

ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਰੂਹ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

ਲਈ ਸੁਸਤ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਜਗਾਓ
ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ

ਗੁਰਿੰਦਰ “ਰਿੱਕੀ” ਸਿੰਘ

ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 2020 ਦੁਆਰਾ: ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ
ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ.
ISBN: 9798584082437

ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਰੂਹ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

ਕਾਪੀਰਾਈਟ © ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ 2020 ਦੁਆਰਾ। ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਲੇਖਾਂ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸੰਖੇਪ ਹਵਾਲੇ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ

www.ricky-singh.com

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

Amazon.com

ਜਾਂ ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਈ-ਮੇਲ: 711ricky@gmail.com

302-740-7066

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ
ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਲੇਖਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ
ਤੁਹਾਨੂੰ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ: ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਦੁਆਰਾ ਵਿਤਰਿਤ: ਕਿੰਡਲ ਡਾਇਰੈਕਟ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ

ਵਿਸ਼ਾ - ਸੂਚੀ

ਸਮਰਪਣ

18

ਮੁਖਬੰਧ

19

ਮਾਨਤਾਵਾਂ

20

ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ

22

ਤਿੰਨ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ

23

ਅਧਿਆਇ 1

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

29 - 70

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ - ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ - 12 ਮਾਪ -

ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਥੀਮੈਟਿਕ ਸੰਕਲਪ

30

ਪੈਸਾ ਕੀ ਹੈ?

32

ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

33

ਚਿੱਤਰ 1

12 ਮਾਪ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ - ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ ਡਾਇਗਰਾਮ

35

ਕੇਂਦਰੀ ਥੀਮ

36

ਊਰਜਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

37

ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਰੱਕੀ

39

ਨਿੱਜੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਗਤੀ

40

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਕੀ ਹੈ?

41

ਚਿੱਤਰ 2

ਪੈਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ

44

ਚਿੱਤਰ 3

ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

45

ਚਿੱਤਰ 4

ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਕਮਾਇਆ

46

ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਹਿਮਾ

48

ਮਨ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ

48

ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ

49

ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ

49

12 ਮਾਪ - ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

49

ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜ਼ੋਨ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ

51

ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

53

ਬਾਹਰੀ/ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

57

ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਇੱਛਾ

61

ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਉੱਤਮਤਾ

63

ਊਰਜਾਵਾਨ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ

67

ਅਧਿਆਇ 2

ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

71 - 95

ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ

72

ਟੀਚੇ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਭਾਵ

73

ਐਕਸ਼ਨ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਸਿਧਾਂਤ

74

ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਮੁਕਤੀ

75

ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਚਾਰ ਪੜਾਅ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

76

ਗੋਲ-ਗਰੇਡੀਐਂਟ ਹਾਈਪੋਥੀਸਿਸ

77

ਪ੍ਰਸਪੈਕਟ ਥਿਊਰੀ ਪਰਸਪੈਕਟਿਵ

78

ਟੀਚਾ ਸਥਿਰਤਾ

80

SWOT ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਰਣਨੀਤਕ ਫਿੱਟ, ਅਤੇ ਬੈਚਮਾਰਕਿੰਗ

82

ਸ਼ਬਦ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ

84

ਮੌਕੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਸੁਸਤ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ

85

ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਫੁੱਲਣਾ

89

ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ/ਬਾਹਰੀ ਵਿਰੋਧ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

93

ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਪਣਾਓ

94

ਉੱਤਮਤਾ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ

95

ਅਧਿਆਇ 3

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ

ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ

97 - 101

ਸਰੀਰਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣਾ

98

ਸਰੀਰਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ

99

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ

100

ਨਿਰਣਾਇਕ ਸੰਤੁਲਨ: ਸਵੈ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਨਾਮ. ਟੇਮਪਟੇਸ਼ਨ

101

ਅਧਿਆਇ 4

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ

ਮਨ

103 - 128

ਮਨ ਕੀ ਹੈ?

104

ਚਿੱਤਰ 5

ਮਨ ਅਤੇ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਦੇ ਚਾਰ ਪਹਿਲੂ

104

ਵਿਚਾਰ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ-ਯਾਦਾਂ-ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸਾ

107

ਚਿੱਤਰ 6

ਵਿਚਾਰ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ-ਯਾਦਾਂ-ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਚਿੱਤਰ

107

ਮਨ-ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕੋਰ ਉਰਜਾ

108

ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਨਮੋਲਤਾ

112

ਚਿੱਤਰ 7

ਭੂਤਕਾਲ - ਵਰਤਮਾਨ - ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਚਿੱਤਰ

112

ਮੈਮੋਰੀ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਚੈਟਰਿੰਗ, ਕੈਲੰਡਰ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਇੱਛਾ

114

ਚਿੱਤਰ 8

ਮੈਮੋਰੀ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਚੈਟਰਿੰਗ, ਕੈਲੰਡਰ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਇੱਛਾ

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ

114

ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ

116

ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ

117

ਚਿੱਤਰ 9

ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਫਰੇਮਵਰਕ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ

118

ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ

120

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

120

ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

121

ਕਰਜ਼ਾ:

ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ

122

ਦਾ ਫਲਸਫਾ: ਹੁਣੇ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ

123

ਖਰਚ ਕਰੋ - ਬਚਾਓ - ਦਿਓ:

ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਇੱਕ ਫਾਰਮੂਲਾ

123

ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਬੁੱਧੀ

124

ਪੀਕ ਸਟੇਟਸ ਅਤੇ ਯੂਫੋਰੀਆ

126

ਬਿਨਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਨਵੀਨਤਾ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜ

128

ਅਧਿਆਇ 5

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ

129 - 140

ਮੁੱਢਲੀ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਕੀ ਹੈ?

130

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਫਰੈਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਬਨਾਮ. ਉਰਜਾਵਾਨ ਏਕੀਕਰਣ

131

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ

ਫਰੈਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ

132

ਚਿੱਤਰ 10

ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ ਫਰੈਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ

138

ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ

139

ਅਧਿਆਇ 6

ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ

141 - 156

ਓਪੁਲੈਂਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

142

ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਜੇਲ੍ਹ

144

ਚਿੱਤਰ 11

ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਜੇਲ੍ਹ

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ

145

ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਉਰਜਾਵਾਨ ਫਿਊਜ਼ਨ

146

ਚਿੱਤਰ 12

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਅਤੇ ਮੇਟਾਮੋਰਫੋਸਿਸ ਸ਼ੁੱਧ ਆਨੰਦ ਵਿੱਚ

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ

147

ਅਨੁਭਵੀ ਤਰਕ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਉਰਜਾ

148

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਊਰਜਾ

149

ਅਧਿਆਇ 7

ਨਤੀਜਾ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਬਨਾਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ

MINDSET

157 - 162

ਐਨਰਜੀ ਡਿਸਇਨਟੀਗਰੇਸ਼ਨ ਬਨਾਮ. ਊਰਜਾ ਏਕੀਕਰਣ:

