Dedication और Devotion सफलता के लिए जरूरी है।

[illegible] मेहनत करना तैयार है तो सफल का बेटा कहलाएगा।

और आपके देश में एकदम स्थिरता से निरंतर परिश्रम से आप अपने देश में उच्च स्तर पर कुछ [illegible] उच्च स्तर पर हैं।

mistaks

[illegible] कितनी भी आये पर [illegible] कुछ कम काम करते रहना। ये दिन ये किसी उनकी [illegible] भी ऐसी भारतीय है टीचर थी।

[illegible] जीवन में अंग्रेजियत नहीं आनी चाहिए [illegible] इसी समाज के लहर पर इस भाषा का होना आवश्यक है।

[illegible] आपका इष्ट से अधिक महत्वपूर्ण है विषय का ज्ञान और उ की योग्यता

★ आत्म चिंतन ★

आत्मचिंतन करना योग का एक हिस्सा है। मतलब अपने अंदर झांकना अपने भीतर के विचारों पर शोध करना कि क्या आप जो कर्म किये हैं उनका आपके जीवन कैसा असर देखने को मिल रहा है वो कैसा परिणाम आपके सामने में वे सकता है। इसी को आत्मचिंतन कहते हैं।

योग में आत्मचिंतन का कहने के कारण असामाजिक बल इसके कुछ आप देखते। इसका 2 मात्र कारण योग का इससे डर होता या लुप्त होता है।

★ 6:40 - 7:50 तक Electronic configuration
★ 7:50 - 8:20 - Yoga ★ 8:20 - 8:30 खाना
★ 8:30 - 9:25 - DCS Physical Chem ★ 9:15 - 10:15 - Log rotine
★ 10:20 - 10:45 - Meditation ★ P-block - 5 - 11:20 -
★ 11:30 - खाना 11:40 तक ★ 11:40 - 12:50 - P block
★ 12:50 - 1:40 - तक DCS ★ Acid ★ DCS 1:40 - 2:40
★ 2:40 - से सोना 3:40 तक ★ 3:45 - 4:10 - Ampere का Complete
★ 4:10 - 5:10 तक DCS ★ 5:10 - 6:10 - DCS
★ 6:10 - 7:15 - Electro chemistry P-5
★ 7:15 - 7:30 - खाना
★ 7:30 - 8:30 - Calculation of pH
★ 8:30 - 9:30 - Prob 90s
★ 9:30 - 10:15 - Poly load Dolton law के बल लिखेंगे तो भी [illegible]
★ 10:15 - 11:00 - Kinetic Theory of Gas Max
★ 11:00 - 11:30 - DCS ★ 11:30 - 12:40 - Motor collison

आनंद कुमार

1) (चलते रहो)² उस समय तक जब तक मंजिल ना मिल जाये।
2) मेहनत करते रहो चाहे परिस्थिति कैसी भी हो, मेहनत से मत भागो।
3) हमारे जिंदगी में सबसे बड़ी परीक्षा "धैर्य" की होती है।
4) जितनी रात गहरी हो रही है उतना ही तड़ सवेरे के नजदीक पहुंच रही है। परेशानियां जितनी गम्भीर होती है उतना ही बड़ा सफलता के करीब ले जाती है।
5) जब कार्य लगी ही रहा होता है तब देरी हो रही होती है यही सोच मुझे उस कार्य जोड़े रखती है।
6) आप अपनी मंजिल खुद छोड़िए, छोड़ना मे तड़प होगी, [illegible] होगी, घट करेंगे, गुस्सा आयेगा मगर फिर भी चलते रहे
7) अगर आपके सपने बड़े है तो हजार भी कष्ट झेलना पड़ेंगे।

(21)

Maths Method of Diff + Application of Derivative
+ Indefinite

13 - 17 Maths :- Defind + Area + PDC
Physics :- Thermal Physics
Chemistry ★ Amines, Diazo, + P block

17 - 20 Chistry :- Aldehyde + Alcohol + Solid state.

★ LUCID DREAM ★

1) Reality check
→ वह clock पर समय चेक
→ कई बार उंगलीयों को गिनना
→ शिशे के सामने खड़े होकर देखना
कि सपना देख रहा कि Real है।

2) Wake Back To Bed
सोने से पहले 2 Alarm
उठो के 2 घंटे पहले का
उठो वाला

3) Mnemonic induction
★ रोज 2 घंटे पहले
उठते है तो बेड पर
जाकर ① सपने देखने
की Practice करना है। Visualise करना।
की आ सपना देखते और आपका सपना
Lucid dream मे बदल गया है।

क्या दोहराना है।
★ मैं चाहता हूं की जिस समय मुझे सपना
, मुझे पता हो की मैं सपना देख रहा हूं।
Result बहुत देर 1-2 साल मे मिलेगा।

Nicolla Tesla :-
Memory व Regning skill को तेज करने
के कुछ Ex इस्तेमाल करो
Exp :- 1 इसरे के मन मे चल रहे विचारो का अंदाजा लगाना
1 बार सुनने के बाद 90° Sentences Repat करना।

धैर्यवान बनो (Ivstas) :- किसी भी कल्पना को देखना
उसे नजदिक से Clearly देखना है। अगर कर लें तो हम हर Id
काम करना महसूस कर सकते है। और पैसे व समय का
सकते है। ★ अकेले व शांत रहो।

Kinetic Theory of Gas Max

* 11:00 - 11:30 - DCS * 11:30 - 12:40 - Motor Collision

आनंद कुमार

(रहते रहो) उस समय तक जब तक मंजिल ना मिल जाये।
मेहनत करते रहो चाहे परिस्थिति कैसी भी हो,
मेहनत से मत भागो।
हमारे जीवन मे सबसे बड़ी परीक्षा "समय" की होती है।
हालात रोज बदल रही है उम्मीद की तरफ सफर के
करीब पहुँच रही है। परेशानियाँ कितनी गम्भीर होती है
इंसान की असफलता के करीब ले जाती है।
जब कार्य हमारी ओर होता है तब दुनिया मे सही होती है
सही बोल हमसे उस कार्य जोड़े रखती है।
[illegible]

(3)

Notes से हल्का (1) Hidrocarbons + C-12 - 11th का
(2) Aldihide किटोन + अम्ल पूरा हल्का
(3) A.S. पूरा + Mole Concept पूरा + Gaseous State पूरा

[3] बुरी हुई स
[4] मैं समाज के लिए क्या कर सकता हूँ? यह सोच समाज के हर व्यक्ति मे होनी चाहिए।
[5] आप किसी भी प्रश्न के हल पर मत जाइये... आप उसके आधार पर ध्यान दीजिए। आप इसे कितने प्रकार से हल कर सकते हैं।
[6] जीवन है तो परेशानियां भी होंगी... यह जीवन का सत्य है।
[7] जो तारतम्य मे काम करने की इच्छाशक्ति रखता है.. उसे कोई Qualification की जरूरत नहीं होती।
[8] सरकारी नहीं अच्छा उन्हें कुमार बच्चे तथा लगनशील शिक्षक हो ..... AC तथा Infrastructure इसमें कोई महत्व नहीं रखता।
[9] संस्कार वही है जो समाज को कुछ देने के लिए प्रेरित करे।
[20] जब आप कोई कार्य "मेरा कर्तव्य है" की भावना से करते हैं तो समय चाहे कितना भी लगे मगर वह कार्य परिपूर्ण जरूर लगता है।
[21] जो तुम मे उसी पर गर्व करो। किसी की नकल मत करो।
[22] किसी भी व्यक्ति की पहचान उसकी जाति से नहीं उसके प्रीफ से होती है।
[23] जब जागो तब सवेरा वाले सिद्धान्त से उबासे लग जाता है। सोचते है कि जीत हमारी होगी और सिर्फ हमारी होगी इसी भावना पढ़ते रहकर है।
[24] दरअसल ऐसी बात है कि कोई काम रहे गये आप Sports से IAS की तैयारी करे या Leader बनने की बात हो, अच्छे Journalist बनने के बाद हो ....
जब आप उस विषय के बारे मे नहीं होगा उस बारे मे दिन रात सोचेंगे नहीं, दुनिया से कटकर उस रहेंगे नहीं... तो सफलता नहीं मिलेगी।

(2)

Relication और Revolution सफलता के लिए जरूरी है।

इसी "मेरा बेटा मोहन्त बनेगा जैसे साहब का बेटा बनेगा और साहब से भी बड़ा साहब बनेगा ---- ।"

यह भाव हमारे देश में एकदम निर्धन से निर्धन परिवार में भी कूट कूट कर भरा हुआ है।

बेटा दुनियाँ कितनी भी आगे पढ़ लेगा पर कितनी भी पढ़ लेगा काम करते रहना। ये दिल से निकली दुआ थी हमारे भी जो यही आशीर्वाद दे रही थीं।

हमारे जीवन में अंग्रेजीयत नहीं आनी चाहिए (लेकिन) इसी संवाद के रूप पर इस भाषा का हावी होना अस्वाभाविक है भाषा ज्ञान से अधिक महत्वपूर्ण है विषय का ज्ञान और उसकी योग्यता

★ आत्म चिंतन ★

आत्मचिन्तन करना योग का एक हिस्सा है। मतलब अपने अंदर झाकना अपने जीवन के विचारों पर शोध करना कि क्या आप जो कर्म किये है उसका आपके जीवन कैसा असर देखने को मिल रहा है कैसा परिणाम आने वाले समय में दे सकता है। इसी को आत्मचिन्तन कहते है।

योग में आत्मचिन्तन का कष्टों के कारण असामाजिक होते हुए आप देखते। इसका 2 मात्र कारण योग का इससे डर होता या लुप्त होता है।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

★ Be alone
That is the Secret of Intuition
Be alone. That is vibration as free form

★ अगर आप ब्रह्माण्ड का Secret जानना चाहते हो तो Energy, Frequency, Vibration के Form में सोचो

(Conscious mind) Receiver तो 1 Source है जहां से ब्रह्माण्ड व सारा ज्ञान पकड़ होता है। इसमें स्थापक करने हेतु शांत रहना, व सचेत रहने की जरूरत है।

★ मानवता की तरक्की हेतु काम करो।

a Bob proctor के किताब कहते subconscious की (असीमित Power) (mind wishfish) ← (guidance और ← तरह ही है। → जो आपके फायदे से डरकर सोचो

★ इतना doubt नी होते तो आप तक्त Intuition हो जाते हो ★ दिन रात काम कर सकते। (Nicola T था)

★ Summary :- ★ Complete Mastery of Mind (over Matter) ही इंसानी जीवन का लक्ष्य है।

1) Learn to Hold a Thought ★ अपने अंदर बसी कुण्डलिनी शक्ति को Ignore मत कीजिए।

★ अपने दिमाग में '+ve' Idea को रोककर देखना और महसूस करना जरूरी है। (Visualisation)

2) जितना अच्छा Concentration उतनी अच्छी तरह से पढ़ाई ★ ध्यान, अन्य अभ्यास नहीं करते हैं। 3) शांत, सचेत, Calm

4) अपने visions में दूसरों की मदद करने की जगह रखो

5) आपकी Intensity बताती कि कितने कम doubts हैं अतः डरो नहीं कर उसमें पूरी तरह डूब कर तल्लीन होकर

[illegible]

★ छोटे भाई को सीधे तरीके से कहें, वरना तुम्हारे लिए काम करना कक्षा से सीधा बहुत गड़बड़ करने से होगा।

★ IMP ★

काम बहुत डूब कर करें।

★ Always Value Concentration over Money.
(Add वाले App को use करना बंद करें)

★ Disturbances को Interrupt दीजिए।
Add से बचें। Add आने पर Mad उत्पन्न करें।

★ सारे Notification off करें।
~~दीवार पिछला हमेशा याद रखें।~~ हमारा पिछला हमेशा याद रखें
EX ~~रखें~~

3] + Count the words (Number के 73 Percent)

★ Back word Prime Counting: 3, 5, 7, 11, 13, 17
में से 1 के गुणा और 200 से ये उल्टी गिनती गुणा
जैसे 13 से गुणा करते हैं। 200 − 13 = 187 − 13 = 174 −
162 − 13 = 149 − 13 = 135 − 13 = 122 − 13 = 109 −
96 − 13 = 83
और 17 से से गुणा करते हैं। 83 − 17 = 66 − 17 = 49
इससे Number घटाने के बाद, उस Prime के बाद।

★ Learning for Concentration
★ प्रयोगात्मक ज्ञान
3] Space Repetition
[illegible]
★ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] Time Boxing [illegible] Break

[illegible] Mode of Thinking [illegible] Creativity [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

(5) Purpus :- वो (वस्तु) Body के लिए किए जाते हैं। [illegible]
इसके लिए → के लिए जिते थे। * Spiritual purpus, [illegible]
like (मोक्ष)।

★ राजनीति शास्त्र ★ चाणक्य नीति के 3 MP [illegible]

★ मूर्ख शिष्य, दुष्ट मंत्री दुखी व्यक्तियों से दूर रहो। दूध [illegible]
★ अज्ञानि → ज्ञानी, ← चतुर को आमदनी के [illegible]
★ नौकर जाकर उपाय देने वाले हो, दिए घर के साथ [illegible]
★ विपत्ति के छण बचाओ। → बदले [illegible] → [illegible]
★ लक्ष्मी अस्थिर चंचल है। धन के [illegible], बुद्धिमान, [illegible]
साथ-साथ किसी ऐसी शक्ति पर [illegible]
★ स्वामी, आजीविका, परिवार लोग, मित्र और [illegible]
★ व्यापारी छली, पुरोहित [illegible], राजा, नौकर, [illegible]
★ नौकरी देश में मत रहो, काम के [illegible]
★ Degree of Construction :-
[illegible]
① Cognitive [illegible] है, [illegible]
(RAM) (12 Bits [illegible]) [illegible]
★ Information के [illegible]
① Intrinsic, [illegible], [illegible]
[illegible] Information system, [illegible] system। [illegible]

मध्यान्ह (12) बजे

(आठ कल्याण) → राग गौड़ सारंग, शुद्ध सारंग

(आठ काफी) → राग कुंभ कान्हड़ा, सूर मल्हार, मियां की सारंग, सामंत सारंग, देवगांधार

(आठ अनाज) → राग मधुमाधव सारंग

★ दिन का तीसरा प्रहर (1-4)

(आठ काफी) → राग गौरीपलासी, पटदीप, श्री, छाती, वृंदावनी सारंग, बड़हंस सारंग, गौड़, उड़ीपकी, लंका, आसावरी।

(आठ तोड़ी) राग मधुवंती

★ दिन का चौथा प्रहर (4-7)

(आठ मारवा) → राग मारवा, पूरिया कल्याण, जैत, मलियागौरी, लंकादहन

(आठ पूर्वी) → राग पूर्वी, पूरियाधनाश्री, श्री, जैतश्री, धेरा, तोड़ी, गिरवानी

(आठ भैरव) गौरी

(आठ तोड़ी) → राग गुणकली

★ रात का पहला प्रहर (7-10) ★

(आठ कल्याण) राग यमन, भूपाली, कामोद, हमीर, केदार, नट केदार, चांदनी केदार, शुद्ध कल्याण, श्याम कल्याण, जैत कल्याण, नन्द, छायानट, चंद्रकौंस मारू बिहाग

(आठ बिलावल) → राग बिहाग, नट बिहागड़ा, नट बिहाग, नट मल्हार, हंसध्वनि, भिन्न षड़ज, मलुहा केदार, पहाड़ी

(आठ काफी) → राग नीलांबरी, नट मल्हार

(आठ अनाज) → राग खंबावती

(आठ मारवा) → राग पूरिया कल्याण, अंबावर।

★ रात का दूसरा प्रहर ★ (10-1)

(आठ काफी) → राग बागेश्री, जयजयवंती, आलोगी कान्हड़ा, रामदासी मल्हार, मेघ मल्हार, जयंत मल्हार, जोग, सिंदूरा।

[illegible]

जब आप फेल हो गये → आप कमी Find करोगे। → Qualities निकालोगे → दुनिया का सामने

Positive क्या है? कुछ Good नहीं। केवल के लिए फेल हो गये है केवल मे मजा आ रहा है।

↳ जिसके लिए वह आपका डर व आराम छोड़ सकते हो। यह भाषा कि जरूर हमे भूला आया है। मे कोई अंत 10% को। हमारापती मे मन लगाकर तो किए आपके को भी पता उस अवसर लिये कोशिश कि। याद कर सकते है। या तो कुछ का मरकर। S-2 कर के डिमाण्ड होगा। S-3 कुछ रखे बोल। [illegible] 4 [illegible] रखो। जो पसंद है उसे कोशिश से करो। [illegible] IMPORTANT है।

अगर मुकाबले पर है कि माउ का प्रेशर मजबूत। काम मे मे कोई Dis [illegible] रा सकता

Sol. अगर कोई आपके बीच Doubt अच्छी है तो उसे 10 को सिर्फ स्थापित करने के पंजर मारि। इससे दोनों का Confidence बढ़ेगा। S-2 अगर आप late है इंतजार का कर रहा है तो आपको इंतजार कराने के लिए मे मोटी चाहता है।

S-3 किसी को सलाह देकर अपनी परेशानी बताने के लिए धन्यवाद दोस्त और मदद चाहिए मे लेकर।

S-4 जब किसी से +ve आलोचना। सहयोग मिले।

S-5 जब -ve आलोचना का सामना करना पड़े तो अपनी बात रखो दूसरे, विचार करना। हर बात व विवाद को जितने की जरूरत नहीं है।

* जब भी चारपाई मस्तिष्क दो दिल तेज धड़क रहा हो तो समझना Brain कुछ IMP करने के लिए तैयार हो रहा है। इसे रोकने के लक्ष्य जो होने वाला है उस पर ध्यान लगाओ।

① ← मान Issue है दिल तेज² धड़क रहा है तो समझो दिल ज्यादा से ज्यादा शुद्ध निकाल तक पहुँच रहा है जिससे आप ज्यादा से 2 Question को Handel कर सको।

② स्थान को छोड़ो और सोचो कि इस स्थिति मे कहीं या² क्या हो सकता (लक्ष्य मे हाथ सीना पिछे)

③ जो सही है तो कर डालो। अधिकतर करो या ना करो

How to Set Goals:- आप तो भी 25 G अपने Career मे achieve करना चाहो 5 (TOP) बाकी 20 ** आप केवल व केवल TOP 5 G पर ही Focus करोगे।

Not To do list है → ये Distraction है जो आपके TOP 5 G से दूर रख रहे है। छोटे² Changes करना है। इस आपने से किस Quality के सवाल पूछते है उसी Q कि 3 सारी जिंदगी होती है। जितना जल्दी गिरो इतना जल्दी उ और² सवालों से सवाल पूछो मे अभी के अभी कोई भी 5 चीज कर सकता

पूरा ध्यान लगाए रखो। और फिर बोल कर करो।

• अगर आप रस्ते मे ईमानदारी से देते हो तो आपको मिल कर ही रहेगा। • अगर आपको लगता है कि मुझे मिलता नही है तो जरूर आपके देने मे, Intention मे कमी है। बीना अपेक्षा किए आपका काम है बस देना। क्योंकि आपके पास देने कि शक्ति है।

जो भी आपको मिलता जाए उसे पूरी सकारात्मकता व Gratitude से लेते जाओ।

क्या करना है। लक्ष्य → Process → STEP 1, STEP 2, STEP 3 } ध्यान + समय + ऊर्जा शक्ति।
लक्ष्य → Habit

① Promise of Giving Everything to the Process

② Promise of Gift: • मै उड़ूँ भी जाऊंगा, किससे भी मिलूँगा, उसके लिए Gift लेकर जाऊंगा।
• हमारी सबसे जरूरी चीज़े तो मानसिक है।
• मै जिससे मिलूंगा उसके लिए कुछ न कुछ 'Ve' सोचूंगा। अगर मुंह से कि बोल सकता तो मन ही मन उसमे 1 अच्छाई देखकर उसकी तारिफ करूंगा। • Silent Compliment :-

③ Promise of Gratitude :- मै अपनी failure और कुसीनतो के लिए भी धन्यवाद बोलकर स्वीकारता जाऊंगा।

मै सब सीख व तकदीर मे बदल दे है।

" मन पर Control जब मै निशाने को देख रहा था तब मुझे कुछ कि सोच रहा था मेरे मन मे 1 भी विचार नही था। केवल लक्ष्य को देखो उसी को सोचो इसके अलावा तुम्हारे दिमाग मे और कुछ न हो तो तुम कभी fail नही होगे

मजा → आनंद → मजे →

• जब तक आपको लगेगा कि कही और मजा या संतुष्टि है तो तब तक आपको कभी इच्छा कि नही होगी कि मन पर Control करना है।

मै अपने Relationship मजा [illegible] करता है। | अभी | Control करूंगा।

NAME => KAUSHAL GUPTA

Daily GOAL NOTE BOOK

① ★ मैं सर्वशक्तिशाली, सर्वज्ञ, बुद्धिमान, अ
वान हूँ।

8827066046

मुझे मालूम सर 219

दुनिया बहुत बड़े काम के Happy
मगर छोटी 24

[illegible]

[illegible] 5 के मात्र [illegible] [illegible] [illegible] हैं।
(प्रश्न) [illegible] की [illegible] [illegible]

1. Interview कि तैयारी ⇒ 2 [illegible] + 3 [illegible] में।
2. English Communication ⇒ 1 [illegible] ✓ ★★★ 1 घंटा
3. APP development ⇒ 2nd [illegible] ✓
4. ~~[illegible]~~
5. DSA → 1 [illegible] ⇒ 1 घंटा ★
6. CGPA [illegible] कि पढ़ाई ⇒ [illegible] → 3 [illegible] 1 घंटा ★
7. MS office [illegible] → छुट्टियों में ⇒ [illegible] Sat, Sunday
8. [illegible] 3-4 [illegible] [illegible]

[illegible] → [illegible] कारण [illegible] 1 [illegible] [illegible] [illegible]

★ किसी [illegible] पे [illegible] हो ★ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

→ ~~[illegible]~~ Coding Champion ⇒ [illegible]

★ ENGLISH, C++, DSA, ★ APP development → [illegible]

★ English ★★★ → 3 घंटे

★ C++, DSA → 4 घंटे ★ 1.5

★ मुक्ति देना होगा। क्यों तुम इस दो भाईयों को बेट दो घर पप्पा को दो पैसा दादा-भाई और इस दो भाईयों को देदो।

या बड़े पप्पा के आना हो तो चले जाओ। ★ मेरा कुलदीप अपना काम करता है। अगर हमारे साथ रहते है तो पप्पा-मम्मी को समझाना है। और सुधांशु से कहकर भाई दादा का काम करवाना है। जरूरत पड़ने पर खुद भी जाना है, ~~किन्तु~~ ~~अगर~~ लड़ते लड़ते करके time [illegible] [illegible]

(4) 10 min LA, 10 min Static
10 min DSA, 10 min elect

(3) Th → Gr दोनों शनि-Sat
(5) Fri → Pink & Black
Tourge

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] from Focus Lens

"There is always some energy to handle."

