

# 30 Days



## **BRAHMACHARYA CHALLENGE COURSE**

Embracing The Power Of Brahmacharya

# प्रस्तावना

स्वागत है आपका 30 दिन के ब्रह्मचर्य  
चैलेंज में

आइए 30 दिन के ब्रह्मचर्य चैलेंज का आरंभ करें  
इस अद्भुत यात्रा में आत्मा की ऊर्जा बढ़ाने और  
शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य सुधारने का संकल्प  
करें। इस इ-बुक में आपको अगले 30 दिनों तक  
गाइड किया जाएगा।

अगर आप सच में इस चैलेंज के फायदे देखना  
चाहते हैं तो हर दिन हर एक नियम और टास्क  
को पूरा करें और फिर देखें कि अगले 30 दिनों  
में कैसे आपकी जिंदगी को देखने का नजरिया  
बदलता है।

# 7 नियम

## (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days

आज के समय में पोर्न एवं हस्तमैथुन सबसे बुरी लतों में से एक है इस लत के कारण आज का युवा अंदर ही अंदर खत्म होता जा रहा है, और वो इस लत के बारे में किसी को बता भी नहीं सकता।

अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह से दूर रहना होगा

और ये चैलेंज का बहुत महत्वपूर्ण नियम है।

इंटरनेट के किसी भी सोशल मीडिया ऐप पर आप कुछ भी ऐसा ना तो देखें, ना पढ़ें और ना ही सुने जो आपके अंदर वासना जगाए।

## (2) Daily Exercise For 30 Mins

आने वाले 30 दिनों तक आपको हर रोज व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।

अगर आप हर रोज व्यायाम नहीं करोगे तो वीर्य रूपांतरित होकर आपके शरीर में नहीं लग पाएगा और नाईट फॉल के जरिए बर्बाद होता रहेगा इसलिए व्यायाम जरूरी है।

आपको आपको एक बात याद रखनी है कि आपको अपना पसीना बहाना है वीर्य नहीं।

रोजाना व्यायाम करने से आपका शरीर और मन स्वस्थ रहेगा और आपको आलस काम आएगा

और 30 दिनों बाद आपका शरीर आज से कई गुना ज्यादा मजबूत और ताकतवर हो चुका होगा।

---

### (3) Read 5 Pages

आपको हर दिन किसी एक किताब के सिर्फ 5 पेज पढ़ने हैं।

एक लेखक अपनी किताब में अपने पूरे जीवन के अनुभव लिखता है और आप उस अनुभव को किताबों से पढ़कर कुछ समय में ही सीख सकते हों।

और एक कहावत भी है कि

"जो पढ़ना भूल गया  
वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया।"

इसलिए ये नियम आपको फॉलो करना ही करना है

---

---

## (4) Meditation (ध्यान)

Meditation यानि कि ध्यान आपको वर्तमान में जीने में मदद करता है। इससे आपका दिमाग शांत होता है और इससे आपके विचार पवित्र होते हैं।

इसलिए हर दिन आपको सिर्फ 10 मिनट के लिए ध्यान का अभ्यास करना है।

अगर आप ब्रह्मचर्य का पालन करते हुए रोजाना मेडिटेशन करते हो तो इससे आपके Sexual Thoughts (कामुक विचार) आने कम हो जाएंगे और आपका अपने मन पर धीरे-धीरे नियंत्रण होने लगेगा।

ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए मेडिटेशन जरूरी है।

---

## (5) Affirmation

हमारे जीवन को बेहतर बनाने के लिए हमारे मन का बहुत योगदान होता है।

एक राजा युद्ध होने से पहले मानसिक युद्ध लड़ लेता है। अगर आप शारीरिक रूप से मजबूत हो लेकिन मन से कमजोर हो तो आपको कोई भी हरा देगा।

लेकिन आपका मन पावरफुल है तो आप कोई भी काम आसानी से कर सकते हो।

**क्योंकि जैसा आप सोचते हैं मन उसी तरह शरीर को आदेश करता है और शरीर उसी परिस्थिति में खुद को धकेल देता है।**

और जो भाई अभी ब्रह्मचर्य की शुरुआत कर रहे हैं उनके लिए तो एफर्मेशन संजीवनी बूटी है।

# (6) Diet

हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने के लिए और अपने शरीर को ताकतवर एवं मजबूत बनाने के लिए एक अच्छी diet (आहार) होना बहुत जरूरी है।

स्वस्थ आहार आपके ऊर्जा स्तर को बढ़ा ने में मदद करता है।

जब आप रोजाना व्यायाम करोगे और उसके बाद एक अच्छी डाइट लोगे तो आपका शरीर अपने आप ताकतवर होने लगेगा।

आप अपने अनुसार एक अच्छी डाइट जरूर फॉलो करें। और अपने आहार में फल, सब्जियाँ, पूर्ण अनाज और प्रोटीन युक्त आहार को शामिल करने से आप ऊर्जावान और सक्रिय रहेंगे।

और फिर देखें 30 दिन बाद आपका शरीर आज से कई गुना ज्यादा बेहतर हो चुका होगा।

---

## (7) Daily Progress/Reflection

आपको हर रोज अपनी एक सेल्फी या पिक्चर लेनी है और हर दिन अपने विचारों, कार्यों और भावनाओं पर चिंतन करते हुए अपने अनुभवों को डायरी में लिखना है।

---

**ये 7 नियम आपको अगले 30 दिनों तक हर रोज फॉलो करने हैं।**

अगर आपने एक भी नियम को छोड़ा तो आपका चैलेंज पूरा नहीं माना जायेगा और आपको फिर से शुरुआत करनी पड़ेगी।

