

## 21 நாட்கள் ஈர்ப்பு விதிப் பயிற்சி (21 Days Law of Attraction)

அர்ப்பணிப்பு (Dedication)

இந்தப் புத்தகம் எனக்கே அர்ப்பணிக்கப்படுகிறது1. இந்த பிரபஞ்சத்தில், எல்லோரும் எனக்குள் இருக்கிறார்கள்; நான் எல்லோருள்ளும் இருக்கிறேன்2.+1

---

21 நாட்கள் ஈர்ப்பு விதி – அத்தியாயங்களின் பெயர்கள்

- **Introduction** – அறிமுகம்
- **Day 1: The Power of Gratitude** – நாள் 1: நன்றியுணர்வின் சக்தி
- **Day 2: Stillness of the Mind – Meditation Practice** – நாள் 2: மன அமைதி – தியானப் பயிற்சி
- **Day 3: Clarity Creates Reality – Setting Intentions** – நாள் 3: தெளிவு நிஜத்தை உருவாக்குகிறது – நோக்கங்களை நிர்ணயித்தல்
- **Day 4: Reprogramming the Subconscious Mind** – நாள் 4: ஆள்மனதை மறுசீரமைத்தல் (மறுபதிவு செய்தல்)
- **Day 5: Self-Love: The Foundation of Manifestation** – நாள் 5: சுய அன்பு: ஈர்ப்பு விதியின் அடிப்படை
- **Day 6: Affirmations – Rewriting Your Inner Script** – நாள் 6: உறுதிமொழிகள் – உங்கள் உள்மனப் பதிவுகளை மாற்றி எழுதுதல்
- **Day 7: Consistency and Commitment** – நாள் 7: விடாமுயற்சி மற்றும் அர்ப்பணிப்பு
- **Day 8: Awakening Consciousness in Daily Actions** – நாள் 8: அன்றாடச் செயல்களில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்
- **Day 9: Cleansing Body and Mind with Awareness** – நாள் 9: விழிப்புணர்வுடன் உடல் மற்றும் மனதைத் தூய்மைப்படுத்துதல்
- **Day 10: Mindful Eating – Nourishing with Awareness** – நாள் 10: கவனத்துடன் உண்ணுதல் – விழிப்புணர்வுடன் ஊட்டம் அளித்தல்
- **Day 11: Conscious Drinking – Energy in Every Drop** – நாள் 11: விழிப்புணர்வுடன் பருகுதல் – ஒவ்வொரு துளியிலும் ஆற்றல்
- **Day 12: Breath Awareness – Returning to the Present** – நாள் 12: சுவாச விழிப்புணர்வு – நிகழ்காலத்திற்குத் திரும்புதல்
- **Day 13: Gratitude as a Way of Living** – நாள் 13: நன்றியுணர்வை ஒரு வாழ்க்கை முறையாக மாற்றுதல்
- **Day 14: Choosing Conscious Action** – நாள் 14: விழிப்புணர்வுடன் கூடிய செயல்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல்
- **Day 15: Deepening the Practice** – நாள் 15: பயிற்சியை ஆழப்படுத்துதல்
- **Day 16: Living in the End Result** – நாள் 16: இறுதி முடிவு கிடைத்துவிட்டது போன்ற உணர்வில் வாழ்தல்

- **Day 17: Creating from the Inner World** – நாள் 17: உள் உலகத்திலிருந்து (மனதிலிருந்து) உருவாக்குதல்
  - **Day 18: Acceptance – Flow with the Universe** – நாள் 18: ஏற்றுக்கொள்ளுதல் – பிரபஞ்சத்தோடு இணைந்து செல்லுதல்
  - **Day 19: Freedom from Judgment** – நாள் 19: எதையும் விமர்சிக்காமல் இருத்தல் (விமர்சனங்களிலிருந்து விடுதலை)
  - **Day 20: Breaking Negative Patterns** – நாள் 20: எதிர்மறைப் பழக்கங்களை உடைத்தல்
  - **Day 21: Mindful Observation and Emotional Mastery** – நாள் 21: விழிப்புணர்வுடன் கவனித்தல் மற்றும் உணர்ச்சிகளை ஆளுமை செய்தல்
  - **Worksheet** – பயிற்சித் தாள் (வேலைத்தாள்)
  -
- 

## தொடங்குவதற்கு முன் (Before You Start)

சிறுவயதில் நமக்கு பல கனவுகளும் ஆசைகளும் இருந்தன, ஆனால் நாம் வளர வளர அவற்றை மறந்து, சமூகத்தின் எதிர்பார்ப்புகளுக்கு ஏற்ப வாழத் தொடங்குகிறோம்<sup>3</sup>. நாம் உண்மையில் வாழவில்லை — வெறும் பிழைத்துக்கொண்டிருக்கிறோம் (surviving)<sup>4</sup>.

+1

பல வருடங்களுக்குப் பிறகு திரும்பிப் பார்க்கும்போது, நம் வாழ்க்கை முழுமையடையாதது போலவும், பல சொல்லப்படாத உணர்வுகள் ஆழமாக புதைந்து கிடப்பது போலவும் உணரக்கூடும்<sup>5</sup>. நீங்கள் அப்படி வாழ விரும்புகிறீர்களா? அல்லது உங்கள் கடைசித் தருணங்களில் உங்கள் கனவுகளை நிறைவேற்றி, முழு மனநிறைவுடன் இருக்க விரும்புகிறீர்களா?<sup>6</sup>.

+1

இது ஏன் நடக்கிறது?<sup>7</sup>. நம் சூழலால் உருவாக்கப்பட்ட வரம்புக்குட்பட்ட நம்பிக்கைகளே (limiting beliefs) இதற்குக் காரணம் — அவை உண்மையானவை அல்ல<sup>8</sup>.

+1

உங்கள் கனவு வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான சக்தி ஏற்கனவே உங்களுக்குள் உள்ளது<sup>9</sup>. உங்கள் ஆசைகளை நிறைவேற்றத் தேவையான அனைத்தும் உங்களிடம் உள்ளன<sup>10</sup>. இந்தப் புத்தகம் உங்களை உங்கள் கனவுகளை நோக்கி முழுமையாக வழிநடத்தவே உள்ளது. பயிற்சிகளை நேர்மையாகப் பின்பற்றுங்கள், மாற்றம் நிகழும்<sup>11</sup>.