The Power of Concentration is Tying this Key to the Subconscious - Number of Knowledge

[illegible] what subtracts our Focus Attention

⇒ Lack of Love

Through keep your mind engaged Level

[illegible] Fear of Failure ⇒ [illegible]

[illegible] Silent Inner Love

[illegible] How to develop Focus - [illegible] Series

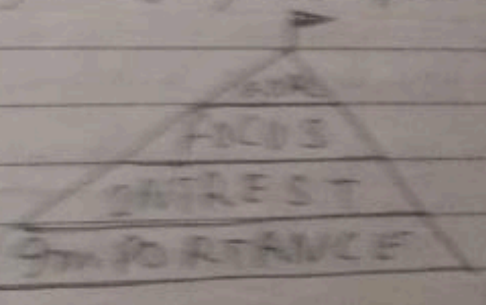
[illegible] - Why do people lack Focus (Gifted, Art, ...)

⇒ Because they have Realized the importance

"One can develop Focus by Realizing the Importance"

[illegible] Distractions

distract us? How to [illegible] Distractions [illegible]?



"One can develop The Importance Pleasure of Work by Realizing the greater Pleasure in Target."

→ VISUALISE THE GREATER PLEASURE

[illegible]

Indicators of Persistent Effort

5. Giving each word of a Teacher
6. Coming to class with proper preparation.
3. Consistent & Regular practice of whatever is learnt
4. Not giving up even if it looks difficult or you have failed.
5. Doing Hard work for developing any skill
6. Not making excuses, instead accepting & correcting mistakes.
7. Putting little extra effort than others
8. Not being over confident & other learning from other.

Virtue 2 :- Focus on Goal (लक्ष्य)

- Develop laser sharp focus एकाग्र (single minded focus)

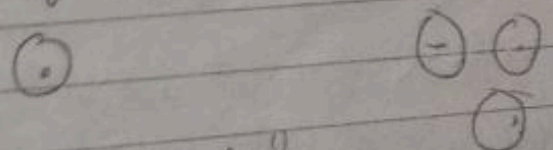
Q. मुझ से दो ऐसे पूछो "what do you see." (क्या आप)

Ask ~~yourself~~ 2 Que ⇒ (ii) Where is your focus

Do you study single focus? or divided focus?

⇓

Clarity



"focusing is about saying No" some jobs

↳ "Say No To Everything other than Goal"

* Single focus is vital for the victories

(1) आत्मविश्वास : पूरे दृढ़ता के साथ अपने व्याख्यान को प्रारम्भ करो। मानो कि मैं श्रोताओं में पूरी तरह, सफल रहूँगा जरूर कोई महत्वपूर्ण मेरी मुट्ठी में पा सकता।

(2) विषय की तैयारी :- तैयारी को कुछ भी उस विषय के संकेत की कोई सामीचीन अवसर मिल सकती है उसको ग्रहण कर लेना चाहिए और फिर ऐसी बातों को विषय अनुसार क्रम बद्ध करना।

(3) बहुत अधिक बातों का समावेश न करें। जो निश्चित time में समाप्त हो सकती। time रखना रहे।

(4) सुन्दर वाक्यों की तरह ही बातें एकत्रित करो तो उनमें से लगभग 10 घंटे तो इसी उलझन को अधिक स्पष्ट और लाजवाब हो।

(5) भाषण में मौलिक रूपों का प्रयोग अधिक रखो न अपना विषयवस्तु व मुख्य बिंदुओं की व्याख्या हो व उदाहरणों से समर्थन करो।

(6) भाषण पूर्ण अपने श्रोताओं का मनोवैज्ञानिक अध्ययन अवश्य करने उनकी रुचि और योग्यता का स्तर बिना जाने हुए जो भाषण दिया जाता है वह सर्वथा असफल और अरुचि पूर्ण वक्तृत्व है।

(7) श्रोताओं के 3 प्रमुख भाग (प्रमाण विचार, घटनाओं व अंक) (Facts and figures) श्रोताओं को अधिक रुचिकर होते हैं। इसे एक ने ठीक किया है।" Seek not for word, seek only for thought, and crowding in will come the words unsought. अर्थात् मैं तुम घटनाओं व विचारों की व्याख्या में प्रयत्न से एकत्रित हो तो शब्द तो अपने आप उनको प्रकट करने के लिए आ जाते।

★ व्याख्यान का आकर्षण ★

1] रुचि का अध्ययन।

2] वक्ता का उत्साह " बिना उत्साह के हाथ निष्क्रिय व बेकार है"।

3] ओज व जोश - साधारण बात को भी कोई न कहे, उसके गुण बोलने से श्रोताओं में बिजली सी दौड़ जाती है। और उनके हृदय को श्रोता बड़े ध्यान से सुनते और प्रभावित होते हैं।
(आवाज बड़ी, 80 लहर बड़ी है)

4] स्वर का उतार चढ़ाव अवश्य होना चाहिए। जो वक्ता आरम्भ से अंत तक व्याख्यान में 1 स्वर से बोलते हैं उनका श्रोता जो बेध्यानी लगता व अरुचिकर हो जाता जो वक्ता कभी धीमे व और तेज, उच्च और मध्यम स्वर में धमा चौकड़ और और तीखे बोलते हैं उनका व्याख्यान अच्छा पड़ता है। उनका व्याख्यान वक्ता को रोचक प्रतीत होता है।

(5) व्याख्यान के बीच में यत्र तत्र वक्ता के स्वर के सहयोग से या व्यक्तिगत सम्पर्क (Personal touch) की वजह से इसे श्रोता भी काफी बहुत ध्यान से सुनते हैं किन्तु अधीर व अधिक प्रशंसा वाली न हो। होगा तो नकारात्मक ही होगा।

(6) ऐसी बातें जो श्रोताओं के ज्ञान में पूर्व हो। आदर्श यह होता कि यदि उनके आधार में 100 श्रोता हों और वे 1 घंटे बैठे तो पहले घंटे के समय का उत्तरदायित्व वक्ता पर रहे। उन्हें अपने भाषण की पूर्ण तैयारी अवश्य करना चाहिए और से अधिक नहीं बातें पढ़ानी चाहिए।

जो वक्ता इन आदर्शों को अपने सामने रख कर चलते हैं, वे ही समाज के और राष्ट्र के सच्चे हितैषी व आदरणीय हैं।

* तैयारी :-

जब सभा प्रबंधक इनके परिश्रम और सत्कार से वक्ता को बुलाते हैं और श्रोता अपना लक्ष्य Time फ्रेम में लाते हैं तो ऐसे अवसर पर वक्ता का भी कुछ कर्तव्य से होता है। वक्ता को चाहिए कि उचित स्थान इसलिए ले ले कि लाइट, फैन, मंच कोलाहल से तटस्थ रहें, यह इसलिए कि मंच से आप स्वीकार्य सर्वसाधारण के लक्ष्य को आप बदल सकें। आपकी जिम्मेदारी श्रोताओं को सतर्क कीजिए। यह एक उनको आपके लिए विवश मेहनत की है। * भाषण का विषय पूछ लें। * श्रोतासंख्या किसी से सर्व आकाश लक्ष्य पर रोकना।

(1) आत्मविश्वास : पूरे इरादे के साथ अपने व्याख्यान को आरम्भ करो। मानो कि मैं भाषण में पूरी तरह सफल रहूँगा और कोई मनुष्य मेरी बुराई नहीं पा सकेगा।

(2) विषय की तैयारी : तैयारी को कम से कम उस विषय के संबंध की कोई सामीक्षा अवश्य कर लिख सकती है उसको पढ़ा कर नोट करलो और फिर ऐसी बातों को विषय अनुसार क्रम बद्ध करलो।

(3) बहुत अधिक बातों का समावेश न करें। जो निश्चित time में समाप्त भी हो सकती। Time ध्यान रखें।

(4) तुच्छ बातें की तरह ही बातें एक/दो कहो तो उनमें से घटिया 10 छांट लो जो जनता को अधिक रुचिकर और लाभकर हो।

(5) भाषण में मानव रुचि का ध्यान अधिक रखो व अपना विषय का सम्बन्ध जीवन की घटनाओं व उदाहरणों से समर्थन करो।

(6) भाषण पूर्ण अपने श्रोताओं का भलीभांति अध्ययन अवश्य करो उनकी रुचि और योग्यता का स्तर विचार करके कुछ हो भाषण दिया जाता है वह सर्वथा असफल और अरुचि पूर्ण करता है।

(7) श्रोताओं के लिए नवीन बातें (नवीन विचार, घटनाओं व अंक) (Facts and figures) श्रोताओं को अधिक रुचिकर होते हैं। इसे रस ने ठीक लिखा है। "Seek not for wind, seek only for thought, and crowding in will come the words unsought."

अर्थात् कम घटनाओं व विचारों को व्याख्यान में प्रयुक्त से इकट्ठा करोगे तो शब्द तो अपने आप इनको एकत्र करने के लिए आ जायेंगे।

★ व्याख्यान का आकर्षण ★

1] रुचि का अध्ययन।

2] वक्ता का उत्साह "बिना उत्साह के हाथ निष्क्रिय व बेकार हैं।"

3] ओज व जोश - साधारण बातों को ही क्यों न कहें, अपने गुण बोलने से श्रोताओं में बिजली सी दौड़ जाती है। और उनके हृदय को गीत बड़े ध्यान से सुनते और प्रभावित होते हैं। (आवाज बुलन्द, 80 लाख बड़ी है)

4] स्वर का उतार चढ़ाव अतएव शोध अधिक। जो वक्ता आरम्भ से अंत तक व्याख्यान में 1 स्वर से बोलते हुए हैं उनका भाषण श्रोताओं को अच्छा नहीं लगता व अरुचिकर हो जाता जो वक्ता कभी मध्यम पर और कभी उच्च और अत्यन्त स्वर में धीमा रुमाल और और तीव्र बोलते हैं उनका प्रभाव अच्छा पड़ता है। उनका व्याख्यान वक्ता को रोचक प्रतीत होता है।

(5) व्याख्याता के बीच में यत्र तत्र वक्ता के स्वर के मध्यम की या व्यक्तिगत स्पर्श (Personal touch) की कला अपनाई तो उनके श्रोता बहुत ध्यान से सुनते हैं किन्तु अपीमिठ व अधिक प्रशंसा वर्णन न करें। होगा तो अरुचिकर हो जायेगा।

(6) ऐसी बातें जोड़ें श्रोताओं के ज्ञान में वृद्धि हो। आदर्श यह होना कि यदि उनके भाषण में 1000 श्रोता हों और वे 1 घंटे बैठें तो 1000 घंटे के समय का उत्तरदायित्व वक्ता पर है। उन्हें उसे अपने भाषण की पूर्ण तैयारी अवश्य करना चाहिए और से अधिक नई बातें पढ़ानी चाहिए।

जो वक्ता इन आदर्शों को अपने सामने रख कर चलते हैं, वे ही जनता के और राष्ट्र के सच्चे हितैषी व आदरणीय हैं।

★ तैयारी :-

जब सभा प्रबन्धक इतने परिश्रम और सरकार से वक्ता को बुलाते हैं और श्रोता अपना बहुमूल्य Time वक्ता में लगाते हैं तो ऐसे अवसर पर वक्ता का भी कुछ कर्तव्य हो जाता है।

वक्ता को तैयारी के लिए इसलिए नहीं देते कि वाह वाह कमाकर आप श्रोताओं से तालियाँ लूटें, बल्कि इसलिए कि आप सुविधापूर्वक सर्वसाधारण को लाभ की बातें बतलायें। अपनी जिम्मेदारी श्रोताओं को सन्तुष्ट कीजिए। याद रखें उन्होंने आपको किस विश्वास से बुलाया है? ★ भाषण का विषय क्या है। ★ श्रोतासंख्या कितनी है। इस आधार लक्ष्य पर होता।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

२) जहाँ बैठे कपड़े न पहनें। पीठ पीछे बुराई करना बुरी बात है। किसी के जाने सामने भी यह सही। दूसरों के गुणों की चर्चा करना प्रशंसा है, पर उन्हें मुँह पर नहीं।

३) कभी भी दो सगे दुश्मन मौजूदगी में बात न करें। यदि उन दो सगे दुश्मनों में से किसी की चिट्ठी अपनी पढ़ने की कभी चेष्टा न करें।

४) दूसरे आदमी की बात बीच में समाप्त न हो बीच में मत बोलें यह बोलना तो तो आपसे माफ़ लेकर बोलें।

५) कोई आदमी लेटे रहे तो वे उनके पास बैठा रहे न जाएँ।

६) कोई आदमी बैठे हो, तो उनके बीच में से नहीं जाना चाहिए।

७) उस किसी के साथ आप बाते बैठे तो सबके साथ ये प्रेम का व्यवहार होना चाहिए।

८) विशेष अवसर पर उस कभी किसी को विभिन्न करो तो उनके साथ कभी भी दुर्व्यवहार मत हुए हाओ।

९) यदि तुम किसी स्थान पर जाओ और वहाँ तुम्हारा सत्कार हो वे सब के लिए वे न हुए हाओ। उनमें भी सत्कार में साथ हो।

१०) किसी के साथ कभी अपना पैर तो उसे मार्ग में छोड़ के कभी न चले चलो।

११) बिछौने पर पैर फैला कर उतना चाहिए।

१२) मालपत्र चीजें को जमा कर रखें। तुरंत रखें।

१३) किसी के ओर उँगली उठाकर मत दिखाओ।

१४) किसी ने सहजता से ये न कही "आप गलत करते हैं" तब "उनकी समझ में मेरी बात नहीं आई" ऐसी चर्चा न करें। आवश्यकता पड़ने पर कहें "मेरे शब्द शायद स्पष्ट नहीं थे" "मैं आपका मतलब ही समझ सका"

१५) किसी के घर काम से जाओ, तो सामान्यतः शिष्टाचार "प्रणाम" के बाद कार्य की बात करो। उनसे पूछ लेना कितना आवश्यक है।

[illegible]

१) [illegible] हमेशा बातों से [illegible] बातों को [illegible]

२) [illegible] प्रतिष्ठित [illegible] में [illegible] हो तो [illegible] पर जाकर। आप [illegible] तो [illegible] पहले [illegible] के [illegible] तक [illegible] सकेंगे। यदि [illegible] हो [illegible] पर [illegible] हो [illegible] पर [illegible] हो [illegible] हो [illegible] हो

★ शिष्टाचार ★

1) यदि कोई बड़ा बुलाये तो "हाँ" या "जी हाँ" कहो, "क्या" नहीं।
2) बड़ों को बुलाने या उनकी चर्चा करने में नाम से पहले पंडित, बाबू, महाशय, मिस्टर या श्री जो उचित हो अवश्य लगाओ।
3) अपने से बड़ों की ओर उंगली तक ही सके पीठ करके मत बैठो मत चलो।
4) अपने गुरु, पिता आदि के साथ चलना हो तो उनसे 1 दो कदम पीछे रहो। अगर वे पीछे हो तो रास्ता देकर आगे हो जाने दो।
5) यदि बड़ों के साथ काम करना है तो पहले उठने को आओ। उनको प्रतिज्ञा करने का अवसर न दो।
6) बड़ा किसी को बुलाने को कहे तो जोर से मत चिल्लाओ, कुछ आगे बढ़कर उसको बुलाओ।
7) कक्षा, व्याख्यान बीच में न उठो। उठना हो 1 पंक्ति पीछे पर जाओ।
8) यदि तुम ऊंची जगह हो और किसी बड़े से बात-चीत करनी हो तो नीचे उतर कर करो।
9) मेज पर झुक कर बड़े के साथ बातचीत न करो, समय सीधे बैठो।
10) गाड़ी पर बैठना है तो बाईं ओर या सामने वाली बैंच पर।
11) अपने बड़े या अतिथि आवे पर खड़े होकर उनसे हाथ लेकर नमस्ते करो। जाते समय तो कम से कम चार कदम साथ जाओ नमस्ते करो।
12) जब कोई बड़ा या अतिथि हमारे स्थान पर रीति-विरुद्ध कुछ व्यवहार करे तो उस पर हँसो मत।
13) बड़ा या अतिथि को अपने हाथ से भोजन परोसे उनसे पहले खाओ।
14) कोई आदमी तुमको पैसा ₹ या मिठाई दे तो बिना माता पिता की आज्ञा के मत लो। लेना हो या देना हो बाये हाथ से न दो।
15) जब तक जान पहचान न हो, किसी पुरुष से चार हाथ दूर रहकर बातचीत न करो। पराई स्त्री से बातचीत करते समय उसके पैरों की ओर देखो। स्त्रियों की ओर टकटकी लगाकर न देखो।
16) किसी के घर में जिधर स्त्रियाँ रहती हों न जाना चाहिए।
17) स्त्रियों के रहने के स्थान की ओर न जाओ।

★ खुद से प्यार करना है ★

★ अकेले में भी कुछ गलत नहीं करना ही है।
★ किसी के डर से नहीं।
★ हर वक्त अपने बारे में कुछ (+ve) सोचना।
★ इस Body व Mind को भी फिट रखना।
★ किसी भी तरह के डर को दूर हटाना है। जो अच्छी है वह।
★ प्रेम का दूसरा नाम त्याग है। अतः जो अच्छी है वही करना।

★ याद रखने योग्य बातें ★

1) मैं किसी का गुलाम या दुश्मन नहीं हूँ।
2) मैं ये शरीर नहीं हूँ। ★ मैं भूख, प्यास, या डिग्री नहीं हूँ।
★ मैं वह भटका हुआ मन भी नहीं हूँ।
★ मैं एक साफ कागज कि तरह Clear हूँ। जिसमें कोई शंका नहीं जिसमें केवल परमानंद ही है।
★ मुझे अपने जैसा बनना है। गुरु पर समर्पण बनाना पड़ता है।
★ मैं ओम हूँ। ⇒ मैं नहीं जानता। मैं किसी जंगल में हूँ और मेरी याददाश्त चली गई है।

★ मेरे लायक करने योग्य बातें ★

1) मुझे क्या चाहिए :- (मुझे) खुशी चाहिए। शांति चाहिए। पैसा चाहिए। सुख। संतुष्टी चाहिए। Relation मध्य प्रेम। (विक्रम जैसा योग)
2) मुझे में कि क्यों चाहिए :-
1) विद्या → विनय → पात्रता → धन
3) इकारना, सकारना, नाक में उंगली लगाना, हमारे लेना सुख। ← दुःख। पैर हिलाना, दांत से नाखून काटना, उंगली चटकाना, कान में उंगली डालना बुरा समझा जाता है।
4) अशिष्ट शब्दों का प्रयोग न करें।
5) लोवर शिर्ट हटाकर अंदर हाथ डाल के नहीं खुजलाना नहीं।

★ Mega Living 30 - Days ★
To Perfect Life by Robin Sharma

Part 1 → MEGA Living Philosophy
Part 2 → Master Secrets for Mega Living
Part-3 → Mega Living Programm

P-1 Life में कोई निरंतर कि तरह नहीं कि हमेशा चाहिए कोई
दर के भी लिए कुछ नहीं होती है। ★ Daily Improvement
★ Mind Exercise करना चाहिए। ★ पुरी तरह को या अच्छी
★ Physical Fitness :- 30 मिनट करना चाहिए।
★ हमेशा कम्फर्ट जोन से बाहर Exercise व Reputation से आगे।
★ ज्यादा स्ट्रेस ना लें।

★ Golden Rule ★

★ आपकी सफलता इस बात से तय होती है कि आप किस
तरह सोचते हैं। ★ Think कि दुनिया बदलती है।
★ आपकी आज कि सोच आपका कल बनाती है। ★ आज जो
सोच रहे हैं उसका ख्याल रखें। ★ Positive Information की
★ आपकी सोच ही आप खुद डिसाइड हैं। ★
★ दिमाग में सफलता कि मेकिंग होती है। 1 Goal Set करें।
हासिल करने में लगा रहे ★ Discipline व Will power ही
अच्छी Quality है जो आपके Success को Ensure करती है।
★ Discipline में I'm Sure करता है कि आप अपने Goal पर Keep
Focused हैं। Metal Infinity के बीच शराब व Veg Food
नहीं लेंगे।
★ अगर आप चीजों को कल करने पर टाल रहे हों। तब
उस कार्य करने के लिए अपनी Will Power का उपयोग करें।
★ बड़ी उम्मीद व अच्छे फ्यूचर रखे कमजोर है तब भी।
★ लोग थके हुए नहीं होते हैं तो वे Interested नहीं होते हैं
ये सब State of Mind है। मन स्थिति। Discipline से
★ उन्हें कभी ज्यादा खाते-सोते हैं। ये Encourage करता है।

इन्हें Activities को और ज्यादा बढ़ाते हैं, बेहतर Come करते
कार्य सब चीजों कि List बनाएं। हमेशा :- Exercise न करना
आप चिंता करना, Opportunities कि इंतजार करते रहे
★ सब Strategy के बनाए रहें 1-2 करके Eliminate करते
★ उन्हें करने के लिए All Good Principle Apply करना (+ve) चीजों को
★ S-1 अपना Behavior Change करना लिया लें। किसी
आपको Pain में बहुत तकलीफ व fatigue दिए हैं।
Change करने के इच्छुक हैं। ★ Financially Broke होना किसी सुधार
★ S-2 The Change तकनीक :- (-ve) Thought को as
a Challenge लें। जब आप उसे लिख के उस Disagree पर
काम करें। जो अपने आप को Pinch करे या अंदर से दर्द दे
लिये आपका ध्यान भटक जाए।

★ S-3 The New Reality, the Side Strategy your mind &
Its unlimite potential → old पैटर्न को Challenge कर सकते हैं।
तरह के old Pattern को New पैटर्न से Replace किया जाए।
★ जब किसी सलाह वाला को उसी वक्त काम करें।
★ दिमाग में Visualize करें देखे कि क्या काम हो सकता है।
Particular काम करने का। ★ उस काम करने में अच्छा Will लेना
से Addiction कम करेंगे। ★ मेडिटेशन करते रहें ये अच्छा स्वास्थ्य
★ Clear Goal Set करना Success व Mastery का F-S होता है।
★ S-1 ये तय करें क्या चाहते हैं। अपने Goals को हर रोज
उन्हें Visualize करें। ये तय करें कि आप आगे चल S-2
घंटे 20 मीनट कहां खुद को देखना चाहते हैं।
S-2 Goals के साथ Deadline तय करें। व उन्हें
★ अपने करने के Strategy बनाए। Q - पता होती है तो
G तक पहुंचना Easy होता है। ★ अच्छी करने के लिए Daily Plan
लिखें। अगर G बड़ा तो इसे छोटे P में तोड़ें।

★ कसरत
★ 5:3 Pressure जरूरी होता है। अपना Best आगे दिखाने के लिए।
★ Publicity Amendment ★ लोगों से Support लें। ★ ऐसे कमाने के लिए 1 Master Mind Group बना लें। ★ Physical Sexy से चाहते हैं तो Trainer का Support लें। हर इंसान का ले डिसकी आपको जरूरत है। ★ 21 दिन Rule याद रखें। ★ Journey को Enjoy करें व खुद को Reward देते रहें। ★ Task को लेकर Reward Set करें।

★ पेपर Pen ले लिखें तो सब जो आप पाना चाहते हैं।
★ डिसके लिए आप जाने जाना चाहते हैं। ★ Simple रखना है पर इसमें life के सारे Aspect Read हो। ★ Statement आपको Guid करेगा। ★ अपना fitness Goal लिखें। कोई Skill सिखना।
★ अपने मोटिवेशन व fun Goal भी Set करें। क्या पाना चाहते हैं व किस प्रकार का fun चाहते हैं ★ Time के Regarding भी Goal Set करें। ये Crystal Clear है अपने Amount को भी लिखें। जो आप आने वाले 5-10-15 साल में हासील करना चाहते हैं। ★ Your Body Achieving Self Mastery.