ਇੱਕ ਚੋਣ

158

ਅਧਿਆਇ 8

ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

163

ਲਈ ਚਿੰਤਨਸ਼ੀਲ ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਅਤੇ ਚਰਚਾ

167 - 175

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ # 1

ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਜ਼ਾਦੀ

168

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ # 2

ਡਰ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ

169

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ # 3

ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ

170

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ # 4

ਵਿੱਤੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਕ ਸੰਸਾਰ

171

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ # 5

ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਕ: ਯੋਗਤਾ - ਪ੍ਰੇਰਣਾ - ਮੌਕਾ

172

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ # 6

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਨਵੀਂਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ

173

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ # 7

ਆਮ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ

174

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ # 8

ਅੰਤਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

175

ਅੰਤਿਕਾ

177 - 195

ਚਿੱਤਰ 13

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਲਨਾ

178

ਚਿੱਤਰ 14

ਮਾਪ # 1

ਸਰੀਰਕ - ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ

- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

179

ਚਿੱਤਰ 15

ਮਾਪ # 2

ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕੋਰ ਉਰਜਾ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

180

ਚਿੱਤਰ 16

ਮਾਪ # 3

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਕੋਰ ਉਰਜਾ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

181

ਚਿੱਤਰ 17

ਮਾਪ # 4

ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਤੁਲਨ/ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਕੋਰ ਉਰਜਾ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

182

ਚਿੱਤਰ 18

ਮਾਪ # 5

ਸ਼ਖਸੀਅਤ / ਚਿੱਤਰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ
ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

183

ਚਿੱਤਰ 19

ਮਾਪ # 6

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦਭਾਵਨਾ / ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਦਾ ਫੁੱਲ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

184

ਚਿੱਤਰ 20

ਮਾਪ # 7

ਇੰਟੀਮੈਸੀ ਅਤੇ ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

185

ਚਿੱਤਰ 21

ਮਾਪ # 8

ਵਿੱਤੀ ਸਿਹਤ / ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

186

ਚਿੱਤਰ 22

ਮਾਪ # 9

ਕੈਰੀਅਰ / ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕੋਰ ਉਰਜਾ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

187

ਚਿੱਤਰ 23

ਮਾਪ # 10

ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

188

ਚਿੱਤਰ 24

ਮਾਪ # 11

ਮਨੋਰੰਜਨ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਕੋਰ ਉਰਜਾ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

189

ਚਿੱਤਰ 25

ਮਾਪ # 12

ਅਧਿਆਤਮਿਕ - ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

190

ਚਿੱਤਰ 26

ਅਵਸਰ ਦੀ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ

ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ

191

ਚਿੱਤਰ 27

ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ ਅਤੇ ਜ਼ੋਨ

192

ਚਿੱਤਰ 28

ਪ੍ਰਵਾਹ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

193

ਚਿੱਤਰ 29

ਫਲੇ ਸਟੇਟਸ ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ

194

ਚਿੱਤਰ 30

ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ

195

ਹਵਾਲਾ ਸੰਕਲਪ # 1

ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਪੜਾਅ

196

ਹਵਾਲਾ ਸੰਕਲਪ # 2

ਪੈਸੇ ਦਾ ਵੇਗ

197

ਨੋਟਸ ਅਤੇ

ਹਵਾਲੇ

199

ਲੇਖਕ ਬਾਰੇ

204



ਸਮਰਪਣ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ,
ਸ. ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ (1 ਫਰਵਰੀ, 1943 ਤੋਂ 30 ਅਗਸਤ, 1996),
ਜੋ ਸਹਾਇਕ ਪੁਲਿਸ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਦਿੱਲੀ ਪੁਲਿਸ) ਸੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਤੁਹਾਡਾ ਚਰਿੱਤਰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤ ਪਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੌਜੂਦਗੀ
ਅੱਜ ਵੀ ਮੇਰਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਰਵਰਡ

ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਅਣਵਰਤੀ ਸੁਸਤ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਟਰ ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ ਦਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਉਸਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮਹਾਨ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ, ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹਨ। ਉਸਨੇ 50 ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ 50 ਮੈਗਾਥਨ ਦੌੜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਿਮਾਲਿਆ ਵਿੱਚ 5 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਮਾਊਂਟ ਐਵਰੈਸਟ ਦੀ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਮਾਨਤਾ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਹਨ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਅਸਾਧਾਰਣ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੀ ਹੈ ਜੋ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ, ਪੈਸਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੈਸਾ ਇੱਕ ਕੱਚੀ ਤਾਕਤਵਰ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ/ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਅਣਗਿਣਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਸੰਤੁਲਨ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ। ਏਂਜਲ ਵਿੰਗ, ਐਲਐਲਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਦਿਮਾਗ/ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਧਿਆਨ, ਸੰਵਾਦ, ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਆਤਮ-ਮੁਹਾਰਤ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਰਿਵਰਤਨ, ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਰਗੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਤਾ ਅਣਗਿਣਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿੱਤੀ ਮੁੱਦੇ/ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੁੱਖ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਵਾਕਈ ਕਮਾਲ ਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜਨ-ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੰਘ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਅਪਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਕਲਪਾਂ/ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਪਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੀ ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਸਾਰੇ

ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਸੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਜੀਵਨ
ਚੇਤਨਾ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ, ਐਮ.ਡੀ

ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਮੇਰੀ ਦੁਨੀਆ ਬਹੁਤ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ, ਗਿਆਨ, ਪਿਆਰ, ਸਨੇਹ ਦਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਪੂਰੇ ਕਰੀਅਰ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਛਾਲਣ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਫਿਲਟਰਡ ਰਾਏ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰਾ ਵਧੀਆ ਬੋਰਡ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਣਾ ਵਿਵਹਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸਨੇ ਅੱਜ ਮੈਂ ਜਿੱਥੇ ਹਾਂ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਨਾਮ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਉੱਭਰਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਕਾਲਜ (ਪ੍ਰੀ-ਬਿਜ਼ਨਸ) ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਮੇਰਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਇਕਲੌਤਾ ਬੌਸ ਮਨਬੀਰ (ਮਾਈਕ) ਸਿੰਘ ਜੋ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਾਈਕ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਕੀਮਤ ਸਿਖਾਈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਗੈਸੋਲੀਨ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਾਰੇ ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿਖਾਇਆ ਜੋ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ।