इसलिए रोजाना हर एक नियम और टास्क को पूरा करते जाएं और आगे बढ़ते जाएं।



**30**

**DAYS**

**CHALLENGE**



**DAY-1**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) **No Porn & No Masturbation For 30 Days** :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) **Daily Exercise For 30 Mins** :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) **Read 5 Pages Daily** :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) **Meditation(ध्यान)** :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) **Affirmation** :- आपको हर रोज 5 एफर्मेशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) **Diet**:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) **Daily Progress/Reflection** :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) आज का दिन मेरी जिंदगी का एक बेहतरीन दिन बनने वाला है।
- (2) ब्रह्मचर्य मेरी मानसिक और शारीरिक शक्ति को बढ़ा रहा है और मेरे लक्ष्यों की प्राप्ति में मदद कर रहा है।
- (3) ब्रह्मचर्य मेरे जीवन को सुख, शांति और सफलता की दिशा में बढ़ावा दे रहा है।
- (4) मैं ब्रह्मचर्य के माध्यम से अपने जीवन को आत्मविकासित करता हूँ और अपने पूर्ण पोटेंशियल की प्राप्ति में सफल हो रहा हूँ।
- (5) ब्रह्मचर्य मेरे शरीर को स्वस्थ और ऊर्जावान बनाए रखने में मदद कर रहा है।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

(1) हम दिन भर अपने मोबाइल में कितनी फालतू की चीज देखते रहते हैं जैसे कि घंटो-घंटो रील्स देखते रहना, यू-ट्यूब वीडियो देखते रहना। जिनका हमारे जीवन में कोई उपयोग नहीं है। और ये हमारे मानसिक सेहत पर बुरा असर डालते हैं। इसलिए आज आपको 2 घंटे तक मोबाइल से दूर रहना है।

(2) आज खाना मौन में ही खाना है, बिना टी. वी. और मोबाइल के।

(3) आज खुद के साथ अकेले में बैठे और अपने जीवन की ऐसी आदत को देखें जो आपको सफलता से दूर ले जाती है, और प्लानिंग करें कि इस महीने के अंत तक आपको उस आदत से मुक्त होना ही है।



# **DAY-2**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

---

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) ब्रह्मचर्य मेरे दिनचर्या को संजीवनी बना रहा है, जिससे मैं सकारात्मकता की दिशा में आगे बढ़ रहा हूँ।
  - (2) ब्रह्मचर्य मेरे मन की शांति और स्थिरता की में बढ़ावा दे रहा है।
  - (3) मैं ब्रह्मचर्य के माध्यम से आत्मा के साथ मिलकर आनंद की अनुभूति कर रहा हूँ।
  - (4) मैं इंद्रियों को नियंत्रित करके अपनी सच्ची पहचान को बढ़ाने के लिए ब्रह्मचर्य का अनुसरण कर रहा हूँ।
  - (5) ब्रह्मचर्य मेरे जीवन को सतत उत्कृष्टता की दिशा में बढ़ावा दे रहा है।
-

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आप जब भी भोजन करें, तो आपको सचेत रूप से भोजन के हर एक निवाले का स्वाद लेना है। और भोजन से मिलने वाले पोषण के प्रति आभार व्यक्त करना है। इसे माइंडफुल ईटिंग कहते हैं।
- (2) आपको सबसे ज्यादा खुशी किस काम को करने से मिलती है, उस काम को अपनी डायरी में लिखना है। आप चाहे तो उसे हमारे साथ भी शेयर कर सकते हैं।
- (3) आज 20 मिनिट मौन में रहकर Visualize करना है, जैसे कि आप अपने लक्ष्य की ओर बढ़ रहे हैं।



# **DAY-3**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं ब्रह्मचर्य का समर्थन करता हूँ, क्योंकि यह मेरे जीवन को आध्यात्मिक ऊर्जा से भर देता है।
- (2) ब्रह्मचर्य मेरे जीवन को सामंजस्यपूर्णता और संतुलन की ओर अग्रसर कर रहा है।
- (3) ब्रह्मचर्य मेरे जीवन को आत्मा की ऊर्जा से भर देता है और मैं इसे अपने सभी क्षेत्रों में लागू करता हूँ।
- (4) ब्रह्मचर्य मेरे जीवन को एक नए स्तर पर ले जा रहा है और मैं इसे अपने व्यक्तिगत और पेशेवर उत्कृष्टता की दिशा में बढ़ रहा हूँ।
- (5) ब्रह्मचर्य मेरे विचारों को पवित्र रखकर सकारात्मक सोच को बढ़ाता है।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आपको पता करना है कि आप किस वजह से पोर्न एवं हस्तमैथुन की तरफ आकर्षित होते हैं। उस वजह को, उस कारण को पता करो और आज ही अपनी जिंदगी से उसे हटा दो।
- (2) आपका सबसे ज्यादा टाइम किस चीज में वेस्ट होता है, आज आपको उस काम में टाइम वेस्ट नहीं करना है।
- (3) आज आपको अपने किसी एक दोस्त को थैंक यू बोलना है।



# **DAY-4**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं ब्रह्मचर्य की इस यात्रा में धीरे-धीरे कामयाब होता जा रहा हूं, और मुझे खुद पर पूराविश्वास है कि मैं ये चैलेंज जरूर पूरा करूँगा।
- (2) मैं ब्रह्मचर्य के माध्यम से अपने आत्मा के साथ एकता महसूस कर रहा हूँ।
- (3) मैं अपनी इंद्रियों को संयमित रखकर अपने लक्ष्यों की प्राप्ति में सफल हो रहा हूँ।
- (4) मैं ब्रह्मचर्य के माध्यम से अपनी आत्मा के साथ मिलकर निर्मल और पवित्र बन रहा हूँ।
- (5) मैं ब्रह्मचर्य को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा मानता हूँ।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आपको सोने से पहले 5 मिनट अनुलोम विलोम प्राणायाम करना है। इस प्राणायाम को करने से आपके मन में गंदे विचार नहीं आयेंगे।
- (2) आज आपको 30 मिनट के लिए बाहर घूमने जाना है, आप कहीं भी जा सकते हो। किसी पार्क में, ग्राउंड में या फिर किसी धार्मिक स्थल पर।
- (3) आज आपको किसी के बारे में कुछ गलत ना तो सोचना है और ना ही किसी से कुछ गलत बोलना है।