★ Life कि quality को बनाए रखते हैं, Physical fitness जरूरी इसलिए वे ना कहें कि इसलिए आपके पास time है।
★ Best दिनचर्या ले व Exercise करें। इससे Confidence आता है।
★ अपने Physical Goals को 5-10 लिखें। खुद को बेहतर Share में Vissolize करें। 1 Daily Program बनाकर उस पर काम करते रहें। ★ आप जैसा सोचते हैं वे सा बनजाते हैं।
★ गहरी सांस लें। सही ऊर्जा कर सोचें। ★ old till करना बंद करें। छोटे छोटे लिये अच्छी Skill Develop करें। Yoga नहीं बिना अपने Mood कि परवाह करें। बिना बाहर रखे Solder लिए रखें। सिर ऊपर रखें। ★ Yoga Practice करें।
★ खुद का Investment करके कि Team को लिड कर रखते हैं।
★ 1 Lider तभी बन सकते हैं जब खुद को lide कर सकें।

★ lider बनाते हैं Tought से। ★ आपके साथ जो रोज जिम्मेदार आप
★ होरहा opportunity's को देखें। ★ Complain ना करना बाम मेहनत करना चाहें ये सब कितना भी कठिन क्यों ना हो।
★ failure को opportunity's कि तरह देखे किसमें कुछ सिखा जा सकता है। आपका Surrounded ही Outside करता है आपका outside Reflection है। ★ आपके Toughts पर आपके Goal alive रहने चाहिए। ★ कोई काम 2 बार किया जाता है 1 बार दिमाग में 2nd बार Reality में। ★ आपने Goals पहले रखें।
★ ऐसी Activity जो आपको Goal तक पहुंचाती है उसे Priority दें।
★ अपना Mission Statement लिखें ⇒ Player Rater Plane
★ आपके 80 नतिजे 20% काम से आते हैं।

★ These 8 Key to Path of Mastery ★
1) Commitment & desire 2) Knowledge & Information 3) अपने Mind के लोगों के Experience से सीखें। 4) छोटे 2 काम एक ऐसे Habit बनाने कि जरूरत है। 5) अपने Mind में रोज कुछ नया सीखते रहें। ★ खुद को ज्यादा सिखने दें, Push करें।
★ थोड़ा ज्यादा रिस्क लेना सीखें। ★ सिखना जरूरी है।
★ Hard work करने का मतलब ये कि है कि आप Enjoy ना करें।
★ हर Moment को जिये ★ खुद मेहनत करें उन काम कर रहे हैं।
★ खुद Enjoy करें उन fun कामों का वक्त दें। ★ जब सफलता मिल जाए तो लोगों के साथ Share करें।

Part-2 SECRets

* ७ घण्टे की नींद में इससे ज्यादा आपके डेवलप नहीं होगी है।
* अपनी खुशी का 1 तरीका Personal Ex के लिए व Book पढ़ना Meditation भी।
* ↳ Dissolugation व Book पढ़ना Meditation भी।
* दिन के शुरुआत में ये लिखें कि आज के दिन का सबसे Imp काम क्या है। * (+ve) Mind set रखें।
* Phone पर अच्छी बात करने के अच्छे Manners अपनाएं।
* Confidence से बात करें * दुनिया रुके नहीं कर Reply दें। ये आपके Voice में Confi आएगी * Free होने
* हमारे दिमाग में कुछ Brilliant Idea आता व खुशी देर बाद मर जाते हैं। 1 Paper व पेन हमेशा रखें।
* अपनी Communication की quality को Improve करें खुद के साथ भी व दूसरों के साथ भी। ये देखना कि Outlook को बनाएं
* अपने purpose (उद्देश्य) पर रहें पैसे के पीछे ना भागें।
* लेकिन अपना Best देते रहें। * कल के सामने 5 min Letting Practice करें * Meditation practice Regular करें * Concentration Improve करेंगे। * पूरे दिन Numerous रहने की कोशिश करें।
* Time को मेनेज करना सीखें Time किलर है। * Proper discipline Maintain रखकर अगर काम किया जाए तो 1 साल का काम 6 महीने में हो
* (+ve) Mind set वाले लोगों के साथ रहें।
* अपनी family व health को greated न लें। अच्छे से ध्यान दें
* लोगों के नाम याद रखने की कोशिश करें। और इमेशन कुल कर लिखें। चेहरे पर Smile रखकर। * जो Tiredness दिखाने का काम करें। तब Fight हो जाए। Tough Condition में भी खुद को Tough बनाएं। * अपनी Annual व Personal Life Best के आगे Stress ना करें। * 10 मिनट के बाद खुद को Reward देना ना भूलें। * अच्छे से Breath करना सीखें। * deep Breathing Practice करें। * 1 Diary Maintain करें। अपने Thoughts नोट लिखें। * इसमें Magic होता है ये महिला को Clear रखता। * Stress आपको Ridiculous Chilling में फिर जाए

Responsible का Result है। * 1 अच्छे Responder बनें।
* जब Drive करें तो audio Book सुनें।
* अपनी Productivity बढ़ाने के Soft Music सुनें।
* नाक करने कि कला सीखें। * ये आपके मन को पढ़ रखेगी।
* इस ख्याल को दिमाग से निकाल दें कि आप कुछ नहीं कर सकते। किसी से मिलते वक्त सीधा व नरम रहें।
* Tough Act करें तो Tough बन जाएंगे।
* 100 pushup लगाएं * कोई Book पढ़ें।
* थोड़ा Mysterious बने रहें। * सबसे आपके बारे में सब कुछ न जानें। * Public Speking का Art सीखें।
* अपने Boss से बहस ना करें। ये सकता है कि आप original में फिर गए पर आप कोई कुछ कर सकते हैं।
* Big work Meting में Dark Color के suit पहनें।
* अपने Relatives को Client को Regularly Notes Send
* Hand write letters में जादू होता है।
* अपने Activities Balance करके रखें। जो कोई Entertainment
* जो कोई कि जो Personal Dev Book पढ़ रहे हो तब सारे Lessons Apply करने की जरूरत नहीं है। जो किये जा सकते हैं वही करें।
* लोगों से 3 घंटे पहले कुछ ना खाएं।
* 1 अच्छी Reputation Maintain करें।
* Kind बनें * अपनी Image 1 Highly Competitive व 1 Strong Room में बनाएं। * Best Vision Person से बात करें।

* Program *
* Part-3 *

* कोई फर्क नी पड़ता कि आप आज के दिन से लिखने सकते हैं। आपका Mental Attitude Body व Caracter कैसा है।
* रोज दिन मे 1 घण्टा Program हेतु निकालते हैं सिखते हैं व अपने जीवन मे Apply करते हैं। तो आपको 1 महिने मे अपनी जिंदगी मे बहुत Improvement दिखने लगेगा।

Day-1 * अपने TOP-5 Physical Goals लिखें।
* अपने Caracter मे TOP-5 Improvement जो किए जा सकते हैं उन्हें लिखें। जो कि आपकी Public व Privat Life दोनों मे से सकते हैं। उनकी Impt सबसे सोते उठते जागते जोर से पढ़ो

* Day-2 लेटें अगर तक 1 की G पर Focus बनाए रखना। लिखना बहुत अच्छे हैं। * Burning Candle Exercise
* अपनी कॉपी मस्कुलर Training शुरू करें।

Day-3 अपने Mind को हर Chichuvation मे (+ve) देखने हेतु तैयार करें। तरीका => सवाल उठाना खुद से * Nature के साथ Time Spend करें। अपने Daily results, idea, inspiration व Change को लिखें।

Day-4 Reserve Master को अप्लि करना है Tool AutoSaggestion
* अपने Goals लिखें G Pressis व Clear होने चाहिए
* आपके Subumultanion मे कुछ ही बातें या कि इसकी Tensem ना हों। * आपका Mind Appreciating व Robust Relate करते हैं। * Body Massage करें

Day-5 Present मे Mental Concentrate करना ना कि Past 1 Single object पर देखते रहें।
* Mitra को Chant करते रहना * Mimum शब्द को 8 Min तक उच्चारण करें। इसे हर रोज उच्चार करते साथ अपनी आवाज धीमी करते जाएं। इसको बिलकुल कम आवाज मे बोलने की स्थिति करें।

* हर किसी को पहचानने दिखना चाहिए।
* आप रोके भी कोई भी आपकी Concent आपकी Permission के बिना नहीं कर सकता। * अगर कोई आपके पास Rud है तो उसके level तक गिर के बात ना करें शांत रहें। अपनी आवाज उठाना करें खुद को Strong रखते हुए Self discipline इसका हल है।

Day-6 * आपको Mental Explore बनाना चाहिए।
* ऐसा इंसान जो अपने Mind व उसकी मुश्किल शक्तियों को खिलने के लिए तैयार हैं। 1 Step - Open Mind रखना।
* Meditation Yoga व Visolization पर Focus करना।
* कम सोचें। व ज्यादा लिखें। * अपनी Productivity बढ़ाने का 1 तरीका हर रोज 1 घण्टा कम दिन लगाना।
* Nature का Law है सिखना लोगे कि मदद करोगे उतना मिलेगा।
* दूसरों की मदद करना कि Motivat बनाए। खासकर उनकी जिनको आपकी बहुत जरूरत है।

Day-7 * अपनी Photo graphic Memory को तेज Subconscious शक्ति जाग कर लेट हाथ 20-30 Times Relax लें। Visolise करें हर Diff सांस लेने के साथ Tension Body से निकल रही है। 5 min Repeat करें व अपनी Body को कमाऊ दें।
* मेरी Memory Perfect है। मुझे सब याद पड़ते हैं। जो हैं के
* Problem को Change करें।

Day-8 * 2 min Mind => अपनी बची हुई बेचैनियत को देखते हैं। किसी और Thought को दिमाग मे ना आने दें।
* दिन मे 3 बार रात को करें। * Yoga शुरू करें।
* अपनी Friendship को Improve करने मे लगें।
* ऐसे 5 लोगों List बनाए जिनसे आप अच्छी दोस्ती करना चाहते हो उनकी दोस्ती आपके लिए क्यों जरूरी है List बनाएं।
* Improve बनाना का तरीका बताए

Day-9

* Optism आपकी life change कर सकता है।
* और इसे सिखा भी जा सकता है। * अपनी life की अच्छी चीजों को दिमाग में रखें। जिनके लिए आप जुड़े हैं। * P-S लोगों से मिलें
* Pm Sharma बनें * Multiply Your Power करें। * Respect Self
* Running से करें।] * अब जब आपको कुछ लिखते हुए कुछ Time हो गया है। Time बढ़ाने पर ध्यान दें।
* 5-7 Min तक लिखें तो भी Personal Power व Positive Ability के बारे में पीछे दिनों सीखा है।

Day-10

आज कुछ Expying व Valuable पेज। अगर आप Attract होंगे। तो आप Old से जाएंगे। * इस चीज को क्यों मानना है कि आप कुछ Process या Skill की वजह से ही आपकी life आगे जाएगी। * S-1 Young Bihar व Fill करें। Probability Improve करें। * Insure करें कि आपकी Bank इनका State रहे। * old इंसान कि तरह Walk ना करें। * Travel करें
* नए जगह Explore करें।

D-11 * आपको खुद को हर वक्त (+ve -ve) से लगाये रखना।
* Relex हो जाए अपनी Short (-ve) Self Image देखें। अब इस (-ve) Image को 100 टुकड़ों में टूटते हुए देखें।
* इसकी जगह 1 Clear Bright व (+ve) Picture से Replace करें। जिसे आप चाहते हो 1 x time इसे कम से कम 20 बार करें।
* अगले 21 दिन तक दिन में 5 बार करें
* Ex Relax Time बढ़ाये।
* अपनी सारी worries की list बनायें।
* अपनी Personal व Health Related Problem की Solution लिखें। व खुद से पूछें कि आज ऐसा कौन सा काम कर सकते हैं जिससे भी 1 Problem का solve हो।

D-12 दिन शुरुआत

30-40 मिनट निकाल ले Meditation Yoga व Book Reading करें। आज से Positive को strictly follow करें।
* उन Benefits की list बनाये जो आपको F-d से आ सकते हैं।
* अब 1 दिन Planning करें खुद को Spring Note लिखें।

D-13 list बनाये पिछले 7 दिनों में क्या बाल करें। अब देखें कि आप Actual Sixel Product से क्या कर रहे थे। 1 इस इधर इस चिड़ी को 25% कम करें। * आपने सारे Time waste करने वाली चिड़ी की list बनायें।
* Phone पर Positive करना बंद करें। व Non-Imp चिड़ी पर बेवजह करने पर ध्यान ना दें।

Day-14 * अपने 10 dream की list बनाये इनमें से
* 3 dreams को Short term target करें। व खुद को वह उन dreams को अपने कहते हुए visualize करें। व फील करें कि जब वह dream पूरा हो जाएगा। तो आपके कैसा feel होगा। * आज अपनी workout timing को बढ़ाये।
* आज का दिन Enthusiastic, happy & kind रहने का कोशिश करें * इन्हीं को जाने। * उस मशीन अपनी Income का 10% save करें। महीने में 1 बार fast रखें।

* Day-15 आज Affirmation Practice करें। * Anti ageing हेतु अपना tale Nourish करें। * Retin A-Cream का
* Vitamins का तालु करें। Then imagining Bond से Indirect हेतु Rind करना।

★ आपने सारे लोग देख लिजिये, 1, 2, 3 कर। सभी मे जाने से पहले 1 लोग और देख लिजिये और नोट कर लिजिये कि आपको कर 1 संकेत अच्छी तरह याद तो है ना ? ★ जिसका ध्यान है उसका ध्यान
★ यदि दोड़ कर आकर आप श्रोताओं को बैठाने लगे, कुर्सियां लगाने लगें, फर्श बिछाने लगे और इसी सज्जा मे उठकर बोलने भी लगें तो आप अपने कर्तव्य का निर्वाह न कर पायेंगे।
★ आपका चित्त एकाग्र होना चाहिए मानो आप पूजा पर हो। आपने भाषण तो जैसे तैसे तैयार कर लिया, अब उसे कैसे याद रखें? इस भाषण का रटना ठीक नहीं। अपने भाषण को कई भागों मे बांटिये - उसका विश्लेषण कीजिये। 1, 1 संकेत हर भाग का बना लो। संकेत अति सूक्ष्म हो किन्तु साथ ही इतना व्यापक हो कि उसमें 1 भाग के अन्तर्गत प्रस्तुत सामग्री आ जाय।

इन संकेतो को याद कर लो और उनको 1 क्रम से रट लो। यदि क्रम टूटा तो सारी इमारत ढह जायेगी।

संकेतो को नोट कर लेना और नोट की मदद से बोलने को मे बुरा नही मानता। श्रोता भी ध्यान पूर्वक सुनेंगे। वे समझेंगे आपने विषय को तैयार करने मे बड़ी मेहनत की है। आपके प्रति उनके श्रद्धा होगी। नोट कि मदद से बोलने मे आपको आसानी रहेगी। 1 के बाद 2 संकेत और दूसरे के बाद तीसरा आता जायेगा। भाषण क्रम बद्ध चलेगा श्रोताओं को आपका भाषण सुनने समझने मे आसानी होगी।

90% प्रतिशत नर्वस करता है। 90 व 3 उसकी रक्षा करते कमजोर

(2) वक्ता को अपने श्रोताओं के सामने आंख मिलाना चाहिए। श्रोताओं की आंखों के तेज का सामना करना वैसे तो साधारण मनुष्य का काम नहीं किंतु अभ्यास से यह सम्भव है।

(3) भाषण के पश्चात हाथों को कहाँ रखा जाय यह तो बड़ी समस्या है। कोई हाथ से मेज पीटते हैं। कोई अपना बटन टटोलते हैं। कोई हाथ में हाथ डाल लेते हैं। कोई अपने बाल पर हाथ फेरते रहते हैं, ये सब आदते खराब हैं। भाषण के विषय के चढ़ाव उतार के साथ यदि हाथों का उचित उपयोग किया जाय तो व्याख्यान बहुत प्रभावशाली हो जाता है। हाथ के इशारे से कुछ का समर्थन होता जाता है और श्रोता का ध्यान वक्ता की ओर खिंचा रहता है। आवश्यकता से अधिक हाथ हिलाना भी हास्यास्पद हो जाता है।

(4) वक्ता का पहनावा भाषण के समय ऐसा न हो जिससे लोग उसे देखकर हँसे या उससे घृणा करें। उसकी पोशाक साफ, शुद्ध, स्वदेशी और सादा होनी चाहिए, न तो गन्दी हो और न उत्तेजक और न अधिक फैशनेबिल। सर पर हाथ फेरना या उसे फड़फड़ाना वक्ता के लड़कपन का द्योतक है।

(5) भाषण में वक्ता की आवाज का विशेष स्थान है मीठी आवाज वाले वक्ता का व्याख्यान आकर्षक होता है और फटी हुई आवाज की कोई सुनना भी नहीं चाहता। बोलते समय गले पर अधिक जोर नहीं देना चाहिये। श्रोताओं की संख्या के अनुसार आवाज को ऊँचा और तेज करना चाहिए और भाषण के प्रत्येक शब्द को साफ उच्चारण करना चाहिए।

(6) भाषण करते समय अपने विषय को छोड़कर [illegible] अपने विषय में वक्ता की जितनी निष्ठा और प्रेम होगा उतना ही भाषण प्रभावशाली होगा। जो शब्द वक्ता के हृदय से निकलते हैं वे श्रोताओं के हृदय तक पहुंचकर प्रभाव डालते हैं। [illegible] महात्मा गांधी जब बोलते थे तब उनकी शब्दावली कुछ [illegible] नहीं होती थी। न बातें ही बहुत ऊंची होती थीं लेकिन [illegible] साधारण बातों को वे कहते थे वे उनके हृदय से निकली [illegible] होती थी, इसलिये श्रोताओं के हृदय पर सीधा प्रभाव डालती [illegible]

(5) भाषण के मनोविनोद का स्थान प्रमुख है। वक्ता को सभा [illegible] में सभ्य और शिष्ट हास्य की बात कहना शोभा देता है [illegible] श्रोताओं का मनोरंजन करता है। केवल लोगों को हँसाने के लिए [illegible] विषय से असम्बद्ध बुद्धि करता है। ऐसा भी नहीं करना चाहिए [illegible] व्यवस्था किसी जोड़ या ठेकर का पार्ट सदा करने हेतु [illegible] नहीं बुलाया जाता। उसे यह ध्यान रखना चाहिए कि श्रोता [illegible] उससे कुछ नवीन ज्ञान प्राप्त करने हेतु एकत्रित होते हैं। वह [illegible] ज्ञान प्राप्त करने के लिए एकत्रित होते हैं। वह नवीन [illegible] पास भले ढंग से रखना आवश्यक है, क्योंकि [illegible] व्याख्यानकाल से श्रोताओं के मन ऊब उठते हैं और [illegible] अवज्ञा में वे विरुद्धता आरम्भ कर देते हैं।

(7) भाषण को समाप्त करते हुये अन्त में उसका सारांश [illegible] देना चाहिये अथवा किसी उद्देश्य हेतु श्रोताओं से अपील [illegible]

वक्ता की भूलें।

(1) देर से आना (2) सभा में श्रोताओं से क्षमा याचना [illegible] सभापति या संयोजक से क्षमा माँग लें।

(3) वक्ता यों भी बातचीत में माफी मांगते चलते हैं उदाहरण [illegible] जो गलत " मैं आपकी सेवा में कुछ निवेदन करने हेतु [illegible] हुआ हूँ। मैं कोई पढ़ा लिखा आदमी नहीं हूँ और न मेरा कोई [illegible] मुझसे बहुत सी भूलें हो सकती हैं। आपकी इस विद्वान [illegible] भाषण देने की योग्यता नहीं रखता। जो भूलें हों आप लोग [illegible]