1992 ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਗੈਸੋਲੀਨ ਸਰਵਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਲੀਜ਼ 'ਤੇ ਲਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਇੱਕ ਗੈਰੇਜ (J's ਟਾਇਰ) ਸੀ ਜੋ ਇੱਕ ਉਰਜਾਵਾਨ ਨੌਜਵਾਨ, ਜੋ ਸੋਲਟੋ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਜੇਐ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਹਾਵਣਾ ਪਰ ਸ਼ਾਂਤ ਸਾਥੀ ਸੀ ਜੋ ਹਰ ਦਿਨ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ 'ਤੇ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ, ਮੈਂ ਲੱਖਾਂ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸਿਰਫ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੀ ਕੰਮ ਦੀ ਨੈਤਿਕਤਾ ਆਲਸੀ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਜੇਐ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਮਾਡਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਮਾਤ ਦੇਵੇਗੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਮਾਂ ਮੈਂ ਜੇਐ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਬਿਤਾਇਆ ਉਸ ਨੇ ਬੇਰਿੰਗ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗਰੰਟ ਕੰਮ ਦੇ ਮੁੱਲ ਲਈ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅੱਜ ਤੱਕ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਿਵੇਸ਼ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਵਧਦਾ ਗਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਲੇਖਕਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਐਸੋਸੀਏਟਸ ਦੇ ਸੀਪੀਏ ਸ਼੍ਰੀ ਕੌਸ਼ਿਕ ਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਬੰਦ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਇਸਲਈ ਮੈਂ ਆਮ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ

ਅਸਮਰੱਥ ਸੀ। ਉਹ ਮੇਰਾ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਉਤਰੇਗਾ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਕਿੰਨੇ ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਬਿਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਸਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿਚ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਗੇ? ਪੈਸੇ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਐੱਮ) ਅਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜੇ ਵੀ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਾਹ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਉਸਨੇ, ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ, ਗਿਆਨ, ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਵਿਭਿੰਨ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਨੈਤਿਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਉਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਸ ਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਰਹਾਂਗਾ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਿਤਾਬ ਕੋਚ ਦਾ ਵੀ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਗਿਆਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜੋ ਅੱਜ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ। ਉਸ ਦੇ ਅਣਮੁੱਲੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇਕ ਸੁਪਨਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

-- ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ

ਜੀ ਆਇਆਂ ਨੂੰ! ਅਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਪੈਸੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੇਖਕ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗੁੰਜਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਮੱਚੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਸਾਰੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਪੜ੍ਹਣ (ਅਰਥਾਤ, ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤੱਕ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਘੁੰਮਣ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਅਤੇ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਇੱਥੇ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਉਰਜਾ ਹੈ ਜੋ ਅਣਗਿਣਤ ਰੂਪ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਵਿੱਤੀ ਸ਼ਕਤੀ
ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਉਰਜਾ ਹੈ ਜੋ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਜਾਗਦੀ ਹੈ।**

-- ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ # 1

ਬੈਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ।
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।
ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।
ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਫੜੀ ਰੱਖੋ।
ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

\$ \$ \$ \$ \$

ਮੇਰੀ ਵਿੱਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਬਾਰੇ ਕਿਹੜੀਆਂ
ਸੱਚਾਈਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ
ਸਿਰਫ਼ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ?

ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ # 2

ਬੈਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ.
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।
ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।
ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਫੜੀ ਰੱਖੋ।
ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

\$ \$ \$ \$ \$

**ਮੇਰੀ ਰਚਨਾਤਮਕ
ਉਰਜਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਕੀ
ਹੈ?**

ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ # 3

ਬੈਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ.
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।
ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।
ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਫੜੀ ਰੱਖੋ।
ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

\$ \$ \$ \$ \$

ਮੇਰੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿੱਥੇ
ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ
ਹੈ?

ਵਿਚਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਊਰਜਾ ਹਨ; ਇਹ ਮੁਦਰਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ. ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ
ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ.

ਵੇਨ ਡਾਇਰ

ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ
ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ... ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਉਪਾਸਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਮੀ ਦੀ
ਹੈ; ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਯਤਨ ਕਿਸੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ,
ਬਲਕਿ ਸਿੱਧੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਐਲਬਰਟ ਆਇਨਸਟਾਈਨ

**ਦੌਲਤ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।
ਹੈਨਰੀ ਡੇਵਿਡ ਥੋਰੋ**

ਅਧਿਆਇ 1

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਆਓ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ!

ਗੈਰ-ਅਮੀਰ ਆਪਣਾ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਬਚਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਬਚਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਮੀਰ ਆਪਣਾ ਪੈਸਾ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਬਚਦਾ ਹੈ ਖਰਚਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਫਲਸਫਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਇੱਕ ਅਮੀਰੀ ਦਾ ਫਲਸਫਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ - ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ - 12 ਮਾਪ -

ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਥੀਮੈਟਿਕ ਸੰਕਲਪ

ਜੀਵਨ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਲੇਖਕ ਸਾਡੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਭਿੰਨ ਜੀਵਨ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਪਿਛੋਕੜ, ਇਰਾਦੇ, ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕ, ਲਗਭਗ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ, ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ, ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਰੂਪ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕਈ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਰੁਕੇ ਹੋਏ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਏ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਚੱਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰਵਾਤੀ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੋ ਖੜੋਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਇਰਾਦਾ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਮੁੱਲਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੱਕੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਅਸਲ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ / ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਉਛਾਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ "ਚਾਰਜ ਅੱਪ" ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹੇਵੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸੁਚੇਤ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ "ਲੜਾਈਆਂ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ "ਅਨਪਲੱਗ" ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਲਈ ਇੱਕ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਜਾਣਾ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ)।

ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ, ਲੇਖਕ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਵੁਕ ਹੈ। ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਕੀਟ ਰੁਝਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁੰਜ, ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਉਰਜਾਵਾਨ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਇਸਲਈ, ਜਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਨਾਮ. ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿੱਜੀ ਲਾਭ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪਿੱਛੇ ਹਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਬਿਲਟ-ਅੱਪ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਵਿਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੁੜ-ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਵਰਸਨ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਦੌੜ ਕੇ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੌੜਨ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ (ਸਮੇਤ ਮਾਊਂਟ ਐਵਰੈਸਟ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੱਕ ਚੜ੍ਹਨਾ), ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਚਾਅ ਮੋਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੇਅੰਤ ਮੁੱਢਲੀ (ਕੋਰ) ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਰਵਾਈ, ਕਈ ਵਾਰ, ਇਸ ਤੱਥ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਸ਼ਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਠੋਰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਰਗੇ ਤਤਕਾਲੀ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਘਾਟ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ 911 ਕੁਝ ਹੀ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ। ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਰਾਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੇਖਕ ਨੇ ਉਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੁਲਬੁਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਬੁਲਬੁਲੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਲੇਖਕ ਨੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ, ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ, ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ/ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੁਲਬੁਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਲੇਖਕ ਨੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਲੱਖਣ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਦੌੜ ਕੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪਰੇ, ਅਤੇ ਬਚਾਅ / ਮੁੱਢਲੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸਰਵਾਈਵਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਾਰਮੋਨਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਡਰੇਨਾਲੀਨ ਜੋ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ, ਸਾਰੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲ ਏਕਤਾ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਅਨੁਭਵ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਦਰਦ/ਦੁਖ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋਣਾ ਉਸ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਤਰਜੀਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਮਾਊਂਟ ਦੀ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਰਗੀਆਂ ਉੱਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਨ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ. ਐਵਰੈਸਟ. ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧਤਾ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਦੀ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪੈਸਾ ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ, ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਪੈਸੇ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੈਸਾ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ-ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਕੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਪੈਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਉਰਜਾ (ਸ਼ਕਤੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਭਿੰਨ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਦੀ ਹੋਂਦ, ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਪੈਸੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪੈਸਾ ਕੀ ਹੈ? ਅਰਥਸ਼ਾਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਪੈਸੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਹਨ:

