-10 दिन :असहनीय

अपने अंदर एक अच्छी आदत डालना शुरू में बहुत मुश्किल भरा होगा क्योंकि बुरी आदतें इतनी आसानी से पीछा नहीं छोड़ती. शुरुवात में ये बहुत आसान काम लगता है मगर धीरे-धीरे बहुत दर्दनाक हो सकता है. और सबसे मुश्किल बात तो ये है कि शुरुवाती दर्द से घबराकर कई लोग अपने कदम पीछे खींच लेते हैं और अपना लक्ष्य पूरा नहीं कर पाते. लेकिन आप इस शुरुवाती दर्द से घबराईये नहीं क्योंकि ये Temporary है. 10 दिन पूरे होते ही आप इस दर्द को भूल जायेंगे और जो हासिल होगा वो होगी सिर्फ आपकी कामयाबी.

11-20 दिन : uncomfortable

आपके लिए ये second phase पहले के 10 दिनों से कुछ आसान होगा. अब तक आपको इसकी कुछ-कुछ आदत पड़ चुकी होगी. और आपके अन्दर ये कॉन्फिडेंस भी आ जायेगा कि आप इसे पूरा कर सकते हैं. ये कुछ दिन आपकी जिंदगी के सबसे मुश्किल हो सकते हैं मगर अपने मज़बूत इरादों के बल पर आप इसे पूरा कर सकते हैं.

21-30 दिन : Unstoppable

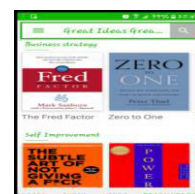
इस last phase में आप ये सोच कर संतुष्ट नहीं हो सकते कि आपका काम अब पूरा हुआ. अभी आपको अंत तक डटे रहना है. कुछ जानकारों का मानना है कि 21 दिनों का ये प्रोसेस अच्छी आदतों को अपनाने के लिए sufficient है. और एक तरह से वे सही भी हैं. बेशक इसमें 21 दिनों का समय लग सकता है मगर इसे लम्बे समय तक बनाए रखने के लिए आपको आखिरी 10 दिन चाहिए. वार्ना ये उतना इफेक्टिव नहीं होगा और इसका रिजल्ट ज्यादा देर तक नहीं रह पायेगा. अगर आप इन 10 दिनों में नयी आदतें नहीं बना पाए तो आपकी सारी मेहनत बेकार चली जायेगी.

अपनी लाइफ को इम्प्रूव करने के लिए 30 दिन की “मिराकल मोर्निंग “ चुनौती

यदि आप “मिराकल मोर्निंग” का चैलेंज एक्सेप्ट करते हैं तो आप मनचाही सफलता हासिल कर सकते हैं. ये आपकी जिंदगी में एक बहुत बड़ा बदलाव ला सकता है. ये आपको पहले से ज्यादा disciplined इंसान बना देगा.



FOR AUDIOBOOKS SUMMARY IN HINDI AND ENGLISH
DOWNLOAD OUR “FREE” APP. AND SUBSCRIBE OUR
CHANNEL.



The Miracle Morning Summary :-HINDI

अगर आपको ये चैलेंज लेने से डर लगता है तो घबराईये नहीं. ये अच्छी बात है कि आपके मन में इसको लेकर थोडा डर है. इससे ज़ाहिर होता है कि आप मन ही मन इसके लिए तैयार हो रहे हैं. इसे अपनाकर जिंदगी में बदलाव लाने के लिए आप तैयार हैं. अगर सुबह जल्दी उठना आपके लिए दुनिया का सबसे मुश्किल काम है तो भी घबराईये नहीं क्योंकि आप ही अकेले ऐसे नहीं हैं, आपकी तरह बहुत से और भी हैं जिन्हें ये काम मुश्किल लगता है.

30 days चैलेंज का पहला कदम: आपको अपनी किट लेनी है

पहला काम जो आपको करना है वो ये है कि www.miraclemorning.com पर जाईये और अपनी मिराकल मोर्निंग की फास्ट स्टार्ट किट मुफ्त में हासिल कीजिये. इसमें सभी ज़रूरी टूल दिए गए हैं जैसे कि ट्रेकिंग सिस्टम,एक्सरसाइज़ वगैरह.