# **DAY-5**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं ब्रह्मचर्य पालन करके हर दिन सफलता की ओर धीरे-धीरे बढ़ता जा रहा हूँ।
- (2) मैं अपने समय का उपयोग सही से करता हूँ और उसे बर्बाद नहीं करता हूँ।
- (3) मेरे विचारों में एकाग्रता की शक्ति है जिससे हर रुकावट रास्ते में बदल रही है।
- (4) मैं अपने जीवन की हर सुख, समृद्धि के लिए इश्वर का धन्यवाद करता हूँ।
- (5) मैं पूरी तरह ऊर्जावान विचारों से भरा हूँ।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आपको कैफीन, निकोटीन या अन्य कोई उत्तेजक पदार्थ नहीं लेना है। और ना ही ऐसा कुछ देखना है जो आपको उत्तेजित करे।
- (2) आज आपको रात को सोने से पहले 10 मिनट ब्रह्मचर्य आसन करना है। यह आपके नाईट फॉल को रोकने में मदद करेगा।
- (3) आप अपने परिवार या दोस्त की कौन सी 3 अच्छी आदतें हैं जो आप अपने आप में लाना चाहते हो उसके बारे में लिखोगे।

# **DAY-6**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

---

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) ब्रह्मचर्य पालन करके आज मैं वो हूँ जो मैं हमेशा से बनना चाहता था।
  - (2) मैं अब निडर और बहादुर हूँ।
  - (3) हर काम से मेरा आत्मविश्वास बढ़ता जा रहा है।
  - (4) मैं अपने आपको पूरी तरह स्वीकार करता हूँ। मैं एक confident इंसान हूँ।
  - (5) मेरा आत्म-नियंत्रण इतना मजबूत है कि मैं किसी भी आदत को बदल सकता हूँ।
-

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

(1) आज आप नींद की स्वच्छता में सुधार के लिए सोने के समय की एक आरामदायक दिनचर्या बनाएंगे जिसमें आप 6-7 घंटे की Quality Sleep सकें।

(2) आज आपको पूरे दिन खुश रहना है क्योंकि खुश रहना हमारे हाथों में है। कुछ भी हो जाए आज आप पूरे दिन खुश रहेंगे।

(3) आप आपको किसी के बारे में सोचकर चिड़ना नहीं है।



# **DAY-7**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैंने पोर्न की लत पर पूरी तरह से काबू पा लिया है। और अब ब्रह्मचर्य पालन ही मेरे जीवन की प्राथमिकता है।
- (2) मैं पोर्न का सहारा लिए बिना यौन रूप से संतुष्ट और पूर्ण महसूस कर सकता हूं।
- (3) मेरे जीवन की गुणवत्ता के मेरे लिए यह बेहद महत्वपूर्ण है इसलिए मैंने पोर्न देखना हमेशा के लिए बंद कर दिया है।
- (4) अपनी यौन इच्छाओं पर नियंत्रण रखना मेरे अंदर स्वाभाविक रूप से आता है।
- (5) मैं अपनी जिंदगी में आगे बढ़ने और बदलाव के इस अवसर का स्वागत करता हूं।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आप अपने आप में एक ऐसा शौक जगाएं जो आपके मानसिक और भावनात्मक कल्याण में सकारात्मक योगदान दे।
- (2) आपका जो भी लक्ष्य है जिसे आप हासिल करना चाहते हैं उसे आज पूरे दिन अपनी आंखों के सामने रखना है, क्योंकि जब आप बार बार अपने लक्ष्य को देखोगे तो आपको उसके बारे में याद आएगा जिससे आप एक सही दिशा में अपनी लक्ष्य की ओर आगे बढ़ पाओगे।
- (3) जो आपका पसंदीदा गाना हो, आज उसे रात को सोने से पहले सुनना है।



# **DAY-8**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

---

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मेरी वीर्यनाश करने की आदत पूरी तरह से दूर हो चुकी है।
  - (2) अब जब भी मैं वीर्यनाश के बारे में सोचता हूं मुझे सिर्फ सर्वनाश दिखाई देता है।
  - (3) मेरा शरीर और मेरा दिमाग हर दिन improve होता जा रहा है।
  - (4) मेरा संकल्प पोर्न देखने और वीर्यनाश करने से कई गुना ज्यादा बड़ा है।
  - (5) मेरे अंदर हर दिन सकारात्मक बदलाव आ रहे हैं और मेरी जिंदगी हर दिन बेहतर होती जा रही है
-

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आपको कम से कम 30 मिनट प्रकृति के साथ बिताने हैं। चाहे वह पार्क में टहलना हो या बगीचे में बैठना हो। आपको बस सीमेंट की इन दीवारों से निकलकर प्राकृतिक दुनिया में जुड़ना है।
- (2) आज आपको सोने से एक घंटा पहले मोबाइल का इस्तेमाल बंद कर देना है।
- (3) पिछले साल से आपने क्या सीखा ? उसे अपनी डायरी में लिखना है और अपने जीवन में लागू (implement) करना है।