- a) ਪੈਸਾ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ
- b) ਪੈਸਾ ਮੁੱਲ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ
- c) ਪੈਸਾ ਖਾਤੇ ਦੀ ਇਕਾਈ ਹੈ
- d) ਪੈਸਾ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਅਤੇ ਵੱਕਾਰ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ
- e) ਪੈਸਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
- f) ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਪੈਸਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਕਾਰਕ ਹੈ
- g) ਪੈਸਾ ਫੌਜੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ
- h) ਪੈਸਾ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
- i) ਪੈਸਾ ਆਰਥਿਕ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਧ ਰਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ

ਪੈਸੇ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਛਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਹਉਮੈ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਹਉਮੈ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵੱਲ ਲਗਾਉਣਾ। ਪੈਸੇ ਬਨਾਮ ਸ਼ਰਧਾ/ਸਤਿਕਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ। ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਆਦਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਉਮੈ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਇਰਾਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੈਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਅਸਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਕੋਰਨਰਜੀ ਅਲਟੀਬਲ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ-ਦਿੱਤ (ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਭਿੰਨ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਨਸਲ, ਨਸਲ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਆਦਿ। ਅਜਿਹੇ ਅੰਤਰਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੂਲ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰ ਕੱਚੀ (ਅਵਿਭਾਗੀ) ਊਰਜਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ, ਕੌਮੀਅਤਾਂ, ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਅੰਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਇਸ ਕੋਰ (ਅੰਦਰੂਨੀ / ਮੁੱਢਲੀ) ਊਰਜਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਡੀ ਪੂਰਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤਰੱਕੀ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੈਮੋਰੀ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜੀਵਨ ਅਨੁਭਵ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

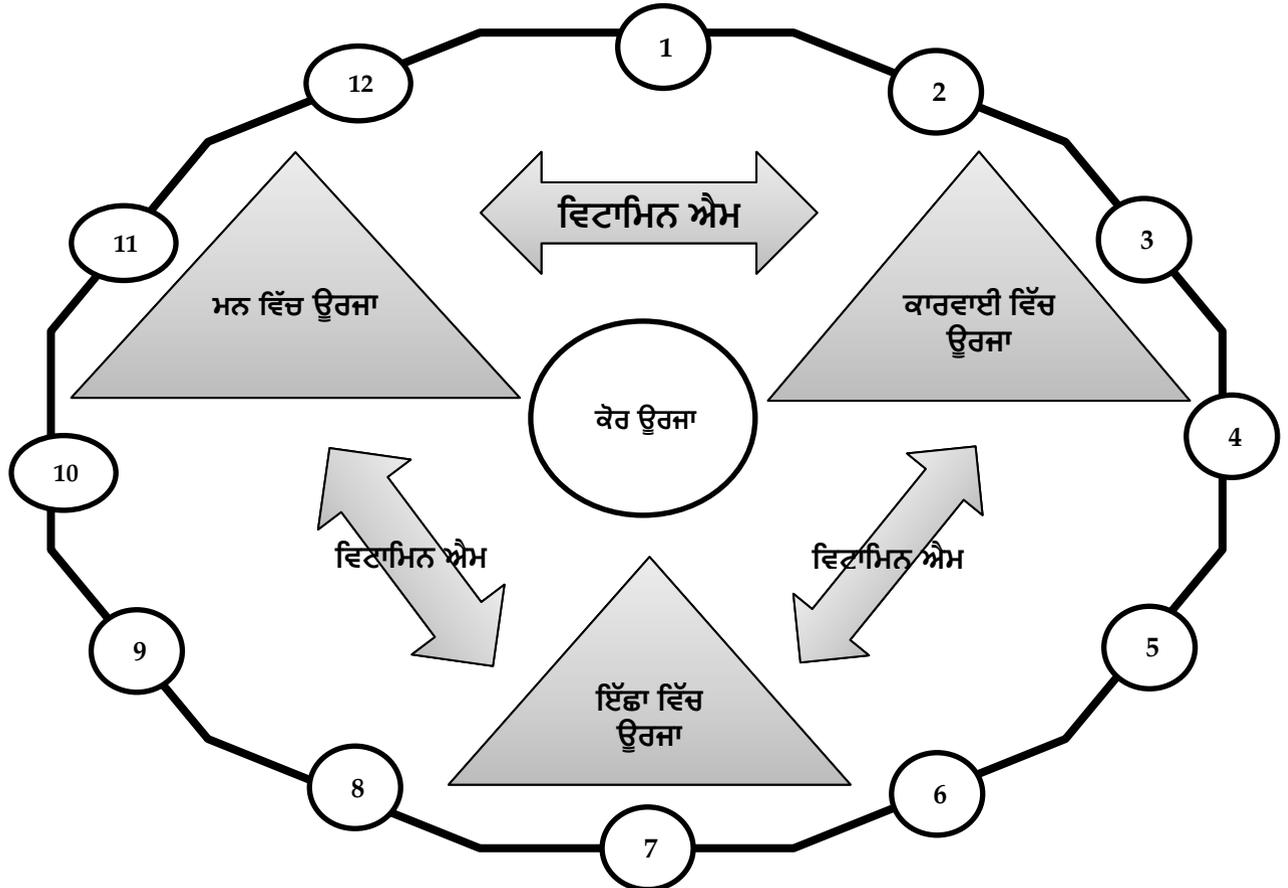
ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤ, ਪਿਛੋਕੜ, ਜੈਨੇਟਿਕਸ, ਪਰਵਰਿਸ਼, ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ, ਆਦਿ, ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਵਿਭਿੰਨ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਨਿੱਜੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿੱਚ

ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਕਿ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਲੇਖਕ ਆਦਰਪੂਰਵਕ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਚੈਨਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਲਈ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਜੀਵਿਤ ਸਾਰੇ ਤੰਤਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਰਜਾਵਾਨ ਕੋਰ ਵਜੋਂ ਮੌਜੂਦ ਕੱਚੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹਨ। ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਚੈਨਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੇਂ ਹੁਨਰ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ "ਉਰਜਾ ਦਾ ਰਿਸਾਅ" ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਸੇ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੁਨਰਜਨਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ "ਲੀਕੇਜ" ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਬਿਲਡ-ਅੱਪ ਦੀ ਬਜਾਏ "ਤੁਰੰਤ ਅਨੁਭਵਾਂ" ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੁਦਰਤੀ / ਜੈਵਿਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਰਜਾ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਿਰਮਾਣ ਨਿਰੰਤਰ ਅਨੰਦ ਲਈ ਇੱਕ ਸੱਚੀ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਨੰਦ ਦੀ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਖੋਜ ਇਸ ਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਅਨੰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ (ਉਰਜਾ) ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਮਾਨਤਾ ਇਕਮੁੱਠ ਉਰਜਾਵਾਨ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਦੀ ਅੰਤਰੀਵ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਆਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ।

-- ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਚਿੱਤਰ 1: 12 ਮਾਪ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ - ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ



ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੂਲ ਊਰਜਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਹੋ। ਇਹ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਂਦ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਜੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੀਆਂ ਊਰਜਾਵਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਪਰੋਕਤ 12-ਪਾਸੜ ਚਿੱਤਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਿਆਨ, ਇੱਛਾ, ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸੰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਊਰਜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਫੰਕਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਗੇ। ਇਹ ਊਰਜਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੱਚੀ ਮੂਲ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਜੋ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਮਾਪ ਹਨ:

- ਮਾਪ # 1: ਜੀਵਨ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਮਾਪ # 2: ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਧਾਰ
- ਮਾਪ # 3: ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਏਕੀਕਰਨ
- ਮਾਪ # 4: ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਮਾਪ # 5: ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਚਰਿੱਤਰ ਵਿਕਾਸ
- ਮਾਪ # 6: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਫੁੱਲ
- ਮਾਪ # 7: ਗੁੜ੍ਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ
- ਮਾਪ # 8: ਵਿੱਤੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ
- ਮਾਪ # 9: ਕੈਰੀਅਰ-ਕਿੱਤਾ ਵਿਕਾਸ
- ਮਾਪ # 10: ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਧਾਰ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ
- ਮਾਪ # 11: ਮਨੋਰੰਜਨ ਜੀਵਨ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਧਾਰ
- ਮਾਪ # 12: ਅਧਿਆਤਮਿਕ - ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਧਾਰ

ਕੇਂਦਰੀ ਥੀਮ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਸ਼ਾ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

“ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਰਹੱਸਮਈ ਵਰਤਾਰੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੋਰ/ਕੱਚੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਊਰਜਾ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤੀ, ਪਰਿਵਰਤਨ, ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਸੰਭਵ ਵਰਤੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ/ਬਾਹਰੀ ਟਕਰਾਅ, ਗੜਬੜੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੜਬੜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵਹਿਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿੱਜੀ ਉੱਤਮਤਾ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੀਂਹ ਦੇ ਨਾਲ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਸੀਮਤ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ, ਊਰਜਾਵਾਨ ਅਤੇ ਜੀਵੰਤ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।” - ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਅਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਹਿਮਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ M ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਊਰਜਾਵਾਨ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜੀਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ (ਚਿੱਤਰ 1) ਵਿੱਚ ਸੱਚੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਉੱਤਮਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕ ਅਸਲ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਖ ਅਣਗਿਣਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਨਿੱਜੀ ਉੱਤਮਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ, ਨਿਰਵਿਘਨ ਅਨੰਦ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਥੀਮ (ਜਿਵੇਂ ਉੱਪਰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ) ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਮੂਲ ਊਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੈ ਜੋ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਾਹਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਊਰਜਾ ਢਾਂਚਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁੱਲ ਕੰਮਕਾਜ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਊਰਜਾ ਢਾਂਚਾ ਕਿਸੇ

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਰਜਾ (ਕੋਰ ਉਰਜਾ) ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਪ (ਅਰਥਾਤ, ਪਰਮਾਤਮਾ, ਆਤਮਾ, ਆਤਮਾ, ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜੋ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਬੁਨਿਆਦ ਵਜੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ, ਇੱਕ ਆਮ ਵਰਤਾਰਾ ਵੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹੱਸਮਈ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਕਈ ਅਕਾਦਮਿਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ (ਖੋਜ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ) ਦੀ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹੀ ਜਾਂਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਗੁੰਝਲਤਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਰਹੱਸਮਈ ਸੁਭਾਅ ਇਸਦੀ ਸੂਖਮਤਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸੂਖਮ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸ਼ਬਦ "ਵਿਚਾਰ" ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ/ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਕੈਮੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਰਜਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਵਿਭਿੰਨ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਹੋਮਿਓਸਟੈਸਿਸ ਦੀ ਧਾਰਨਾ (ਅਰਥਾਤ, ਸੰਤੁਲਨ) ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਿਆਰਾਂ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਚੰਗੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਮਕਾਲੀ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮਨ (ਅਰਥਾਤ, ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਉਰਜਾ) ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਕਾਲੀਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨ/ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਉਰਜਾ ਵਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ 12 ਮਾਪਾਂ (ਚਿੱਤਰ 1) ਵਿੱਚ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਰਜਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮੌਜੂਦ ਟਕਰਾਅ ਕਾਰਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਕਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਮਰੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਫੰਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਟਕਰਾਅ ਅੰਦੋਲਨ/ਵਿਘਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜੀਵ-ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। "ਐਂਜੀਟੋਸ਼ਨ" ਸ਼ਬਦ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸੁਖਮ ਪਦਾਰਥ ਅੰਦੋਲਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਣਤਰ ਦੀ ਖੋਜ, ਉਰਜਾਵਾਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਰਤਾਰੇ ਦੀ ਇਸ ਸੁਖਮ ਪਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਲ ਮੌਜੂਦਗੀ 'ਤੇ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਖਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਹਿਣ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗੜਬੜੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਮੋਰੀ ਦੀ ਸਮਝੀ ਗਈ ਗੁਣਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਗੜਬੜ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਦੂਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਰਜਾਵਾਨ ਫੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਝਗੜਿਆਂ, ਅੰਦੋਲਨਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੜਬੜ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਗੜਬੜੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ (ਅਨੁਭਵ) ਦੇ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੈਮੋਰੀ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹਨ। ਮੈਮੋਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਗੜਬੜ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅੰਦਰੋਂ ਗੜਬੜ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਓ ਇਹ ਮੰਨ ਲਈਏ ਕਿ ਮਨ ਭੌਤਿਕ ਦਿਮਾਗ/ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਕੁਝ ਸੁਖਮ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੜਬੜ (ਬਹੁਤ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ) ਇਸ ਸੁਖਮ ਪਦਾਰਥ 'ਤੇ ਗੈਰ-ਵਿਘਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ, ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਏਕੀਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਚੁੱਪ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਜਨਮ-ਜਾਗਰਤ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਸਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਲੇਖਕ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਅਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਸਥਿਰਤਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਣ ਅਤੇ

