

थून्य-अशांति मानसिकता कोड

प्रेमआनंद जी द्वारा एक शांत और अडिग मन के लिए 6 सूत्र



मानवता का सबसे बड़ा दुख गरीबी नहीं, मानसिक शौर है।

"शौर" को परिभाषित करना:

- 🧠 जब मन ल्पचालित रूप से प्रतिक्रिया करता है।
- ☀️ जब दूसरे लोग आपके भावनात्मक तापमान को नियंत्रित करते हैं।
- 🐑 जब आप टाय, टिप्पणियों और निर्णयों में खुद को खो देते हैं।

थून्य-अटांति का सच्चा अर्थ क्या है?

इसका मतलब यह नहीं:

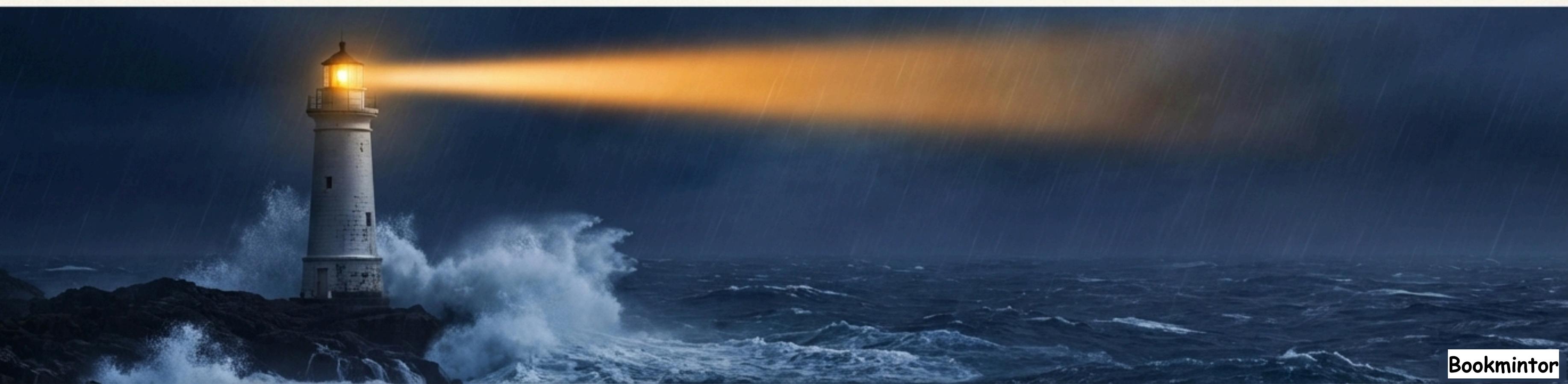
-  कोई समस्या नहीं
-  कोई चुनौतियां नहीं
-  बाहर कोई नकारात्मकता नहीं

इसका मतलब यह है:

-  आपने अपने आंतरिक मौसम में महारत हासिल कर ली है।

“दुनिया आपको पटेशान नहीं कर रही है। आपका लगाव आपको पटेशान कर रहा है।”

