



# 6 MONTHS CHALLENGE

#Mindset बदलो

WORKBOOK BY HUM JEETENGE

2024



@Humjeetenge



HumJeetengeHJ



# Why this Workbook?

1. Commitment के बारे में सोचने  
और लिखने के लिए इसका उपयोग करो
2. हर दिन commitment पढ़ो और दोहराओ  
जरूरत पड़े तो commitment refine करो  
जल्दी ही commitment आपके अन्दर उतर जाएगा
3. Self-Motivation Routine  
और Night Ritual के steps पढ़ो और follow करो
4. Implementation sheet से  
हर दिन अपने task review करो  
task पूरे करना आपका स्वभाव बन जाएगा
5. Long Term Goal दिन में 2 बार  
जरूर visualize करो

---

कभी ये मत सोचो  
 कि आज का दिन निकल गया  
 अब कल से करूँगा  
 अभी से शुरू करो  
 आपका Effort लगाना मायने रखता है,  
 हर दिन खुद को push करना मायने रखता है  
 हम जीतेंगे

---

**Note:** आज workbook printout लो  
 और आज से ही शुरू करो  
 Instagram और Telegram group पर  
 हम daily update करेंगे  
 साथ में आपको Affirmations  
 और दूसरे addons भी मिलेंगे  
 हिम्मत~हरकत~होशियारी  
 हम जीतेंगे 🙏



## Table of Contents: -

Challenges पूरा करने की 3 अदृश्य Quality .....	3
1. Commitment .....	3
2. Problem Solving Mindset .....	5
3. Self-Compassion.....	6
Self-Motivation Routine (Compulsory) .....	7
Night Ritual + Journal (compulsory) .....	8
Implementation Sheet (example).....	11
Implementation Sheet (empty).....	12
6 Months Daily Challenge Sheets	
July .....	13
August .....	14
Septemper.....	15
October .....	16
November .....	17
December.....	18



## Challenges पूरा करने की 3 अदृश्य Quality

### 1. Commitment

सफल लोगों को clearly पता होता है  
कि मैं challenge शुरू क्यों कर रहा हूँ?  
ये challenge मेरे जीवन में कितना मायने रखता है  
सफल लोगों का...

“क्यों” ⇨ स्पष्ट और Personal होता है

आप भी commitment इसी तरह बनाइए

Examples:

- अगले 3 महीनों में  
मैं daily 7 घंटे का concentration  
और consistency बनाता हूँ  
जिससे exam clear करना  
मेरे लिए बहुत आसान हो गया है  
इस level की consistency और concentration होने पर  
मेरा जीवन हर तरह से बदल गया है

- अगले 6 महीनों में  
मैं porn छोड़ता हूँ  
energy खुद को बेहतर करने में  
नए काम करने में लगी हूँ  
ये मेरी नई personality  
नई personal reality की शुरुवात है

- अगले 180 दिनों में  
मैं negative विचारों से पूरी तरह आजाद हो गया हूँ  
मैं अब strong और positive इंसान बन गया हूँ  
मैं हर स्थिति में बहुत खुश हूँ  
मम्मी पापा की सेवा कर रहा हूँ  
परिवार में सभी लोग बहुत खुश और संतुष्ट हैं  
दोस्तों अभी अपना commitment बनाओ !



खुद से **2** सवाल पूछो ~

1. मैं 6 महीने में या 1 साल में  
क्या पाना चाहता हूँ?
2. ये challenge मेरे लिए क्या मायने रखता है?  
और इससे मेरा जीवन कैसे बदलेगा?

**Pro Tip:** कारण को Personal और Emotional बनाओ

-----  
-----  
-----  
-----  
----- Your signature/date

हर दिन अपने commitment को शांति से पढ़ो,  
हर दिन खुद को याद दिलाओ  
कि मैंने challenge क्यों शुरू किया था

**Please Note:** Commitment Refine करते रहो!

कई बार जब हम किसी कारण से खुश होते हैं  
या किसी सुबह उत्साहित होते हैं  
तो उस समय हमें बड़े ताकतवर विचार आते हैं  
इन विचारों में बड़ी शक्ति होती है  
इन्हें खाली मत जाने दो.

इसलिए अपने commitment को देखो  
और जब लगे इसमें कुछ कमी हैं  
ये specific नहीं है  
अब मुझे excite नहीं कर रहा  
तो दोबारा खुद से पूछो  
मैं चाहता क्या हूँ?  
और फिर commitment लिखो  
उसे और प्रभावशाली बनाओ

अब इस Commitment को



Commit Card पर भी लिखो  
और हमेशा अपने wallet में रखो  
जब भी खाली बैठे हो  
तो इसे देख लो  
ये Commit Card कठिन समय में  
आपको संकल्प याद दिलाता रहेगा



\* Example:

मैं अगले 90 दिन consistently  
5-7 घंटे पूरे focus पढ़ता हूँ  
इस level पर मेरा concentration पहुंच गया  
कि अच्छी rank लाना आसान है  
focus के कारण मेरे पूरे जीवन का स्तर ही उठ गया है

उठो जागो और तब तक नहीं रुको,  
जब तक कि लक्ष्य न प्राप्त हो जाए

~ Swami Vivekanand

## 2. Problem Solving Mindset

Holden (1991) की research में पाया गया  
कि 10% problem solving attitude बढ़ने से  
किसी challenge को पूरे करने के chances

33% तक बढ़ जाते हैं

**Mindset = Results** 🏆

आपका mindset जीवन भर  
आपके हर result को प्रभावित करता रहेगा है  
इसलिए हम इन 6 महीनों में  
Problem Solving Mindset बनाएंगे  
ये mindset कहता है...