# **DAY-9**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं सच्चे और पूर्ण स्वास्थ्य का आनंद ले रहा हूँ।
- (2) मैं अपने जीवन को पूरी ऊर्जा और प्रेरणा से भर रहा हूँ।
- (3) मेरे आत्मविश्वास में सुधार हो रहा है, और मैं खुद पर पूरा भरोसा करता हूँ।
- (4) मैं सकारात्मक सोच और क्रियाओं से आत्म-समर्थन बढ़ाता हूँ।
- (5) मैं अपने सपनों को हकीकत में बदल रहा हूँ।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आप कुछ नया सीखें कोई नई skill या आप अपनी रुचि के किसी विशेष क्षेत्र में अपना ज्ञान बढ़ाने के लिए सीखें।
- (2) आज आपको किन्हीं 3 लोगों की सहायता करनी है।
- (3) आज आपको बाकी दिनों के मुकाबले 1 घंटा कम मोबाइल चलाना है।



**DAY-10**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

---

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मेरी जीवन यात्रा पूर्णता और सफलता की ओर बढ़ रही है।
  - (2) मैं अपने जीवन में सभी क्षेत्रों में समृद्धि को स्वीकारता हूँ।
  - (3) मैं अपनी स्वस्थ और सकारात्मक जीवनशैली का आनंद ले रहा हूँ।
  - (4) मैं अपने लक्ष्यों की पूर्ति के लिए पूरी तरह से समर्थ हूँ।
  - (5) मैं अपने जीवन को पूरी तरह से नियंत्रित करता हूँ।
-

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आपको माइंडफुल और दयालुता का भाव रखते हुए लोगो से बात करनी है। फालतू की गपशप, अनावश्यक आलोचना और नकारात्मक बातों से बचें।
- (2) आज भी आपको 1 घंटे मौन में रहना है।
- (3) आज आपको इस बात का ख्याल रखना है कि आप इंटरनेट से कुछ भी फालतू की चीज ना देखें, जो आपके किसी काम की ना हो।



**DAY-11**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं अपनी सकारात्मकता को बढ़ाता हूँ और नकारात्मकता को दूर करता हूँ।
- (2) मेरे चरित्र में ईमानदारी और सजगता है।
- (3) मैं अपने कार्यों से खुश और संतुष्ट रहता हूँ।
- (4) मैं आत्म-समर्पण के साथ काम करता हूँ और सफलता प्राप्त करता हूँ।
- (5) मैं अपने आत्म-समर्पण से सभी चुनौतियों का सामना करता हूँ।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज कम से कम तीन चीजों के लिए कृतज्ञता व्यक्त करें जो आपके पास हैं। आप डायरी में लिखकर या मुँह से बोलकर भी कर सकते हैं।
- (2) आज के दिन आप कोशिश करें कि आपको एक भी गलत विचार न आएं। अगर गलत विचार आए तो उसे जगह से तुरंत हट जाए और कुछ काम करने लग जाए जैसे एक्सरसाइज या फिर सांसों पर ध्यान देना।
- (3) आज आपको सुबह ब्रह्ममुहूर्त (4-5 बजे) में जागना है। अगर आप इसे अपनी आदत बना लो फिर तो क्या ही कहना।



**DAY-12**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं खुद को प्रेम और समर्थन से भर रहा हूँ।
- (2) मेरी आत्मा में शांति, सुकून और प्रेम है।
- (3) मैं अपनी क्षमताओं को और भी बढ़ा रहा हूँ और उन्हें उत्कृष्टता तक पहुँचा रहा हूँ।
- (4) मेरे आसपास का वातावरण प्रभावशाली और सकारात्मक है।
- (5) मैं अपने जीवन को पूरी ऊर्जा के साथ जी रहा हूँ।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आप अपने साथ अकेले में बैठे और देखें कि आप सुबह से लेकर शाम तक क्या करते हो ? और उसे लिख लो। उसके बाद आप ध्यान दो कि कब-कब आप अपना समय बर्बाद करते हो। जब ये पता चल जाए फिर उसे समय में कुछ ढंग का काम करने की आदत बना लो, जब रोजाना आप ऐसा करोगे तो आपकी दिनचर्या में अपने आप सुधार होने लगेगा।
- (2) आज आपको अपनी कोई कमज़ोरी लिखनी है और उसे कमज़ोरी को कैसे दूर करना है इसका पता लगाना है।
- (3) आज आप जो भी काम करें उसे पूरे अटेंशन के साथ करें। इस बात का ध्यान रखना है कि एक बार में एक ही कम करें। मल्टीटास्किंग ना करें



**DAY-13**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं आत्म-समर्थन के साथ अपने लक्ष्यों की प्राप्ति करता हूँ।
- (2) मैं आत्म-प्रेम की ऊँचाईयों तक पहुँच रहा हूँ।
- (3) मैं अपनी सभी संबंधों में समर्थ और सजीव हूँ।
- (4) मेरा जीवन पूरी तरह से सकारात्मकता से भरा हुआ है।
- (5) मैं अपने उद्दीपन, उत्साह, और सहयोग से परिपूर्ण हूँ।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आपको बदले में कुछ भी अपेक्षा किए बिना दयालुता का एक छोटा सा कार्य करना है। आप किसी की मदद कर सकते हैं या जो कुछ भी आपको अच्छा लगे आप वो कर सकते हैं।
- (2) अगर आप बिना कुछ सोचे समझे इंस्टाग्राम पर बस माइंडलेस स्क्रोलिंग करते रहते हैं, तो आज आपको इस चीज से बचना है।
- (3) आज आपको अपने घर वालों के कामों में हाथ बटाना है।