कहते हुए क्षमा करेंगे।" भाषण के बीच में माफी मांगते हैं, कसमें खाते हैं और अंत में फिर कहते हैं - मेरे भाषण में कुछ-न-कुछ गलतियां, त्रुटियां भूलें हुई आप कृपाकर क्षमा करेंगे। मैंने जो कुछ कहा है। इसमें जो कुछ अच्छा लगे आप उसे मानें, बाकी सब छोड़ दें। वास्तव में इतना झुकने की कोई जरूरत नहीं। आप कुछ संदेश देने हेतु आए हैं। संदेश दीजिए। आपको अपने सन्देश में पूरा विश्वास है। माफियां मांगने और कसमें खाने से आप अपने को अकारण हल्का कर रहे हैं।

(5) संदेशात्मक शब्दों को चुनें।

(तकिया कलाम)

(5) सभा के किसी व्यक्ति का मजाक न उड़ायें। (6) सामने आने में संकोच न करें। (7) अच्छी तरह परिचय दें। (8) वक्ता को चाहिए कि पूरा नाम अपनी योग्यता व अनुभव कागज पर लिखकर सभापति को दे दें। (8) सभापति ने यदि आपकी प्रशंसा ज्यादा कर दी तो कृपाकर आप उनके कथन को गलत न कहें। यदि वैसे ही कोई निराधार बात कह दी तो भाषण के दौरान में कह दें सभापति आपको विद्वान और बुद्धिमान कहेंगे। आप यह न कहें कि आप निरक्षर हैं और मूर्ख हैं। आप समझते होंगे कि आप विनम्रता का निर्वाह कर रहे हैं उचित होगा आपको सभ्य निरक्षर और मूर्ख समझ रहे हैं।

(9) बताने की कोशिश न करें। अगर धनवान पढ़ा लगेगा बताना जरूरी हो तो Direct ना कहें घुमा दो कि हम MA की पढ़ाई कर रहे थे...। (10) स्कूल मास्टर की तरह बच्चों को संबोधित करें। बच्चों का भी प्रौढ़ सम्मान करें किंतु साथ ही उनके सही लाभ को बताते भी रहें। (11) महिलाओं के आत्मसम्मान का विशेष ध्यान रखें। (12) अपनी तुलना दूसरे वक्ता से न करें। ये न कहो कि उसके सामने मैं तुच्छ हूँ। ना जाप करें। (13) योजना अनुसार चलें।

(14) बड़े मंच पर वक्ता आते हैं तो अपना भाषण इस प्रकार

प्रारंभ करते हैं। " कइतने सुयोग्य वक्ताओं ने इस विषय के पहले पर काफी प्रकाश डाला है। मेरेपास अब शब्द ही हैं। मैं क्या कहूं, समझ नहीं आता फिर सभापति आज्ञा कैसे टालूं। यों तो मैं बोलने को तैयार नहीं था। फिर भी अब तो बोलना ही पड़ेगा। 5 Min आप आपाकाठी और नजर कमजोर कर लेने के बाद आपण प्रारंभ करते और 1/2 Min तक बोल जाते। कुछ अपनी बात कहो, कुछ दूसरे को सुनकर कहेंगे। हो सकता कि आप इस तरह कुछ समय कटते जाए लेकिन जब आप दूसरे का हवाला देते हैं श्रोता समझ जाते हैं आप दिवालिया हो चुके। इस प्रकार अपने दिवालियापन को नंगा नच न दिखाये। आपके पहले यदि 20 आदमी बोल चुके हो तो भी आपके बोलने हेतु पर्याप्त सामग्री मिल सकती है। यदि नहीं मिलती तो आप घण्टे आध घण्टे तक बोल कर ले जायें। यदि कोई नई नहीं बात कहनेवी नहीं तो कृपा कर न बोलिये, आप श्रोता का उपकार करेंगे।

★ दिर्घ-आयु होने चरण ★

93

(1) अच्छा स्वास्थ्य (मजबूत शरीर) (2) अच्छी (3) कुटिलता नहीं।
(4) मन से आगे शरीर की अवस्थाएं।

मन पर प्रभाव पड़ता

शरीर पर प्रभाव पड़ता
(1) इंद्रीय संयम, ब्रह्मचर्य, सत्य बोलना, क्रोध न करना।
(2) खाने पीने उठने बैठने में नियमित होना

(1) ब्रह्मचर्य
(2) पवित्रता =>

(4.) नियमित जीवन :- नियम बद्ध जीवन

कभी दिन में 2 बार कभी 5 बार भी खाते हैं। जो लोग समय पर सब काम करते हैं, वे काम भी 8 गुणा अधिक करते और थकते भी कम हैं। उनकी आयु भी लम्बी और शरीर भी नीरोग रहता है। लाहौर के प्रसिद्ध डा. बेलीरामजी मोटर में उलटने से मरे थे। जब तक वे जीते रहे कभी भी रोगी नहीं हुए थे।

कारण :- नियमितता। (नियमबद्धता)

★ प्रत्येक छात्र को अपना स्वास्थ्य और लंबी आयु करना चाहता, उसे प्रातः काल से लेकर सोने के समय तक की अपनी दिनचर्या लिख लेना चाहिए

नींद :- पुरुष हेतु जीवन है। भगवान ने सृष्टि के पीछे प्रलय करके प्रकृति को भी नींद कराते हैं। हमारा शरीर भी उन्हीं द्रव्यों से बना हुआ है। यदि नींद न हो तो जल्दी ही नष्ट हो जावें।

सोने का समय प्रतिदिन 10 बजे सोकर प्रातः 5 बजे उठना चाहिए। नींद रोकने से जंभाई, अंगफुटना, सिर दर्द, आंखों में भारीपन और कभी 2 बुखार होने का भय है। सोते समय पेट खाली होना चाहिये।

सोने से तुरन्त (पहले) दूध पी लेना स्वास्थ्य हेतु हितकारी
★ सोने के समय मुख ढांकना अच्छा नहीं। सर्दी में भी दिन में न सोएं। सोना करवट के बल चाहिए। सीधे तन कर सोने में स्वप्न बहुत आते हैं। आरम्भ में बाईं करवट सोना अच्छा है। ★ सोने से पहले हाथ-पैर धो लो, ईश्वर को धन्यवाद
★ सोने से पहले अफरमेशन (अच्छे विचार) ★ खुला स्थान सोना

1★ उठना :- गायत्री मंत्र + ॐ ★ माता पिता गुरु बड़ों को नमस्कार करो
2★ शौच :- उठते ही जाओ। ★ शौच के वेग को कभी नहीं रोकना चाहिए
(+ कब्ज, मन्दी तापु, वमन, (हिचकी), (उबाई) डकार + पाचन, आंतु
→ पेट, सिर दर्द पेट में अफरा बीमारि → पेली, बवासीर → मृत्यु
पित्ती, बदहजमी, सूजन, बुखार और कोढ़ तक हो जाता। → गले में सूजन आती
→ निरोध से क्रोध, पाप, डकैती जैसे विचार आते हैं। + सिर दर्द।
→ हिचकी, खाँसी, अरुचि पैदा करता है → कपकपी
→ मनुष्य में तड़फड़ाहट घबराहट
सांस और हृदय में पीड़ा का रोग होता है।
3★ दाँतन 4★ तेल मर्दन (मालिश)
5★ व्यायाम 7★ स्नान (मलकर) (सिर कपड़ों, पैरों के तलवे से)
8★ सन्ध्या (कृतज्ञता) 9★ पहना 10★ भोजन : प्रातः दूध
★ दोनों कालों के भोजन के बीच में मिठाई व अन्य मना है। दो बार करना
★ शाम को खेल अवश्य खेलें। (सन्ध्या)
सर्दि हो तो पहनो गर्मी हो तो बदलो।
★ हेमन्त और शिशिर ऋतुओं में पाचन शक्ति बहुत ही खूब अच्छा
खाना चाहिए। (शीत में = चिकनी, खट्टी, नमकीन हेमंत में दूध, घी
से बनी मलाई, रबड़ी अच्छी है। गुड़, शक्कर पारा, मिठाई, गन्ना
घी तेल, दूध फल। सर्दी में धूप सेकनी भी अच्छी
बसन्त :- ठंड का कफ बसंत में सूर्य किरणों से उत्तेजित होकर उठ खड़ा
होकर दस्त भारी, खट्टी, चिकनी और मीठी चीजों को

खाना तथा दिन मे सोना हानिकारक है। व्यायाम करो। बगीचे की सैर।

शीत:- (मीठा, ठण्डा अन्न पान करना लाभकारी) (ठण्डाई व इसकी पतली चीजे पीने मे बहुत लाभ होते। नमकीन, खट्टी, कड़वी और गर्म चीजो का खाना भी इस मौसम मे नहीं इस ऋतु मे भूख रखकर भोजन खाना खुली वायु मे सोना ऋतु मे अच्छा।

वर्षा:- (वात पित्त व कफ तीनो दोष बिगड़ते) इसमे दिन मे सोना, ओस लगाना, नदी का पानी पीना अधिक व्यायाम करना व धूप मे फिरना और परिश्रम के काम करना अच्छा नहीं है। गरम लाभकारी। (~~[illegible]~~ (ऋतु) पानी मे डालो। वृक्षो की छाया मे बैठो।

शरद:- मीठे, ठण्डे, तीखे, और पित्त को शान्त करने वाले खान पान का सेवन अच्छा है।

Note ⇒ बासी भोजन से परहेज करो। 2) अधिक मिर्च का इस्तेमाल। 3) समोसा से दूरी। (4) आपसे व दूसरे काम समय व परिश्रम से करो।

★ स्वास्थ्य के नियम ★

1) स्थूल व सूक्ष्म दोनो को विकार मुक्त रखो।
2) शरीर, मन आत्मा तीनो कि जिससे उन्नति हो ऐसे काम करो।
3) सदाचार व सद्गुणो मे प्रवृत्त (नियमित काम)
4) ज्वर, खाँसी, क्षय स्थूल के तथा काम क्रोध लोभ सूक्ष्म की रोगों से दूर।
5) परोपकार, दया, क्षमा, स्वार्थत्याग, उत्साह, प्रेम। स्वदेश सेवा आदि मन को उन्नत बनाते शरीर रोग मुक्त करता।

★ Goal Information ★

★ जलदी Disigen ★

★ जब हम किसी से अपने Dirigen के बारे में पूछे तो हमें देखना चाहिए कि उसे उस काम मे कोई experience है। Practicly किया। उसे blindly follow भी करना है।

★ जो भी Disigen लेते है उसके Best case senario व worth case senario को जरूर देखें।

★ Possibality ★

★ अगर आप worth case के लिए तैयार नही हो तो काम मत करो।

★ risk manage ment करना चाहिए।

★ action must be also be taken by looking at situation.

★ ritual होकर काम करना होना चाहिए।

★ Best case senario तक कैसे पहुंचा जाए। Analise करते रहें।

★ Physical closeness कितनी है। close to each other। ego हटाओ।

★ Mentle strongs ★

★ Phycoly stronge का मतलब straint.।

★ 3 Case ★

कोई Probleme आए और हमने हथियार त्याग दिए तो हमारी thinking prosses unlike होगी

Sol => Arranted Aproche.

★ जब कोई Probleme आई हमने बहुत मेहनत बहुत Stragle से Achive किया तो हम कह सकते है कि हम Mently stronge है Ans => नहीं।

★ Best Solution ★

बड़ी से बड़ी भी कोई Probleme आए तो हम पहले से कि उसके लिए भी तैयार थे व आसानी से Solution निकल गया mently stronge

★ effort lessly किया ★

★ तो हम life कि मुश्किल से मुश्किल

★ Probleme को बारिकी से समझना चाहिए। ★ Solution है मुझे समझना चाहिए।

★ ★ मन के हिसाब से बिल्कुल नहीं काम

★ Time को व्यर्थ मत गवाओ ★

★ जब तक Dead line कि आती है तब तक Time waste करते रहते हैं।
★ Ans ⇒ हमारी vison ~~[illegible]~~ room है किंतु loge term vison नहीं।
★ अगर 4 महीने अपनी टाइम को कैसे Improve करते हैं तो [illegible] करें तो इसे कैसे यूज करें
★ Time कि value को focus से कनेक्ट करना है। ~~sense of urgency~~
★ value of time को अलग-2 लगाकर लिखना चाहिए। ~~value of time~~
★ loge fail होते हैं तो ~~[illegible]~~ छोटा सोचते व उसे Achieve कर लेते हैं।
★ Brand के बारे में सोचो तो आप खुद हो। (Brand - मतलब - आप खुद)
★ Time कि उसी प्रकार गिनती करते रहो जिस तरह की वैसे की करते हैं।

★ Self love ★ ⇒ Self Discipline ★

★ Self love का मतलब होता है अनुशासन / Not आलसी।
★ मन के हिसाब से चलना Self love नहीं Recourse मन की इच्छा है।
★ दिमाग से बनाया कुछ चीज गाड़ते हैं मन के हिसाब से अलग प्रयोग में ले रहे हैं।
★ अगर तो आपका end goal है आपकी Body और आपका माइंड तो you are love with your self But आप अगर इसे use कर रहे हो (Pleasure) के लिए तो आप खुद से प्यार नहीं कर रहे हो।
★ अगर आप अकेले में भी कुछ गलत नहीं कर रहे हो तो वो Self love है। मन के हिसाब से चलोगे तो आप खुद को बर्बाद कर रहे हो।
★ quantity your study time is not important = Quality your study is most important.
★ इसे पढ़ने में अपनी औकात पता चलेगी है 2h - 3h क्या क्या? ताकि आप पढ़ने के लिए चुन रहे कि आप re emerges हो रहे हो।
★ Relex is a part of the exercise is not for exercise. कुछ करने के लिए कुछ ना करना भी जरूरी है।

★ Self Discipline वो है जो सही है।
★ आप मजे कर रहे हो ताकि आप ने कर सको जो करना सही है तो वह मजा भी सही है। लेकिन आप मजे कर रहे हो पर मजे के लिए तो वह गलत है।

* Your Physical fitness and motivational factors *

कुछ अपने से आगे वाले को देखते हैं तो Jealousy भी होती है कुछ
को Doubt भी होता है। ये logo term में गलत क्यों है।
इस विषय नहीं रहते हैं। (ii) मेरे पास इतने कम हैं। जो उनके पास है
उसकी तरफ उनका ध्यान ही नहीं।
* यह हमें जो नहीं देती जो आप चाहते हैं वो देती है जो आप Actual में होते हो
ये आपकी capability है। जो आप discover करते हो।
* तो भी करना आपके लिए logo longe term के लिए तो self love है।

* हमेशा motivate कैसे रहें * -> * Inspiration *

* Better देखते हुए दी गई वह मोटिवेशन वक्त दी जाती है।
या तो आप काम कर रहे हो उसमें meaning ढूंढने की कोशिश करो।
* "Satisfaction is Pretty less" * Meaning ढूंढते रहो।
* Inspiration is disore to good. * सिखते रहो। (अन्दर से)

* बाहर या अन्दर कुछ भी गड़ रहा है तो Diterumination होता है।
मन न करें और तो सही है जो आप कर सकते हो या करते हो Diterumination

* हिम्मत हुटें तो क्या करें *

* ये मेरी Straint है * ये कमियाँ हैं। * ये मेरी गलतीया हैं।
* अपनी Weakness को Straint में convert करना है तो क्या करना
पड़ेगा। ? क्या वो मैं कर सकता हूँ। Yes तो Next => No तो कुछ और
* मैंने क्या गलतीया की। * अगर आप बड़ी गलतीया जो पहले की
तो छोड़ दो उसे मत करो। * At least कुछ और तो करो। नहीं तो बड़ी
result आएगा से lost since आया था।
* अपना काम को Ex rectness तक ले जाओ।
* हीरो में देख कर * Quality of time look: constantly
* What ever you like doing. What ever you enjoy
are * Passions are जो उसके Emotion प्रभावित करते हैं वो
दिये हैं उसे mastery हासील करो। good करना है * Passion के हुए
deep में लगना रहेगा। * Interest से शुरू करो।

★ एकाग्रता

★ ध्यान ★ नियमबद्ध ★ अच्छी नींद ★ स्वास्थ्य पर ध्यान
★ पूर्वजन्म अभ्यास ★ मनोरंजन के लिए ज्यादा समय चाहिए तो
प्राणायाम करें सुदर्शन क्रिया को अपना प्रतिदिन का नियम

★ एकाग्रता व संकल्प शक्ति ★

★ हमें 2 समय 2 ही सत्य पर अपने मन को एकाग्र करना है
सदा प्रयास करना चाहिए। ★ पतंजलि – मन के संकल्प व्यर्थ हैं
★ संकल्प का अभाव ही व्यर्थ है। ★ संकल्प के कारिमा को हम
एनेर्जी बिना आदत नष्ट करो एवं दिव्य ज्योति को प्राप्त कर अनावश्यक
चक्कर में गेट लगाओ।

★ इस विचार → मानसिक स्थिति → विचार → आदत → परिस्थिति का रूप
★ एक बार भी अपने कार्य के लिए का ध्यान किया तो मन उस दिशा में
अवश्य योजना प्रारम्भ कर देगा। घीरे → आदत → आपके मन की
सम्पूर्ण शक्ति उसी ओर प्रवाहित होने लगेगी। बार बार सोचने हेतु आप
मजबूर होंगे। Hence नित्य विचार, नित्य भावना और नित्य उद्गार के
वश में करने की आवश्यकता है। "जैसा सोचेंगे वैसा बन जाओगे"
★ अपने आप को परमात्मा ध्यान करो परमात्मा का रूप प्राप्त करोगे।
★ क्रोध की हालत में प्रेम अवस्था ★ निराशा → आनंद → उत्साह से भरो
★ मन के संकल्प दिव्य होने पर → दुनिया दुआ → मन अवर्णनीय आनंद
★ जब किसी दुविचार हो तो सद्विचार की कल्पना करो।
★ आत्मा में अन्दर ही अंदर तड़प रहो, ध्यान करो, विचार व तर्क करो।
★ विचार → विचार बिना जैसे मन व आत्मा ★ आप → मन मनोत्पन्न
भावना के प्रेरक हैं। ★ आप कूटस्थ बना है। ★ आप प्रत्यगात्मा हैं
★ मन्त्र जप ध्यान गहरा है पर मन नहीं। ★ ध्यान में आत्म मिलन → महान
★ महान आत्मा शांति है। ★ मानसिक क्रिया ही सच्ची क्रिया है ★ विचार → मन
★ विचार शुद्ध कि तरह फलता है। ★ श्रेष्ठ विचार लोगों में श्रेष्ठ भावना उत्पन्न
★ विचार नित्य और ऊंचे रखो ★ सरल उपाय सत्संग है।
★ नित्य – उत्तेजित यह मन अनन्त वासना से उत्पन्न होकर अपने
संकल्प के अनुसार दुनिया का निर्माण करता है। संकल्प संसार

★ संकल्प मात्र मोक्ष है। ★ सारे संकल्प को छोड़कर ही योग में आरूढ़ हो सकते हैं। ★ विचारों द्वारा ही सृजन शक्ति प्राप्त करते हैं।
★ विचारों में आकर्षण शक्ति है जैसे चुम्बक से लोहे का टुकड़ा खिंचता
★ संकल्प से छुटकारा पाने के लिए शक्ति व्यर्थ न करो।
★ सम्पूर्ण विचारों को रोकने पर मन स्वयं नष्ट हो जायगा।
★ मोह, ममता, भ्रम, ईर्ष्या, काम, स्वार्थ एवं क्रोध रहित मन ही परमात्मा चैतन्य ग्रहण कर सकता है। ★ कभी-कभी चक्कर आने लगते हैं।
आपको हठ एकाग्र करना विशेष स्वरूप देना चाहिए।
★ जो व्यक्ति मन अपने आपको पवित्र करता है वह यथार्थतः संसार की फिक्र कर सम्पूर्ण दुनिया का भला करता है।
★ अभिचेतन मन कभी बहुत सी चीजों को नष्ट करता है।
★ अपने मन में Positive Beliefs स्थापित करें।
★ केवल कुछ करने से Mind की structure बदलता है।

★ एकाग्रता बढ़ाने के उपाय ★

1 ★ माहौल का करें चुनाव आराम दायक और आकर्षक में करो
2 विचार नियंत्रित करें → अनोपचारिक विचार न आने दें → अपने कर्म विचार करें
3 Time फ्लाइ करें ★ कम कि सूची बना लें। ★ गंभीर काम से पर्याप्त समय दें। ★ कुछ पर फुर्सत के भी निकालें।
★ Negative विचार न आने दें।
4 Multi Tasking से बचें। 5 व्यायाम करें
6 काम को समझे अगर आपको यह अच्छी तरह से मालूम न हो कि आपको करना क्या है 7] हाट-मोल न करें हट मोल की आपको करना क्या है 8] जब तक आप बोझिल कामों को निपटा न लें, अपनी सीट से न उठें।
★ ध्यान कि अवश्यकता से ले ध्यान रखकर काम करें।

'Law of Karma'

1) ASK:- दुश्मन के बारे में अच्छा सोचो।
2) Belives and Imagination:- खुद पर व भगवान पर विश्वास रखो। परमात्मा कि कोई भी image जो Imagine जो करो में कोई भी कार्य फल पाने के लालच में नी कर रहा भगवान के आदेश से कर रहा हूँ।
3) शक्ति:- कभी भाव न आने दें।

★ अपने failure को copy में लिखें।

★ life में कभी पीछे मुड़ कर देखना कि चाहिए। अच्छे अनुभव लें।
★ Picture की वजह से विचार आते हैं। बड़े से बड़ा रखो।
★ कोई भी काम without logic कि करना है।
★ तुम्हें अपने फिल्ड में मास्टरी की अधिक करना engiriar बनाना lotsy है। किंतु बहुत पैसे कमाना लालच है।