ਜੀਵਣ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਰਜਾਵਾਂ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਇੰਟਰਲਾਕਿੰਗ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਰੱਕੀ

ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਰੱਕੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਫੋਕਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰਚਨਾਤਮਕ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਫੋਕਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਅਸਲ ਅੰਦਰਲੀ ਤਰੱਕੀ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਪੱਖੋਂ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਮਨੁੱਖੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁੱਢਲੇ ਅਤੇ ਕਬਾਇਲੀ ਪਹਿਲੂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਕਰਾਅ/ਵਿਰੋਧਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਟਕਰਾਅ/ਵਿਰੋਧਾਂ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬਾਹਰੀ ਟਕਰਾਅ/ਵਿਰੋਧ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ (ਅੰਦਰੂਨੀ/ਨਿੱਜੀ) ਤਰੱਕੀ ਉਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪ (ਪਹਿਲੂ) ਇੱਕ ਉਰਜਾਵਾਨ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਰੱਕੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ, ਸਮੁੱਚੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਭਾਵਿਕ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਏਕੀਕਰਨ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ/ਵਿਰੋਧ/ਵਿਘਨ ਦੇ ਭੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਵਿਗਾੜ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ 'ਤੇ ਘੁਲਣਾ ਉਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਤਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਉਰਜਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਯਾਤਰਾ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਲੇਖਕ ਦੀ ਇਹ ਸੁਹਿਰਦ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠਕ ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਗੇ ਕਿ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ, ਹੋਰ ਖੋਜ, ਹੋਰ ਸੰਵਾਦ/

ਜਾਂਚ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ। ਲੇਖਕ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਸਹਿਮਤੀ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਸਤਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਖਕ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੱਚਾਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਧਾਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਾਣ ਲੈਣ, ਤਾਂ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਸੱਚਾਈਆਂ ਜਾਗ ਸਕਣ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ। ਇਸ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਲਈ ਸਮਾਂ, ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਚਿੰਤਨਸ਼ੀਲ/ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੁਸਤਕ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਝ ਦੀ ਝਲਕ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਿੱਜੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਗਤੀ

ਲੇਖਕ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੀ ਸਥਿਰ ਹੈ। ਯੂਨਾਨੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਹੇਰਾਕਲੀਟਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਹੀ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਦੇ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਕਦਮ ਰੱਖਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹੀ ਨਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕੋ ਆਦਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਕੁਝ ਵੀ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।” ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਏਕੀਕਰਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇੱਕ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਉਰਜਾਵਾਨ ਮਨ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਆਖਰਕਾਰ ਬੁਢਾਪੇ ਵਾਲੇ ਜੀਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਕਾਰਨ ਬੁੱਢਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਸੰਜਮ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ, ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਦਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਲੇਖਕ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਵਸਥਾ/ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਟਕਰਾਅ ਕਿਸੇ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ।

ਵਿਵਾਦ, ਲੇਖਕ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਦੇ ਵਿਖੰਡਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿੱਤੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਸਮੇਤ ਅਣਗਿਣਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹਰ ਬਿਆਨ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਉਰਜਾਵਾਨ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਬਾਰੇ ਆਪਸੀ ਖੋਜ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, 12 ਮਾਪਾਂ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਬਾਰੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੀਂਹ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੋਜੀ ਸੰਵਾਦ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਅਸਲ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹੂਲਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਖੋਜੀ ਸੰਵਾਦਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਨਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਰਜਾ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਨਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਵਰਤੋਂ, ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤੀ, ਸੰਭਾਲ, ਬਰਾਬਰੀ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀਆਂ ਅਸਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕੈਟਰਪਿਲਰ ਇੱਕ ਤਿਤਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਲੇਖਕ ਦੀ ਦਿਲੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠਕ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਜ਼ਾਦੀ, ਉਰਜਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਕੀ ਹੈ?

ਮਨੁੱਖੀ ਸਭਿਅਤਾ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ, ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਆਦਿ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕੱਚੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਮਾਨਤਾ, ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਵਰਤੋਂ, ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ, ਵਿਸਤਾਰ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਉਪਯੋਗ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? "M" ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ। "ਵਿਟਾਮਿਨ" ਸ਼ਬਦ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਉਰਜਾਵਾਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਦੁਆਰਾ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਉਰਜਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਜੀਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭੰਡਾਰ, ਧਨ ਦੀ ਸੰਚਤ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖਤਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਦੁੱਖ ਝੱਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ M (ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਰਜਾ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਉਤਪਾਦਨ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਸਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ "ਵਿਟਾਮਿਨ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। "ਵਿਟਾਮਿਨ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:

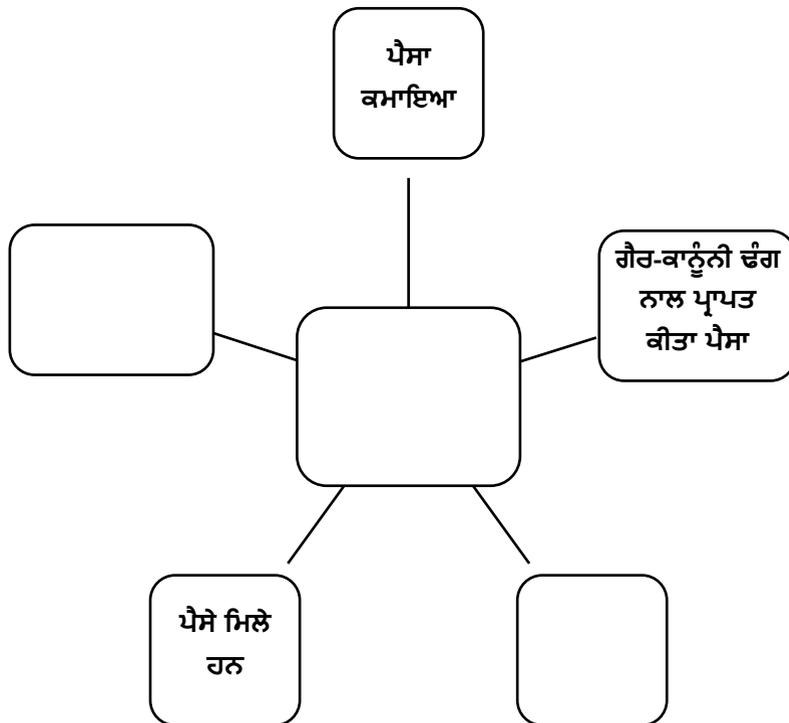
"ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਆਮ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ। ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਖਾਸ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।"²