**DAY-14**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मेरी आत्मा में अनंत शक्ति और बल है।
- (2) मैं अपने जीवन को पूरी तरह से निर्मित कर रहा हूँ।
- (3) मैं अपने उद्देश्यों की प्राप्ति में सफल हूँ।
- (4) मेरा मन और शरीर स्वस्थ हैं और इसे मैं अच्छे तरीके से देखभाल करता हूँ।
- (5) मैं आत्म-नियंत्रण में रहकर अपने लक्ष्यों की प्राप्ति करता हूँ।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आपको मानसिक स्पष्टता और आंतरिक शांति को बढ़ावा देने के लिए गहरी सांस लेने वाली एक्सरसाइज को कम से कम 15 मिनट तक करना है।
- (2) अगर आपको 15 से 20 मिनट के लिए सुबह की धूप में बैठना है ताकि आपको पर्याप्त विटामिन D मिल सके।
- (3) आज आपको 3 लीटर पानी पीना है।



**DAY-15**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं अपने कार्यों में नैतिकता और ईमानदारी का पालन करता हूँ।
- (2) मैं अपने जीवन को निरंतर सुधार रहा हूँ और उसमें अध्ययन कर रहा हूँ।
- (3) मैं आत्म-समर्थन के माध्यम से अपनी सीमाएं पार करता हूँ।
- (4) मेरी आत्मा में सत्य, शांति, और आनंद है।
- (5) मैं आत्म-प्रेम की भावना को अपने दिल में हमेशा बनाए रखता हूँ।

---

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आप अपने मित्रों और परिवार के साथ व्यक्तिगत रूप से सार्थक बातचीत के माध्यम से जुड़ें।
  - (2) आज आपको वो गाना या गीत सुनना है, जिसे सुनकर आप शांति महसूस करते हैं।
  - (3) आज आज आपको 10 मिनट की जगह 15 मिनिट मेडिटेशन करना है।
-

# **DAY-16**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

---

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं अपने सपनों की पूर्ति के लिए पूरी तरह से प्रतिबद्ध हूँ।
  - (2) मेरा जीवन पूरी तरह से स्वस्थ, समृद्ध और सकारात्मक है।
  - (3) मैं आत्म-नियंत्रण और ध्यान में पूरी तरह से समर्थ हूँ।
  - (4) मैं आत्म-उत्साह, संवेदनशीलता, और उम्मीद से भरा हुआ हूँ।
  - (5) मेरा मन मेरे लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए सहारा प्रदान करता है।
-

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज उन वस्तुओं का दान कर दे या त्याग दें जो अब किसी उद्देश्य की पूर्ति नहीं करती, और आपके किसी काम की नहीं।
- (2) आज अपने साथ अकेले में बैठो और जो विचार आपको बार-बार परेशान करते हैं उनको लिखो। जब आप ऐसा करोगे तो आप उस विचार की जड़ तक जा पाओगे और उसका Solution निकाल पाओगे।
- (3) आज आपको सुबह उठकर सबसे पहले गुनगुना पानी पीना है। अगर आपने सुबह गुनगुना पानी पीने की आदत बना ली तो बहुत सारी बीमारियों से ऐसे ही बच जाओगे और सुबह गुनगुना पानी से आपका पाचन भी दुर्लस्त होता है।



**DAY-17**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

---

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं आत्म-विकास के लिए प्रतिबद्ध हूँ और हमेशा सीखने के लिए तैयार रहता हूँ।
- (2) मेरा मन शक्तिशाली और सकारात्मक विचारों से भरा हुआ है।
- (3) मेरी आत्मा में शांति और स्वस्थता की ऊँचाई है।
- (4) मैं आत्म-प्रेम के माध्यम से अपने आत्म-समर्थन को बढ़ा रहा हूँ।
- (5) मेरा मन समृद्धि, सुख, और उत्साह से भरा हुआ है।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

(1) आज आज आपको इस चैलेंज को पूरा करते हुए 17 दिन हो जाएंगे तो आज आपको पिछले 17 दोनों का अनुभव लिखना है और हमारे साथ शेयर करना है।

(2) आज 3 घंटे के लिए मोबाइल नहीं चलना है जब आप ऐसा करोगे और मोबाइल की दुनिया से बाहर निकलोगे तब आपको पता चलेगा कि असल दुनिया में भी आपका वजूद है। इसलिए आज आपको 3 घंटे के लिए मोबाइल ब्रत रखना है।

(3) आज रात को सोने से पहले किसी महापुरुष की जीवनी (Biography) पढ़नी है।



**DAY-18**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

---

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं आत्म-उत्साह से अपने लक्ष्यों की प्राप्ति कर रहा हूँ।
- (2) मैं बुद्धि किसी भी परिस्थिति में सही फैसले लेने में सक्षम है।
- (3) मैं अपने लक्ष्यों की प्राप्ति में पूर्णता के साथ काम करता हूँ।
- (4) मेरी सोच प्रेरणादायक, सकारात्मक, और सफलता की दिशा में है।
- (5) मैं अपने जीवन को संतुलित और समर्थनपूर्ण बनाए रखता हूँ।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आप इंटरनेट पर या कहीं और ऐसी चीज देखने और सुनने से बचें जो आपके विचार और भावनाओं को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती हों।
- (2) आज आपको घर का हेल्दी खाना खाना है। कोई भी फास्ट फूड या बाहर का खाना खाने से बचें।
- (3) आज के दिन कोशिश करें कि 3 नई चीजें सीखें, वो कुछ भी हो सकती है जैसे आपके स्वास्थ्य से जुड़ी चीजें, आपके करियर से जुड़ी चीजें या फिर आपकी फैमिली से जुड़ी चीजें। कुछ भी हो सकती है। लेकिन आपको सीखना जरूर है।