+2

---

## அறிமுகம் (Introduction)

உங்கள் ஈர்ப்பு (Manifestation) ஏன் இன்னும் நடக்கவில்லை? எது அதைத் தடுக்கிறது? <sup>12</sup>

நீங்கள் எல்லா பயிற்சிகளையும் செய்தும், ஏதோ ஒரு தடை இருப்பது போல உணரலாம். அதற்காக அது நடக்காது என்று அர்த்தமல்ல<sup>13</sup>. ஏதோ ஒரு மாற்றம் தேவை என்று மட்டுமே அர்த்தம்<sup>14</sup>.+2

தடை எங்கே இருக்கிறது என்பதை ஆராய்வோம்<sup>15</sup>. உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்:

- நான் முழு நம்பிக்கையுடன் பயிற்சியைச் செய்கிறேனா? <sup>16</sup>
- எனது சுய பேச்சு (self-talk) எப்படி இருக்கிறது? <sup>17</sup>
- நான் என் ஆள்மனதை (subconscious mind) உண்மையாக நம்புகிறேனா? <sup>18</sup>
- எனது விழிப்புணர்வு நிலை (Vilipunarvu) என்ன? <sup>19</sup>
- நான் சரியாகக் காட்சிப்படுத்துகிறேனா (visualizing)? <sup>20</sup>

இந்தத் திட்டம், விடுபட்ட பகுதியைக் கண்டறிந்து அதைச் சரிசெய்ய உதவும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது<sup>21</sup>. தடை நீங்கியதும், ஈர்ப்பு (manifestation) இயல்பாக நடக்கும்<sup>22</sup>.

+1

**முக்கியக் குறிப்பு:** ஒரு நாளைக்கு ஒரு அத்தியாயத்தை (ஒரு நாள் பயிற்சி) மட்டும் படியுங்கள். 2-ம் நாளில், நாள் 1 மற்றும் நாள் 2 ஆகிய இரண்டையும் சேர்த்துப் பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் முந்தைய நாள் பயிற்சியுடன் சேர்த்துத் தொடருங்கள்<sup>23</sup>.

---

## நாள் 1 – நன்றியுணர்வு பயிற்சி (காலை மற்றும் இரவு)

ஆரம்ப நிலையில் இருப்பவர்களுக்குக் கட்டாயம் – 2 நிமிடங்கள் மட்டும் <sup>24</sup>

### காலை நன்றியுணர்வு பயிற்சி (Morning Gratitude Practice)

- **எப்போது:** காலையில் கண் விழித்த உடனே<sup>25</sup>.
- **எப்படி செய்வது:**
  - சப்பணங்கால் இட்டு (cross-legged) வசதியாக அமருங்கள்<sup>26</sup>.
  - உங்கள் கையை உங்கள் இதயத்தின் மீது வைப்பீர்கள்<sup>27</sup>.
  - கண்களை மூடுங்கள்<sup>28</sup>.
  - மனதிற்குள் அமைதியாக "நன்றி" என்று கூறுங்கள்<sup>29</sup>.
  - கீழ்க்கண்டவற்றுக்கு நன்றி கூறுங்கள்:
    - உங்கள் ஆரோக்கியம்<sup>30</sup>.

- உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு பாகம்<sup>31</sup>.
- உங்கள் குடும்பம்<sup>32</sup>.
- உங்கள் நண்பர்கள்<sup>33</sup>.
- உங்கள் வேலை மற்றும் வருமானம்<sup>34</sup>.
- உங்கள் வீடு<sup>35</sup>.
- **முக்கிய விதி:** தூங்கி எழுந்த முதல் 30 நிமிடங்களுக்கு உங்கள் தொலைபேசியைத் தொடாதீர்கள்<sup>36</sup>.
- **ஏன் இது முக்கியம்:** 21 நாட்களுக்கு நன்றியுணர்வைப் பயிற்சி செய்வது உடல், மன மற்றும் உணர்வுப்பூர்வமான நலனை மேம்படுத்துகிறது<sup>37</sup>.

### இரவு நன்றியுணர்வு பயிற்சி (Night Gratitude Practice)

- தூங்குவதற்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு முன் தொலைபேசியை அணைத்துவிடுங்கள்<sup>38</sup>.
- அமைதியான இடத்தில் வசதியாக அமருங்கள்<sup>39</sup>.
- இரண்டு கைகளையும் மெதுவாக உங்கள் இதயத்தின் மீது வைங்கள்<sup>40</sup>.
- கண்களை மூடி, சில முறை ஆழ்ந்து மூச்சு விடுங்கள்<sup>41</sup>.
- **படி 1 (2 நிமிடங்கள்):** இன்று நடந்த நல்ல விஷயங்களுக்கு (சிறியதோ பெரியதோ) நன்றி செலுத்துங்கள்<sup>42</sup>.
- **படி 2 (2 நிமிடங்கள்):** காலையில் நன்றி கூறிய அதே விஷயங்களுக்கு மீண்டும் நன்றி செலுத்துங்கள்<sup>43</sup>.
- **கடைசிப் படி:** அமைதியாகவும், திருப்தியாகவும், நன்றியுணர்வுடனும் தூங்கச் செல்லுங்கள்<sup>44</sup>.

## நாள் 2 – தியானப் பயிற்சி (Meditation)

(ஆரம்ப நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு 2 நிமிடங்கள்) <sup>45</sup>

தியானம் என்றால் என்ன?

தியானம் என்பது ஒன்றுமே செய்யாமல் இருப்பது — சும்மா உட்கார்ந்து உங்கள் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துவது<sup>46</sup>. எண்ணங்கள் வரலாம், போகலாம்; அவற்றிற்கு எதிர்வினையாற்ற வேண்டாம்<sup>47</sup>. மனம் அலைபாயும் போதெல்லாம், கவனத்தை மெதுவாக உங்கள் சுவாசத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள்<sup>48</sup>.+2

தியானம் ஏன் முக்கியம்?

உங்கள் ஆசைகளை ஈர்ப்பதற்கு முன், தேவையற்ற ஈர்ப்புகளை நிறுத்த வேண்டும்<sup>49</sup>. அறியாமல் வரும் எதிர்மறை எண்ணங்கள் வாழ்க்கையில் வேண்டாத முடிவுகளை உருவாக்குகின்றன. தியானம்

இந்த எண்ணங்களை நீங்கள் உணர்ந்து கொள்ளவும், மெதுவாகக் குறைக்கவும் உதவுகிறது<sup>50</sup>. இதுவே விழிப்புணர்வுடன் கூடிய ஈர்ப்பிற்கான அடித்தளம்<sup>51</sup>.+2

### எப்போது தியானம் செய்வது? <sup>52</sup>

- காலை நன்றியுணர்வு பயிற்சிக்குப் பிறகு<sup>53</sup>.
- குளித்த பிறகு<sup>54</sup>.
- மாலை நேரத்தில் அல்லது தூங்கும் முன்<sup>55</sup>.

### எப்படி தியானம் செய்வது? <sup>56</sup>

- சப்பணங்கால் இட்டு அமருங்கள்<sup>57</sup>.
- கைகளை மேல்நோக்கி வையுங்கள்<sup>58</sup>.
- கண்களை மெதுவாக மூடுங்கள்<sup>59</sup>.
- மூச்சில் மட்டும் கவனம் செலுத்துங்கள்<sup>60</sup>.
- எண்ணங்களில் ஈடுபடாமல் அவை கடந்து செல்ல அனுமதியுங்கள்<sup>61</sup>.
- அமைதியாக இருங்கள், ஆழ்ந்து சுவாசியுங்கள், நிகழ்காலத்தில் இருங்கள்<sup>62</sup>.

