

# विश्वास

पुस्तक हमें हमारे जीवन में विश्वास की  
भूमिका के बारे में बताती है।





# विश्वास

**manigat**

# अनुक्रम

1. जॅक की कहानी	03
2. विश्वास कैसे बनाएं	24
3. विश्वास के निर्माण में कठिनाइयाँ	25
4. विश्वास की शक्ति	26
5. सफलता पर विश्वास	28
6. खुद पर विश्वास	30

# 1. जॅक की कहानी



युएसए मे एक शहर मे दस साल का छोटा  
लड़का जॅक और उसके दादाजी दोनों  
एकसाथ रहते थे। जॅक के दादाजी बड़े ही  
प्रेम और शांत मन के थे। उनको सबकी  
मदत करना पसंत था। उनके पास मैजिकल  
चेंज थी उस चेन मे मैजिक थी जो भी उस  
चेन को पहन्ता उसकी फुक से किसी को भी  
थंड और गरम करने की ताकत थी।

आफ्रिका मे बहुत थंड थी तो जा के दादाजी उसका इस्तेमाल  
लोगो के मदत के लिए करते थे ।



एक दिन जॅक और दादाजी मार्केट मे सब्जी खरीदने निकले थे। तब दादाजींनी छोटे गरीब बच्चे को देखा जो थंडी से काप रहा था। दादाजी ने उस पे फुक मारी और उसे थोड़ी गर्मी दि ऊस छोटे बच्चे को बहुत अच्छा लगा और उसने दादाजी को थँक्यू बोल के चला गया।

जॅकने दादाजी को पूछा कि,  
"दादाजी आप दुसरो की मदत क्यू करते हो? आपको उससे क्या मिलता है?"

तो दादाजी ने कहा, "अगर हमरे पास कुछ है तो हमको दुसरो को मदत जरूर करनी चाहिए।"

तो जँकने पूछा,

"तो मदत करने से हमको क्या मिलता है?"

दादाजी ने कहा, "मदत करने से हमें बहुत कुछ मिलता है एक गरीब की दुवा, बच्चे की खुशी, बड़ों का आशीर्वाद"

जँक बोला, "वा तो क्या मैं भी मदत कर सकता हु?" दादाजी ने कहा,  
"क्यूँ नहीं? तुम भी मदत कर सकते हो"

जँक कोबी मदत करना अच्छा लगने लगा था।



जब भी जँक और उसके दादाजी को गरीब गरजू लोक दिखते तो वो उसकी मदत करते। गाव वाले उनकी अच्छी प्रशंसा करते थे।

सब अच्छा चल रहा था।



एक दिन दादाजी की तब्येत खराब हो गई थी। उनकी उमर जादा होने के कारण उनके पास कुछ दिन ही बचे थे।

गाववाले उनकी तब्येत का हालचाल पूछनी के लिए घर आते थे। ज़ॅक दादाजी का अच्छी तरह से ख्याल रखता था। गाव वाले भी उनकी मदत करते थे। दादाजी की तब्येत दिन ब दिन खराब होने लगी।

दादाजी को बता था कि वो जाने वाले हैं। दादाजी ने ज़ॅक को उनकी चेंज देते हुए कहा, "मेरा सफर तुम्हारे साथ बस इतना ही था। मेरे चैन तुम्हें दे रहा हु तुम मुझे वचन दो, कि तुम इस चैन का अच्छी तरह से इस्तमाल करोगे कभी इसका दूर उपयोग नहीं होने दोगे,

हमेशा दुसरो की मदत करोगे, हमेशा खुद पर विश्वास करोगे,  
वचन दो मुझे जँक!"