— प्रेमअंनंद जी



यह केवल प्रेरणा नहीं, यह आंतरिक इंजीनियरिंग है।

ये 6 सूत्र 30 दिनों में आपके मन को शॉक-प्रूफ बनाने का ब्लूप्रिंट हैं।





Code 1: स्थिर मन फॉर्मूला

सिद्धांतः वैराग्य + सेवा = अहंकार का विसर्जन

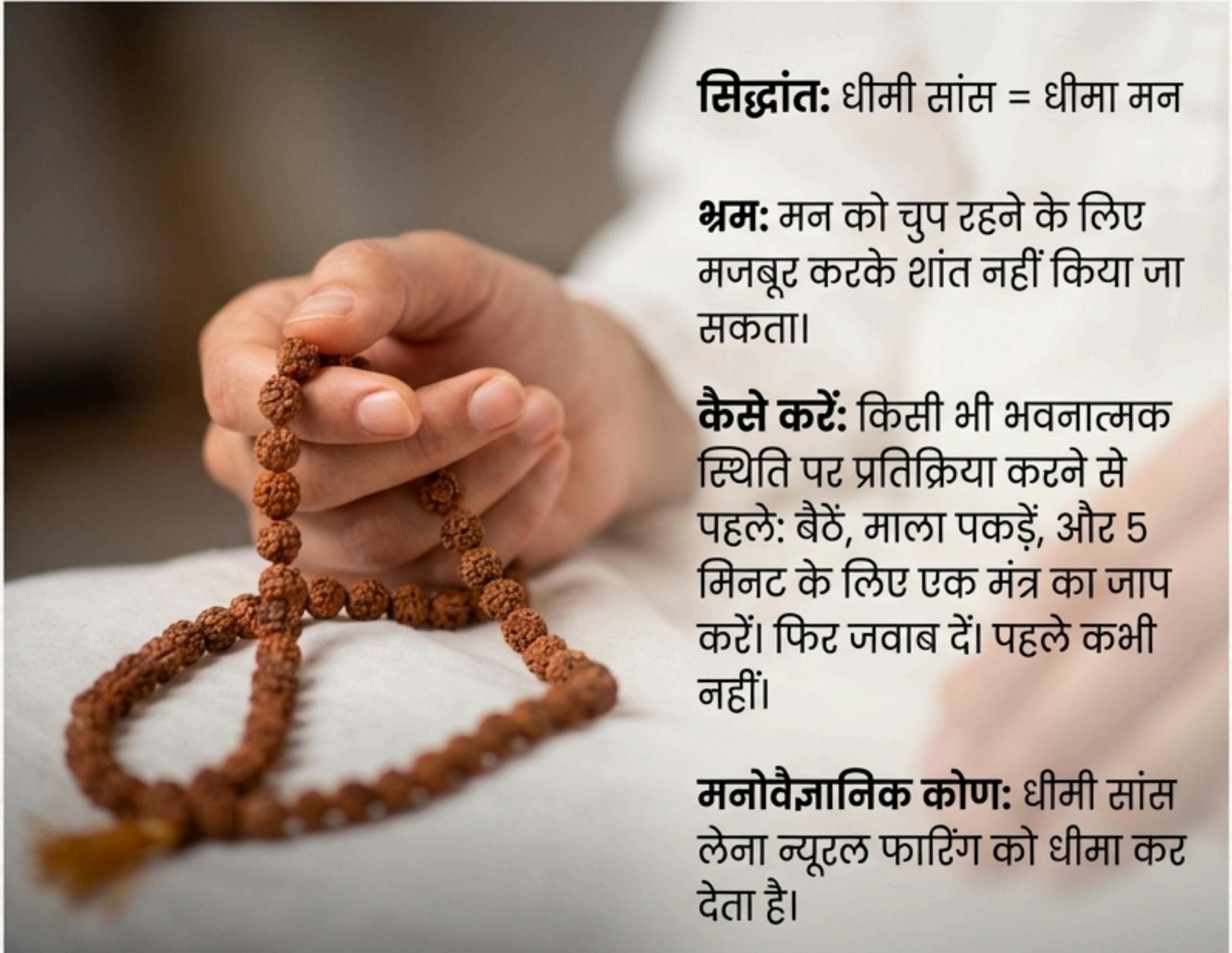
अमः: अशांति एक लक्षण है; लगाव ही रोग है।

कैसे करें: प्रतिदिन एक ऐसा काम करें जिससे किसी को लाभ हो, पर किसी को बताएं नहीं। और मन ही मन कहें: 'मैं केवल कर्ता हूँ। परिणाम मेरा नहीं है।'

मनोवैज्ञानिक कोण: अपेक्षाएं बढ़ने पर मस्तिष्क कोर्टिसोल छोड़ता है। जब हम मांग छोड़ देते हैं, तो डोपामाइन स्थिर हो जाता है।



Code 2: 5-मिनट शांति सूत्र



सिद्धांतः धीमी सांस = धीमा मन

अमः मन को चुप रहने के लिए मजबूर करके शांत नहीं किया जा सकता।

कैसे करें: किसी भी भवनात्मक स्थिति पर प्रतिक्रिया करने से पहले: बैठें, माला पकड़ें, और 5 मिनट के लिए एक मंत्र का जाप करें। फिर जवाब दें। पहले कभी नहीं।