---

## நாள் 3 – நோக்கம் எழுதுதல் (Intention Writing)

நீங்கள் ஈர்ப்பு விதியைத் தொடங்கும் முன், உங்களுக்கு உண்மையில் என்ன வேண்டும் என்பதில் தெளிவாக இருக்க வேண்டும்<sup>63</sup>. ஒரு முழு நாள் எடுத்துக்கொண்டு, உங்கள் இதயம் எதை விரும்புகிறது என்பதைத் தீர்மானியுங்கள். தெளிவு தான் சக்தி (Clarity is power)<sup>64</sup>.

+1

### வழிமுறைகள்:

- உங்கள் நோக்கத்தை (intention) தெளிவாக எழுதுங்கள்<sup>65</sup>.
- இதற்காக மட்டும் ஒரு புதிய நோட்டுப் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்<sup>66</sup>.
- இதை ரகசியமாக வைத்திருங்கள்<sup>67</sup>.
- தினமும் பல்லாயிரக்கணக்கான எண்ணங்கள் மனதில் ஓடுகின்றன. எழுதுவது உங்கள் ஆள்மனதிற்கு ஒரு கவனத்தையும் திசையையும் கொடுக்கிறது<sup>68</sup>.

### நோக்கத்தை எப்படி எழுதுவது? <sup>69</sup>

- நிகழ்காலத்தில் (Present Tense) எழுதுங்கள்<sup>70</sup>.
- அது ஏற்கனவே நடந்துவிட்டது போன்ற உணர்வு இருக்க வேண்டும்<sup>71</sup>.
- படிக்கும்போது மகிழ்ச்சி, நன்றியுணர்வு மற்றும் முழுமையை உணருங்கள்<sup>72</sup>.

- **உதாரணங்கள்:**

- "நான் என் காரை ஓட்டிக்கொண்டிருக்கிறேன், அது மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது." <sup>73</sup>
  - "நான் என் காதலருடன் இரவு உணவை ரசித்துக்கொண்டிருக்கிறேன்." <sup>74</sup>
  - எதிர்காலத்தில் நடப்பது போல எழுதாதீர்கள். உங்கள் உணர்வுகள் "இது ஏற்கனவே நடந்துவிட்டது" என்று சொல்ல வேண்டும்<sup>75</sup>.
  - ஒவ்வொரு காலை மற்றும் இரவும் உங்கள் நோக்கத்தைப் படியுங்கள்<sup>76</sup>.
- 

## நாள் 4 – ஆள்மனதிற்கான பயிற்சி (Train Your Subconscious Mind)

ஏன் இந்த பயிற்சி முக்கியம்?

உங்கள் ஆள்மனமே உங்கள் எதார்த்தத்தை உருவாக்குகிறது<sup>77</sup>. உங்கள் தற்போதைய வாழ்க்கை உங்கள் உள் உலகின் பிரதிபலிப்பு. வெளி உலகத்தை மாற்ற, முதலில் உள் உலகத்தை மாற்ற வேண்டும்<sup>78</sup>.+1

### இது எப்படி வேலை செய்கிறது?

- உண்மையான அனுபவத்திற்கும், கற்பனை அனுபவத்திற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை மனதால் அறிய முடியாது<sup>79</sup>.
- காட்சிப்படுத்துதலை (Visualization) ஆள்மனம் உண்மையாகவே ஏற்றுக்கொள்கிறது<sup>80</sup>.
- திரும்பத் திரும்பக் காட்சிப்படுத்துவது நம்பிக்கையாக மாறுகிறது<sup>81</sup>.
- நம்பிக்கை இறுதியில் அனுபவமாக மாறுகிறது<sup>82</sup>.

### பயிற்சி வழிமுறைகள்: <sup>83</sup>

- அமைதியான இடத்திற்குச் சென்று தொலைபேசியை அணைத்துவிடுங்கள்<sup>84</sup>.
- வசதியாக அமர்ந்து கண்களை மூடுங்கள்<sup>85</sup>.
- சில முறை ஆழ்ந்து சுவாசியுங்கள்<sup>86</sup>.
- உங்கள் ஆசை ஏற்கனவே நிறைவேறிவிட்டது போலக் காட்சிப்படுத்துங்கள்<sup>87</sup>.
- ஐந்து புலன்களையும் (பார்வை, கேட்கும் திறன் போன்றவை) பயன்படுத்தி அந்த அனுபவத்தை உணருங்கள்<sup>88</sup>.

**முக்கியக் குறிப்பு:** எப்போதும் இந்த வரிசையைப் பின்பற்றுங்கள்: 1. தியானம், 2. காட்சிப்படுத்துதல். இந்த வரிசையை மாற்றாதீர்கள் <sup>89</sup>.

---

## நாள் 5 – சுய அன்புப் பயிற்சி (Self-Love Practice)

## (2 நிமிடங்கள்) <sup>90</sup>

சுய அன்பு என்றால் என்ன?

உண்மையான அன்பு உங்களை நேசிப்பதில் இருந்தே தொடங்குகிறது. நீங்கள் உங்களை நேசிக்கும்போது; வாழ்க்கை, கடவுள் மற்றும் பிரபஞ்சம் உங்களுக்குச் சாதகமாகப் பதிலளிக்கும்<sup>91</sup>. சுய அன்பு உங்கள் உயிர் ஆற்றலோடு ஆழமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள் என்பதே மற்றவர்கள் உங்களை நடத்தும் விதத்தில் பிரதிபலிக்கிறது<sup>92</sup>. உங்களால் மக்களையும் சூழ்நிலைகளையும் நேரடியாக மாற்ற முடியாது. அவை உங்கள் உள் நம்பிக்கைகள் மற்றும் உணர்வுகளின் கண்ணாடிகள்<sup>93</sup>. உண்மையான மாற்றம் எப்போதும் உள்ளிருந்தே தொடங்குகிறது<sup>94</sup>.+3

## சுய அன்பை எப்படிப் பயிற்சி செய்வது? <sup>95</sup>

- கண்ணாடியின் முன் நிற்கவும் அல்லது உட்காரவும்<sup>96</sup>.
- உங்கள் கண்களைப் பார்த்து பின்வரும் உறுதிமொழிகளை (affirmations) சத்தமாகச் சொல்லுங்கள்:
  - நான் என்னை நேசிக்கிறேன் (I love myself)<sup>97</sup>.
  - நான் என்னை ஏற்றுக்கொள்கிறேன் (I accept myself)<sup>98</sup>.
  - நான் நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறேன் (I am confident)<sup>99</sup>.
  - நான் அழகானவன்/அழகானவள் மற்றும் ஈர்க்கக்கூடியவன்/ஈர்க்கக்கூடியவள்<sup>100</sup>.
  - நான் தனித்துவமானவன்/தனித்துவமானவள் மற்றும் அற்புதமானவன்/அற்புதமானவள்<sup>101</sup>.
  - நான் அன்பானவன்/அன்பானவள் மற்றும் மரியாதைக்குரியவன்/மரியாதைக்குரியவள்<sup>102</sup>.
- **எப்போது பயிற்சி செய்வது:** காலையில் எந்த நேரத்திலும்<sup>103</sup>.
- 21 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்<sup>104</sup>.