छोटा जँक नाराज होकर दादाजी को वचन दिया और कुछ देर  
बाद दादाजी चले गये।



जँक बहुत रोया था। गाव वाले भी बहुत नाराज हुए गाव  
वाले जँक को समझाया। आप जँक आकेला था। जँको  
दादाजी की बहुत याद आती थी। पर वो दादाजी की तरह  
अच्छा था। जँक को जैसा वचन दिया वो ऐसा ही करता  
और लोगों की मदत करता कभी किसी को दुख नहीं देता  
था। एक दीन बहार घुमते वक्त असे एक छोटा डॉन मिला  
जिसे थंड बजने लगी थी।

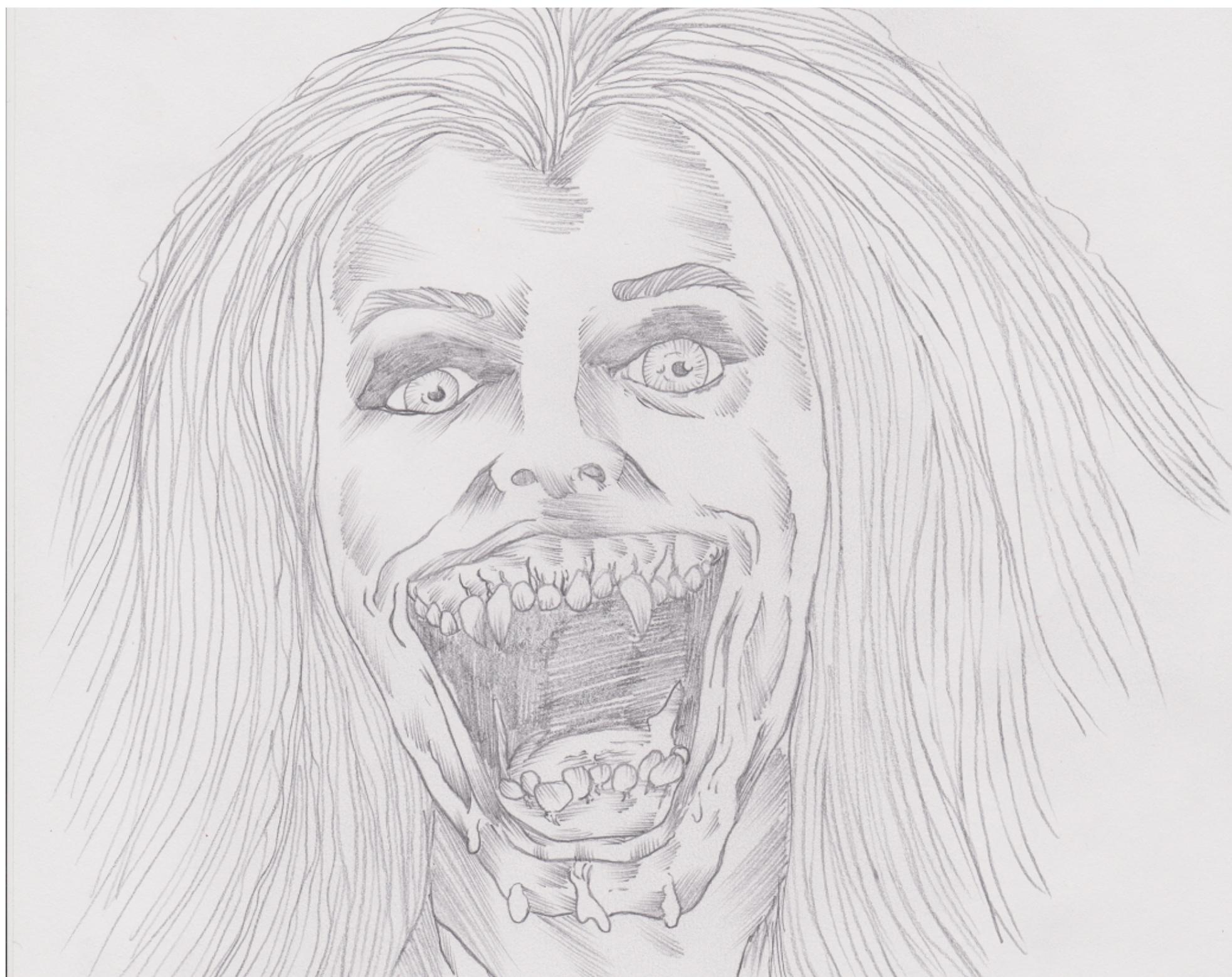


जॅकने उसे उठाकर अपने घर ले आया, उसने उसे ऊस चैन की मदत से थोड़ी सी गरम फुक देकर उसे गरम कपड़े में लपेटा और जॅक के साथ रहके अच्छा होने लगा था। अब डॉग जॅकके साथ ही रहने लगा था। जॅक और डॉग दोनों मिलके एक साथ खेलते थे, एक साथ घुमते थे। सभी गाववालों को जॅक और डॉग की जोड़ी बहुत पसंद आई थी और जॅक ऊस चैन की मदत से सब की मदत भी करता था।