मनोवैज्ञानिक कोणः धीमी सांस लेना न्यूट्रल फारिंग को धीमा कर देता है।



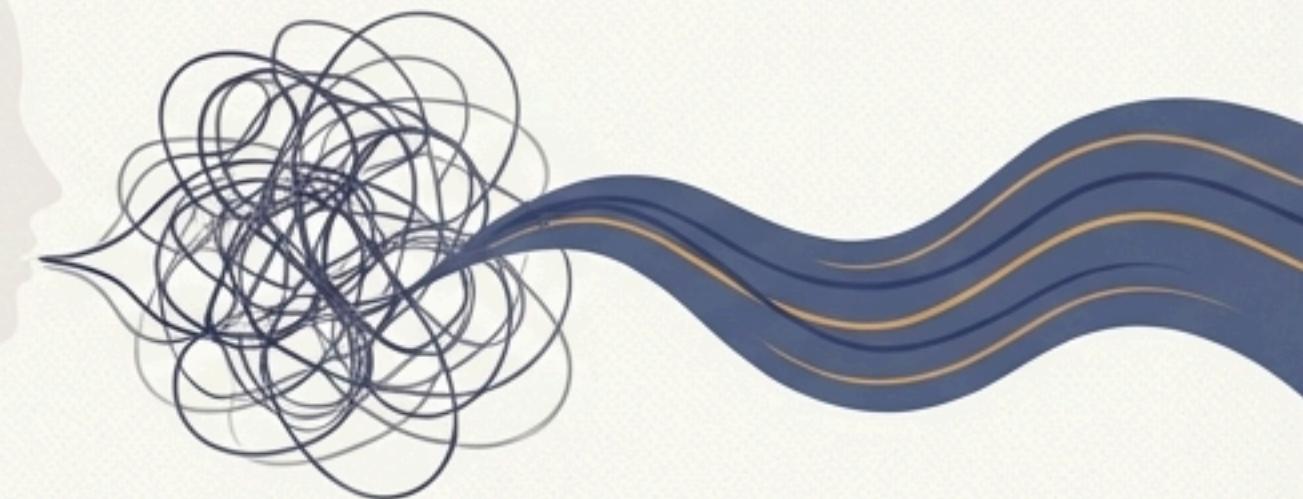
Code 3: निंदा और मौन प्रोटोकॉल

सिद्धांत: मौन = मानसिक शक्ति का संरक्षण

भ्रम: आप सोचते हैं कि आप दूसरों के बारे में बात कर रहे हैं; असल में, आप अपने तंत्रिका तंत्र में **नकारात्मकता** डाल रहे हैं।

कैसे करें: "साप्ताहिक 4 घंटे: कोई बात नहीं, कोई निंदा नहीं, कोई राय नहीं। बस मन का निरीक्षण करें। 1 दिन का मौन = 1 मीने का ध्यान।

मनोवैज्ञानिक कोण: नकारात्मक बातें करना मस्तिष्क के खतरा सक्रिट को सक्रिय करता है।





Code 4: विसर्जन की कला

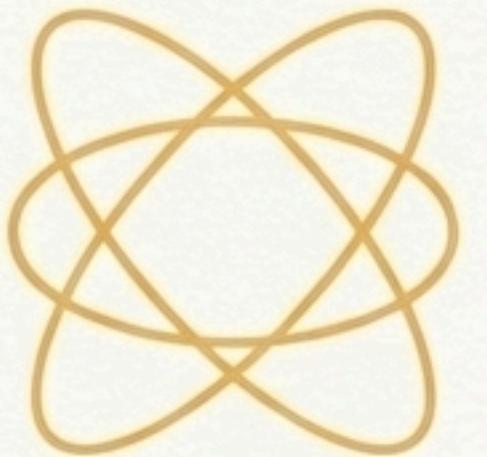
सिद्धांतः क्षमा + समर्पण = भावनात्मक
बोझ से मुक्ति

अमः अतीत आपको नहीं पकड़ रहा है,
आप अतीत को पकड़ रहे हैं।

कैसे करें (रात्रि अनुष्ठान): "सोने से
पहले 3 बार कहें: 'जो मैं नियंत्रित नहीं
कर सकता, उसे मैं छोड़ता हूँ।'"

मनोवैज्ञानिक कोणः क्षमा
भावनात्मक आघात के चक्र को रीसेट
करती है। समर्पण (समर्पण) भविष्य के
तनाव को मुक्त करता है।





Code 5: शून्य-अपेक्षा कवच

सिद्धांत: हर आत्मा अपने कर्म के पाठ्यक्रम पर है।

भ्रम: आपका सबसे बड़ा दर्द यह उम्मीद करने से आता है कि लोग आपके जैसा व्यवहार करेंगे। वे नहीं कर सकते।

कैसे करें: जब कोई निराश करे, तो चुपचाप कहें: 'वे एक अलग आत्मा हैं। वे अपने कोड पर हैं।' भावनात्मक गर्मी तुरंत कम हो जाती है।

मनोवैज्ञानिक कोण: अपेक्षा = संज्ञानात्मक प्रक्षेपण। जब व्य प्रक्षेपण टूटता है → दर्द होता है।



Code 6: जीवन की अंतिम परीक्षा: अनित्यता

सिद्धांतः सब कुछ अस्थायी है।

भ्रमः जब आप अनित्यता को भूल जाते हैं, तो हर छोटी चीज दुख देती है। जब आप इसे याद रखते हैं, तो कुछ भी गहरा दुख नहीं देता।