30 days चैलेंज का दूसरा कदम: कल की शुरुवात के लिए आज ही प्लान करे

अपने अगले दिन की मिराकल मोर्निंग की रूटीन प्लान कर ले. हर चीज़ पहले से ही तय रखे जैसे समय, जगह आदि. इसके बेहतरीन परिणाम पाने के लिए इसे कभी भी अपने बेडरूम में ना करे क्योंकि आपका बेडरूम सिर्फ सोने के लिए है.

30 days चैलेंज का तीसरा कदम:

किट के साथ दिए गए इंस्ट्रक्शंस को ध्यान से पढे और उसी अनुसार उनकी प्रैक्टिस करे. प्रैक्टिस करने से पहले अपने माइंड और बॉडी को इसके लिए तैयार कर ले. एक शांत दिमाग के साथ ही आप इसे बेहतर ढंग से कर पायंगे. अगर आप इसे सुबह के वक्त करने जा रहे हैं तो रात को सोने से पहले ही इसकी तैयारी कर ले.

30 days चैलेंज का चौथा कदम:- अपनी प्रैक्टिस का रिकॉर्ड रखिये, इसके लिए आप किसी की मदद ले सकते हैं

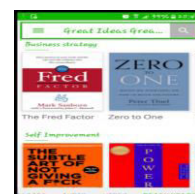
अगर आपकी प्रैक्टिस को कोई और ट्रैक कर रहे हैं, तो इस 30 days चैलेंज को पूरा करने के आपके ज़ादा चान्सेस हैं। अगर हो सके तो आप अपने फ्रेंड के साथ मिलकर इसकी प्रैक्टिस कर सकते हैं . क्योंकि इस तरह आप दोनों अपनी अपनी कमियां एक दुसरे के सुझावों की मदद से दूर कर सकते हैं.

तो क्या आप तैयार हैं सफलता की उंचाईयों को छूने के लिए ?

हम जो कुछ भी करते हैं उसे बेहतर से बेहतरीन बना सकते हैं. चाहे आप कितने ही परफेक्ट इंसान क्यों न हो, आपके अन्दर बेहतर करने की गुंजाइश हमेशा रहती है. आप और भी नया बहुत कुछ सीख सकते हैं, कर सकते हैं. एक महीने के अंदर ही आप खुद में एक पॉजिटिव चेंज ला सकते हैं. फिर चाहे आज आपके हालात जैसे भी हो.



FOR AUDIOBOOKS SUMMARY IN HINDI AND ENGLISH
DOWNLOAD OUR “FREE” APP. AND SUBSCRIBE OUR
CHANNEL.



The Miracle Morning Summary :-HINDI

क्योंकि जो बीत गया वो मायने नहीं रखता, मायने रखता है तो आनेवाला कल और इसे आप बदल सकते हैं अपने वर्तमान की ताकत से.

दोस्तों रिव्यु सेक्शन में ज़रूर लिख के बताइयेगा की आपको ये समरी कैसी लगी और अगले हफ्ते आप कौनसी समरी सुन न चाहेंगे | अगर आपको हमारी मेहनत पसंद आयी तो आप हमें अपना प्यार दिखा सकते हैं गूगल प्ले में रिव्यु देकर | गिगल को सुनते रहिये |

जय हिन्द

DOSTO YE BOOK HAL ELROD NE LEKHI HAI AUR ISE PUBLISH KIYA HAI "Hal Elrod" NE .YE SAARA CREDIT UNHI KO JAATA HAI. AUR HUMARA YE SUMMARY BANANE KA MAKSAD SIRF ITNA HI HAI KI HUM READER/LISTENER KO MOTIVATE KAR SAKE YE BOOK KHAREEDNE KE LIYE.

GREAT IDEAS
GREAT LIFE
AUDIO BOOKS



FOR AUDIOBOOKS SUMMARY IN HINDI AND ENGLISH
DOWNLOAD OUR "FREE" APP. AND SUBSCRIBE OUR
CHANNEL.