**DAY-19**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं सफलता की ऊँचाइयों को हासिल करने के लिए योजना बनाता हूँ।
- (2) मैं अपने क्षमताओं का पूरी तरह से उपयोग करता हूँ।
- (3) मैं आत्मा के साथ मेल-जोल बनाए रखने का प्रयास करता हूँ।
- (4) मैं अपने कार्यों में पूरी तरह से प्रबल और संगीतयुक्त हूँ।
- (5) मैं अपने अद्वितीयता को स्वीकार करता हूँ और खुश रहता हूँ।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आप किसी रचनात्मक आउटलेट में संलग्न रहे। चाहे वह लेखन चित्रकारी या आत्म अभिव्यक्ति का कोई रूप हो।
- (2) आज आप कुछ देर शांत बैठे और सोचें कि जब आप इन पोर्न एवं हस्तमैथुन जैसी गंदी आदतों से दूर थे तब आप कितने खुश थे तब आपका जीवन कितना आनंदमय था।
- (3) आपके जीवन के जो भी लक्ष्य हैं (लॉन्ग टर्म या शॉर्ट टर्म) आज आपको उन्हें लिखना है।



**DAY-20**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

---

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मेरी शक्ति अद्भुत है और मैं इसे सही तरीके से प्रयोग करता हूँ।
- (2) मेरा विश्वास मुझे सभी मुश्किलों से निकलने में मदद करता है।
- (3) मैं अपने जीवन को उच्चतम मानक पर ले जाने के लिए सच्चे और सकारात्मक प्रयास करता हूँ।
- (4) मेरा मन मेरी सकारात्मकता की ओर बढ़ने में मेरा सहायक है।
- (5) मैं अपनी सकारात्मक ऊर्जा को अपने सभी कार्यों में ला रहा हूँ।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आपको अपना डेली रूटीन हमारे साथ शेयर करना है। जो भी आप सुबह से लेकर रात तक करते हैं वो शेयर करना है। आप हमारे इंस्टाग्राम पेज @brahmacharya\_guru पर शेयर कर सकते हैं।
- (2) आज आप अनावश्यक खर्चों का मूल्यांकन करें और उन्हें कम करें। साथ ही साथ सोच समझकर ही खर्च करें।
- (3) आज आपको सुबह 20 मिनट के लिए टहलने जाना है।



**DAY-21**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं अपने लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए पूरी तरह से संघर्षरत हूँ।
- (2) मेरा मन मेरे नियंत्रण में है और मैं इसे सकारात्मक रूप से दिशा दे रहा हूँ।
- (3) मेरा आत्म-समर्थन मुझे परिस्थितियों का सामना करने में मदद करता है।
- (4) मैं अपना हर दिन नए और सकारात्मक दृष्टिकोण से जी रहा हूँ।
- (5) मेरा जीवन पूरी तरह से आत्मनिर्भर है।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज अपने प्रति दयालु बने। अपनी खामियों को स्वीकार करें और चुनौतियों को अपने विकास के अवसर के रूप में देखे।
- (2) आज जितना जरूरी हो उतना ही बोले। ज्यादा ना बोले।
- (3) आज भी आपको खाना खाते समय टीवी या मोबाइल का उपयोग नहीं करना है।



**DAY-22**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

---

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं अपने मार्गदर्शकों का आभास करता हूँ और उनकी सुनता हूँ।
- (2) मैं अपने अंदर की शक्ति को सही दिशा में प्रवृत्त कर रहा हूँ।
- (3) मैं अपने जीवन को सकारात्मकता और प्यार से भर रहा हूँ।
- (4) मेरा जीवन दिन प्रतिदिन और बेहतर हो रहा है।
- (5) मैं सभी चुनौतियों को उत्तेजना स्वीकार करता हूँ और उन्हें पार करता हूँ।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आप स्वयं सेवा करने या किसी ऐसे उद्देश्य में योगदान करने के लिए अपना समय समर्पित करें जो आपके मूल्यों के अनुरूप हो।
- (2) आज आपको बाहर घूमने जाना है और किसी ऐसे इंसान से बात करनी है जिससे आपने पहले कभी बात न की हो।
- (3) आज आपको कुछ नया सीखना है जो आपने पहले कभी नहीं सीखा हो।



**DAY-23**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

---

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मेरा मन हमेशा शांत और प्रेरित रहता है।
  - (2) मैं आत्मसमर्पण से काम करता हूँ और सफलता प्राप्त करता हूँ।
  - (3) मैं अपनी क्षमताओं को समझता हूँ और उन्हें सही तरीके से प्रयोग करता हूँ।
  - (4) मेरे पास सभी संभावनाओं का सामरिक संग्रह है।
  - (5) मैं आत्मा के साथ एकता में जी रहा हूँ और आत्मबल को महसूस कर रहा हूँ।
-

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज नए विचारों को खुद से जोड़ना है और खुद को बदलने का प्रयास करना है।
- (2) अगर आपने किसी का दिल दुखाया हो या किसी को परेशान किया हो तो आज आपको उससे माफी मांगनी है।
- (3) आज आपको अपने घर के पास वाले मंदिर में जाना है और वहां कम से कम 30 मिनट बिताना है।



**DAY-24**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

---

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मेरा दिन शक्तिशाली, सकारात्मक और सफलता से भरा हुआ है।
- (2) मैं आत्मा से जुड़ा हुआ हूँ और दिव्यता का अहसास कर रहा हूँ।
- (3) खुशियों की कई रूपों को अपने जीवन में स्वीकार करता हूँ।
- (4) मेरे आसपास की ऊर्जा पूर्णता और सकारात्मकता से भरी है।
- (5) मैं अपने कार्यों से अद्भुत परिणाम प्राप्त कर रहा हूँ।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आपको इंटरनेट का उपयोग सिर्फ अच्छे कामों के लिए करना है। आज कुछ अच्छा देखें, अच्छा सुनें, और कुछ अच्छा पढ़ें।
- (2) जिन लोगों ने अभी तक अपना डाइट प्लान नहीं लिखा है, तो आज लिख लें और हर दिन उसे फॉलो करें। इस बात का ध्यान रहे कि आपकी डाइट में हरी सब्जियां और मौसमी फल जरूर हो।
- (3) आज आपको अपनी कोई एक पिक्चर पोस्ट करनी है, इससे आपका आत्मविश्वास बड़ेगा।