जॅकने उसे उठाकर अपने घर ले आया, उसने उसे ऊस चैन की मदत से थोड़ी सी गरम फुक देकर उसे गरम कपड़े में लपेटा और जॅक के साथ रहके अच्छा होने लगा था। अब डॉग जॅकके साथ ही रहने लगा था। जॅक और डॉग दोनों मिलके एक साथ खेलते थे, एक साथ घुमते थे। सभी गाववालों को जॅक और डॉग की जोड़ी बहुत पसंद आई थी और जॅक ऊस चैन की मदत से सब की मदत भी करता था।

एक दिन सारा नाम की चुड़ेल को जाये और उसकी मैजिक के बारे में बता चला, सारा नाम की चुड़ेल बहुत भयानक थी।



उस चुड़ेल को जॅक की वो चैन चाहिये थी। एक रात चुड़ेल जॅकके गाव आई। रात मे सब गाववाले सोये थे। चुड़ेल जॅकके घर चली गई और वो चैन धुड़के उसके टेबल

पर चेन मिल गई और चैन को लेकर भागने लगी तो जॅकके डॉग उस चुड़ेल के ड्रेस को पकड़ के भोकने लगा डॉग की आवाज से जॅक ऊट गया

और जॅक डॉग की तरफ भागणे लगा। तब तक हो चुड़ेल भाग गई थी। जॅक और डॉग चुड़ेल की तरफ भागणे लगे पर चुड़ेल तब तक भाग गयी थी।

पहिले जॅक को समझ नहीं आया कि वो चुड़ेल क्यूँ आई थी। तभी उसके डॉग के मुह में पायल थी जो उस चुड़ेल की थी। जब सुबह हुई तो जॅक अपनी चैन धुता है, तो उसे उसकी चैन नहीं मिलती।

फिर जॅक सारी बाद गाव वालों को बताता है और जॅक उनको उसकी पायल भी दिखता है और जॅक बोलता है कि, "मुझे मेरी मैजिक चैन भी नहीं मिल रही है, मुझे लगता है कि मेरी वो चैन चुड़ेलने लीई है।"



गाव वाले उस पायल को देख के डर जाते हैं। जॅक को कुछ समझ नहीं आता। जॅक बोलता है, "आप सब लोग क्यूँ डर रहे हो?"

तभी उन्मे से एक आदमी बोलता है कि, "ये सारा नाम की चुड़ेल का पायल है जो बहुत खतरनाक है।"

जैक बोलता है, "खतरनाक?"

तो एक आदमी उस चुड़ेल के बारे में बताता है कि,  
"वो चुड़ेल बहुत भयानक है पहिली उसके पास मैंजिक  
शक्ति थी और उस शक्ति का दुरुपयोग करती थी वो सारे गाव  
वालों को परेशान करती थी, लोगों को मारती थी।

एक दिन उसने देव लोगों पर हमला किया उसको बता था  
कि वो सबसे शक्तिशाली है पर देव के सामने वो हार गई  
और देवोंने उसकी सारी शक्ति लीई और वो सारा चुड़ेल  
उसके चुड़ेल लोक वापस आई और ओ बहुत नाराज हुई थी  
की उसकी सारी शक्तिया छीन ली वो रोने लगी उसके  
पिताजी उसको देखकर नाराज हो गये। सारा को खुश करने  
के लिए।



उनके पास अमर रहने की शक्ति थी। वो शक्ति उन्होंने सारा को  
दिई सारा बहुत खुश हुई। फिर उसके पिताजी चल बसे। सारा  
चुड़ेल तबसे जादू की तलाश में रहती है और वो हमेशा शक्तियों  
का गलत इस्तेमाल करती है।"

और वो कहने लगता है कि अब वो इस शक्ति यो का भी गलत इस्तमाल करेगी।

ये सूनकर जँक चिंते मे चला गया कि उसके दादाजी को वचन दिया था कि, वो उस चीन का गलत उपयोग नहीं होने देगा।

जँकगाव वालो को कहताने लगा कि, "आब मे चेन वापस कैसे ला सकता हु?"