**Commit Card** 🏆  
 “Never Give up”

Challenge को लेकर कोई भी problem आएगी  
 तो मैं उसे समझदारी से, साहस से  
 Positive Attitude से  
 निपटने के प्रयास करता हूँ  
 Experiment करता हूँ  
 जब तक वो problem  
 जीत के पायदान में नहीं बदल जाती

**जीवन का रास्ता बना बनाया नहीं मिलता,  
 इसे स्वयं बनाना पड़ता है**

~ Swami Vivekanand

तीसरा अदृश्य factor जो कठिन challenges पूरे करने में मदद करता है  
 वो है

### 3. Self-Compassion

जो लोग खुद को कोसते नहीं  
 और कहते हैं  
 कि कोई बात नहीं self-discipline बनाने में  
 सबको दिक्कत आती है  
 कुछ नया करूँगा  
 तो कुछ गलती भी होगी  
 ऐसे लोग negative thought patterns में नहीं फँसते  
 और दोबारा शुरू करते हैं  
 अब हम Self-Motivation Routine में  
 इन तीनों को शामिल करेंगे



## Self-Motivation Routine (Compulsory)

हर दिन ये steps दोहराओ

### Step1.

(सुबह उठो नित्य कर्म के बाद...सबसे पहले)

शांति से 5 min बैठो

और Deep Breathing/ प्राणायाम करो

### Step2.

अपना commitment पढ़ो और याद करो

कि मैंने ये challenge क्यों शुरू किया था?

मेरे भविष्य के लिए

ये कितना मायने रखता है

### Step3.

Implementation intention वाली sheet में

दिन के सारे task को देखो

### Step 4.

अब नए भविष्य को (जो भी आप चाहते हो उसे)

अभी सच होता हुआ Visualize करो

5-10 min इस स्थिति में रहो

### Step5.

अब affirmations दोहराओ

---

“मैं हर दिन ऊर्जा से भरा हुआ हूँ  
मैं हर दिन लक्ष्य के लिए काम कर रहा हूँ  
मैं बहुत आनन्दित और आभारी हूँ  
कि मेरे सपनों का जीवन शुरू हो चुका है”

---





### Step6.

(अब Self-Compassion program करने के लिए)

सीने पर हाथ रख कर

खुद से दोहराओ

---

हम सब गलती करते हैं  
 ये इंसानियत का हिस्सा है  
 मैं अपने प्रति दया रखता हूँ  
 मैं खुद को स्वीकारता हूँ  
 मैं बहुत शक्तिशाली हूँ  
 इसलिए खुद को आसानी से माफ करता हूँ

---

**Pro Tip:** इस workbook का printout बिस्तर के pass रखो

जिससे Commitment याद करने

और Affirmations दोहराने में आसानी होगी

(End)

Self-Motivation routine के बाद

सीधे दूसरा task करो

जो है 2-3 घंटे सबसे कठिन task पर काम करना

### Night Ritual + Journal लिखो (compulsory)

अब दिन खत्म होने वाला है

ये दिन से सीखने का अच्छा समय है

### Step1.

सबसे पहले लिखो

आज दिन में क्या अच्छा हुआ?

इसके लिए धन्यवाद लिखो

(ये बहुत जरूरी step है)

ये आपको अच्छा महसूस कराता है

और चीज़ों को positively सोचने में मदद करता है)



### Step2.

मैं कल क्या बेहतर कर सकता हूँ?

कैसे बेहतर कर सकता हूँ?

इसे जरूर note करो.

### Step3.

इसके साथ note करो

आपको कल कौन से काम करना है

**Pro tip:** workbook के printout के साथ

diary-pen bed के पास ही रखो

जिससे आपको हर दिन ये step पूरे करने में आसानी हो

### Step4.

5 min फिर

Long term goal को visualize करो

शांति से बैठो

### Step5.

**10** बार अपने मन में

धीरे-धीरे दोहराओ...