★ Will power बढ़ाये ★

★ तनाव में कोई भी फैसला न लें। ★ गहरी सांस ले जितनी देर रुक सके रोके छोड़ दिजिए। ★ योग द्वारा तनाव दूर किजीए।
★ सकारात्मक रवैया इच्छाशक्ति बढ़ाता है।
★ खुद को प्रोत्साहित करें। ★ सकारात्मक सुबही ★ व्यायाम व पोषण
★ अपनी सीमाएं बढ़ाएं। :- दायरे में न बांधे। limits को तोड़ कर करो। सीमाएं बढ़ेगी power बढ़ेगी। ★ मेडिटेशन करें।
★ खुद पर विश्वास रखें। ★ गलतियों से सीखते चलें।
★ धैर्य रखें। ★ जल्दबाजी में फैसले न हैं।
★ सामना करें। किसी ड्रग से बचना इच्छा शक्ति कमजोर करता है। (समस्या) कोई भी problem हो।
★ ईर्ष्या मत करो। ★ मन को शांत रखो। इन उम्मत पुस्तक में जो मन से बात करें। ★ अच्छायो बुराइयो कि list बनाओ।
★ बुराइयो list में से 5 बुराईयों पर काम शुरू कर दो।

★ आत्म विश्वास बढ़ाने के उपाय ★

1] स्वयं पर विश्वास रखें। लक्ष्य बनाये पूरा करने हेतु बच्चा बड़ा रहें।
2] संभव लक्ष्य बनाए जो प्राप्त कर सकें। लक्ष्य Smart (स्पष्ट) होना चाहिए
3] लक्ष्य (वास्तविक) (मापा जा सकने योग्य) (समय सीमा में पूरा हो सके)
4] युवा रहें, खुद को प्रेरित करें असफलता से दुखी न होकर सीखें experience बढ़ाते
5] हमेशा आसान काम पहले करें।
6] सकारात्मक सोचें, विनम्र रहें दिन की शुरुआत अच्छे कार्यों से करें।
7] बड़ा काम करने किसमें डर लगता है।
8] यह मत सोचो लोग क्या कहेंगे।
9] सच बोलें ईमानदार रहें, जरूरत मंद की मदद करें।
10] व्यवहार कुशल, नम्र व मुस्कान वाला बनें।
11] वर्तमान में जिया है। आत्मचिंतन करें।
12] योग, प्राणायाम कुछ एकांत में बिताए स्वयं से बात करें
13] महसूस करें आप 1 बेहतर इंसान हैं।
14] अपनी सफलताओं को याद करें व भगवान को धन्यवाद दें।
15] हमेशा चित्तमुक्त रहने की आदत बनाएं। संगीत सुनने हेतु time निकालें
16] आत्मनिर्भर बनें।
17] दृढ़ निश्चय :- लक्ष्य प्रति अडिग 100% है। लक्ष्य पूर्ण करने की आदत बनाएं न उन्हें बार-बार बदलने की।
18] अच्छे साफ सुथरे (आयामदायक) कपड़े पहनें।
19] आंखों में आँख डालकर बात करें।
20] धीरे मधुरता से बात करें।
21] उस बारे में न सोचें जिस पर अपना नियंत्रण नहीं है।
22] काम करने से ही आत्मविश्वास आयेगा।
23] अपने अतीत की उपलब्धियों को याद करें। + ध्यान करें।
24] आत्म विश्वास भीतर से आता
25 आप अपना सबसे सटीक मूल्यांकन कर सकते हैं
26] याद करिये कि जब confidence से उच्च पाया + छोटा से आत्मविश्वास
27 आत्मविश्वास गुणात्मक रूप से बढ़ता है। आगे बढ़ें
28 आप अपने Attitude संग gratitude की भावना भी रखें।

[illegible] आत्मविश्वास हेतु हर आदमी का अपना अलग पैमाना होता है। अपने आत्मविश्वास की वजह से, उन्हें समझो और लिखो पाओगे की ऐसी कुछ चीजें जो आत्मविश्वास को बनाने वाली हिंदू मोशन → नियम बनाए → सरल → +ve आत्मविश्वासी लोगों में रहो।

30 → मैं अपने आत्मविश्वास का मालिक हूँ।

31 → झुकी चले * स्फूर्ति से मिले बनाते हैं।

33 सीधी कमर, उठे कंधे सीधी नजर आपके व्यक्तित्व को एकदम आकर्षक

34 शांत वातावरण में बैठे और भूतकाल में पढ़े Success, Love, Image Skill, +ve Plan के बारे में सोचें और फिर उनका आवाहन करें।

35 अन्य लोगों की तारीफ करें 36 आगे बढ़ें।

37 बीती ताकि बिसारि दें ⇒ गलतियों, असफलताओं को माफ करके New शुरुआत करें। भविष्य कि योजना बनाएं तथा लक्ष्य निर्धारित कर प्राप्ति में जुट जाएं।

38* नया सिखते रहें * (-ve) Pang निकाल दें * जिम्मेदार बनें।

39 अपने सपनों को रूप देने की कोशिश करते रहें। गलतियां करनी हैं। 90 गलतियों से सिख मिलती है जो असलि इंसान बनाता है। एक कि गलती दोबारा नहीं करें।

41 खुद से झूठ न बोलें 42 अपनों से बात करें

43 समय अनुसार बदलें 44 ⇒ सोच (+ve) 45 ⇒ अच्छा Friend Circle

46 आईने में देखकर मुस्कुराएं 47 ⇒ संतुलन रखें, उद्यम करें।

48 अपनी तुलना दूसरों के साथ करकर बंद करें।

49 अपनी अनुभूतियों को पहचानें।

50 If आप आदर्शवाद महत्वाकांक्षी रहे तो आपको आत्मविश्वासी स्वरूप के रास्ते में रुकावट बनते हैं। अतः आदर्शवाद से बचें।

51 अपनी देखभाल कीजिए खुद हेतु समय निकालें।

52 मंदिर के गले लगा यह सहज होने भाग्य छठी में अद्भुत कुशल

53 जिस दिन मैं Confidence घटे उसे कहते हैं। * आभारी रहें।

54 दर्शनीय होने * [illegible] मांगें।

* Successful लोगों की आदतें *

* ① समय के पाबंद ② खुद को बेहतर समझते हैं ③ सुनते हैं फिर बोलते
* ④ काम पूरा हेतु अच्छे time का इंतजार नहीं करते। ⑤ दूसरों की प्रशंसा
⑥ अंत पर ध्यान लगाकर शुरुआत करते। ⑦ बुरे लोगों को अच्छा बनाते
⑧ दयावान होते ⑨ मदद + बिखरे रहते ⑩ दिल एहसास में रखकर रहें
⑪ जल्दी उठना ⑫ एसएसएज ⑬ लक्ष्य निर्धारित ⑭ मेहनती/लक्ष्य से
⑮ रिस्क लेते ⑯ सफल लोग दूसरों को भी सफल होते देखना चाहते
⑰ उत्साह व Energy हेतु किताबें पढ़ते ⑱ आखिरी मान कर दिल हिलें।
⑲ मौके का इंतजार नहीं। ⑳ Solution पर focus करें।
㉑ challenge से न डरें ㉒ अपनों को इम्पोर्टेंट के लिए भी देते हैं।

---

* मुझे ये करना है ये करना है हेल्प की देना है।
* पाना पाना ही करना है। * किसी को हराना तोड़ना मास है। * किसी को जोड़ लेना मुश्किल है। उसपर काम करो।
* किसी को जोड़ने हेतु * Passions * Corring Attude
* सामने वाले के filling को देखो।

* पढ़ाई मे मन कैसे लगाए *

* अच्छा खाना * नींद 7-8 घण्टे * प्रगति देखे *

पढ़ाई के तरीको को अच्छा करने के साथ 2 अपनी प्रगति को लेकर
करते रहना है रोज अपने से जरूरी सवाल पूछें —
* मेरा मुख्य लक्ष्य क्या है।
* इस सप्ताह मे क्या प्राप्त करना चाहता हूँ।
* मुझे आज कौन2 से कार्य पूरा करना है।
* क्या मेरा Time Table व तरीके मेरे लिए सही काम कर रहे हैं।
* इसमें सुधार लाने के और तरीके क्या हो सकते हैं?

* अनुसाहित होकर रहें *

* लंबे समय तक पढ़ाई में ध्यान लगाना है तो अनुशासन बनाये रखें। एक एक चीज है जो आपका ध्यान हटने नी देगी।

* जब कभी भी मन विचलित होने लगे उसे रोके और पढ़ाई पर ध्यान दें।
* अगर आप नियमित रूप से Time Table से चलेंगे तो अपने आप मन
* अगर आपका ध्यान अब भी विचलित हो रहा तो अपने कमरे की दिवार पर कागज चिपका दे " मैं पढ़ाई के समय मात्र पढ़ाई मे ध्यान
रूंगा। और कुछ भी नही करूंगा।
* पढ़ाई को मजा समझ कर पढ़ुगा बोल के लिखें।

★★★★ शुरूआत छोटी व सोच बड़ी रखो ★★★★

* नियमित पढ़ाई करे *

* किसी भी कार्य को पूर्ण रूप देने हेतु योजना बनानी होती।
* Planing * कर दिया Time Table बनाएं। * पढ़ाई को कभी
भी प्रतिदिन के कार्यों से अलग ना समझें। * उत्साहित रहें।
* लंबे समय तक पढ़ाई न कर 5-10 ब्रेक ले * समय-समय पर

S - Specific T - Time bounded
M - measurable E - evaluative
A attainable
R - relevant R - realisable

★ अपने स्वयं की ~~[illegible]~~ रोशनी में पढ़ोगे तो सफलता हो जाती है।

★ प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कैसे करें। ★

★ रणनीति ⇒ 1) Syllabus को ध्यान में रखकर पढ़ाई करें।
2) Time को कैसे Manage रखना है उसका ध्यान रखें।
3) Time Table बनाएं।:-
★ Exame Pattern को समझें :- 1) उसके बाद ध्यान से पढ़ें। [illegible]
Topic के जरूरत अनुसार Time दें।

★ ~~Time T.~~ ★ Revison करते रहें। ★ Short Notes बनायें।

★ गांठे सुन सकते हैं।

सुनकर अपने विचार लिखना ⇒ ग्रंथ बांटे में।

धर्म क्या है :- अगर एक समय पिता को अंतिम समय में पानी देने हो उसी समय लड़कियों का अपहरण हो रहा हो तो उसकी अंतरात्मा जो कहे वो धर्म है।

कर्मयोग :- (लाभ-हानी) को समान भाव से। अपने काम को निष्काम भाव से ~~एक~~ समान भाव से करें।
(अच्छे भाव से काम करें तो पाप भी लगेगा।)

★ जिस क्षण में प्राणी अपने मन का रवैया बदल लेता वो उसे समय निष्काम कर्म योगी।
★ अपने कर्तव्य समझ कर्म ~~[illegible]~~ करो न की फल की इच्छा
★ तेरे लिए जो धर्म जो हो निश्चित निष्ठा से वक्त कर्म किये
★ कर्म का संकल्प अपने अधिकार में है।
★ किस्मत क्या है ★★★ नियति बहुत उलझी है। ★★★★

EAT That frog! 21 Strategies

Procrastination से दूर रहो। DDD → Discipline, determination.

* set a goal → 1) discipline को क्या मानित 2) के कारण का लोग उसे दूर से। 3) dead line set करो 4) list बनाओ अपना Goal Achieve करने के लिए आपको कौन² से Steps लेने होंगे। 5) list को Organize करो और। 6) Action लेने का (7) हर बड़ा 1 ऐसा Step ले ले जो कि तरफ ले जाए। (कुछ भी।

* Plan every day. i.e Advance :- लक्ष्य को छोटे में तोड़ें। (Rule)

Six P formula ⇒ Proper Prior planning prevents poor Performance)

next day के Task को लिख लो

आपकी list Montly, weekly & daily के हिसाब से।

Pomodoro + Check list.

* Imp काम से शुरू करें। (Time factor के Imp दो)

काम को पिछड़ न दो Calculate करो।

Key Result Area

A B C D Method E

IMP — करना जरूरी है | [illegible] होगा | दूसरे को कह कर करवा सकते हैं | फालतू।

* 5 या 7 :- plane करो सर्वप्रथम Arrange करो Strict बनो flowre का पर flate रहें। आपकी Back Check से डर होगा।

1 बार में 1।

learning करना न छोड़ें।

जिस काम से आप अच्छे हैं उसे आज ही शुरू कर दें। (Best motiv)

3 Key Step है। * 1) जो आपको filed है उस ओर में 60 min daily पढ़ें (2) Sari work (3) Education Adu Pro शुरू Side

* 2) Leverage your special talent : Best Talent

जिस ओर में आपको सबसे ज्यादा Compliments मिलते हो से शुरू करें

मजा भी आता है। क्यूं। (Uni & Value 5 में) i.e ort + Ve Im

* आपकी limiting factor को Identify you can consider कर उसे दूर करें। (80% Internal 20% external)

* खुद पर Pressure कैसे बनायें।

* ① Motivation का इंतजार ना करें। Leader बनो तो खुद पर Pressure डालना होगा। (आपकी self steam आपको Replace करेगी)

* देर तक काम करने की Habit बनाओ खुद को कुछ Change दो। Imagine करो की बस ही आप ये Town छोड़ के जा रहे हैं। तो ऐसा कौन सा काम है जो आपको जाने से पहले finish करना है उस काम को finish करने में लग जाइए।

अपनी Reserve Power को Maximise कैसे करें।

* रात को जल्द सो जाइए and Regular Vacation लेते रहें।

* Healthy खाओ and Apne fitness Setion हेतु जगह रखिए।

* खुद को Action लेने हेतु कैसे Motivate करें।

1) खुद बारे में +ve सोचिए। +ve बोलें व जो कुछ भी आपके साथ होता उसमें +ve Mining निकालिए। हमेशा आशावादी बनें। अगर किसी भी external Bureau Disaster को अपना आंतरिक Mood effect ना करने दें। (I can trifit & I can do it)

⇒ खुद को Technologi का गुलाम ना बनने दें।

⇒ कोई आपसे अभी बात करना चाहता है तो इसका मतलब ये कि आप उसे अपना time waste करने दें। (Means of Communication के master बनें गुलाम नहीं)

⇒ Technologi अपनी Life को Better & easier बनाने हेतु है 24×7 Busy और Restless बनाने हेतु नहीं। ये चीज आपको दिमाग में रखें * Imp है हो सकें आपको लगे

* Slice & Dice the task *

1 बड़ा Task है 8 घंटा में को शुरू कैसे करें। (Salami method) → छोटे Rule
(* Create large chunks of time) कुछ काम जल्द खाना खाते?
क्योंकि वे पहले वे बातों के लिए लम्बे चंक्स क्रेटे हैं और फिर उसी
जगह में और निकलने में time लगाते हैं।

Efficiently आप आपको पूरे दिन का Shadul बना लिहिए। (दिन का 1
Spific time पूरी तरीके से सिर्फ आपको उस Task को focus करें। लेकिन
ध्यान रहे कि आपके चलते जाना 1 min भी Waste की करना है।
* जब आप Morning में काम पर जाए उसी time आप दिनभर कि
prepration कर लिहिं। रोज के time में थोड़ा पहले उठियें। घर की थोड़ी
duties बाकी कामों को भी पूरा करिहें। और अपनी Life style को
ठीक रखें तो 1 Successful इंसान कि होती है।

* Develop a Sense of of urgency. 1 Sense of urgency क्रिएट
करें (Imaginary deadlines को आप Set कर लिहिए।
1 → Distraction से बचें। ③ ⇒ बार-बार Remind करते रहें कि आपको
याद करना है।

* (Single Handle Every Task):- अपना Task बिच में न
छोड़े फिर इधर उधर करना ये एक time लेते हैं और कुछ नहीं।
1 बार जब आप Task पर लग जाए तो रुको मत तब तक 100%
पूरा न हो। खुद को Discipline करें ताकि आप Complete होने तक
Nonstop काम करते हैं।

80/20 Rule इस पिज़ में Apply करें * इस दिन पढ़ने से Plane करें।

* कोशिश करें ध्यान रखें। ABCD* काम अरुचि में

* Getting Things Done *

* A New practice for a New Reality
* आपको इस बारे में क्लियर होना होगा आपको क्या करना है। लिखें
* आपको इस बारे में क्लियर होना होगा आपको क्या करना है। (Date set करें)
* 100 % focus करो कि कोशिश करें। (मेहनत में हो)
* आपके दिमाग में आने वाले हर विचार की list बनाये और उस काम में Detail लिखें। क्लियर Daidline भी set करना है। ताकि Enhance हो
* इसे list में check करके list update करें।
* Getting project Creatively under way 5 Phase of Project planing :- To do list को update करें।

Planing करें तरीके कि कोशिश करना आप हर Task के Goal और उस गोल को हासील करने हेतु जरूरी स्टेप और Action को फिट कर तरीके से set करते हैं। → (Horizontal planing) आमतौर पर आपको ऐसे Reminder set करने होंगे जिनसे आप आसानी से सकें। भूलें नां। Progress मॉनिटर कर सकें।

2nd Type Verticle planing → Deaital per focus करने की और हर step को पूरा करने हेतु Solution ढूंढने की जरूरत होती है। पेपर पर लिख लिखाई लगा सकते हैं।

* Natural planing में 5 Step
1 Goal हेतु Plane बनाओ। (2) ठीक से पता करो अंत में Rishultaya से सकते हैं। (3) दिमाग क्रियेटिविटी लगाकर अलग 2 Idea बारे में सोचो (5) Identify next Action क्या होना चाहिए (4) Ieda Organise

* Getting started: Seting up the time space
कम से कम 2 दिन अलग रखने होंगे। इस process में शुरू करने हेतु आप weekend या leave का दिन चुन सकते हैं
* 1 जगह बनाओ कि कोशिश करें। जहां मन को हर तरह से भटकाव से खाली रख सके।
1 कलेण्डर का Ready होना जरूरी
आपको कई टूल्स को अलग 2 अलग 2 Trick को use

Collection :- Corralling your 'stuff'

सबसे पहले कितनी जरूरत है। सामान इकट्ठा करने के लिये organize करना) आपको कितने सामान को पकड़कर इसमें 2-6 घंटे लगते हैं। 2nd notably सारी चीजें इकट्ठी करने के Rational Rejectional Idea हो सकता है।

* आपको Plane करना Garage साफ करना Email देर हो। 1 बार आप उन चीजों को इकट्ठा कर ले जो आपका ध्यान अटका है।

* Processing :- Getting सामान इकट्ठा करते ताकि आपके उपयोग हेतु जिसकी जरूरत नहीं है। Delolist मे लिखो। (काम अधूरा ना रहे)।

जब आप अपना सारा काम 1 जगह इकट्ठा कर लेते है तो आपको अलग-2 Catagri मे Divide करना है। इस Catagri मे आपके project, Callender event, Action list की, ectinglist Some day list → पूरा करने के लिये 1 से ज्यादा step जरूरत होती

* आपके Callender मे वो सभी Task लिखे जाने चाहिए जिन्हें आप कोई खास तरीके से ही पूरा करना है। आपकी Action list मे उस काम को लिखा जाएगा जिसके लिए आपको Action लेने कि जरूरत है। (1 बार मे पूरा करने की जरूरत है) बाकि सभी list को आप 1 leder, Planer या Computer का इस्तेमाल कर सकते है

* हर Catteger को 1-2 से अलग रखना। 1 task को 2 जगह मे भी लिख सकते।

~~PTS~~ भौतिक रसायन व गणित के सभी पाठ
→ Theory prepre + Numerically → Jee Mains level
+ English Vocabulary. रोज हमें 300 question करना
+ BitSeat
मुझे क्या करना IMPTANT है। | NTA APP + old year P.Q.
* Time waste नहीं करना न ही Un Academy की Tension लेना
हमें जब भी मन से बात करना हो तो मिल हमें कर सकते हैं।
* थोड़ी Theory मे youtube से पढ़ लुगा किंतु ज्यादा नहीं Apna Notes से Revise करूंगा।
* Jee Mains → Bitset के questions हल करता हूँ।

B NTA APP + C BitSeat + A PYQ + D ENG + Vedic + Logical
1 Pop 1 Pop 75 question Visual Vocb Mat Fun
APP Cm
* Hero Eng + Vocab Grammar Jee
Only APP चलाता हूँ

(+ Notes + formula +)
A DTP
हर रोज का

रोज A B C D E
Fitness section.
याद रहे आत्म सम्मान ही इज्जत

LIMETING Factor क्या है।
↳ पेट का तो आलस + Mob Addi
Movies देखना

Imagine करो कल मुझे जंगल जाना होगा। (Team छोड़ना)
ऐसा कौन सा काम जो जाने से पहले करना
युद्ध के बारे मे +ve सोचें। हर का +ve Mining निकालें।
बाहरी कारणों से अंतर को effect न होने दें। (Exp Tecnology) (बात चलती तो चले ने Time
* effi ently आप अपने Task पर बड़ा आग बढ़े। Time का

Feminder
आपको काम ABC
करना है।

logical Notes

9/04/2022

* $p \to q$ मे q को T होता है तो Ans T होगा किंतु F से तो F होगा किंतु P से
* $p \leftrightarrow q$ मे दोनो मे से 1 भी अलग हुआ तो Ans F होगा ↳ "p, then q"
* $p \oplus q$ (exclusive or of p and q) :→ Same 0, अलग 1 ↳ "p if and only if q"

operator precedence ⇒ $\neg, \wedge, \vee, \to, \leftrightarrow$

* bit :- either a 0 or a 1 :- A bit string is a sequence of zero or more bits. the length of this string is the no of bits in the string.
* bit operations - an operation on bit strings that operate on each bit in one string and the corresp ondig bit in the other string.
* Totology → हमेशा T, Contradition हमेशा F, contingency कभी F कभी T
* Consistent compound propositions :- Compound propositions for which there is an assignment of truth value to the variables that makes all these propositions true.
* logically equivalent compound prop :- Comp propositions that always have the same truth values.
* predicate :- part of sentence that attributes a property to the subject.