गाववाले पहिले ही डर गये थे उन्होने जँक को कहा, "चैन के बारेमे भूल जाओ चुड़ेल बहुत खतरनाक है हमको तो कोई नुकसान नहीं पोहोचले क्यूंकि व दुसरे गाव मे रहती है ओ उसी गाव मे परेशान करेगी।"

जैक और चिंता करने लगा की उसकी चेन का वो सारा चुड़ेल  
गलत इस्तमाल करेगी।



जैक गावाला को बोलता है, "नहीं मुझे उसे मेरी चैन  
वापस लानीही होगी।"

गाववाले जैक को समझाने की कोशिश करते हैं परं जैक  
अपनी बात पर आडार रहता है।

जैकने किसी की भी नहीं सूनी वो मन की सुनता था।

जैकने गाँव वालोंको चुड़ेल का चुड़ेल लोक कहा है  
पूछा गाँव वालो ने मना कर रहे थे फिर भी जैक उनसे  
चुड़ेल का चुड़ेल लोक बताने के लिए कहा।

फिर गावलो ने बताया की उसका चुड़ेल लोक हमारे पडोस मे  
गाव के पास ही है।

जैक गाँव वालोने बताये हुए जगह पर जाने लगा। गाव  
वालों ने उसे मना करने की बहुत कोशिश की।

पर वो उस चुड़ेल की चुड़ेल लोक चल पड़ा उसके डॉगी  
के साथ।



कुछ देर बाद चलते चलते जॅक को समझ नहीं आ रहा था  
कि कहा से जाये। फिर उसे एक आदमी मिला उसे जॅकने  
पुछा कि,  
"काका चुड़ेल लोक का रास्ता कहा है?"  
आदमी डर गया और सोचने लगा कि इस छोटे लड़के को  
क्या काम है वाहा।

आदमी उसे बोलने लगा की, "तुम्ही वाह क्या जाना है?" तो जॅकने उसको सारी कहानी बता दीइ और आदमी बात सुनकर आदमी बोलने लगा की, "तुम वापस जाओ और वो खतरनाक है वो तुम्हे मार देगी"



पर जॅक उसकी बातो पर विश्वास नही दिया। जॅक खूप पर विश्वास करता था कि,  
"वो चैन वापस आयेगा और उसके दादाजी की इच्छा पुरी करेगा।"

फिर उस आदमीने उसे रास्ता बताया।

जैक और डॉग उस रस्ते पर चलने लगे। उसको रास्ते में बहुत

लोगों ने मना किया पर जैक चलता रहा।

जैक चुड़ेल लोक में पोहच गया। जैक को चुड़ेल लोक में  
आता देख चुड़ेल लोग के एक आदमी ने उसे देखा। उस  
आदमी ने कहा की, "ये हमारा चुड़ेल लोग है। यहां से  
बाहर जावो, शायद तुम्हीं हा गलतीसे आये होंगे।"



जैकने उसे, "कहां मे यहा गलतीसे नहीं मर्जी से आया हु।

मुझे मेरी चैन लेनी है"

उस आदमी ने कहा, "चैन? वो चेंज जो सारा को अभी  
मिली है?"

जॅकली कहा, "हा वही।" आदमी ने कहा, "मे नही जाने दूंगा तुम्हे अंदर।" जॅक वहा से भागने की कोशिश कर रहा था, तभी उस आदमीने जा के गर्दन पर पकड़ा तो उसे गर्दन पर तील दिखाई दिया उस दिल को देखकर वो आदमी डर गया। क्यूंकि उसे पता था कि राणीसारा तभी मर सकती है जब किसी के गर्दन पे तील है अगर उसने उसे छुआ तो वो मर जायेगी।

ऊस आदमीने जॅक को रोकने की कोशिश की। फिर उस डॉग ने ऊस आदमी को पकड़कर रखा। जॅक भागकर सारा चुड़ेल के पास गया। जॅकने देखा की सारा चुड़ेल बहुत खुश थी। क्युंकि उसको बहुत दिन बाद मैंजिक मिली थी।



जॉक खुद पर विश्वास रखकर वाहतक पोचा था। उसे पता ही नहीं था कि उसके पास इतनी पावर है कि वो इस चुड़ेल को