---

## நாள் 6 – உறுதிமொழிகள் பயிற்சி (Affirmations Practice)

### (2 நிமிடங்கள்)

உறுதிமொழிகள் (Affirmations) என்றால் என்ன?

உறுதிமொழிகள் என்பவை ஆள்மனதை மாற்றி அமைக்க உதவும் நேர்மறையான வாக்கியங்கள் ஆகும்<sup>1</sup>. பணத்திற்கான உறுதிமொழிகள் செல்வம் குறித்த வரம்புக்குட்பட்ட நம்பிக்கைகளை மாற்றுகின்றன<sup>2</sup>. உறவுமுறைக்கான உறுதிமொழிகள் எதிர்மறையான உணர்ச்சிப் பதிவுகளைக் குணப்படுத்துகின்றன<sup>3</sup>. உங்கள்



எண்ணங்களே உங்கள் எதார்த்தத்தை உருவாக்குகின்றன. எனவே, உங்கள் வார்த்தைகளை விழிப்புணர்வுடன் தேர்ந்தெடுங்கள்<sup>4</sup>.+2

### உறுதிமொழிகளை எப்படிப் பயிற்சி செய்வது?

- அவற்றை எழுதி வைக்கலாம்<sup>5</sup>.
- சத்தமாகவோ அல்லது மனதிற்குள்ளோ சொல்லலாம்<sup>6</sup>.
- உறுதிமொழி ஆடியோக்களைக் கேட்கலாம்<sup>7</sup>.

**முக்கியமானது:** சமைக்கும் போதோ, வண்டி ஓட்டும் போதோ, சாப்பிடும் போதோ, குளிக்கும் போதோ அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யும் போதோ உறுதிமொழிகளைப் பயிற்சி செய்யாதீர்கள்<sup>8</sup>. இதற்கு முழு முழுக் கவனம் தேவை<sup>9</sup>.

### பயிற்சி செய்ய சிறந்த நேரங்கள்:

- அதிகாலை நேரம்<sup>10</sup>.
- தூங்குவதற்கு முன்<sup>11</sup>.

---

## நாள் 7 – பயிற்சி நேரத்தை அதிகரித்தல் (Increase Your Practice Time)

கடந்த சில நாட்களாக, நீங்கள் நன்றியுணர்வு, தியானம், நோக்கம் எழுதுதல், காட்சிப்படுத்துதல், உறுதிமொழிகள் மற்றும் சுய அன்பு போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்து வருகிறீர்கள்<sup>12</sup>. இதுவரை, ஒரு பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்காக ஒவ்வொரு பயிற்சியும் 2 நிமிடங்கள் மட்டுமே செய்யப்பட்டது<sup>13</sup>.

+1

### இன்று முதல்:

- ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் 5 நிமிடங்களுக்கு அதிகரிக்கவும்<sup>14</sup>.
- காலை மற்றும் மாலை என இரு வேளைகளிலும் பயிற்சி செய்யுங்கள்<sup>15</sup>.

இப்படி நேரத்தை நீட்டிப்பது ஆள்மனதை இன்னும் திறம்பட மாற்றி அமைக்க உதவும்<sup>16</sup>. உறுதியுடன் இருங்கள். மாற்றம் ஏற்கனவே நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கிறது<sup>17</sup>.

+1

---

## நாள் 8 – விழிப்புணர்வு பயிற்சி (Consciousness Practice)



பெரும்பாலான ஈர்ப்பு விதி போதனைகள் ஆள்மனதை மாற்றி அமைப்பதில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துகின்றன<sup>18</sup>. ஆனால், ஆள்மனதை மாற்றுவது ஒரு சிறிய பகுதி மட்டுமே. உண்மையான மாற்றம் **விழிப்புணர்வு (Vilipunarvu)** மூலமே நிகழ்கிறது<sup>19</sup>. எல்லாமே விழிப்புணர்விலிருந்தே தொடங்குகிறது<sup>20</sup>.

+2

பயிற்சி: விழிப்புணர்வுடன் பல் துலக்குதல் (Conscious Brushing)

தினமும் இரண்டு முறை முழு விழிப்புணர்வுடன் பல் துலக்குங்கள்<sup>21</sup>.

**எப்படிச் செய்வது:**

- பல் துலக்கும் ஓசையைக் கவனியுங்கள்<sup>22</sup>.
- பற்பசையின் (toothpaste) சுவையை உணருங்கள்<sup>23</sup>.
- நீரின் உணர்வை (sensation) கவனியுங்கள்<sup>24</sup>.

சில நாட்களிலேயே, இந்தப் பயிற்சி மிகவும் இயல்பானதாகிவிடும்<sup>25</sup>.

---

## நாள் 9 – விழிப்புணர்வுடன் குளித்தல் (Conscious Bathing)

விழிப்புணர்வு என்பது ஒரு தத்துவார்த்தக் கருத்து அல்ல; அது ஒரு தினசரிப் பயிற்சி<sup>26</sup>. இன்றைய பழக்கம் விழிப்புணர்வுடன் குளிப்பதாகும்<sup>27</sup>.

+1

**எப்படிச் செய்வது:**

- நீரின் வெப்பநிலையை உணருங்கள்<sup>28</sup>.
- தண்ணீர் விழும் சத்தத்தைக் கேளுங்கள்<sup>29</sup>.
- உங்கள் கைகளின் அசைவுகளைக் கவனியுங்கள்<sup>30</sup>.
- சோப்பு அல்லது ஷாம்பூவின் நறுமணத்தை நுகருங்கள்<sup>31</sup>.
- முழுமையாக அந்தத் தருணத்தில் இருங்கள்<sup>32</sup>.

விழிப்புணர்வுடன் குளிப்பது உடல் மற்றும் உங்கள் ஆற்றல் (energy) இரண்டையும் தூய்மைப்படுத்துகிறது<sup>33</sup>.