* स्थानीय समूह के मनोवैज्ञानिक गुण *

1) बच्चों को अपने बारे में कुछ हमेशा कहते हैं और लगभग [illegible] के बारे में [illegible] है कि जोर देकर किसी चीज को या मनवाना [illegible] है।
2) हमारा यह है कि जोर कैसा कैसे बनता है।
3) और हो लिखने का तुलने का आदिवासी में।
4) [illegible] इसलिए हमें किसी को कि हिंदुओं को कुछ [illegible] लेखा की सोच में मन पढ़ाना, [illegible] हिंदुओं को [illegible] के हिसाब से मन चलाना [illegible] के बिजले के [illegible] में अपनी मदद कि अवसर को मन [illegible]।
5) [illegible] का [illegible] जलिए [illegible] होगा [illegible] अपने [illegible] के [illegible] में मेरे हिसाब [illegible] की [illegible] को [illegible]।
6) [illegible] विषय [illegible] को [illegible] क्या [illegible] कहता है [illegible] हिंदुओं को [illegible] हिसाब कि [illegible]
7) [illegible] से [illegible] उसमिलों में [illegible] करने से केवल [illegible] हिसाब का है।
8) [illegible] करने का [illegible] तरीका [illegible] के हिसाब [illegible] से [illegible]।
9) [illegible] को देखने से [illegible] लगे [illegible] लिखने [illegible] आदिवासी [illegible] में [illegible] बचत [illegible]।
10) [illegible] को [illegible] कि [illegible] [illegible] मन [illegible] अपनी हिंदुओं के [illegible] हिंदुओं के [illegible] में [illegible] आदिवासी [illegible] है। [illegible] और [illegible] में [illegible] सोचता है [illegible] अपनी [illegible] [illegible] होने का [illegible] [illegible] में [illegible] है [illegible] [illegible] है। [illegible] कहता है। दिन [illegible] किसी चीज को [illegible] के [illegible] [illegible] का [illegible] [illegible] है [illegible] पहले से [illegible] है। [illegible] और [illegible] की [illegible] अपने दिल में [illegible]।
11) किसी चीज को [illegible] होने के लिए [illegible] को [illegible] में [illegible] नहीं है।
12) [illegible] हिंदुओं आपके घर में पत्थर [illegible] करते हैं।

[illegible] मन [illegible]।
13) जब [illegible] [illegible] पर [illegible] तो [illegible] [illegible] की [illegible] से [illegible] [illegible] [illegible]

1 सिखे वृक्ष काट ---- है ये बाद में। =>
Ans => अर्थ => अगर कोई Criticism करने आ रहा तो इतने नजदीक न बनो कि वो आकर जो गई आसानी से आपके साथ जुड़ जाये।
★ ये कहा जा रहा => समझदार व तजुर्बेकार के Contour में => दिमागी उपज जो एक दिशा में पक्ष आदि जुड़े होते हैं। ये कि देखोगे कि Question व सामने वाला क्या है। जो बात सुनाते हुए इधर उधर देखे उसपर विश्वास करो।
★ जिस प्रकार मनुष्य जानवर को कैसे फसा कर रखता है उसी प्रकार सिखे लोगों को तजुर्बेकार तेज़ → समझदार 2 → किसी Chicwatinal को दोनों पहलुओं को देख सके।)

★ झटका लगे ऐसा करो? इससे कि गलतियों से बचें

★ क्या करें ★ ★ कोई मजाक उड़ाए तो ★

★ खुद पर हसना सीखो। पहले तो अगर मेरे बारे में बोले है मैं खुद के बारे 1 चीज और Add कर देता हूं मैं कई पगले।
★ अपना गुस्सा सामने वाले के Power है। ★ चिढ़ना बंद करो
★ अपने पर हसने से अपना कि दुख, अंदर गायब हो जाए

तेज़ी के कारण → 1) Jealousy 2) Insecurity.
मनोबल [Fe → HW]

★ Insult का शिकार ★ अगर कोई Insult करे तो दहाड़ के
★ तुम कमजोर हो तो आई पर मुझे Pushup करना पसंद नहीं है
★ फर्क इस बात से नहीं पड़ता की आपके साथ क्या हुआ, फर्क इससे पड़ता है कि आप उस स्थिति में किस प्रकार का प्रतिक्रिया (दोपदी-वृष्ण) React करते हैं। Relax करें।

★ पीठ पीछे कि गई Insult पर कोई React ना करें। ये कभी हुआ कि किसने बताया तो Joy थी। ★ कोशिश करो जो शब्द उसने तुम्हें तोले हो तो उसे वापस तोल दो। ★ अगर हम उसकी बात का जवाब नहीं दे पाते तो तुरंत हस दो। ★ अच्छे लोगों के साथ।

[illegible]

[illegible]

Que आप का मतलब ऐसे अनुभव उपयोगी होते हैं।
Ans => हाँ, हर निराश से अनुभव कठोर शिक्षक की तरह है
पहले वह पढ़ाता है और सीख देता है।

Que => समस्याओं में घिरे रहने के कारण हम जल्दी हार मान
क्या किस्मत हार रहे हैं।
Ans => अगर तुम अपने लक्ष्य हासिल करोगे तो जान भी पड़ोगे कि
कहाँ हार रहे हो अपने भीतर झाँको, आँखें हमें देती हैं।
हृदय राह दिखाता है।

Que क्या असफलता सही राह पर चलने से ज्यादा कष्टदायी है।
Ans => असफलता बड़ा पैमाना है जो इससे लोग तय करते हैं।
संतुष्टि का पैमाना तुम खुद तय करते हो।

Que => कठिन समय में मैं अपना उत्साह कैसे बनाए रख
सकता हूँ।
Ans => इसे छोड़ इस बात पर ध्यान दो कि तुम कितना सन
पाये हो, बजाय इसके अभी और कितना गलत लगे है
जो कुछ पाया है वही गिनो जो हासिल न हो सका है
उसे नहीं।

Que लोगों कि कोई बात है तो आपको हैरान करती है।
Ans => जब लोग कुछ नये होते हैं, कुछ है मैं कि क्यों व जब
लोग भीड़ में खड़े रहते हैं तो कभी नहीं सोचते हैं कि मैं कि
क्यों?

Que मैं अपने जीवन में सर्वोत्तम कैसे हासिल कर सकता हूँ।
Ans => बिना किसी अफसोस के अपने अतीत का सामना करो फिर
आत्मविश्वास के साथ अपने वर्तमान का सामना फिर होकर भविष्य की
तैयारी करो।

Time Sadule Commite- classes

9 August से प्रारम्भ :-

8:30 AM - 10:00 AM Maths Statictics
10:45 AM - 12:15 PM Inorganic Periodicity Spec
8:00 - 9:00 P Tautonerism :- ~~Amc~~ organic-7

8:30 - 10: AM Maths D.C.S
10:45 - 12:5 - Organic ME limination
12:30 - 2:00 - Physical D.C.S
3:00 - 4:30 - Center of Mass of Continous Mas

8:30 - 10:00 AM Mot Determination

☆ Summi Ul Mekamad Smmad ☆

Q1 मैं समय नहीं निकाल पाता
जीवन आपाधापी में फंस गया है? व्यस्त
Ans ⇒ गतिविधियाँ तुम्हें घेरे रहती हैं कि, उत्पादकता
तुम्हें आलस कहती है।

Que 2 आज जीवन इतना जटिल क्यों बन गया है।
Ans ⇒ जिंदगी का विश्लेषण करना बंद करो वे इसे जटिल बना
देता जिंदगी को केवल जियो।

Q इस हमेशा इसी क्यों रहते हैं।
Ans ⇒ परेशान होना तुम्हारी आदत बन गई इस वजह से तुम
खुश नहीं रह पाते हो।

Q अच्छे लोग हमेशा दुख क्यों भोगते हैं।
Ans ⇒ किसी इंसान जरूरत से ज्यादा है। गरुड़ा है।
खेती को शुद्ध होने के लिए आग में तपाया पड़ता है।
अच्छे लोग तो दुख भोगते ही नहीं बल्कि वो परिस्थितियों से गुजरते
हैं। इस अनुभव से उनका जीवन बेहतर होता न कि खराब।

★ किसी और को दोष देने या शिकायत करने के बजाए अपने आप से ये सवाल करो। Solution पर ध्यान दें।
★ अपने विचारों को (+ve) रखो। ★ Body Mind कि गुलाम होती है।
★ प्यार और शांति से जियो। ★ जिन्दा दिली और मन को बुरी बात देने वाले विचारों से बेहतर कोई इलाज नहीं।
★ अपने मन को निराशा, शोक, शत्रुता, वैर जैसे विचार रखेंगे तो आप अपनी कब्र खोद रहे हैं।
★ लोगों में अच्छाई देखो। और उन्हें माफ करना सिखें।

★ Thoth and Purpose ★ (मकसद)
★ बेकार कि कल्पना, Imagination और doubt में अपने विचारों को गुम मत होने दिजिए।
★ हमेशा अपने मकसद के बारे में सोचिए।
★ आपका गोल क्या है विजन क्या है उद्देश्य क्या है इस तरह से सोचिए। ये self कंट्रोल, मुसीबत सामना करने हिम्मत देता है।
★ अपनी नजर हमेशा आगे कि तरफ रखे Left या Right न देखें। डर व डाउट आपको कुछ हासिल नहीं करने देगा। हमेशा इंतजार।

★ The thought factor and Activity ★

1) अपने मन को उस प्लान पर focus करें जिसे follow करके वे अपनी मंजिल तक पहुंच सकता है।
2) जो अपने पर पक्का विश्वास रखता है वो रास्तों पर depend नहीं करता। (सिर्फ खुद पर करता है।

★ जितनी हो सके उतना भला, ईमानदार, सच्चा और नेकदिल बनने कि कोशिश करता है।
★ Self Control ★ सच्चाई ★ पवित्रता

* [illegible] शांत रहना, Self Controle से आती है। शांत इंसान
[illegible] कि समझ होती है वो ये जानता है कि हर चीज के बीच कोई
[illegible] होता है इसलिए चिंता करना गुस्सा करना दुखी होना
[illegible] छोड़ देता है कुछ भी हो जाए वो हमेशा शांत व
[illegible] रहता है। शांत इंसान बुद्धि को संभालना जानता है।
[illegible] बात के बगैर होती है कि उसे इसरों के साथ अच्छा
[illegible] करना चाहिए। और इसलिए दूसरे इंसान भी उसको
पसंद करते हैं। शांत इंसान जितना शांत व Balance होगा
उसकी Success उसकी Power और लोगों पर इसका असर
उतना ज्यादा होगा। ★ किसी इंसान का भरोसा कभी
न तोड़ें। ★ दबाव कि स्थिति में विनम्रता से पेश आएं।
★ कुछ बुरा होने पर सब्र रखें। ★ 5 उठने में लगेंगे

★ अपने मन को कुछ देर, शांत रखो उलझनों से मत
और Balance रखो।

3972.60
348.40
4321.00
230
15
4435

अपने Talent को लोगों के सामने पेश करने का हुनर होना चाहिए कि कला में कोई शर्म कि बात कि है। Sales Man को इस हद तक सभ्यता की होना चाहिए। नौकरी कि चिंता न करें [illegible]

* उठो, जागो और तब तक नहीं रुको जब तक लक्ष्य ना मिलें।
* डर वह है जो हमें हमारी सोच ने बनाया है, इसलिए इस बात का ध्यान रहे कि क्या सोचते हैं। शब्द गौण हैं। विचार रहते हैं वे उट तक यात्रा करते हैं।
* दिल और दिमाग के टकराव में दिल की सुनों।
*

* अमिर लोग पैसों के लिए काम नहीं करते हैं। * अमिर कैसे
* पैसों को अपने लिए काम करने दिजिए। सिर्फ पैसे कमाने के लिए काम ना करें इस तरीके से हम अमिर बनने कि राह में कदम लगाते हैं। हमारा डर, लालच हावी होने = ये कि हम मजबूरी इस डर से हम और ज्यादा मेहनत करने में जुट जाते हैं। फिर हमारा लालच हम पर हावी होने लगता है। फिर हम उन सारी मुख्यमुख चिजों कि कल्पना करने लगते हैं जो पैसे से हासिल कि जा सकती है ये डर लालच चक्कर में फसा देता जो कभी खत्म नि होता फिर हम और मेहनत करते कि और ज्यादा कमा सके ~~इसी को~~ ये जाल है।
* सच का सामना करें। = जवाबदेही खुद के लिए है। जो भी सवाल है खुद से पुछें।
* सर्वप्रथम ज्यादा पैसा न कमा पाने के डर को हटा दें। = मनुष्य ये नाकामयाबी की ओर धकेलता है। कि हम उस पर लगे से सोचे तीन बोसले लेने लग जाए। इसे करे पहले उस बारे में खुब सोच लें। दिल से नि दिमाग से काम लें। क्या आप इतना कर पा रहे हैं कि आपको करना चाहिए। क्या आप अपनी Potencial का पुरा इस्तेमाल कर पा रहे हैं। आम लोगों कि तरह सोचना छोड़ दें। वे छोड़ दे कि बस मुझे कम पैसे देता। आपकी परेशानीयो के लिए केवल आप जिम्मेदार हैं कोई और नहीं। जब आप उसकी जिम्मेदारी लेते हैं तो आप ही हल निकालते हैं।

[II] Finacial letracy क्यो सिखाई जाएं? 1923
पैसा कमाना तो आसान है लेकिन उसे संभाले रखना कौल बात है। ये हुनर सिखना। Planning को

Note :- Successfull Person केवल कुछ कि किस्मत से ही so Many Aving Prosp
अपने opportunitys का भरपूर लाभ लेकर के उसमें महान
बन देते हैं।

III लाभ/हानि दीर्घ और एस्सेट्स के लिए कर्ज समझें और
एस्सेट्स खरीदें।

⇒ जिम्मेदारियों को अपनी संपत्ति ना समझें।

* लोगों को Finacial literacy के बारे में कुछ भी नहीं पता वे केवल literacy करते हैं।

KISS ⇒ Keped Simpl Stupid

* Income statement के Profit व loss का statement मानकर चलना चाहिए। Income कितना पैसा आया expense कितना गया इसका Balance बताती है। ↳ व इंकम stament देते 1-2 से होते हैं।

* Balance Sheet एस्सेट्स व लाइबिलिटीज के बीच

* ऐसिड्स वह चीजें होती हैं जो आपके लिए पैसे कमाने का कार्य करती हैं। घर खरीद कर किराये पर देते हैं तो भी किराये से आप का income भी हुआ सकते हैं जो आपने घर खरीदने के लिए पैसा। अब घर भी आपका, व किराया भी ||| *

* liblities आपके पैसे को काटती हैं। ईसी घर खरीद के चक्कर में आपको कोई किराया ही मिलने वाला।

Note अमीर लोगों के पास ज्यादा पैसा इसलिए होता है क्योंकि वो इसके व गरीब बेहतर समझ कि पाते। अपनी कमाई कुछ लिखें। अपना पैसा कम खर्च करें ये ही सोच कि बात है। और कुछ नि।

KISS Simple Stupid prelipal पर विश्वास करते हैं।

जब तुम खुद को 1 गड्ढे गड्ढे में पाओ तो और ज्यादा खोदना छोड़ दो।

* ऐसी opportunity ढूंढे जो बाकि ना ढूंढ सकें। आपका किनारा वह ढूंढ सकता है जो बाकि न ढूंढ सके।

* Japani लोग ताकत इकट्ठे थे।

* हथियार * किमती ज्यादात

* तीसरा ⇒ बड़ा हीरा।

* पैसा बाहर हैं।

2nd Type पैसा जो कमाते capital wave कहते हैं। Burn से भागने की इच्छा पड़ती है।

रिस्क लें।

काम रखें

* अपने काम से

* Smart लोगों को organize

अपने से ज्यादा स्मार्ट लोगों के साथ मिलकर काम करते हैं।

Investment Advisor को चुनें। * सिर्फ पैसे के लिए काम करें न

योग के मुख्यांग

1) अंगुष्ठ, हेडि, घुटना, कमर, कान, कमर, नाक, योगी कंधे, अलमारी।
2) आसन पंचलक्ष → शवासन, वज्रासन, दण्डासन, नमस्कार मुद्रा
3) क्रिया => नाड़ी, कपालभाती, गणेश
4) मुद्रा => आखिरी, वज्रोली, लिंग
1) बंध => मूल बंध, महाबंध
5) प्राणायाम => शक्ति, सूर्य, नाड़ी, भ्रामरी दीर्घ
6) ध्यान => विपश्यना, साक्षी
7) आसन => (सूर्य नमस्कार) शीर्षासन, उत्कटासन, उत्तानपादासन, कुक्कुटासन, आकर्ण धनुष्टंकारासन, ब्रह्मचर्यासन, सिंहासन, ताड़ासन, पवनमुक्तासन, मत्स्यासन, मंडूकासन, वज्रासन, वृक्षासन, गरुड़ासन, उपधानासन, उष्ट्रासन, तोलांगुलासन, उर्ध्वताड़ासन, चक्रासन, त्रिकोणासन, धनुरासन, कूर्मासन, सिद्धासन

आज सुबह योग = 3 मिनट**

7) सूर्यनमस्कार -

10, 13, 17
21, 20,

(19)

20+20+30

(70)

Application 20031040527
MP07306115

Physics => 8/10 6/33 => Maths
Pch => 5/10 Written eng बचा है 8 बाकि 10

* ऐसा Business जहाँ आपकी मोहताजी जरूरी ना हो। 8 बाकि 10 में आपके लिए चलता। क्योंकि वहाँ ज्यादा वक्त देंगे तो वो दूसरे लोग
* Real State में पैसा लगाएं।
* Stake व Bond खरीदें। कोई कम्पनी में इंवेस्ट करना
* अमीर आदमी Ashari को सबसे अंत में खरीदेगा।
→ ऐसा Invent करते हैं। Rich
* बुध पर Doubt बड़ा दशमा। किसमत व [illegible] होता है।
* आपको पैसे को लेकर Creative बनना है। final Interest
पैसा का सही मतलब जानना। * दिमाग पर Invest करें।

इतनी शक्ति हमें देना दाता

Lower Primary - Maths Find-a-Word

Find these maths words in the grid - they can run in any direction - up, down, backwards, even at an angle - but always in a line.

8860809429 हाविया

T	O	O	E	T	D	D	O	
T	N	N	W	V	R	D	C	
H	F	U	E	T	E	I	A	
L	I	O	R	R	N	E		
E	A	A	A	C	U			
E	H	U	L	N	O	N	I	
G	Q	E	L	E	F	E	T	
S	O	V	A	L	T	E	N	

ADD
CIRCLE
COUNT
EVEN
FIVE
FOUR
HALF
NINE
ODD
ONE
OVAL
SQUARE
TEN
THREE
TWO

When you find all the words, there will be 8 letters left over. Write them in these boxes to find the name of a my stery shape!

मैं प्रतिज्ञा करता हूँ कि नियमित गतिविधियों का पालन करते हुए कड़ी मेहनत, सच्ची लगन दृढ़ आत्मविश्वास, और पूर्ण निष्ठा के साथ अपने उत्तरदायित्व रखकर अपने लक्ष्य पर निगाहें जमाए रखूंगा।

Yuvaki prerna @ gmail.com 9617921008 123 Hindi setting

Can you chang it to the

आगे देख पढ़ें)

9 8 5 6 7 8

Zero Base training Program के बाद 30 दिन कार्य से पहले Diwali होने का दिक्कत ले सकते हैं। क्योंकि Refresher होने का मात्र मिट जाता है। 1 Refresher मे लक्ष्य के हैं।

~~* क्या ? पता है। *~~

* 3 STAGES OF Thinking

* LOW of Thinking *

Note:- जब तक हम सफलता अपने अंदर लाते हुए भी देख लेते तब तक हमे सफलता 1 जटिल समस्या, 1 गुत्थी लगती रहेगी इसलिए हम इसका जवाब बार-2 खोजते हैं।

2 इंसान अपने अंदर छिपी योग्यता व शक्ति को विकसित करके सफल होता है। कोई भी व्यक्ति इस समय आपकी शक्ति योग्यता व ध्यान ⇒ आपके Mental State से control करते रहे हैं।

कहना क्या है :- विचारो के प्रति Aware रहो ⇒ विचारो को दिशा ↳ व्यवस्थित, अनुशासित और रचनात्मक ★।

Note-3 Power of Nature :- ऐसी कोई समस्या नि जिसका प्रकृति के पास हल न हो। प्रकृति का हर काम पूरा होता है। वो बनाती पूरी तरह से हैं। जब प्रकृति मे Creation होता है (मिलाती) तो उसमे बहुत Complexity और detail होता है। इसे destruction होता तो atom तो क्या p+ व Position भी नही बचता है।

Note-4 * इंसान प्रकृति का रूप है ∞ Power है कि तक किसी भी प्रकार के मन के बंधन को जीत सकता है।

Note-5 प्रकृति मे कोई काम हुक्के से नहीं होता है जिस Speed से पत्थर उछाला जाता है उसी से नीचे आ प्रकृति स्वयं law of order और discipline करती प्रकृति के नियम इतने सटिक है कि इनकी गणना कि मदद से Milli Sec की Acc के साथ दूसरे Planet पर Satellite land करा सकते है।

काम क्या करता

LOA:

LOW of Good:- SYSTematic Tinking मे सबसे
हर चीज कि अच्छाई पर ध्यान देता है आप खुद है
आपको इन सब मे अच्छी qualitys पर ध्यान देना है
इनके बारे मे बार-बार सोचना है। आपको
लगातार आशावादी और उड़ी देने वाले विचार से
के साथ जोड़ना है।
जो विचार को इस सच मानने लगते है उसे तलाश है
तो विचार इसकी awareness व Imagination से तकरार
होकर सच बनता जा रहा है।
अभी आपके साथ जो भी घट रा है आपको तो
हर समय जो भी दिखता है उसमे कुछ न कुछ
अच्छाई जरूर देखें।

DISciplined Thinking:- हर शक्ति effect पैदा करती है
हमारे छोटे२ विचार भी जब हमारे विचार दिशाहीन
होते है ... इधर उधर भटकते है तो effect यानि
Confusion पैदा करते है। जितना ज्यादा आप
undisiplen होते है उतना ज्यादा आप अपनी शक्ति
Waste करते रहेंगे और दिन के अंत मे कुछ न करने के
बाद भी आप थका महसूस करेंगे। जब हमारे
विचार Systematic व +ve होते है तब वे आसानी
से Controle किए जा सकते है। क्योंकि वे 1-साथ
मिलकर काम करते है इन्हे 1 दिशा मे रखना और
सुधारना आसान है। इसलिए Sytematic व
disiplined thinking साथ२ चलती है।
↳ निरंतर है daily effects
कि आप हर दिन अपने लक्ष्य के तरफ Action
लेते है और हर दिन के प्रयास सफल होते है।