खत्म भी कर सकता था।

जॉक ने पहिले डरके सारा चुड़ेल को प्यार से पूछा कि, "मुझे मेरी चैन दे दो।" सारा चुड़ेल बोली तुम वही होना जिससे में ये चेन लाई हु। जॉक डरते हुए बोला, "हा।" चुड़ेल बोली, "तुम बड़े बहादुर बच्चे लगते हो अपनी चैन लेने के लिए याहतक आये हो।



तुम्हे बता भी है में कौन हू मे सबसे भयानक चुड़ेल हु। तुम याहासे चले जाओ ये अब मेरी चैन है। इतने दिनों बाद मुझे शत्रीया मिली है। अब मै इसका इस्तमाल लोगो को परेशान करने में करूँगी।"

ये बोलके जोसे हसने लगी। ये सुनकर जॅक को बहुत गुस्सा आया गुस्से से जाटनी कहा, "नहीं तुम ऐसा नहीं कर सकती तूम मुझे ये वापस करो ये मेरा है मैं उसका गलत इस्तमाल करणे नहीं दूँगा।" चुड़ेल बोली, "तुम क्या करोगे प्यारे बच्चे।" ऐसा बोलकर वो हसने लगी। जॅक खुद की ताकत नहीं जानता था। पर उसे खुद पर विश्वास था।

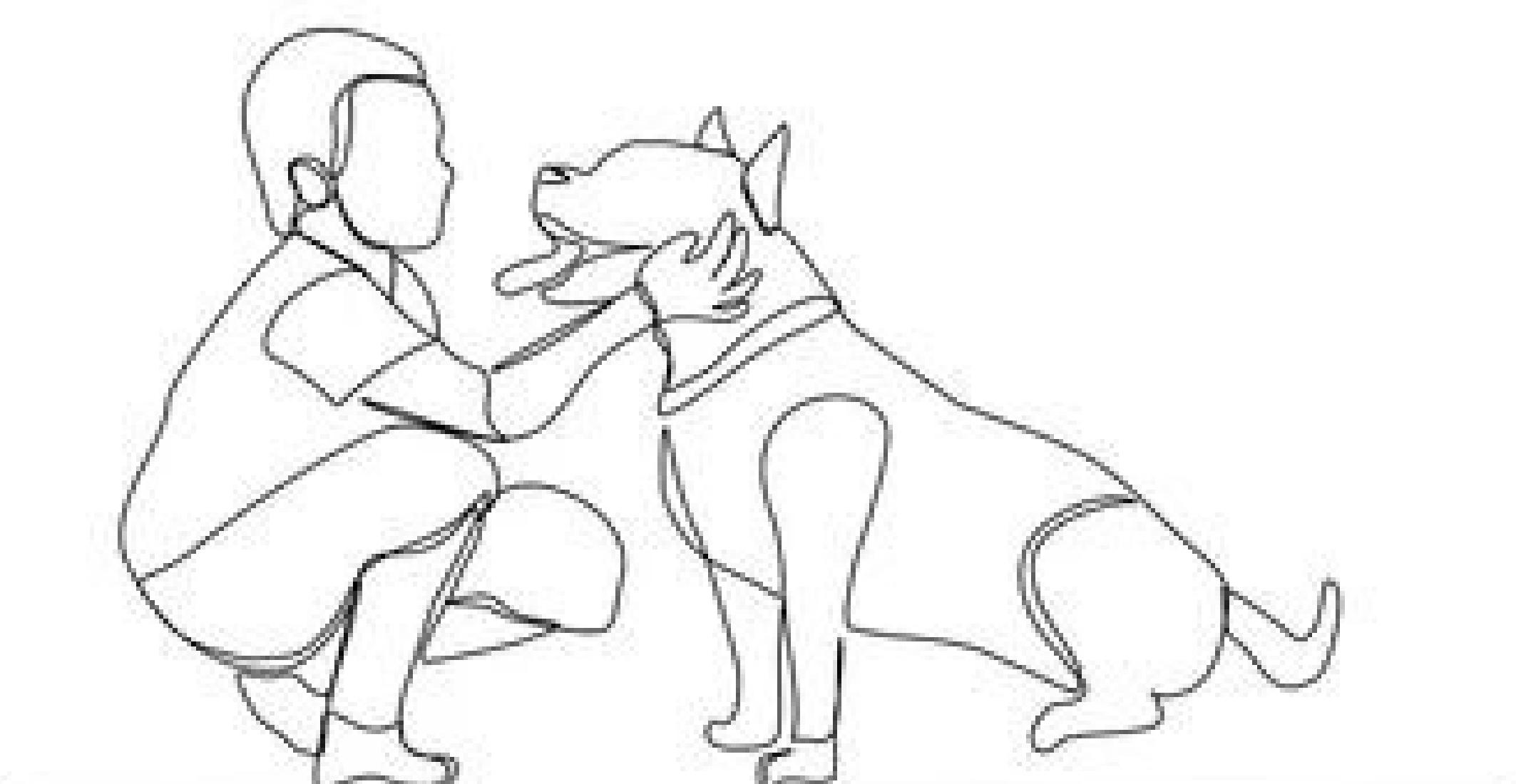
सारा चुड़ेल हस रही थी तभी। उसके पास चेन लेने के लिए उसे जॅक छुने लगा तो चुड़ेल नष्ट होने लगी। जॅक को समझ नहीं आ रहा था ये क्या हो रहा है। कुछ देर बाद चुड़ेल नष्ट होगई और जॅक बहुत खुश हुआ।