---

## நாள் 10 – விழிப்புணர்வுடன் சாப்பிடுதல் (Conscious Eating)

உண்மையான மாற்றம் என்பது அன்றாடச் செயல்களில் விழிப்புணர்வைக் கொண்டுவருவதில் இருந்தே தொடங்குகிறது<sup>34</sup>. சாப்பிடும்போது விழிப்புணர்வைக் கொண்டுவருவது உடல்

ஆரோக்கியத்தை மட்டுமல்ல, உணர்ச்சி சமநிலை மற்றும் ஆற்றலையும் மேம்படுத்துகிறது<sup>35</sup>.  
+1

### பயிற்சி: விழிப்புணர்வுடன் உண்ணுங்கள் (Eat with Awareness)

- சாப்பிடுவதற்கு முன் ஒரு கணம் இடைவெளி விட்டு, ஆழ்ந்து மூச்சு விடுங்கள்<sup>36</sup>.
- உணவிற்கு நன்றி உணர்வை வெளிப்படுத்துங்கள்<sup>37</sup>.
- உணவின் நிறம், தன்மை (texture) மற்றும் நறுமணத்தைக் கவனியுங்கள்<sup>38</sup>.
- மெதுவாக மென்று, ஒவ்வொரு கவளத்தின் சுவையையும் அனுபியுங்கள்<sup>39</sup>.
- தொலைபேசி மற்றும் கவனச் சிதறல்களைத் தவிர்க்கவும்<sup>40</sup>.
- ஒவ்வொரு கவளத்தையும் உண்ணும்போது முழுமையாக அந்தத் தருணத்தில் இருங்கள்<sup>41</sup>.

கவனத்துடன் (Mindful) சாப்பிடுவது செரிமானத்தை மேம்படுத்தும், அமைதியைத் தரும் மற்றும் மனநிறைவை அளிக்கும்<sup>42</sup>.

---

### நாள் 11 – விழிப்புணர்வுடன் நீர் அருந்துதல் (Conscious Drinking)

ஒவ்வொரு மிடறும் ஒரு விழிப்புணர்வுத் தருணமாக மாறலாம்<sup>1</sup>. விழிப்புணர்வுடன் நீர் பருகுவது உடலைப் புத்துணர்ச்சியாக்கும், மனதை அமைதிப்படுத்தும் மற்றும் ஆற்றலை சமநிலைப்படுத்தும்<sup>2</sup>.  
+1

### பயிற்சி: விழிப்புணர்வுடன் பருகுங்கள் (Drink with Awareness)

- குடிப்பதற்கு முன் ஒரு கணம் இடைவெளி விடுங்கள்<sup>3</sup>.
- ஆழ்ந்து ஒரு மூச்சு விடுங்கள்<sup>4</sup>.
- அந்தப் பானத்திற்கு நன்றி உணர்வை வெளிப்படுத்துங்கள்<sup>5</sup>.
- அதன் வெப்பநிலை மற்றும் தொண்டை வழியாக இறங்கும் உணர்வை கவனியுங்கள்<sup>6</sup>.
- மெதுவாகப் பருகுங்கள்<sup>7</sup>.
- கவனச் சிதறல்கள் இல்லாமல் அந்தத் தருணத்தில் முழுமையாக இருங்கள்<sup>8</sup>.

விழிப்புணர்வுடன் நீர் பருகுவது உங்கள் நாளில் அமைதியை அழைக்கிறது<sup>9</sup>.

---

### நாள் 12 – ஒவ்வொரு மணி நேரமும் விழிப்புணர்வு சுவாசம் (Hourly Conscious Breathing)

ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் ஒரு கணம் இடைவெளி விடுங்கள்<sup>10</sup>.

- மூன்று முறை ஆழ்ந்த, விழிப்புணர்வுடன் கூடிய மூச்சை விடுங்கள்<sup>11</sup>.
- உங்கள் சுவாசம் மற்றும் உடலில் விழிப்புணர்வைக் கொண்டு வாருங்கள்<sup>12</sup>.
- நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள்<sup>13</sup>.

இந்த எளிய பயிற்சி, அறியாமல் வரும் எதிர்மறைப் பழக்கங்களை உடைத்து, உங்களை நிகழ்காலத்திற்குத் திருப்பும்<sup>14</sup>. இது உணர்ச்சிப்பூர்வமான எதிர்வினைகளைக் குறைத்து, விழிப்புணர்வுடன் வாழ உதவுகிறது<sup>15</sup>.

+1

---

### நாள் 13 – உண்ணும்போதும் பருகும்போதும் நன்றியுணர்வு (Gratitude While Eating and Drinking)

உணவு உண்ணும்போதும், தண்ணீர் அருந்தும்போதும் நன்றியைத் தெரிவியுங்கள்<sup>16</sup>. உணவும் நீரும் உங்கள் உடலுக்கு ஊட்டமளித்து உயிரைக் காக்கின்றன<sup>17</sup>.

+1

நன்றியுணர்வு நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் ஈர்க்கும் விஷயங்களின் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் உங்கள் விழிப்புணர்வை நிகழ்காலத்தில் வைத்திருக்கிறது<sup>18</sup>.

---

### நாள் 14 – விழிப்புணர்வுடன் முடிவெடுக்கும் பயிற்சி (Conscious Decision Practice)

உங்கள் அடுத்த செயலின் போது முழு விழிப்புணர்வுடன் இருக்க முடிவெடுங்கள்<sup>19</sup>.

- இது பல் துலக்குதல், குளித்தல் அல்லது சாப்பிடுதலாக இருக்கலாம்<sup>20</sup>.
- அந்தச் செயல் முழுவதும் கவனத்துடன் (mindful) இருங்கள்<sup>21</sup>.
- முடிவில், ஒரு கணம் நின்று சிந்தியுங்கள்:
  - "இந்தச் செயலின் போது நான் உண்மையிலேயே விழிப்புணர்வுடன் இருந்தேனா?" <sup>22</sup>

இந்தப் பழக்கம் அன்றாட வாழ்வில் விழிப்புணர்வையும் தெளிவையும் படிப்படியாக அதிகரிக்கிறது<sup>23</sup>.

---

### நாள் 15 – உள் ஆற்றலை அதிகரித்தல் (Increase Inner Power) <sup>1111</sup>

கடந்த இரண்டு வாரங்களாக, நீங்கள் நன்றியுணர்வு, தியானம், நோக்கம் எழுதுதல், காட்சிப்படுத்தல் (Visualization), சுய பிரகடனங்கள் (Affirmations), சுய அன்பு மற்றும் விழிப்புணர்வு பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்து வருகிறீர்கள்<sup>2</sup>. இப்போது இவை அனைத்தையும் அடுத்த கட்டத்திற்கு கொண்டு செல்லும் நேரம் இது<sup>3</sup>.

#### இன்று முதல்: <sup>4</sup>

- ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் **10 நிமிடங்களுக்கு** அதிகரிக்கவும்<sup>5</sup>.
- காலை மற்றும் மாலை என **இரண்டு வேளையும்** பயிற்சி செய்யுங்கள்<sup>6</sup>.
- பயிற்சியில் நீங்கள் செலுத்தும் ஆழமான ஈடுபாடு, ஆழ்மனதின் மறுசீரமைப்பை (reprogramming) வலுப்படுத்தும் மற்றும் மாற்றத்தை துரிதப்படுத்தும்<sup>7</sup>.

---

#### நாள் 16 – ஏற்கனவே நடந்துவிட்டது போல வாழுங்கள் (Live as If It Has Already Happened) <sup>8888</sup>

உங்கள் ஆசை (Manifestation) ஏற்கனவே நிறைவேறிவிட்டது போன்ற மனநிலையை உருவாக்குங்கள்<sup>9</sup>. நாள் முழுவதும் மகிழ்ச்சி, உற்சாகம், நன்றியுணர்வு மற்றும் முழுமை பெற்ற உணர்வை உணருங்கள்<sup>10</sup>.