SUDHA

#Detailed Planing से:- 1 आम इंसान के सोचने को
सिखाया जाता तो Random विचारों को सोचना
उसके पास नए ideas पैदा करने का कोई
virtual तरीका कि मेरा अगर by Choice उसके
पास Powerful विचार है भी तो भी उसके
direction बनाए कि जाता इसलिए तो सही
समय पर सही निर्णय नहीं ले पाता और Confusion
का दूसरा नाम है failure इसी तरफ
Detailed Planing ⇒ Organised Thought
का सहारा लेता है। आपके विचार भी
आपकी diary के Page पर साफ२ अंकित होंगे
कि आप कल अपने लक्ष्य हेतु, क्या और कैसे करने वाले
अपने action व प्रयास का विस्तृत योजना Organised
Thinking का तो Tool है। जिसे हर सफल entrepreneur
और हर बड़ी Company इस्तेमाल करती है।
क्योंकि जब आप हर दिन के Plan करते है तो
आप अपने effort और process के बारे मे गहराई
से सोचने पर मजबूर हो जाते है। और अपने पूरे
ध्यान के साथ पिछली बार से बेहतर करने की कोशिश
करते हो। Systmatic or organised through का
मतलब है कि आपके पास हर तरह कि मानसिक
हथियार है। Imagination, logic reasoning planing
intuition और इनोवेशन है इस्तेमाल से आप
अपने आप को विश्व मे ले जा सकते है।
आपकी 1 ताकत दूसरे को सहारा दे रही है उसमे
Charity बढ़ती जा रही है।

Constructive Thinking :- ⇒ ये Creative Mental State है जहाँ आप लगातार अपने भविष्य बनाते जाते हैं। Problem आती आप Solution निकालना शुरू कर देते हैं।" जब आप पहले 2 step पूरे करते हैं वे अपने आप होता है, बस आपको सुनिश्चित करना है कि आप Implement करते हुए हैं।

1 जब तक हम अपने Mental State (स्थिति) के बारे में नहीं बोलेंगे तब तक इसे सफलता नहीं रखेंगे। इसका अपने अंदर योग्यता शक्ति विकसित करना # शक्ति योग्यता इसका Mental State से Control होता है

2 ⇒ विचारों की स्थिरता कारण आपके विचार इस मेटरियल दुनिया में एक दो बड़े तक Source हैं।

3 ⇒ बाहर कुछ भी होता है लेकिन आपके विचार Systematic discipline, Constructive हैं तो आप हर प्रकार से सफलता पा सकते हैं।

4 ⇒ प्रकृति के नियम स्पष्ट और सख्त पर हैं ऐसी कोई Problem नहीं जिसका Sol न हो। [शक्ति है जो मन बाधा को जीत सकता है।]

5 ⇒ LOG :- आपके पास जो जिस व्यक्ति है अच्छा ध्यान

6 ⇒ जब हमारे विचार Systematic और +ve होते हैं तो वे आसानी से Control में होते हैं। जब विचार मिलकर काम करते हैं इन्हें 1 दिशा में रखना और सुधार बहुत आसान होता है।

7 ⇒ Plane बनाते हैं कब लक्ष्य हो, क्या कैसे करना है

जब आपको सही Process और Plan के साथ में सही गाइड से सीखने पर मजबूत हो जाते हैं

8 ⇒ Systematic or Organized thought मतलब है कि आपकी हर तरह की माना एक सिस्टम Mg, Logic, Reasoning, Planning, Intuition और emotions 1 कि direction कर रहे हैं।

9 ⇒ Constructive Thinking (M) है इसका नाम लगातार अपना भविष्य बनाते जा रहे हैं। P आदि और S विकसित रख दो रहे हैं।

जो शब्द बोलो उसको महसूस करो।

S-1 Replace (-ve words) Low intensity वाले शब्दों से बदल दो।

मैं थोड़ा नहीं रहा ⇒ मैं चुनौती / Challenge face करता हूँ

आती है यही नहीं बुरा ⇒ कुछ थोड़ा सा distract कर रही

मुझे गलती होने पर समझ नहीं आ रही ⇒ बल्कि होने पर संकेत दे गया है

मुझे किसी चीज पर गुस्सा नहीं आ रहा ⇒ बल्कि मेरा उस पर Control बढ़ गया है।

मैं थका नहीं हूँ ⇒ मुझे Recharge होने की जरूरत है

उसकी बातें Irritation दिमाग खराब नहीं कर रही ⇒ बल्कि आपका ओ पर संकेत दो पर ध्यान कर

मैं बोर नहीं हो रहा ⇒ बल्कि मेरे पास Extra समय है।

मैं डरता नहीं ⇒ बल्कि भविष्य के प्रति आश्चर्य / कल्पना करता हूँ।

मैं चिंता नहीं कर रहा ⇒ मैं सोच रहा हूँ।

मैं Confusion नहीं हूँ। ⇒ मैं आश्चर्य कल्पना कर रहा हूँ।

मैं निराश नहीं हूँ। मैं हर घोड़ रहा हूँ।

मैं बिल्कुल नहीं हूँ => मैं देरी से उठ रहा हूँ
मैं कंगाल नहीं हूँ। मैं सीख रहा हूँ।
मुझे डर नहीं / लगता नहीं है => मुझे थोड़ा सा डर है।
Positive शब्दों को Intensity लगाओ।
मैं OK/fine नहीं हूँ। मैं Perfect हूँ।
मैं अच्छा नहीं हूँ। मैं जादुई / magical हूँ।
मैं खुश नहीं मैं आकर्षित हूँ।
मैं रूह सेक्सिस नहीं मैं आजेय हूँ।
मैं भाग्य वाली नहीं हूँ। मैं धन्य हूँ।

dis + trahire = distraction
मना रोकना मोड़कर दूर,
इधर-उधर घसीटना घसीट कर इधर
खिंचना खींचकर एक अलग ले जाना है

Your life - Total distraction = pure (ruin)

माइंड को Realistic Goal बनाओ।
फिर माइंड के Goal को 4-4 घंटे के 2 Parts में तोड़ो
अभी आपका Mission objective है कि 1st target पूरा करना 4 घंटे के Target को Page पर लिख कर समझते रहो।
अगर आदतन वापस गिरा हो तो इसको देखो और काम पर लौटो।
जब आप Target छोटा करते हो तो आपको Control महसूस होता कि हाँ इतना तो किया जा सकता है।
जिससे आपका Stress कम होता है।

5 min Rule से शुरू करो। (शुरुआत)

Pomodoro Technique

1 सबसे आसान तो ये की Tomato Timer
इसे Priority wise लिखें 2 Tasks में रखें।
ये Tasks आपको अगले 25 min में Intensity
achieve करने हैं। Tasks > modules
(ii) आपका Trend Judgment value difficulty
2 => 25 min timer Pomodoro App
3 => Avoid distraction: अपना environment तैयार करें
जैसे फोन को Headphone लगा दें।
4 => 5 min break लेना होगा के बाद 25 मी वापस
5 इसको 4 Cycle = 1 Pomodoro लेना होगा 20-25 मि
6 (Break ले) ↗ सुबह तो तीन से 25 = (15 मी)
(4 Cycle काम से कम)

मेरा आज का दिन 19/06/21

सुबह 3:00 आलार्म बजा लेकिन उठा। 3:30 नहीं उठा 4:00 नहीं उठा 5:34 तक सपनों में खोया उठा। सपना आया की कानपुर में शिवाला मंदिर के पास पेड़ पर मैं बड़ा होकर सुंदर पकड़ी देख रहा इतने में 1 लड़की ने नारियल फोड़ने हेतु बुलाया मैं गया लेकिन अपने नये चप्पल वहीं छोड़ गया वापस आया तो देखा कि 1 आदिवासी मेरे चप्पल पहने है। मैंने उसे कहा ये मेरे चप्पल है तुम इसे कहां पहन के जा रहे हो ऐसी चोरी तुम लोग कभी नहीं सुधरोगे उसने मुझसे माफी मांगी मैंने कहा ठीक है ठीक है आगे से ऐसा मत करना मैंने ऐसा कहने पर वह आदिवासी पूरे परिवार गांव वालों को ले आया मैं डिफर उधर से दौड़ कर घर पहुंचा बंद हुआ मां ने मुझे पिछे दरवाजे से भागने को कहा मैं चला गया। अंत में मुझे कुल्हाड़ी फेंक के मार दि गई। आज फिर सोने में बहुत कम टाइम लगा। कर्म योग affirmation दाल चपल चिट्ठी निकली देख के 50 का नोट निकला उसे गई देख से निकाला मुंह धोया। सुबह उठा पढ़ाई कि मन में बड़ी मम्मी की बातें चल रही थी मैं Focus नहीं कर पा रहा था फिर मैंने मन हल्का करने हेतु सुधांशु से बात कि इस विषय कुलाबी लोग बाई आई उठाये सुधांशु कि बात कराई मुझे दादा के दुकान साफ हेतु बुलाया था मैं भाग कर गया साफ की अच्छे से तेज कटकबी जोर से मारी दोनों पेर दाबा साफ की कुट्टे अंदर किये मैं ऊपर आकर बाई से बातें की फिर मैंने सोचा कि बाई लड़ाई तो न ते बात होगी पढ़ाई तो नहीं लड़ाऊ लड़ाया पढ़ाई कि फिर विषय आज मैंने सुधांशु से बात करनी थी। कहीं पढ़ाई कि न Distraction के कारण कल अच्छी Mood नहीं ताई आई छूट ले ली मेरा मुझ पर से विश्वास उठ गया फिर कुछ देर बाद मैं नीचे आकर आम टूट लाने को कहा तो कहीं सही बोला मैं किंतु रोटी की मैंने कहा बोल लाऊंगा तो वो प्रसन्न था लड्डू खाया मैंने कहा लड्डू अंकल खाओ रोटी से पूछा मोदक है बाबूजी खाओ तो लड्डू खाया कहा कम्पेयर से पूछा मोती झील पूछा मोदक (5-10 पर) मैंने मन में सोचा ठगना चाहा लड्डू अंकल से मोदक मांगना वहां सड़ता की था Four aunt लड्डू आया खाया था। 1 तपेली मैंने हाथ में। खाया कुछ छोड़ दिया मैंने बाई को कहा कि देखो ये तो मैं अंकल आ गया तोड़ आम मैं पहले ही खा चुका था + पराठा सेव कुछ + बिस्कीट भी खा कि आकर पढ़ाई किया पढ़ाई शुरू की फिर Vidyos Focus पर देखा Jitendra ID का कि Kaushal ताई लगाई बाई से पैर का दुख ले कहने के बाद आकर थोड़ी पढ़ाई की फिर पेट भरा मैंने रायता लगाया। फिर वापस पढ़ाई आधे घंटे बाद नीचे गया दाल चपल कहे खाये फिर Vidyo बाई को बताया। फिर गया नहाया टायलेट कुर्सी पर डाला हेल गया था वापस आया पढ़ाई कि फिर घूमने गया Phone Buy किया ने लगा Rig Ved 11 Complete किया खाना खिचड़ी अच्छी लगी मुझे दाल रोटी खायी ऊपर आ गया सुधांशु से धर्म की बात की फिर डायरी लिखते वक्त आमरस याद आया पीने गया और लिख कर सो गया।

20/06/21

मैं 3.00 आलार्म से उठा लेकिन ले गया 3:30 पर भी उठा सोया 4.15 उठा सोया 4:50 उठा सपना देखा गुड़गांव गाड़ी मे बैठा हूं मोबाइल किया पता चलेगा या के मैं Khurja से वाटी का Ticket 2 रु का कटवाया किंतु Dhulkot मे उतरा फिर इसी गाड़ी मे बैठा 2 रु से पहले ये मैं उतर के 2.00 गाड़ी गया 1 गया तब बरात मे कोई नहीं पहुंचा फिर की बस का इंतजार कर रहा था तो मिली उसमे Road पर गया तब एक गुलाबी रंग का जिसमे मेरा खाना भी था। फिर मैं Dhulkot आके सुधांशु को फोन लगा कर पिकअप लेने को कहा आप जूते पहने फिर मेरे गीता के गाने सुने Dirty upside down कि। + गीत गाना सुना Fresh हुआ। फिर पढ़ाई हुई

* WEP पढ़ा Short Notes बनाये 1 time और Fresh हुआ
* अब घुमने जा रहा हूं 6.15 को। किस्टर निकाल के
* निम पत्ति तोड़ी Reema खुली हवा दुकान खोला पिया पिये नहाया सब्जी काटी पानी छाया नाश्ता किया लेटा पढ़ाई की मंजिल सुधांशु से बात की। इसके बाद खाना खाया गाड़ी का रास्ता देखा बहुत देर फिर दादा के साथ गोवावा के लिए रवाना हुआ 3:00 मे निकले 4:20 को सद्गोत पहुंचे हो पता चला Bus 6:45 को जाएगी तो मैं दादा को बड़ी दौड़ गायत्री मंदिर Ride करे Taxi कीए दादा को बुलाने आया फिर हम गायत्री दर्शन गये पुराना मित्र किशोरलाल मिला बुरा बाते कि फिर कमाऊ मे 8 कप 1 घंटा बैठ कर गोवावा चले गये। फिर स्टेशन छोड़ते वक्त दादा ने कुछ सब्जी को फ्रिज लगा

मैं खुशी से फोन किया कुछ का गया फोन कुछ से सब्जी को उतार कर गाड़ी बाहर है घर के अंदर से नाश्ता एक पैकेट गया फिर के चले गये या गये बाते की दादा ने चले या कुछ सुधांशु 6.15 तक याद किया खाया लेने समय तक दौड़ रहे थे गये। सुबह बुआजी को के लिए छोड़ नहाना किया इसी नक्शे से मंडल कर लड़ाया ध्यान किया इसी पढ़ाई की देखेंगे रखना है मुझसे पेपर पलंग नीचे गिर गया मैं मुझे हम कार से चले गये अच्छे दृश्य देख Super Khilona देखी इसेंगे।

Total Money Makeover

1. The Total Money Makeover Challenge
2. इंकार मे अभी इतनी भी बुरी हालत मे नहीं हूं। ये Dave
3. डेट को लेकर गलतफहमी डेट बेड टूट नहीं है।
4. दो और क्रेडिट इन्कोयरी और कीमिया आप दिए जोड़िये
   बेबी स्टेप 1. $1,000 जल्दी बचाए।
5. बेबी स्टेप 2 डेब्ट Snowball
6. बेबी स्टेप 3: इमरजेंसी फंड पूरा कीजिए।
7. बेबी स्टेप 4: अपनी रिटायरमेंट इनवेस्टिंग को बढ़ाए।
8. बेबी स्टेप 5 कॉलेज फंडिंग
9. बेबी स्टेप 6 अपने घर का लोन या मॉर्टगेज मर कर पूरा कीजिए।
10. फाइनेंस की तरह पैसे कमाइए।

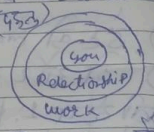
* महत्वपूर्ण सिखे *

1) INDISTRACTABLE Nir Eyal.

C1 * Speedometer ⇒ जुड़े Popup challenge 1 Li - 4 = 1 10 8 7 2 steps रखने तक का * Stress में हम अपने Problem को face करने से बचने हेतु Distraction पालते हैं।

क्या करें। * खुद मे ज्यादे हम क्यो इतनी परेशान है, क्यो हम उदासी Fill करते हैं। क्यो हम जल्दी Bore होते हैं, अकेलापन महसूस करते हैं।

C2 ~~[illegible]~~ हमे Distraction कि जगह Traction Time बिताना होगा। कोई काम शुरू करने के पहले सोचे की वे काम हम करना क्यो चाहते हैं। या हमे क्यो करना चाहिए। * हमे अपनी Values पर वापस जाना चाहिए। * पहचान है (Guiding Star कि तरह है) जिस पर हमारी life कि Choises व dision Based होते हैं। हिस problem की chivation को तीन inter Conected सिग्नेचर के तौर पर Imogen करते हैं। (फ्रेंड)



~~Time~~ ये तीनो life domain पर हमे अपना time कैसे Speend करना है। ये तीनो हमे Distraction को Avoid करने मे मदद करेगें। Traction हेतु Time save करेंगे। Save Time तरीका ↳ "Time Boxing"

① अपने Callander पर बने Boxes के बारे मे सोचे जीन पर आपने Day-to-Day के Task लिये हैं। आपको Plane के हिसाब से चलना है। किसी चीज से Distract नि होना। [Social Media हो या Vidio Watching कुछ भी नही]

② अब ये सोचे कि आपको अपने life domain पर कितना time देना है। खुद को कितना time देना है। कितना रिश्तो व काम को time देना।

③ 5 से अपने 15 min का time निकालकर अपने Shedule को Reflect करना। ये time है अपने Routine को Improve करने के लिए। दो सवाल Reflection मे Help करेंगे

① अपने Shedule के हिसाब से मै कुछ Distract हुआ और कम मैंने अपने के Task पूरे किये जो मैंने plane किये थे। उन्हे आंतरिक & external & external trigers के बारे मे सोचना जो आपको शायद Distract कर रहे थे।

② अपने Callender मे मुझे क्या Changes लाने चाहिए ताकि मै अपनी (life) Shedule को Improve कर सकु। Time Boxing का ये मतलब ये कि कि हर चीज un changeble या Fix है। इसलिए आपके Reflect व Addjust करने का time मिला ताकि आप Sedule को Improve कर सके।

Chapter 3 ⇒ क्योंकि Notification भेज कर हमारे दिमाग को Hack करते है Time आया Hack back करने का। जितना हम Response करेंगे उतना हम अपने Brain को इन कामो मे ना चलने वाले Stimuls और Responses loop हेतु Train करते हैं। क्योंकि हम सुरेश Response करना चाहते हैं। और हम तरह हम अपना जरूरी काम बीच छोड़कर Mobile हाथ मे लिए बैठे रहते हैं। Notification व Alarm को Ignore करना easy नही है। फोन का इमोर नजदीक होना ही 1 बड़ा Triger है। जो हमे distract कर देता है। 4 Tips Smart phon Hack back

① Remove ② Replace ③ Rearrange ③ Replay.

Use कि करते हुए हैं, सुरू करें। जो APPli आपके Values से Match नि करते उन्हे हटा दो उन्हे उपयोग करो जो learning व Healthy रहने मे Help करे। Watch उपयोग करें

* अपने Phone से सारे Social Media Apps को delete कर दो
Facebook, Insta, Youtube हो या जो भी आपका time
कंसुम करता है। इन दोनों का 1 Sedul Set करो कि
उतने बजे आप अपने दोस्तों और family के Messages
को check करेंगे। और वो भी अपने desk top, Computer से
क्योंकि वहाँ आपको कोई Notification नहीं मिलेगा।

Step3 अपने Home Screen को Reassange करें। Tony robbins
by मुझे 6th सुझाव दिया अपने APPS को Primary
Tools अपने Inspration के तौर पर catogrise करें
↳ location पूछने, Cate लेने, Appointment set
करने में मदद करते हैं। Inspration में तो सारी APPS
Survey Reading, exress, Yoga, Meditation में
Help करते हैं। इसे अपने Home screen पर इन्हीं APPS
को रखना है।

Step4 Phone की setting change करके उसे use करो Notification
Setting change करो। Phone को Remove, Replace,
Recline, Reply के जगह Smartphone को Hack करके
कर सकते हैं।

C-9 Distraction को रोकने के लिए कुछ preconitment या
कुछ समझौते करना होगा, 1 प्रकार के तरीके तो आप
खुद से करते हैं। distraction को Avoid करके।
Pre Commitments तो Tools है तो आपको अपने Goals कि
तरफ Rush करते Inspire करते हैं।

* Your loss Adorstion. फायदे के साथ चुनौती
को हार ज्यादा होता है।
अपने Calender Resist Port बनाया 100$ का
Workout Sedule को follow नहीं करोगे तो

Somary-2 When

उनके 100 $ कट जाने होंगे इस तरह उनके Calender
देख कर पता आता उनके 100 $ कटने हैं।

C-1 फिटनेस लेवल का सबसे श्रेष्ठ समय कब है। सबसे अच्छे
No लाने के लिए कब पहुंचना चाहिए। 100 में सर्वाधिक No
लाने के लिए उपाय कब देना चाहिए। मैं सबसे ज्यादा productive
कब हूँ। मैं सबसे ज्यादा challenging काम करने के काबिल कब हूँ।
इस अपने रोज के कुछ Return के तौर पे

Sort इस इंसान के अंदर 1 Biological Clock होती है। इसे सभी
1 तरीके Pattern को बनाते हैं। इसे हम देख और समझ
सकते हैं। इसमें यह संभव होता कि 3 बजे दिन सुबह, दोपहर व
शाम के हिसाब से जगता है। 1 Cycle बनाओ जो हमारी
Energy से Match करता है ★ Morning picks, Afternoon dropes
Evening Rebounds करते हैं। HE ↑ ← 7h → LE ↑
वहाँ इनका दिमाग इसे अलग से तय नहीं पाता। ये सभी का 1 हिस्सा ही
इसमें EL को तीन हिस्सों में बाँटा जाता है।

① Lark ② owll लार्क, आउल ③ Bird → medpoint में है
सुबह जल्दी Active रात को Active

★ किसी इंसान का सबसे खराब समय 2:55 M पर होता
★ दोपहर को कभी भी Doctor से Appointment न लें।
★ 1 Break ले लो। ★ आपकी लेखनी (10-2 AM) अच्छी।

C-2 सुबह शुरुआत कल करें, दुबारा शुरुआत कल करें
साथ में शुरुआत कल करें। सुबह पढ़ाई 8:30 के बाद
अच्छी है स्कूल के लिए।

शुरुआत, अंत, Middle तीनों सबसे इम्पोर्टेंट

C-3 Nurture fall ending महीने

★168 Hours★

★ First THINGS First ★

का कारण "Importance of time Management को। 2 factors: the Urgency Addiction ★ Important