जॅक वापस आपली डॉग की तरफ आया। उसके डॉग ने ऊस आदमी को पकड़ कर रहा था। उस आदमीने जॅक से बोला, "तुमने मेरे सारा चुडेल को मार दिया।" जॅकने उत्से पुछा, "मैं कैसे मारा?"

उस आदमीने बोला, "अब सारा चुडेल को मार के नाटक कर रहे हो? तुमे बता नहीं जिसके गर्दन पर तील है वो अगर सारा चुडेल को छूता है तो उसके छुने से सारा चुडेल की मौत होती है। और तुमने उसे छूआ।"

ऐसा बोलकर वो आदमी जॅक को मारने के लिए आ रहा था। वो आदमी बुरा था। इसीलिए जॅने चैन पहन कर बड़ी थंडी फुक मारी और वो आदमी जम गया। जॅक और उसका डॉग बड़े खुश हुए।



जँकने खुद पर विश्वास रखा। लोगो की बातो को नजर अंदाज करता था। उसके पास जितने की पावर थी। उसे वो पता नहीं थी पर उसके विश्वास की वजह से उसे उसकी पावर के बारे में पता चला।

इसीलिए खुद पर विश्वास रखो आपको अपनी शक्ति के बारे में पता चल जाएगा आपकी शक्ति ही आपकी जीत है।

**"your power is your victory"**



## 2. विश्वास कैसे बनाएं

विश्वास कैसे बनाएं? विश्वास बनाने के लिए हमारे पास पहले हमारा लक्ष्य होना जरूरी है। जैसे कथा में जॅक का लक्ष्य था कि उसे सारा चुड़ैल से चेन लानी है।

ईसी तरह से पहले हमारा लक्ष्य तय होना जरूरी है बनाने हुए लक्ष्य के बारे में जरा विचार करो। उस लक्ष्य के बारे में खुद को जरा प्रश्न करो। कि आपको अपना लक्ष्य पूरा करना है? आपको अब उस से क्या फायदा है? अगर आपको अपना लक्ष्य के बारे में सब स्पष्टता है तो आप अपने लक्ष्य को अच्छी तरह से समझ पाएंगे।

अब आपको लक्ष्य के बारे में सब कुछ पता है। तो आप अपने पूरी श्रद्धा से विश्वास कर सकते हैं।

अगर आपका लक्ष्य है। अपने लक्ष्य की पूरी स्पष्टता है। तो आप अपने लक्ष्य पर पूरे विश्वास से पूरा कर सकते हैं।

### **3. विश्वास के निर्माण में कठिनाइयां**

हमारे विश्वास में कठिनाइयां आती हैं हर लोगों की सोचने की प्रक्रिया अलग-अलग होती है। हमारा निर्णय कुछ लोगों को बुरा लगता है, कुछ लोगों को अच्छा लगता है। क्योंकि सबकी सोचने की प्रक्रिया अलग-अलग है।