**DAY-25**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं स्वस्थ हूँ, समृद्धि और सुख की ओर बढ़ रहा हूँ।
- (2) मैं आत्मविश्वास में भरपूर हूँ और हर मुश्किल को पार कर सकता हूँ।
- (3) मैं अपने कार्यों में पूरा मन, शक्ति, और समर्पण लगा रहा हूँ।
- (4) मैं अपनी सोच को हमेशा सकारात्मक रखता हूँ।
- (5) मैं अपने जीवन को सजीव, ऊर्जावान, और संतुलित बना रहा हूँ।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज ध्यान दें कि आपके जीवन में जो भी चुनौतियां हैं उनको अवसरों में बदलने का प्रयास करें।
- (2) आज आप शिकायत कम करें और उसके समाधान पर ध्यान दें।
- (3) आज आप कुछ ऐसा पढ़े या लिखे जो आपको प्रेरित करें और आपकी आत्मा को ऊपर उठाएं।



**DAY-26**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं अपनी स्वास्थ्य के प्रति सजग रहता हूँ और उसे सही तरीके से देखभाल करता हूँ।
- (2) मैं अपने परिवार, अपने दोस्तों, अपने गुरुओं, अपने सहकर्मियों, लोगों, प्रकृति और पूरे ब्रह्मांड को महत्व देता हूँ और उनका सम्मान करता हूँ।
- (3) मैं अपने अस्तित्व, अपने समय और अपनी ऊर्जा को महत्व देता हूँ और उनका सम्मान करता हूँ।
- (4) मैं प्रतिभाशाली हूँ, और मैं हमेशा हर चीज और हर किसी के प्रति विनम्र और आभारी हूँ।
- (5) मैं वह सब कुछ हासिल कर सकता हूँ जो मैं चाहता हूँ, और मैं खुद को बहुत शक्तिशाली और अजेय महसूस करता हूँ।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आपकी जो भी शिकायतें हैं उनको दूर करें एवं दूसरों और अपने आप को क्षमा करने का अभ्यास करें।
- (2) आज आपको अपने परिवार के किसी एक सदस्य को थैंक यू बोलना है।
- (3) आज आप अपने मनपसंदीदा कपड़े पहने।



**DAY-27**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

---

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं आश्वस्त, प्रेरित और निडर हूं, लेकिन अहंकारी नहीं हूं।
  - (2) मुझे खुद को बेहतर बनाने और उससे आगे निकलने के लिए फीडबैक स्वीकार करना पसंद है।
  - (3) मेरी मानसिकता धन और प्रचुरता की है।
  - (4) मैं चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार रहता हूं, उनसे सीखता हूं और जीतता हूं।
  - (5) मैं एक अजेय इंसान हूं, मैं जो कुछ भी करता हूं उसमें साहस महसूस करता हूं।
-

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज अपने आप को समय दें, कुछ समय अपने लिए भी निकालें।
- (2) आज आप अपने आहार में सब्जियों और फलों को अधिक से अधिक समाहित करने का प्रयास करें।
- (3) आज आपको दो ऐसी चीजें लिखनी हैं। जिनके लिए आप अपने पास होने की खुशी महसूस करतें हों।



**DAY-28**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं स्वास्थ्य, वित्त, करियर, व्यवसाय, रिश्तों और प्यार में समृद्ध हूं।
- (2) मैं ब्रह्मांड को वह सब कुछ वापस देने के लिए बाध्य हूं जो मेरे लिए संभव है।
- (3) मैं सफलता को आकर्षित करता हूं, प्रचुरता और समृद्धि हर दिशा से मेरे पास आती है, और मैं प्रसन्न महसूस करता हूं।
- (4) मैं खुले विचारों वाला हूं, मैं दूसरे लोगों के दृष्टिकोण का सम्मान करता हूं।
- (5) मैं एक समस्या समाधानकर्ता हूं, मैं कार्बवाई करता हूं और अपने कार्यों को पूरा करता हूं, मैं अथक हूं।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आपको अपने बारे में 5 अच्छी बातें लिखनी हैं और रात को सोने से पहले उनको पढ़ना है।
- (2) आज आप अपनी कोई मनपसंद फ़िल्म या मूवी देखें।
- (3) आज किसी एक इंसान की निस्वार्थ भावना से मदद करें जो बदले में आपकी मदद नहीं कर सकता।



**DAY-29**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं अपने जीवन का कहानी निर्माता हूं। मैं अपनी कहानी में एक हीरो हूं जिसे दूसरों की मदद करना पसंद है।
- (2) मैं एक सफल व्यक्ति की आदतें, मानसिकता और दृष्टिकोण रखता हूं।
- (3) मैं नियमित रूप से अपनी दिनचर्या का पालन करता हूं, मैं अपने मानकों से समझौता नहीं करता।
- (4) मैं निरंतर सुधार में विश्वास करता हूं, और अपनी सीमाएं आगे बढ़ाता हूं।
- (5) मैं हमेशा ईमानदार और समय का पाबंद हूं।

---

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

- (1) आज आपको अपने दिन की शुरुआत किसी सकारात्मक विचार से करनी है।
  - (2) आज सोने से पहले 10 मिनट ध्यान करके सोएं।
  - (3) आज 20 मिनट के लिए पैदल चले।
-