- இது **எப்படி** நடக்கும் அல்லது **எப்போது** நடக்கும் என்று கேட்காதீர்கள்<sup>11</sup>.
- சந்தேகம் என்பது எதிர்ப்பை (resistance) உருவாக்கி, உங்கள் ஈர்ப்பு விதியைத் தடுக்கும்<sup>12</sup>.
- பிரபஞ்சத்தை முழுமையாக நம்புங்கள் மற்றும் முழு நம்பிக்கையுடன் சரணடையுங்கள்<sup>13</sup>.
- உங்கள் நம்பிக்கையே உங்களின் மிகப்பெரிய சக்தியாகும்<sup>14</sup>.

---

#### நாள் 17 – உள் உலகின் மீது கவனம் (Inner World Focus) <sup>15151515</sup>

உங்கள் உள் உலகம் தான் உங்கள் வெளி எதார்த்தத்தை உருவாக்குகிறது<sup>16</sup>. வெளிப்புறத்தில் நீங்கள் அனுபவிக்கும் அனைத்தும் உங்கள் உள் நிலையின் பிரதிபலிப்பே ஆகும்<sup>17</sup>.

- வெளி உலகில் நடப்பவற்றைப் பற்றி கவலை கொள்ளாதீர்கள் — அது கடந்த காலத்தின் வெளிப்பாடு<sup>18</sup>.
- உங்களுக்குள் (உள் மனதிற்குள்) உருவாக்குவதில் கவனம் செலுத்துங்கள்<sup>19</sup>.
- உங்கள் ஆசை இன்னும் வெளியில் தோன்றாவிட்டாலும், அதை உங்களுக்குள் தொடர்ந்து உருவாக்கிக் கொண்டே இருங்கள்<sup>20</sup>.

- அது உங்களுக்குள் உண்மையாக மாறும்போது, விரைவில் வெளியிலும் உண்மையாக மாறும்<sup>21</sup>.

---

## நாள் 18 – ஏற்றுக்கொள்தலுக்கான பயிற்சி (Acceptance Practice) <sup>22222222</sup>

எல்லாமே ஒரு காரணத்தோடுதான் நடக்கின்றன<sup>23</sup>. ஒவ்வொரு நிகழ்வும் பிரபஞ்ச விதியைப் பின்பற்றுகிறது<sup>24</sup>. உங்கள் எண்ணங்கள் ஆற்றலை வெளிப்படுத்துகின்றன, அதற்கு ஏற்றவாறு மனிதர்கள், சூழ்நிலைகள் மற்றும் அனுபவங்களை பிரபஞ்சம் உங்களுக்குத் தருகிறது<sup>25</sup>.

- எதையும் எதிர்ப்பது (Resistance) துன்பத்தை உருவாக்கும்<sup>26</sup>.
- ஏற்றுக்கொள்வது (Acceptance) பிரபஞ்சத்துடன் இணக்கத்தை உருவாக்கும்<sup>27</sup>.

**பயிற்சி:** <sup>28</sup> அடுத்த 24 மணிநேரத்திற்கு: <sup>29</sup>

- எல்லாவற்றையும் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்<sup>30</sup>.
- யாரையும், எதையும் விமர்சிக்காதீர்கள் (Do not judge)<sup>31</sup>.
- குறை கூறாதீர்கள் (Do not complain)<sup>32</sup>.
- கோபப்படாதீர்கள்<sup>33</sup>.
- உங்களை பாதிக்கப்பட்டவராக உணராதீர்கள்<sup>34</sup>.
- ஏற்றுக்கொள் மனப்பான்மையுடன் இருந்து, பிரபஞ்ச ஓட்டத்துடன் ஒத்துப்போங்கள்<sup>35</sup>.

---

## நாள் 19 – விமர்சனம் செய்யாதிருத்தல் (Non-Judgment Practice) <sup>36363636</sup>

எதையும் பற்றி தீர்ப்பு கூறாதீர்கள் (Judge) — வெறுமனே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்<sup>37</sup>. தீர்ப்பிடுதல், குறிப்பாக எதிர்மறையாக தீர்ப்பிடுதல், தேவையற்ற அனுபவங்களை வலுப்படுத்தும்<sup>38</sup>.

**சுய பிரகடனம் (Affirmation):** <sup>39</sup>"இன்று, நான் எதையும் விமர்சிக்காமல் அல்லது தீர்ப்பிடாமல் அனைத்தையும் கவனிக்கிறேன்." <sup>40</sup>

---

## நாள் 20 – எதிர்மறை எண்ணங்களை கையாளுதல் (Managing Negativity) <sup>41414141</sup>

சில நேரங்களில் எதிர்மறையாக உணர்வது இயல்பானதுதான்<sup>42</sup>. ஆனால் எதிர்மறை உணர்விலேயே தங்கியிருப்பதுதான் உண்மையான பிரச்சனை<sup>43</sup>.

**எதிர்மறை எண்ணம் எழும்போதெல்லாம்:** <sup>44</sup>

- ஒரு கணம் இடைவெளி விடுங்கள் (Pause)<sup>45</sup>.
- மூன்று முறை ஆழமாக, விழிப்புணர்வுடன் மூச்சு விடுங்கள்<sup>46</sup>.
- நிகழ்காலத்திற்குத் திரும்புங்கள்<sup>47</sup>.
- ஒரு நிமிடத்திற்கு எதிர்மறை எண்ணத்தை நேர்மறை எண்ணங்களால் மாற்றுங்கள்<sup>48</sup>.
- எதிர்மறைத்தன்மை உங்கள் நாள் முழுவதும் பரவ அனுமதிக்காதீர்கள்<sup>49</sup>.

## நாள் 21 – கவனித்தல் மற்றும் சுய பிரகடனங்கள் (Observation and Affirmations) <sup>50505050</sup>

எதிர்மறை எண்ணங்கள் அல்லது உணர்ச்சிகள் எழும்போது: <sup>51</sup>

- எதிர்வினை ஆற்றாமல் அவற்றை கவனியுங்கள்<sup>52</sup>.
- உங்கள் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்<sup>53</sup>.
- எண்ணங்களை வரவும், போகவும் அனுமதியுங்கள்<sup>54</sup>.
- இந்த உண்மையை புரிந்து கொள்ளுங்கள்: <sup>55</sup>"இந்த எண்ணங்கள் நான் அல்ல." <sup>56</sup>

நடைமுறை படிகள்: <sup>57</sup>

1. எண்ணத்தை கவனியுங்கள்<sup>58</sup>.
2. விமர்சனம் செய்யாமல் அதை அனுமதியுங்கள்<sup>59</sup>.
3. மூன்று முறை விழிப்புணர்வுடன் மூச்சு விடுங்கள்<sup>60</sup>.
4. நிகழ்காலத்திற்குத் திரும்புங்கள்<sup>61</sup>.