↳ जिसे हम ये समझ गए कि ये किया तो ये Important Results Produce नहीं देते हैं किंतु ये पता कि बहुत सी Urgency किसी से डर करता है। इस काम Urgency के करने से आप समेशा उन चीजों को miss कर रहे हो जो बहुत जरूरी है। आप खुद को इतना Busy करते हो कि ये सोचने का भी फुरसत नहीं कि आपके लिए क्या IMP आपकी Health व family से बढ़कर क्या IMP है। असल में जो चीजें IMP है वो वैसे इनपर Pressure नहीं डालती है। ये वो काम हैं जो बिलकुल भी Urgent नहीं लगते। इनसे हमें सबसे ज्यादा P देनी चाहिए। जैसे Healthy Body व exercise करना जरूरी है।

TIME Management Matrix

	Urgent	Not Urgent
IMP	Quadrant 1	Quadrant 2
Not IMP	Quadrant 3	Quadrant 4

हो काम को Urgent लगे वे हम अपना कभी Time waste करते हैं। Quadrant 1 में हम लगातार Work करते हैं। Quadrant 2 में हमें अपनी Priorities इन पर Action लेते हैं।

इसके हम जो Activity करते वो Skills को Develop करती जिससे हम खुद व इसरों को फायदा पहुंचा पाएं। IMP Meeting के तैयारी / पुराने दोस्त से Relation मजबूत इसमें हमारा Most of time Spend करना चाहिए।

Quadrant 3 => Quadrant of deception :- खुद को Busy Show करते हैं, बेकार के काम में उलझे रहते हैं। खुद व पहले दूसरे के गोल को Priority देते हैं। जैसे Boss के extra पत्र लिखना

Quadrant 4 => ऐसे काम जो हमें ज्यादा relax fill कराते हैं।

Quadrant I व III को कम करना चाहिए full होता इसे पता होता कि हम time Waste कर रहे पर खुद को रोक नहीं पाते हैं। Movies, friends के साथ गपशप।

★ The IMP of practice of 5th habit ★

खुद से ये वादा करो कि केवल वो Activity है जो Personal व Work life पर सुधार ला सकती है और उसे लोग के Quadrant के रखेंगे। [Q = II]

7 Things ★ Communication ★ Participation & appreciation में आगे और कदम बढ़ाना ★ अपना और दूसरों का ध्यान रखना ★ अपने से 2 Opportunity से Group करना। ★ Personal development व Empowerment ★ ये सब करना Q=II में इसे उन्हें नाड़ों में बांट कर इसे कैसे करें ★

Step ① Puting first Things first : weekly workshit बनाना Mission के साथ इकट्ठा जुड़े रहें। होगी। इसे Vision व Role करते हो कि Next week क्या काम है से खुद से पूछो कि आपकी life में सबसे IMP क्या है। आपको जिंदगी Meaningful कैसे बनेगी तो आपको पता चलेगा कि आपकी life किस direction में जा रही है तब आपको अपना future goals पता चलेगा। इस वजह से Right direction ले सकते हो। ये आपका Personal Mission statement है अगर आपको ये मालूम है तो कि आप IMP Activity पर कि focus करोगे आप उन पर focus नहीं करोगे तो Urgent हो ये IMP नहीं

Step ② आपको Roles Identify करें :- आप किसी का बाप है बेटा हो आप शिक्षक Mother... क्योंकि हम आपके Role कि जिम्मेदारी उठाते हैं और अपने life के सबसे बड़े हुए भी डाली Relation से निभाते हैं। कई बार हम आपका 1 Role छोड़ियां से निभा लेते हैं जबकि बाकि में इसे दूर निभाते हैं जैसे हो सकता कि आप 2 आपके Manager हो हैं पर उसकी

नहीं कि आप अच्छे पिता/पती हो पर इस आपके अपने Role मालूम होंगे तो फिर आप उनके बीच Balance कर सकते हैं। ⇒ ये कि आप इस रोल के लिए Max time देंगे मतलब आपका Personal mission Statement के लिए आपके Role आपके साथ मे काम करते हैं। [Quality of life की Holness को Remind कराते हैं] ये हमे Remind करवाता कि life कितने 1 Role की है।

Quality of life तभी होगी जब हमारे सारे Roles साथ मे हों। पर 1 बार आपको अपने सारे Roles साथ मे आ गये तो आप अपने life को 1 different perspective से समझ पाओगे। और जब आप diff Perspective से देख पाओगे तो अपने सारे Roles के साथ Balance और Harmony बना कर चल सकते हैं।

Step-3 ⇒ अपने इस Role के लिए Quadrant 2 को Select करें क्योंकि आपके पास पहले से कि Personal mission Statement है। और आपने अपने सारे Roles मालूम है तो आपको खुद से 1 सवाल पूछना होगा कि कौनसी ऐसी Crucial चीज है जो आपको इस इतने आपके इस Role मे करनी है। जो आपकी जिंदगी को 1 Great way मे Impact करेगी। तो इसका जवाब ढूंढने हेतु आपने Look कि नहीं Compass कि खुलो। हो सकता Patener के तौर पर आपका wikly goal Patner को Spread fill करना हो या 1 Parent तौर पर बच्चों के साथ Quality time Spend करने कि सोच रहे होंगे। हालांकि Role मे आपके कई सारे Goals हो सकते हैं पर 1 time मे 1 या 2 Role ही Set करो तभी आप पूरा कर सको।

Step-4 1 design Making framework बनाओ।

लेकिन आपके Q-II के goal set करे होंगे तो भी हमें Clearly समझने मे मुश्किल आ सकती है इसलिए 3 कि Activity मे इतना Busy रहते Q-II सोचने का समय है इस Plane करते Postpone करते कई बार तो Plane cancle करते हैं क्योंकि ये हमे उतने IMP भी लगते। तो आप ऐसे कैसे करेंगे या तो आप Q-II Goals को Appointment के तौर पर Schedule कर लो या फिर उन्हें उस दिन को Priority बना दो। जुड़ने उस Goal के लिए Plane बनाओ और अगर Appointment change भी होती है तो जितना जल्द हो सके उसी Reschedule करो।

Ex- आज का दिन लेते के तरीके

Setep-5 exercise Insights in the Moment :- अब इसमे कि Planing कि तो जो Task पहले आगे उन पर focus रखो।

Step-6 Evaluate करे ⇒ Based पर अगला इससे और भी effective Way मे Plane कर सकते हैं।

Gita अध्याय-14 मोह- अपमान को महत्व ना दो। तो शरीर से जुड़े Role का होता है इस तो Soul है तो आत्मा के गुण Active होता तो शरीर से वैसा काम करवाता है

राड: अलग 2 देवी देवता को न पूजे बल्कि भगवान के 1 स्वरूप को पूरी भक्ति के साथ पूजें। ऐसा मनुष्य तीनों जल्दी इन गुणों से मुक्त होगा और इन्हें पाने के योग्य होता। हर समय मन को ध्यान मे लगाये रखना संभव नहीं इसलिए उन कर्मों को समर्पित व सेवा भाव से किया जाय है तो तो पुण्य बनते हैं। जब कोई भक्त इस सापेक्षता मे आता है तो वो भक्ति अमरता मिलती है। ⇒ भगवान को पाना।

दुख-सुख, शत्रु-मित्र आदि मे सम्भाव रखना।

★ MaKE Time :- How to focus on what Matters Every Day ★

other :- Jake Knopp and Johnzeni

ये बुक :- ① हमे दिन का Highlight चुनना सिखाएगी
② दिन Effectively Plane करना सिखाएगी

S-1 Highlight चुनना एक ऐसी Activity चुनो जिसमे 30 Min लगे कोई भी काम हो सकता कुछ पढ़ना

Que ① कौन सा ऐसा जरूरी काम है जो मुझे आज करना
② कौन सा ऐसा 1 काम है जो करने से मै ~~इंपोर्टेंट~~ होऊँगा।
③ कौन सा काम करने से मुझे सर्वाधिक खुशी मिलेगी

C-1 Design your Day :- अगर कैलेण्डर मे Hours को जगह नही देते तो आप Enjoy नही कर पाएंगे।

★ पुरे दिन काम करने से आप अपनी जीदगी जिना भूल जाओगें। ★ आप 1 सप्ताह पहले अगले दिन कि पुरी Planing करें। अपने Highlight के लिए time निकालो ताकि सबको उसी के हिसाब से वक्त दो ऐसा सोचने से इस time waste न होगा कि आगे मुझे क्या करना है। दिन के बाद होते २ ये देखो कि कौन सा काम हुआ कौनसा नही अगर कोई काम न हुआ तो उसे फिर करने कि जरूरत है। इससे आपकी Freedom नही रुकेगी बल्कि ऐसा करने से आप organise रहोगे और अगले step के लिए भी पुरे तरह से Ready रहोगे अपने High Light को न करने का आपके पास कोई बहाना न होगा। क्योकि आप पहले से ही इसे अपने Schedule मे शामिल कर चुके हो

1 Note Book है जहाँ लिखा कि कल कौन सा काम करना पुरा Schedul देखते २ ये देखती की कौन सा हुआ कौनसा नही
→ 3 Type से बाँटो Plan, Actual, Revise
क्या २ किया

Lesson

Focus :- Mind State :- एक काम ★ Distraction Strategy :-
★ Room मे changes करें।
C-2 Put Timer use Internet तय कर लेना। ~~समय~~
Emotion :- Walking वाक, Exercise, मेडिटेशन
आपकी Priority आपकी To do list को न छोड़नेवाली होना चाहिए।

★ Book Reading के Rule :- ① Time Nonstop.
② Finish The Book ③ Read Minimum 1 hours
Bed से उठने के पहले २ किताब खोल दें। (चलते चलते Meating करते है और काम कर लेते है।

★ Robin Sharma ★ :- Jolom कि कहानी famous वकील और दोस्त तलाव वाला दिमाल्य गया सन्यासीयों का ज्ञान हासील हुआ 7 सिखाने दिये।

कहानी :- सुंदर बगिचा फूलो वला शांत सामने 1 light house लगे था अचानक शांति भंग दरवाजा टूटने सुर पड़ लगा लोग घुमता व पत्ती तोड़ लेते हैं कुछ लोग नदी की ओर दिखती कई साल पेड़ पड़ा देखा हुआ गुलाब कि खुशबु से वापस खड़ा होता आस पास हरा भरा दिया झाड़ियों से घिरे वाला (मालि से ओझल होता)

7 सिखाते :- बगिचा (मन) → आप देखभाल करते है कि चलित होते है उसे उपजाऊ बनाते है तो तुम्हारा मन किसी से कई ज्यादा खिलेगा गलत विचार पालते हो तो मन के बगिचे मे (-ve) जड़ पैदा होगी। 1 "जैसा बोएंगे वैसा काटेंगे" (+ve) सोचो
वो सारे Changes होंगे जो आप दिन भर मे करते है।

हमारे जीवन मे गलतियों का कोई स्थान नही होना चाहिए। हमे हमारे जीवन के हर समय मे कुछ सीखते रहना चाहिए।

(2) Light house :- उद्देश्य :- LH सहायता से नेविगेटर को अपने रास्ते से सही रास्ता दिखाता है ठीक उसे तरीके से हमे भी अपने जीवन के लक्ष्य और महत्व को और सही से बढ़ाना चाहिए उन्हे पूरी तरह से जानना ही हमारा सर्वोपरि कर्तव्य है। भले इसमे देर लगे लेकिन 1 ना 1 दिन हम अपनी मंजिल तक पहुच ही जाएगे. हमे अपने लक्ष्य की ओर बढ़ने हेतु 1 जुनून चाहिए और इसे पाने हेतु हमे अपने Under आत्मशक्ति, ध्येय का निरंतर करना जाना चाहिए ये करने हेतु 5 तरीके हैं।

(1) अंतिम परिणाम का सफल चित्रण (मन मे)
उस काम की कल्पना करनी होगी जिससे हमे आगे रहने की प्रेरणा मिलेगी।
(2) हमे अपने पर (100) दबाव बनाए रखना होगा। (झुकेंगे ना)
(3) मंजिल हासिल करना (Important) निर्धारित time तय करना अनिवार्य है। क्योंकि हमारे जीवन में कई सारे लक्ष्य है जिसे हमे पाना है।
(4) लक्ष्य लिखो और रोज (सुबह उठकर बोल के देखें)
(5) 21 अंक नियम निरंतर 1 समय पर

(3) सिद्धान्त :- कहानी मे Ajib se dikhne Sunu Phathron के जैसे चिह्न Japani → निरंतर सिखना

Nirantar Shikhna V Nirantar Sudhar. Kuch 1 Sunu ko Khusakh ke Shath² Apane Anusaran ka Bhi Khyal Karna hota hai. Thik isse prakar jivan me Hardwork ke shath² Disipline ka Cayor do. We हमे अपने मन को काबू मे करना Bhi आना Must. hame use अपने Body part Make Success is must in inar soul. We apne aapko V thouth ko kaise Keep ist). Subject. usse depende do. We अपने मन (Mind) V (Soul) को शुद्ध करते रहना होगा, कठिनाइयों से घबराने से Solution न मिलेगा jo V yaute apane डर को काबू पाता है वो Jivan मे कभी भी असफल नही होता।

(4) लगोटे :- Patale tar (डर सारे पतले तार जैसे) Unity is Power (धीरे अच्छी आदते पर ध्यान दो) सकारात्मक इच्छा शक्ति का संगर तलाए रखे जिससे आत्मा चोटल रहेगी।

(5) सोने के घंटे :- Time is ones gone gone for ever. मतलब ये है कि हर समय काम ही काम के लेकिन अपने काम, सामाजिक जिंदगी और परिवार के बीच 1 अच्छा संतुलन बनाए।

(6) गुलाब फूल :- जो देते है उनके हाथो मे खुशबू रह जाती है। इसरो कि मदद करें।
do good then come good. (निरर्थाय)

(7) किरे (छोटे² पल नजर अंदाज कर Past का न सोचें) भविष्य हेतु परेशान न हों Present मे रहें। enjoy.

5 habits of ESP | E2

① Awareness:- ① अपने Emotions व behaviour को जानना है। ② हम किस तरह सोचते हैं अपनी strength व Weakness के साथ कैसे deal करते हैं, इससे हमारे आस-पास के लोगों पर क्या असर पड़ता है। हमें इन सब बातों से Aware रहना है।

अच्छे से जानना है

exp जैसे अगर मुझे गुस्सा आ रहा तो इसे पता लगा कि मुझे गुस्सा आ रहा है

② क्या region है कि आपका Mind disturb हो जाता है या Emotion change हो जाते हैं।

Doubt copy in english

- लगी है को कैसे करेंगे। team की।
- अपहाया ⇒
- सिद्धि
- जोकि
- यानि कि

★ YOG ★ → अभाव
→ अध्ययन :- ब्रह्म के साथ अभिन्न रूप से चिंतन

★ अष्टांगयोग ★ :- → अंग (i) यम (ii) नियम (iii) आसन (iv) प्राणायाम (v) प्रत्याहार (vi) धारणा (vii) ध्यान (viii) समाधि

① (i) यम :- (i) अहिंसा :- शरीर, मन, वचन द्वारा किसी को क्लेश ना देना।

(ii) सत्य :- सच मिलता है। यथार्थ वचन को सत्य कहते हैं।

(iii) अस्तेय :- चोरी से या बल पूर्वक दूसरे कि चीज का न लेना।

(iv) ब्रह्मचर्य :- तन-मन वचन से सर्वदा मैथुन त्याग है।

(v) अपरिग्रह :- अत्यंत कष्ट के वक्त भी किसी अन्य मनुष्य से कोई उपहार ना लेना अपरिग्रह है। किसी से कुछ लेने से हृदय अपवित्र हो जाता है। लेने वाला हिन हो जाता है। और तो अपनी Independence खो देता है। बंध एवं आसक्त हो जाता है।

② नियम। → ~~नियमित अभ्यास व्रत परिपालन~~

(i) तप :- व्रत उपवास, अन्य उपायो से देह संयम

(ii) स्वाध्याय :- वेद पाठ या दूसरे किसी, मंत्रोच्चारण को
× वाचिक × उपांशु मानस
(मानसिक मंत्र स्मरण)

(iii) संतोष :-

(iv) शौच :- → बाह्य :- मिट्टी, जल, दूसरी वस्तुओ शरीर की शुद्धि स्नानादि।
अभ्यान्तर :- सत्य एवं ~~धर्म~~ का पालन करें।

(v) ईश्वर प्रणिधान :- स्तुती, स्मरण, पुजनादि, श्रद्धा भक्ति

③ आसन :-
पृष्ठ स्थल, ग्रीवा, शीर को सीधे रख कर शरीर को स्वच्छन्द रखना

④ प्राणायाम :- तीन प्रकार → उत्तम :- 36 sec का पूरक
→ मध्यम : 24 sec
→ अधम : 12 sec तक वायु का पूरक
मिश्रित रहने वाली स्थिति
संयम

★ गायत्री मंत्र तीन मंत्र → पूरक : ग्रहण
→ कुम्भक : स्थिति
→ रेचक → त्याग

⑤ प्रत्याहार :-
अनुभव शक्ति युक्त इंद्रिया लगातार बहीर्मुखी होकर काम कर रही है। बाहर की वस्तुओ के संपर्क मे आ रही है। उनको अपने वश मे लाने को प्रत्याहार कहते हैं। अपनी ओर खीचना आ-हरण करना

⑥ धारणा :- हृदय कमल या सिर के ठीक मध्य मे या शरीर के अन्य स्थान मे मन को धारण करना मन को 1 स्थान मे संलग्न करके फिर उस 1 मात्र स्थान को अवलम्बन स्वरूप मानकर 1 विशिष्ट प्रकार के वृत्ति प्रवाह उठाये जाते हैं दूसरे प्रकार के वृत्ति प्रवाह से बाधा का प्रयत्न करते हैं तो प्रयोजन वृत्ति प्रवाह क्रमशः

⑦ (ध्यान) प्रवाहाकार धारण कर लेते हैं। दूसरे वृत्ति प्रवाहको रोकर बिलकुल चले जाते हैं। बाद मे वे प्रयोजन वृत्तियो का नाश होता है 1 वृत्ति रहती है तो ध्यान है।

(7) ध्यान ~ समाधी :-

और जब इस अवलंबन की कोई आवश्यकता नहीं रह जाती सम्पूर्ण मन जल तरंग के रूप मे परिणत हो जाता है। तब मन का इस रूपांतर नाम समाधी है।

* जल मन को 1 स्थान पर 12 Sec धारणा किया जाए तो उससे 1 धारणा होगी 1×12 गुणा होकर 1 ध्यान होगी। 1×12 गुणा होकर 1 समाधी।

* सुखे पत्तो से ढकी जमीन पर, गोशाई पर, अत्यंत कोलाहल पूर्ण या दुरावस्था स्थान पर, पिसक के ढेर के समीप अथवा जहाँ अग्नी या जल के भय के आशंका हो जहाँ जंगली जानवर हो, जो स्थान दुष्ट लोगो से भरा हो ऐसे स्थानो मे योग साधना उचित नहीं।

* जब शरीर अत्यंत आलसी, निगर मालूम हो, जब मन अत्यंत दुख मे हो तब भी साधना नहीं करना। किसी गुप्त व निर्जन स्थान मे जाकर साधना करो। जहाँ लोग ना पहुंच सके। अपवित्र जगह मे ना करें।

* प्राचीन योगियो, गुरुदेव, भगवान को प्रणाम करना

त्राटक :- खिड़की बैठकर अपने नाक कि ऊपरी भाग पर दृष्टि डालो। इससे मन कि स्थिरता मे विशेष सहायता मिलती है।

आँख के दोष नाशे को प्रतिक्रिया के केंद्र स्थल को नष्ट मे लाया जा सकता है। उससे इच्छा शक्ति प्रबल हो जाती है। → पुकार → सभी को सिर के ऊर्ध्व मे कर दे। → धर्म अलग कुछ होता है। → आत्म उसकी चाल → योगी को 8 नियम उसके 8 दलो के समान है। → वैराग्य उसके अंतःकरणों का → अंदर पंचम ज्योति का चिंतन

सभी हमारे हृदय मे आत्मा है। इनको अगली क्रिया के समान 1 ज्योति ज्योतियों से रहती है इसे आत्मा के रूप मे चिंतन करो। फिर इसके अंदर 1 और ज्योतिमय आकार कि भावना करे की ईश्वर है।

* आराध्य मुनि मे ईश्वर आवश्यकता हुआ है। दाह-दरिद्र को नारायण समझ कर प्रेम-आदर से सेवा → निष्पक्ष भाव

* समय देना, श्रम देना, ज्ञान देना, मीठे वचन से दुसरो का सयोग, धन देना दान है।

बाह्य तप :- इंद्रीयो मन कि एकाग्रता।
साधना

व्रत :- संकल्प → मोक्ष व्रत → जिद्दी उद्दण्ड मन का अनुशासन

उपवास :- निश्चित समय पर खाने पीने का संयम या त्याग करना।

उपासना :- उप + पास → आत्मा के नजदीक (अध्यात्म)।
(अनुष्ठानीक, व्यावहारिक तरीके को ध्यान साधना

Page no 4

★ Algo to mutiply 2 no ★

1. Start 2. Integer a, b, c // Declare 3 variable a, b and c
3. Get values of a and b // input value of a
4. c ← a * b // Processing 5. Print c // output result 6. Stop

★ Apriori
• Notation ① O ② A ③ Θ
Posteriori
Compared

Write a Pro to find out min elmt

• Algo: i) Start • take array of n element from user (ii) Set min = a[0] (iv) Repeat step 5 & 6 while n elmt (v) If (min > a[i]) (vi) min = a[i] (vii) Print min (viii) Stop

Stack ★ Insertion:-

If top == (maxsize - 1)

मंत्रमुग्ध समाधान:-

(श्रवण) ★ सुनकर → उसके आशय का निर्णय करना।

① ★ सावधानी + ध्यान से सुनना (श्रवण)

(मनन) ★ Reflecting :- (कृष्ण) से देखना को सुन लिया विचार → किसी अवधारणा है।
② Logical Analysis + Verification.

★ Contemplation → गंभीर मनन।

③ (निदिध्यासन). (समाधि + ∞).

★ मेरा है ⇒ ध्यान ⇒ निर्णय
↳ हर रोज निर्णय करना।

ii) मन को इंद्रियों से हटा लेना।
iii)

मनन ∪ श्रवण
② (100) ① (100)
③ निदिध्यासन (1000 / ★★★
(ध्यान)
④ समाधि ∞ है।