**DAY-30**

## इन 7 नियमों का पालन आपको हर दिन करना है

- (1) No Porn & No Masturbation For 30 Days :- अगर आप सच में खुद को बदलना चाहते हो तो आने वाले 30 दिनों तक आपको पोर्न एवं हस्तमैथुन से पूरी तरह दूर रहना होगा।
- (2) Daily Exercise For 30 Mins :- आपको हर दिन 30 मिनट के लिए व्यायाम करना है क्योंकि बिना व्यायाम के ब्रह्मचर्य को नहीं पचाया जा सकता।
- (3) Read 5 Pages Daily :- जो पढ़ना भूल गया वो अपनी जिंदगी में आगे बढ़ना भूल गया। इसलिए हर दिन किसी अच्छे किताब के सिर्फ 5 पेज आपको पढ़ने हैं।
- (4) Meditation(ध्यान) :- ब्रह्मचर्य में सारा खेल मन का है इसलिए हर दिन ध्यान जरूरी है।
- (5) Affirmation :- आपको हर रोज 5 एफर्मेंशंस का अभ्यास करना है। इससे ब्रह्मचर्य पालन के लिए आपका मन मजबूत होगा।
- (6) Diet:- हस्तमैथुन से आई कमजोरी दूर करने एवं अपने शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको एक अच्छी डाइट लेनी है।
- (7) Daily Progress/Reflection :- आपको हर दिन एक सेल्फी लेनी है और अपना एक्सपीरियंस लिखना है।

## आज के लिए 5 Affirmations

- (1) मैं एक सार्थक, उद्देश्यपूर्ण और खुशहाल जीवन जी रहा हूं।
- (2) मैं शक्तिशाली, गौरवान्वित और अनुशासित महसूस करता हूं।
- (3) मैं अपने जीवन के लिए 100% जिम्मेदार हूं, मैं किसी भी चीज़ और किसी को भी दोष नहीं देता।
- (4) मैं साफ़ खाता हूँ, पीता हूँ और अपने वातावरण को साफ़ रखता हूँ।
- (5) मैं कभी देर नहीं करता, मैं झूठ नहीं बोलता, मैं झूठी प्रतिबद्धताएं नहीं रखता, मैं रिश्तों में धोखा नहीं देता, मैं सोशल मीडिया और कम महत्वपूर्ण चीजों पर समय बर्बाद नहीं करता।

## 3 टास्क जो आज आपको करने हैं

(1) आज अपने क्षेत्र की किसी भी एक बात के प्रति सद्व्यावना और आभार प्रकट करें।

(2) आज आपको एक छोटी सी मन की एक्सरसाइज करनी है :

आज आप अपनी मनपसंद जगह जाएंगे वहां जाकर आप अपनी आंखों को बंद करके वहां की हर बात जो आपको पसंद है या हर वो अच्छाई जो आपने सुनी है। गहराई से अनुभव करें वहां की हर चीज को देखें, छुएं और आवाज़ों को सुनें फिर अपना अनुभव डायरी में लिख ले।

आप चाहो तो हमारे साथ भी शेयर कर सकते हो।

(3) आज चैलेंज का आखिरी दिन है तो आज प्लानिंग करें कि आज से आप अपनी जिंदगी को किस दिशा में ले जाना चाहोगे।

# अंतिम–शब्द

## ☀ सबसे पहले आपको बधाई ☀

आज इस चैलेंज को पूरा करते हुए आपको 30 दिन पूरे हो चुके हैं। मुझे पता है आपने प्रत्येक नियम का पालन किया होगा और हर एक टास्क को पूरा किया होगा।

- आज आपको अपनी जिंदगी पहले से ज्यादा प्यारी और अच्छी लगने लगी होगी।
- आज आपका दिमाग पहले से ज्यादा शांत हो चुका होगा।
- आज आपका शरीर पहले से ज्यादा मजबूत एवं ताकतवर हो चुका होगा।
- आज आपके मन में अश्लील विचार आने कम हो चुके होंगे।
- आज आपका आत्मविश्वास पहले से कई गुना ज्यादा बढ़ गया होगा।
- आज आपको अपनी जिंदगी को देखने का नजरिया बदल चुका होगा।
- इस चैलेंज को पूरा करके आपने ये साबित कर दिया कि आपके अंदर बहुत इच्छाशक्ति है।

---

आज के समय में पोर्न एवं हस्तमैथुन जैसी गंदी आदतों से दूर रहना बहुत मुश्किल है क्योंकि जहां देखो वहां सिर्फ अश्लीलता ही परोसी जा रही है।

लेकिन आप इन गंदी आदतों से 30 दिनों तक दूर रह पाए और इस चैलेंज को पूरा किया जो कि साफ-साफ दर्शाता है कि आप बहुत क्षमता वाले इंसान हो।

और आज आप मुझसे एक वादा कीजिए कि अब आप अपने आप को सिर्फ यहीं तक रुकने नहीं देंगे क्योंकि अभी आपको बहुत आगे जाना है। और जो आपके सपने हैं उनको हकीकत में बदलना है।

---



ये 30 दिनों का चैलेंज आपको कैसा लगा ??

और इससे आपके जीवन में क्या-क्या बदलाव आए ??

अपना एक्सपीरियंस हमारे साथ शेयर जरूर करें।

आप हमारे इंस्टाग्राम पेज

@brahmacharya\_guru या फिर हमारी ईमेल id  
brahmacharyaguruu@gmail.com पर अपने  
30 दिनों का एक्सपीरियंस जरूर शेयर करें।

इंस्टाग्राम पेज लिंक

[https://www.instagram.com/brahmacharya\\_guru?igsh=YzljYTk1ODg3Zg==](https://www.instagram.com/brahmacharya_guru?igsh=YzljYTk1ODg3Zg==)

ईमेल id

<mailto:brahmacharyaguruu@gmail.com>

आपके मैसेज का इंतजार रहेगा 



इस लिंक पर क्लिक करके आप हमारे Private Telegram Group में जुड़ सकते हैं।

[https://t.me/+Cxp\\_4s\\_rVYhiNDE1](https://t.me/+Cxp_4s_rVYhiNDE1)