சுய பிரகடனங்கள் (Affirmations): <sup>62</sup>

- நான் பாதுகாப்பாக இருக்கிறேன்<sup>63</sup>.
- நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்<sup>64</sup>.
- நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன்<sup>65</sup>.
- நான் செல்வ செழிப்போடு இருக்கிறேன்<sup>66</sup>.
- நான் அன்பாக இருக்கிறேன்<sup>67</sup>.

## பயிற்சி தாள் (Worksheet) ( download worksheet from the end of the book)

இந்த பயிற்சி தாளை பின்வருவனவற்றுக்கு பயன்படுத்தவும்: <sup>69</sup>

- தினசரி பயிற்சிகளை கண்காணிக்க<sup>70</sup>.
- உணர்ச்சிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களை குறித்துக்கொள்ள<sup>71</sup>.
- உங்கள் பழக்கவழக்கங்களை உற்றுநோக்க<sup>72</sup>.
- உங்களுக்கு கிடைக்கும் புதிய புரிதல்களை பதிவு செய்ய<sup>73</sup>.

## ✳ இது முடிவல்ல — இது ஒரு அறிகுறி

இந்தப் புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ளதை நீங்கள் சில நாட்களாவது உண்மையாகப் பயிற்சி செய்திருந்தால்,

உங்களுக்குள் ஏதோ மாறுவதை நீங்கள் ஏற்கனவே உணர்ந்திருக்கலாம்.

ஒரு சிறிய மாற்றம்.

அதிக விழிப்புணர்வு.

அதிக கேள்விகள்.

உங்கள் உள் உலகம் குறித்த அதிக உணர்திறன்.

இது தற்செயலானது அல்ல.

இது பிரபஞ்சத்தின் பதில்.

விழிப்புணர்வு அதிகரிக்கும் போது, வாழ்க்கை உங்களை முன்னோக்கி அழைக்கத் தொடங்குகிறது.

சிலர் இத்துடன் நின்றுவிடுகிறார்கள் — அதுவும் சரியே.

சிலர் இன்னும் ஆழமான ஓர் ஈர்ப்பை உணர்கிறார்கள் — அதுவும் தற்செயலானது அல்ல.

நீங்கள் இதைக் ஆர்வத்துடனோ, உணர்வுப்பூர்வமாகவோ அல்லது ஒருவித உள் இணக்கத்துடனோ படித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்றால்,

இதைப் படிப்பது வெறும் உங்கள் ‘மனம்’ (Mind) மட்டுமல்ல.

இது உங்கள் ‘ஆன்மா’ (Soul) விரிவடைவதற்கான அழைப்பாகவும் இருக்கலாம்.

---

## ❧ பிரபஞ்சம் அழைக்கும்போது, தேர்வு உங்கள் கையில்

நீங்கள் தனியாகத் தொடர்ந்து பயணிக்கலாம்,



அல்லது முறையான வழிகாட்டுதலுடன் பயணிக்கலாம்.

நீங்கள் எப்போதாவது ஒருமுறை பயிற்சி செய்யலாம்,

அல்லது உண்மையான உள் மாற்றத்திற்காக முழுமையாக அர்ப்பணிக்கலாம்.

‘மேனிஃபெஸ்டேஷன்’ (Manifestation) என்பது வெறும் ஆசைப்படுவது அல்ல.

அது மன ஒருங்கிணைப்பு (Alignment), தொடர் முயற்சி மற்றும் விழிப்புணர்வு சார்ந்தது.

அடுத்த கட்டத்திற்குச் செல்லத் தயாராக இருப்பவர்களுக்கு உதவ,

நான் இலவச மற்றும் மேம்பட்ட வழிகாட்டுதல் திட்டங்களை (Programs) உருவாக்கியுள்ளேன்.

இது உங்களுக்குச் சரியாகப் பட்டால் மட்டும் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

எந்த கட்டாயமும் இல்லை.

உங்கள் தயார்நிலை மட்டுமே முக்கியம்.

---

## ✦ இலவசப் பயிற்சிகள் (அடித்தள ஆதரவு)

ஆழமான பயிற்சிகளுக்குச் செல்லும் முன், சரியான வழிகாட்டுதலை நீங்கள் அனுபவிப்பதற்காக இந்த இலவசப் பயிற்சிகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

இவை எளிமையானவை, நடைமுறைக்கு ஏற்றவை மற்றும் இந்த மின்னூலுடன் (eBook) தொடர்புடையவை.

☞ இலவசப் பயிற்சி 1 (Free Course 1)

ஈர்ப்பு விதி (Law of Attraction) – தெளிவான புரிதலுடன் அடிப்படைகள்

- ஈர்ப்பு விதி உண்மையில் எப்படி வேலை செய்கிறது?
- மக்கள் செய்யும் பொதுவான தவறுகள்
- குழப்பமில்லாமல் சரியாகப் பயிற்சி செய்வது எப்படி?
- நடைமுறைக்கு ஏற்ற மற்றும் தெளிவான விளக்கம்

## இலவசப் பயிற்சி 2 (Free Course 2)

உள் இணக்கத்திற்கான தினசரி பயிற்சிகள்

- எளிய விழிப்புணர்வு பயிற்சிகள்
- உணர்ச்சி சமநிலை (Emotional Balance)
- தொடர்ச்சியை உருவாக்குதல்
- அன்றாட வாழ்வில் விழிப்புணர்வுடன் வாழ்வது

இந்த இலவசப் பயிற்சிகள் உங்கள் அடித்தளத்தை வலுப்படுத்தவும், இந்தப் பாதை உங்களுக்கு உண்மையிலேயே பொருந்துகிறதா என்பதைப் புரிந்துகொள்ளவும் உதவும்.

## நீங்கள் ஆழமாகச் செல்லத் தயாராக இருந்தால்

சில மாற்றங்களுக்குத் தகவல்களைத் தாண்டி, முறையான வழிகாட்டுதல் தேவைப்படுகிறது.

பணம், உறவுகள், தொழில் திசை மற்றும் உள் நோக்கம் போன்றவற்றை மாற்றத் தயாராக இருப்பவர்களுக்காகப் பின்வரும் திட்டங்கள் உள்ளன.

### ✧ நிலையான திட்டம் (Standard Program)

உள் சமநிலையுடன் கூடிய படிப்படியான ஈர்ப்பு விதி செயல்முறை

தெளிவான திசை மற்றும் கட்டமைக்கப்பட்ட பயிற்சியை விரும்புவோருக்காக இத்திட்டம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

கவனிக்கப்படும் பகுதிகள்:

- பணம் மற்றும் செல்வம் ஈர்த்தல்
- காதல் மற்றும் உறவு மேம்பாடு
- வேலை மற்றும் தொழில் தெளிவு
- படிப்படியான ஈர்ப்பு விதி செயல்முறை
- ஆர்வத்தைக் கண்டறிதல் & ஆன்மீக விழிப்புணர்வு

இவற்றில் அடங்குபவை:

- வழிகாட்டப்பட்ட ஆடியோ உறுதிமொழிகள் (Guided Audio Affirmations)
- காட்சிப்படுத்தும் பயிற்சிகள் (Visualization)
- ஆழ்மனதிற்கான சப்லிமினல் ஆடியோக்கள் (Subliminal Audios)
- தெளிவான தினசரி செயல்முறை

வழிகாட்டுதலுடன் உங்கள் வாழ்க்கைப் பகுதிகளை நீங்களே மாற்றியமைக்க விரும்பினால் இது பொருத்தமானது.