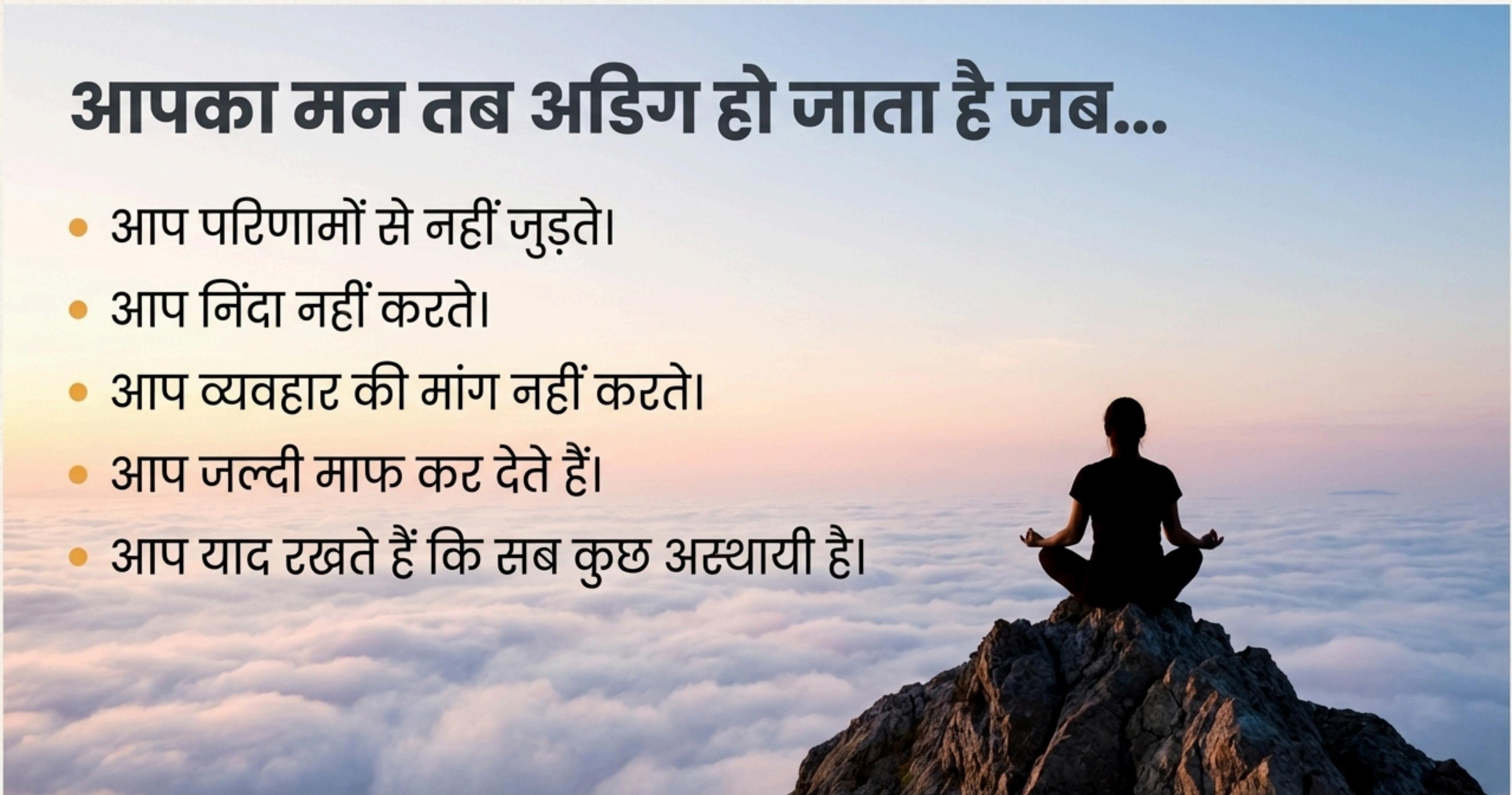
कैसे करें: "प्रतिदिन 3 मिनट पूछें: 'अगर यह मेरा अंतिम सप्ताह होता, तो क्या यह मुझे परेशान करता?' 99% समस्याएं पिघल जाती हैं।"