हमारे लक्ष्य को पूरा करने के लिए बहुत कठिनाइयां आती हैं। जैसे जॅक को अपना चेंज लाने का लक्ष्य पूरा करना था। पर उसे उस लक्ष्य को दूर करने का प्रयास लोग कर रहे थे। पर जॅक को खुद पर विश्वास था उसे उसके लक्ष्य की स्पष्टता थी। इसलिए हमारे निर्णय लक्ष्य लोगों को बुरे, अच्छे लगते हैं। वह आपको अपना निर्णय बदलने के लिए मनुवाना करेंगे।

पर अगर आपका लक्ष्य स्पष्ट है। तो आप खुद की सुनो आप क्या सोचते हो उस पर शोध करो। आपका लक्ष्य तय है तो लोगों की बातों में आकर उसे मत बदलो।

**लोगों से अच्छी बातें सीखो**

## 4. विश्वास की शक्ति

अपने आप में विश्वास और एक लक्ष्य प्राप्त करने की संभावना एक शक्तिशाली प्रेरक है। जब आप वास्तव में किसी चीज में विश्वास करते हैं, तो आपके प्रयास करने और इसे पूरा करने के लिए आवश्यक कदम उठाने की संभावना अधिक होती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि खुद पर और आपकी क्षमताओं पर दृढ़ विश्वास आपके आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद करता है और आपको उद्देश्य की भावना देता है।



अपने आप में विश्वास और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की आपकी क्षमता भी रास्ते में आने वाली बाधाओं या असफलताओं को दूर करने में मदद करती है।

जब चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, तो आपकी क्षमताओं में दृढ़ विश्वास आपको समाधान खोजने और अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते रहने के लिए केंद्रित और प्रेरित रहने में मदद कर सकता है।

हालाँकि, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि केवल विश्वास ही आपके लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए पर्याप्त नहीं है। कार्रवाई करना और अपने लक्ष्यों को वास्तविकता बनाने के लिए आवश्यक कार्य और प्रयास करना भी आवश्यक है। विश्वास एक शक्तिशाली प्रेरक के रूप में काम कर सकता है, लेकिन अंततः, यह आपके कार्य हैं जो आपकी सफलता का निर्धारण करेंगे।

संक्षेप में, विश्वास की शक्ति आपके लक्ष्यों को प्राप्त करने में एक मूल्यवान उपकरण हो सकती है। जब आप वास्तव में अपने आप में और सफल होने की अपनी क्षमता पर विश्वास करते हैं, तो आप आवश्यक कार्रवाई करने और रास्ते में आने वाली बाधाओं को दूर करने की अधिक संभावना रखते हैं। हालाँकि, यह भी याद रखना महत्वपूर्ण है कि अपने लक्ष्यों को वास्तविकता में बदलने के लिए विश्वास को कार्रवाई के साथ जोड़ा जाना चाहिए।

## 5. सफलता पर विश्वास

विश्वास सफलता के लिए एक शक्तिशाली योगदानकर्ता हो सकता है। जब आपको खुद पर और अपनी क्षमताओं पर दृढ़ विश्वास होता है, तो यह आपको कड़ी मेहनत करने, जोखिम लेने और चुनौतियों का सामना करने के लिए प्रेरित कर सकता है। यह आपको अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद कर सकता है और अंततः सफलता की ओर ले जा सकता है।



विश्वास आपकी मानसिकता और सफलता के प्रति दृष्टिकोण को भी प्रभावित कर सकता है। यदि आप मानते हैं कि सफलता संभव है और आपकी पहुंच के भीतर है, तो आप सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ चुनौतियों का सामना करने की अधिक संभावना रखते हैं और असफलताओं को सीखने और बढ़ने के अवसरों के रूप में देखते हैं।

यह बाधाओं या असफलताओं का सामना करने पर भी आपको प्रेरित रहने और अपने लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद कर

दूसरी ओर, यदि आपको <sup>सुकृता है।</sup> अपने आप में या सफल होने की अपनी क्षमता पर विश्वास की कमी है, तो आपके द्वारा हार मानने या जोखिम लेने से बचने की अधिक संभावना हो सकती है जिससे सफलता मिल सकती है।

यह आपकी क्षमता को सीमित कर सकता है और आपको अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने से रोक सकता है।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि केवल विश्वास ही सफलता की गारंटी के लिए पर्याप्त नहीं है। कड़ी मेहनत,