---

🔥 **பிரீமியம் திட்டம்** (Premium Program)

ஆழ்ந்த உள் மாற்றம் மற்றும் விழிப்புணர்வு வாழ்க்கை

வலுவான உள் அழைப்பை உணர்பவர்களுக்கும், ஆழமான மற்றும் நிரந்தர மாற்றத்தை விரும்புபவர்களுக்கும் இத்திட்டம் ஏற்றது.

இவற்றில் அடங்குபவை:

- 30 நாட்கள் பதிவு செய்யப்பட்ட முழு ஈர்ப்பு விதி பயிற்சி
- 21 நாட்கள் விழிப்புணர்வு மற்றும் கான்ஷியஸ்னஸ் (Consciousness) பயிற்சி

இது வெறும் எதையாவது ஈர்ப்பதைப் பற்றியது மட்டுமல்ல.

இது நீங்கள் எப்படி சிந்திக்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள் மற்றும் வாழ்கிறீர்கள் என்பதை மாற்றுவது பற்றியது.

இது உங்களுக்குப் பொருந்தும், நீங்கள் விரும்புவது:

- ஆழ்மனதில் மாற்றம் (Deep Subconscious Transformation)
  - வலுவான விழிப்புணர்வு வளர்ச்சி
  - உள் தெளிவு மற்றும் உணர்ச்சி மேலாண்மை
  - பிரபஞ்ச விதிகளுடன் இணைந்து வாழ்வது
-

## ✦ ஒரு மென்மையான நினைவூட்டல்

வெறும் உற்சாகத்தில் இதைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டாம்.

பயத்தினால் இதைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டாம்.

உங்களுக்குள் ஏதோ ஒன்று:

“இது அதற்கான நேரம்” என்று சொன்னால் மட்டும் இதைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

ஆன்மா தயாராக இருக்கும்போது,

பிரபஞ்சம் எப்போதும் அதற்கான பாதையை வழங்கும்.

---

☞ அடுத்த கட்டம்

இலவசப் பயிற்சிகள் அல்லது வழிகாட்டுதல் திட்டங்களைப் பற்றி  
மேலும் அறிய, கீழே உள்ள அதிகாரப்பூர்வ இணையதளத்தைப்  
பார்வையிடவும்:

[ <https://spritual-home-tamil.vercel.app/> ]

---

## நான் ஏன் மேனிஃபெஸ்ட்டங் (ஈர்ப்பு விதி பயிற்சி) செய்கிறேன்?

- ✓ இந்த மேனிஃபெஸ்டேஷன் எனக்கு உண்மையில் வேண்டுமா?
- ✓ எனக்கு உண்மையில் என்ன வேண்டும்?
- ✓ எனது மேனிஃபெஸ்டேஷனுக்காக நான் 100-க்கு 100 சதவீதம் எதையும் செய்வேனா?
- ✓ பதில் 'ஆம்' என்றால்... அடுத்த 22 முதல் 66 நாட்களுக்கு எல்லா பயிற்சிகளையும் செய்ய நீங்கள் தயாரா?

எனக்கு வேண்டுமென்றால் நான் பயிற்சி செய்வேன்.

எனக்கு வேண்டாம் என்றால் நான் பயிற்சி செய்ய மாட்டேன்.





## தினமும் காலையில் கேட்க வேண்டிய 2 கேள்விகள் ★

### காலை ☀

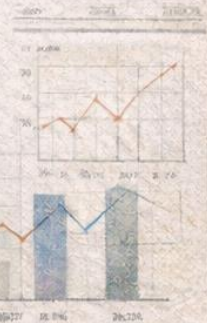
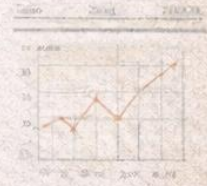


1. இன்று என் மனதை நான் கட்டப்படுத்தப் போகிறேனா? அல்லைது என் மனம் என்கைக் கட்டப்படுத்தப் போகிறேனா?
2. இன்று நான் எதற்காக விழித்தேன்? நான் என் இங்கு இருக்கிறேன்?

### இரவு 🌙



1. இன்று வென்றது யார்? நானா அல்லது என் மனமா?
2. நான் எதற்காக இன்று விழித்தேனோ, அந்தச் செயலை நான் செய்தேனா இல்லையா?







## தினசரி மனம் & விழிப்புணர்வு பயிற்சி

### ஆழ்மனதை மாற்றியமைத்தல் (Subconscious Mind Reprogramming)

(தினமும் இருமுறை பயிற்சி செய்யவும்)



நன்றியுணர்வு – 10 நிமிடங்கள் கள (தூங்கி எழுந்தவுடனும் மற்றும் உறங்குவதற்கு முன்பும்)



சங்கல்பம்/நோக்கத்தை வாசித்தல் – 1 நிமிடம்



புத்துணர்ச்சி பெறுதல்



தியானம்



காட்சிப்படுத்துதல்



சுய-அன்பு பயிற்சி



உறுதிமொழிகள்

(மேலே உள்ள கடைசி நான்கு பயிற்சிகளையும் காலை மற்றும் மாலை என தினம் இருமுறை செய்யவும்)

### விழிப்புணர்வு பயிற்சி

(நாள் முழுவதும்)



நீங்கள் பல் துலக்கும்போது, குளிக்கும்போது, சாப்பிடும்போது அல்லது குடிக்கும்போது, சற்று நிதானித்து 3 முறை மெதுவான, ஆழமான சுவாசத்தை விழிப்புணர்வுடன் எடுக்கவும்.

(ஒவ்வொரு செயலிலும் குறைந்தது ஒரு முறையாவது இதைச் செய்யவும்)

### தினசரி உறுதிமொழிகள்



ஓய்வு நேரங்களில்:

நான் பாதுகாப்பாக இருக்கிறேன்.

என்னை நான் நேசிக்கிறேன், அப்படியே ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

நான் வாழ்க்கையை நம்புகிறேன்.



சவால்களை எதிர்கொள்ளும்போது:

அனைத்தும் நலமே.

அனைத்தும் எனது நன்மையை நோக்கியே நடக்கின்றன.

இந்த அனுபவத்தின் மூலம் நன்மைகள் மட்டுமே விளையும்.

நான் பாதுகாப்பாக இருக்கிறேன்.

தொடர்ச்சி தெளிவை உருவாக்குகிறது.

விழிப்புணர்வு மாற்றத்தை உருவாக்குகிறது