मूल सत्यः दर्द, प्यार, पैसा, हार, जीत... सब कुछ बहती नदी में रेत है।



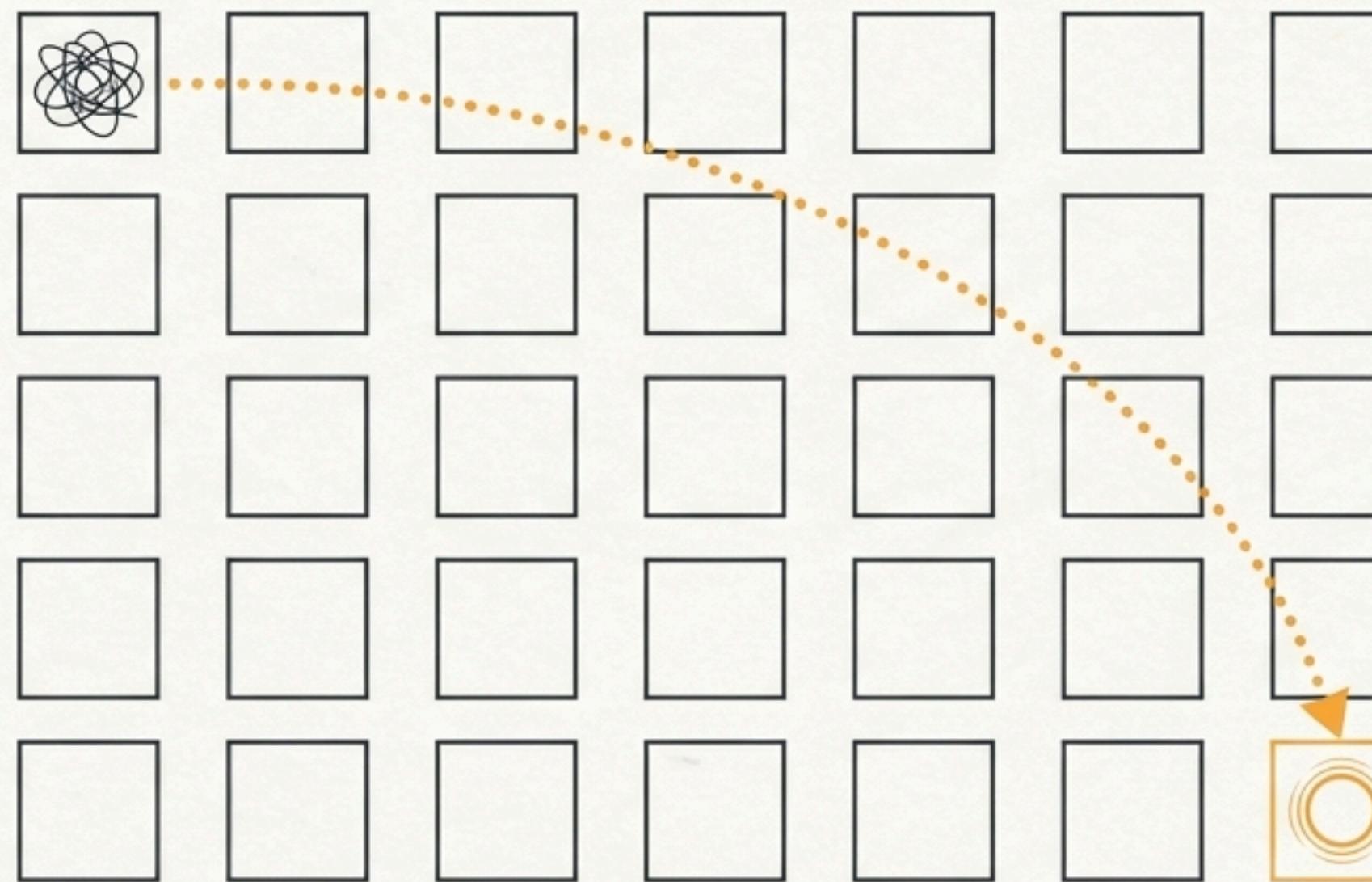
आपका मन तब अडिग हो जाता है जब...

- आप परिणामों से नहीं जुड़ते।
- आप निंदा नहीं करते।
- आप व्यवहार की मांग नहीं करते।
- आप जल्दी माफ कर देते हैं।
- आप याद रखते हैं कि सब कुछ अस्थायी है।



30-दिन की चुनौती

अपने मन को 30 दिनों में शॉक-प्रूफ बनाएं।



इन 6 सूत्रों को 30 दिनों तक अपने जीवन में लागू करें और परिवर्तन को स्वयं महसूस करें।

यह कोई विश्वास प्रणाली नहीं है।



यह आंतरिक स्वतंत्रता है।

થૂન્ય-અશાંતિ

bookminton દ્વારા "પ્રેમવાનંદ જી કે થૂન્ય-અશાંતિ માનલિકતા કોડ" મેં દી ગર્ડ શિક્ષાઓં પર આધારિત।