समर्पण और दृढ़ता भी सफलता प्राप्त करने के आवश्यक घटक हैं। हालाँकि, अपने आप में एक मजबूत विश्वास चुनौतियों का सामना करने और सफलता तक पहुँचने के लिए आवश्यक प्रेरणा और मानसिकता प्रदान कर सकता है।

संक्षेप में, विश्वास आपको कड़ी मेहनत करने, चुनौतियों का सामना करने और सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ सफलता प्राप्त करने के लिए प्रेरित करके सफलता में एक शक्तिशाली योगदानकर्ता हो सकता है।

# 6. खुद पर विश्वास

अपने आप में विश्वास करना व्यक्तिगत विकास और सफलता का एक महत्वपूर्ण घटक है। यह आपको चुनौतियों से उबरने, जीखिम लेने और अपने लक्ष्यों तक पहुंचने में मदद कर सकता है। हालाँकि, आत्म-विश्वास विकसित करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है, खासकर यदि आप आत्म-संदेह या नकारात्मक आत्म-चर्चा से जूझ रहे हों।



आत्म-विश्वास पैदा करने का एक तरीका है अपनी ताकत और उपलब्धियों को स्वीकार करना।

अपनी व्यक्तिगत उपलब्धियों, कौशल और गुणों पर विचार करने के लिए समय निकालें। यह आपको विश्वास पैदा करने में मदद कर सकता है और आपके द्वारा तालिका में लाए जाने वाले अद्वितीय मूल्य को पहचानने में मदद कर सकता है।

एक और रणनीति है अपने आप को सकारात्मक प्रभाव और सहायक लोगों से घेरना। उन सलाहकारों या रोल मॉडल की तलाश करें जो आपको प्रेरित करते हैं और आपको अपने आप में विश्वास और विश्वास बनाने में मदद कर सकते हैं। नकारात्मक या आलोचनात्मक लोगों से बचें जो आपके आत्म-मूल्य को कम कर सकते हैं या नकारात्मक आत्म-चर्चा को सुदृढ़ कर सकते हैं।

नकारात्मक आत्म-चर्चा को चुनौती देना और इसे सकारात्मक पुष्टि के साथ बदलना आत्म-विश्वास के निर्माण में एक और महत्वपूर्ण कदम है। कथित कमजोरियों या कमियों पर ध्यान देने के बजाय अपनी ताकत और उपलब्धियों पर ध्यान दें। यह आपको एक सकारात्मक मानसिकता विकसित करने और सफलता की ओर गति बनाने में मदद कर सकता है।

प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करना और उनके प्रति कार्रवाई करना भी आत्म-विश्वास के निर्माण में महत्वपूर्ण है। छोटे, प्राप्त करने योग्य लक्ष्यों से शुरू करें जो आपके मूल्यों और लुचियों के साथ संरेखित हों। जब आप सफलता की दिशा में काम करते हैं तो यह आपको गति और आत्मविश्वास बनाने में मदद कर सकता है।



आत्म-करुणा का अभ्यास करना और असफलताओं या असफलताओं को अपने आत्म-मूल्य को परिभाषित नहीं करना भी महत्वपूर्ण है। अपने प्रति दयालु रहें और स्वीकार करें कि हर कोई गलतियाँ करता है या असफलताओं का अनुभव करता है। इन अनुभवों से सीखें और बढ़ने और विकसित होने के अवसरों के रूप में उनका उपयोग करें।

अंत में, सफलता की कल्पना करना और सकारात्मक मानसिकता बनाए रखना भी आपको आत्म-विश्वास बनाने में मदद कर सकता है। अपने आप को अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने और सफलता के साथ आने वाले सकारात्मक परिणामों का अनुभव करने की कल्पना करें। यह आपको उद्देश्य की भावना विकसित करने और अपने आप में अपने विश्वास को मजबूत करने में मदद कर सकता है।

याद रखें, आत्म-विश्वास बनाने में समय और मेहनत लगती है। खुद के साथ धैर्य रखें और आत्म-विश्वास की एक मजबूत भावना विकसित करने की दिशा में छोटे, लगातार कदम उठाने पर ध्यान दें।