---

**“मैं हर दिन हर तरह से  
बेहतर और बेहतर होते जा रहा हूँ**

---

जिस दिन आपको मन न करे

तो याद करो

कि बहुत लोग आपके साथ कर रहे हैं

हम सब मिलकर आगे बढ़ रहे हैं

1 से 2 महीने के अन्दर ही

-Daily Task पूरे करना

-अगले दिन के लिए उत्साहित रहना

-खुद को push करना



- अपनी problems के साथ experiment करना
- स्वाभाविक हो जाएगा

**आगे Implementation Sheet (example), Implementation Sheet (empty)  
& 6 Months Daily Challenge Sheets हैं ↓↓↓  
इनका प्रयोग कीजिये**



### Example Implementation Intention

I commit to myself that I will do these task at given details

मैं दृढ़ निश्चय करता हूँ कि मैं ये task निश्चित समय, जगह और तरीके से पूरे करूँगा

Sn	Name	Time	Place	How	If Then
<b>Task 1</b>	Self-Motivation Routine	5:20 AM	Bedroom	Deep Breathing करूँगा फिर workbook के steps follow करूँगा	अगर भूल गया तो जैसे ही याद आएगा वैसे ही करूँगा या फिर शाम का alarm लगाकर करूँगा
<b>Task 2</b>	3 घंटे Imp work with Intense Focus	5:30 am	Study Table	Pomodoro 2 घंटे पूरे focus के साथ पढ़ूँगा	अगर miss करता हूँ तो शाम को cover करूँगा
<b>Task 3</b>	30-40 min Exercise	Intense Focus work से 1 घंटा पहले करूँगा	balcony	20 सूर्य-नमस्कार +20 squats +10 min प्राणायाम	जब भी मौका मिला तब प्राणायाम करूँगा
<b>Task 4</b>	2h focus work	Lunch से 2 घंटे पहले 11.00 -1.30	Study Table	pomodoro timer 30-40-30-20 +5 min break	non negotiable
<b>Task 5</b>	30 mins Power Nap	Lunch के 30 min बाद, 2.30	Hall	Download करके sleeping sound/nsdr सुनूँगा	10 min शांति से बैठ कर ध्यान/ Yogic breathing करूँगा
<b>Task 6</b>	1.5 घंटे intense work	power nap के बाद, 3.20 - 5.00	Study Table	pomodoro करूँगा	non negotiable
<b>Task 7</b>	Evening Pranayam meditation Stretching	6:00 pm to 6:30pm	छत/ park	Yoga stretching after work YouTube video	अगले दिन के लिए alarm लगाऊँगा
<b>Task 8</b>	Replace Social Media with Reading	8:00 PM	Study room	20 min inspiring biography पढ़ूँगा Book पहले से सामने रख लूँगा	अगले दिन social media touch भी नहीं करूँगा
<b>Task 9</b>	Night Ritual + Journal	सोने से 30 min शुरू	Bed	10 बार मन में धीरे धीरे दोहराओ मैं हर दिन हर तरह से बेहतर और बेहतर होते जा रहा हूँ	अगर भुला तो सोने से पहले करूँगा
<b>Task 10</b>	Fixed Sleep Schedule	10:00pm - 5:00	Bedroom	Night Ritual जरूर करूँगा..और किताब पढ़ते हुए सो जाऊँगा	हर दिन एक समय पर उठने पर focus करूँगा अपने आप सही समय पर नींद आएगी



## My Implementation Intention

I commit to myself that I will do these task at given details

मैं दृढ़ निश्चय करता हूँ कि मैं ये task निश्चित समय, जगह और तरीके से पूरे करूँगा

Sn	Name	Time	Place	How	If Then
Task 1	Self-Motivation Routine (Compulsory)				
Task 2	Night Ritual + Journal (Compulsory)				
Task 3	Fixed Sleep Schedule (Compulsory)				
Task 4					
Task 5					
Task 6					
Task 7					
Task 8					
Task 9					
Task 10					

आप अपने Routine के, अपने challenge के मालिक हैं  
सोच समझ के details भरिये, take ownership, जरूरत पड़े तो बदलाव कीजिये.

# Challenge #Mindset बदलो🔥

तो मैं उसे समझदारी से, साहस से, Positive Attitude से निपटने के प्रयास करता रहूँगा, Experiment करता रहूँगा

[illegible]

## Daily Challenge #August

# Challenge

## #Mindset बदलो 🔥

तो मैं उसे समझदारी से, साहस से, Positive Attitude से निपटने के प्रयास करता रहूँगा, Experiment करता रहूँगा

जब तक वो Problem जीत के पायदान में न बदल जाए

[illegible]

## Daily Challenge #September

तो मैं उसे समझदारी से, साहस से, Positive Attitude से निपटने के प्रयास करता रहूँगा, Experiment करता रहूँगा

जब तक वो Problem जीत के पायदान में न बदल जाए

[illegible]



# 6 Months Challenge

## #Mindset बदलो

## Daily Challenge #October

Commitment - Challenge को लेकर कोई भी Problem आएगी

तो मैं उसे समझदारी से, साहस से, Positive Attitude से निपटने के प्रयास करता रहूँगा, Experiment करता रहूँगा

जब तक वो Problem जीत के पायदान में न बदल जाए

[illegible]

## Daily Challenge #November

## Challenging #Mindset बदलो 🔥

तो मैं उसे समझदारी से, साहस से, Positive Attitude से निपटने के प्रयास करता रहूँगा, Experiment करता रहूँगा

जब तक वो Problem जीत के पायदान में न बदल जाए

[illegible]

# 6 Months Challenge

# Challenge

## #Mindset बदलो 🔥

जब तक वो Problem जीत के पायदान में न बदल जाए

[illegible]