"ਵਿਟਾਮਿਨ" ਸ਼ਬਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਣਿਜ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਾਇਓਕੈਮੀਕਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। (ਚਿੱਤਰ 13 ਦੇਖੋ - ਅੰਤਿਕਾ ਵਿੱਚ) ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਗੋਲੀ ਸਰੀਰ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਪੈਸਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਕਿਉਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦਾ ਹੈ? ਪੈਸਾ ਕੱਚੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਕੱਚੀ ਊਰਜਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਮਾਇਆ ਜਾਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲ \$100 ਦਾ ਬਿੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ \$100 ਮੇਰਾ ਹੈ। "ਇਹ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ "ਇਹ ਮੇਰਾ \$100 ਹੈ।" 100 ਡਾਲਰ ਰੱਖਣਾ/ਸੰਭਾਲਣਾ ਕੱਚੀ ਸੰਭਾਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਉਹ ਸੰਭਾਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ \$100 ਤੋਂ \$10 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ \$100 ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ। \$100 ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਭਾਵਿਤਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ \$100 ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਵਿਭਿੰਨ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਨੁਭਵ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੈਟਅਪ, ਮਾਨਸਿਕਤਾ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਰ ਵਿਆਪਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ \$100 ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯਕੀਨਨ, ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਕਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਾਰਕ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਪੈਸਾ (ਅਰਥਾਤ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਊਰਜਾਵਾਨ ਸਰਗਰਮੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ), ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। \$100 ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ \$100 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਸ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਤਰਕਹੀਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਛੇਤੀ ਹੀ \$100 ਖਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਪਛਤਾਵੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਛਤਾਵੇ ਦੀ ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਨਾ ਨਿੱਜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਤੱਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਸਾ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਸਾ ਅਣਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਰਚਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖਾਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੈ, ਇੱਕ ਬੇਧਾਤਮਕ/ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਖਰਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਛਤਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਅਣਉਚਿਤ. ਇਸ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹੇਵੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਦੀ ਅਣਉਚਿਤ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਮੁੱਖ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੁੰਜਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੜੋਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਿਗਰੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਚਿੱਤਰ 2 ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਜੁੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 2 ਪੈਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ



ਚਿੱਤਰ 2 (ਉੱਪਰ) ਪੈਸੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ:

ਪੈਸਾ ਕਮਾਇਆ: ਕੰਮ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਪੈਸਾ ਜਿੱਥੇ ਨਿੱਜੀ ਉਰਜਾ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭੰਡਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਪੈਸਾ: ਚੋਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਪੈਸਾ

ਪੈਸਾ ਜਿੱਤਿਆ: ਪੈਸਾ ਜੁਆ ਜਿੱਤਿਆ

ਧਨ ਪਾਇਆ: ਪੈਸਾ ਜੋ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ

ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ ਪੈਸਾ: ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਪੈਸਾ

ਇਹ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਚਿੱਤਰ 3: ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਮਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ	'
	12

ਪੈਸੇ ਦਾ ਸਰੋਤ: ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੈਸੇ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 2)

ਮਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

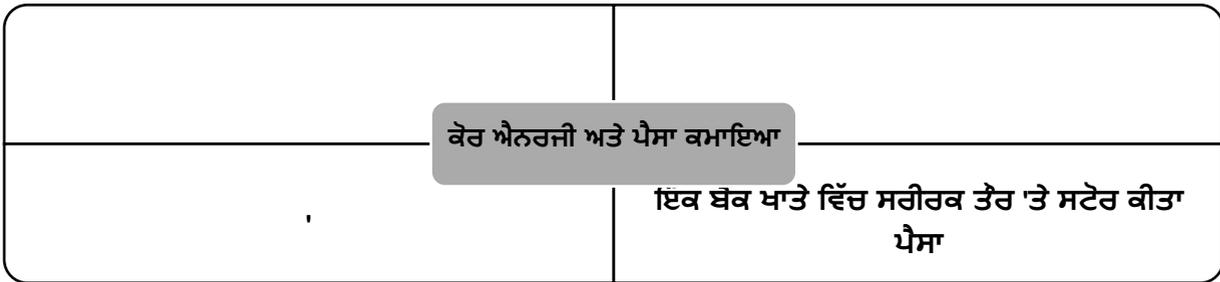
ਸਮਾਜਕ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਲਾਭ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ: 12 ਖੇਤਰਾਂ (ਚਿੱਤਰ 1) ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਮੂਲ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਮਾਈ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਪੈਸੇ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਟੋਰੇਜ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵੱਲ ਖੜਦੀ ਹੈ। ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਟੋਰੇਜ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫਰਕ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਚਿੱਤਰ 4: ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਮਾਈ



ਇਸ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਹੁਣ \$100 ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲਾਅਨ ਕੱਟ ਕੇ \$100 ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ \$100 ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੈਸਾ ਕਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੈਸੇ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਉਲਟ \$100 ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਭਾਵਨਾ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਮਾਂਚਕ ਰਾਜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਕਮਾਏ ਗਏ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਅੰਤਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੁਏ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਬਚਣ, ਜਿੱਤਣ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਗੁਆਉਣ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਹੈ। \$100 ਦੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਸਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਪੈਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। \$100 ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਰਜਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ \$90 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੂਰੇ \$100 ਨਾ ਮਿਲਣ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਕਿ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਕਮ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਨੌਕਰੀ (ਅਰਥਾਤ, ਘਾਹ ਕੱਟਣਾ) ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ \$100 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਬੋਧ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੌਕਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸਦੀ ਸਮਝ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ, ਗਤੀਵਿਧੀ

(ਨੌਕਰੀ) ਮਾਲਕ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਤਦ ਹੀ ਇੱਕ ਪੂਰਾ \$100 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਕੋਈ \$100 ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਵਿੱਚ "ਇਹ ਵਧੀਆ ਹੈ... ਇਹ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ..." ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਉਰਜਾਵਾਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਉਰਜਾਵਾਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਿਊਰੋ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ) ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ \$100 ਮੇਰਾ ਹੈ। \$100 ਦੇ "ਮੇਰੇ" ਹੋਣ ਦੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾ \$100 ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੱਚੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਘਾਹ ਕੱਟਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਖਰਚੀ ਗਈ ਸ਼ਕਤੀ/ਉਰਜਾ ਭੌਤਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਤਮਕ ਸੀ। ਕਮਾਇਆ ਪੈਸਾ \$100 ਦੇ ਇੱਕ ਸੰਪੱਤੀ ਨੋਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦਾ ਵਟਾਂਦਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, \$100 ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਜੇ ਵੀ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਉਰਜਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਮਾਰਕੀਟ ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਸਮਝੌਤਿਆਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਚੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ \$100 ਕਿਵੇਂ ਖਰਚੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਹਿਮਤੀਸ਼ੁਦਾ ਦਰ, ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਵਾਧੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਾਧੂ ਵਿਚਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ \$100 ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਾਲ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ \$100 ਦੀ ਸਟੋਰੇਜ਼। ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ) ਸਟੋਰੇਜ਼ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ (ਭਾਵ, ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ), ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ \$ 100 ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ. ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ, \$100 ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਮੱਧਮਤਾ ਨਾਲ। . ਇਸ ਲਈ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਕਾਰਵਾਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਝਗੜਿਆਂ ਅਤੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਨਿੱਜੀ

ਸਮਝ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿੱਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿੱਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੜਬੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਗਠਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਮਹਿਮਾ

ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ (ਚਿੱਤਰ 1) ਕਿਸੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਉਰਜਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਇਓਕੈਮੀਕਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ 24-ਘੰਟੇ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਰਜਾ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਉਰਜਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵੱਲ ਵਧਣ ਦੇ ਵਾਧੂ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਉਰਜਾ (ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ - ਚਿੱਤਰ 1) ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਨੁੱਖੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ, ਡ੍ਰਾਈਵ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬੌਧਿਕ ਸ਼ਕਤੀ, ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਸ਼ਕਤੀ, ਅਮੂਰਤ ਅਤੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਤਰਕ ਦੀ ਯੋਗਤਾ/ਸਮਰੱਥਾ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ, ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮਨ ਅੰਦਰਲੀ ਉਰਜਾ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਖਮ ਪਰ ਅਸਲ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸੁਖਮ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਤੀਜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਛਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸਦੇ ਬਹੁਪੱਖੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ. ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਕਲਪਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਇੱਛਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਨਤੀਜੇ ਲਈ ਤਾਂਘ ਜਾਂ ਉਮੀਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਭਾਵ "ਲਾਲਸਾ" ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆਨੰਦ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਛਾ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਇੱਛਾ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ। 3

ਇੱਛਾ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਉਰਜਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੂਲ/ਜੜ੍ਹ ਉਰਜਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਛਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ

ਇੱਛਾਵਾਂ/ਇੱਛਾਵਾਂ/ਲੋੜਾਂ/ਆਦਿ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ। ਹਰੇਕ ਕਿਰਿਆ (ਮਾਨਸਿਕ/ਸਰੀਰਕ) ਮਨ-ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਪਲੈਕਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦਾ ਭਾਵ ਸੰਤੁਲਨ, ਆਨੰਦ, ਖੁਸ਼ੀ, ਦੁੱਖ/ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਆਦਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੀਚਿਆਂ ਵੱਲ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਉਰਜਾ ਹੈ।

12 ਮਾਪ - ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ (ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਉਤਰਾਅ) ਅਤੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ (ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਨੀਵਾਂ) ਹਨ, ਪਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ

ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ (ਚਿੱਤਰ 1 ਦੇਖੋ) ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 12 ਮਾਪਾਂ, ਕੋਰ ਉਰਜਾ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ ਅੰਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰ 14 ਤੋਂ 25 ਦੇਖੋ।)

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (12 ਮਾਪਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ) ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣਾ ਰੂਟ ਪਾਵਰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਪਸਾਰ ਅਤੇ ਪੁਨਰਜਨਮ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਖੜੋਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਅਜਿਹੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਦੁਆਰਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲੂ ਵਿੱਚ ਸੱਚੀ ਤਰੱਕੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਨਿੱਜੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ/ਬਾਹਰੀ ਤਰੱਕੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਹੀ ਫਰੇਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਬਸ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਸੁਸਤ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਸਵੈ-ਚਿੱਤਰ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਕਦੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਧਰੰਗ ਜਾਂ ਅਧਰੰਗ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸਣਾ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੰਮਕਾਜ ਦੀਆਂ ਸੀਮਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਸਮਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਈ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਸਵੈ-ਮੁੱਲ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਚਿੱਤਰ, ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਨਿਘਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਝਟਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਝਟਕਾ ਸਿਰਫ਼ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਲਾਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇ ਅੱਗੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਝਟਕੇ ਲੱਗਣੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਝਟਕਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਰ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਬਦਲਣਾ

ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੋੜ ਲੈਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਮੋੜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰੁਚੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅੰਦਰੂਨੀ (ਮਾਨਸਿਕ) ਖੱਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦਾ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਚਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜ਼ੋਨ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿਕਾਸ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਸ ਜ਼ੋਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਫੈਸਲੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਦੀ ਮਾਨਤਾ (ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲੂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਵਿੱਤੀ ਪਹਿਲੂ) ਤਰੱਕੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣੇ ਬਿਨਾਂ ਆਰਾਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੜੋਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਕੰਮਕਾਜ ਤੋਂ ਪਰੇ ਵਿਕਾਸ ਧਿਆਨ ਨਾਲ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਧੱਕਣ ਦੁਆਰਾ ਵੱਧ ਡਿਗਰੀਆਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਤਰੱਕੀ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਰਾਮਦੇਹ ਜ਼ੋਨ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉਦੋਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਣਾਅ/ਵਿਰੋਧ ਘੱਟ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਣਕਿਆਸੇ ਹਾਲਾਤ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵੱਲ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਪੈਟਰਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੀਮਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਵਿਅਕਤੀ ਪੁਰਾਣੇ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖੜੋਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਖੜੋਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਹੋਰ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਸਰਗਰਮੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ (ਅਤੇ ਊਰਜਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਚੇ ਪੜਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿੱਚ ਜੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੇ। ਊਰਜਾਤਮਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇੱਕ ਮਨਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਖੁੱਲੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ, ਕਾਰਜ ਦੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਲਗਾਤਾਰ ਅਗਲੇ ਵੱਲ ਵਧਣਾ ਹੈ ਪੱਧਰ, ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਊਰਜਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹੇਗੀ ਜੋ ਸਾਰੇ ਸਹੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਕੱਚੀ (ਕੋਰ) ਊਰਜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਫੈਲਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸਤਾਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਹਿਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- 1) ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- 2) ਮੇਰੇ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਉੱਪਰ ਜਾਣ" ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
- 3) ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਨੌਕਰੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕੁਚਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- 4) ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- 5) ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਸਪਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ, ਆਦਿ ਨਾਲ) ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵਾਂ?
- 6) ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੇਵਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?
- 7) ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਨੁਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸੁਧਾਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਂ?
- 8) ਪੈਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮੇਰਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ M ਵਜੋਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- 9) ਮੈਂ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੀ?

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਜਨੂੰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸੁਚੇਤ ਵਰਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਚੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀ ਸਿਰਫ਼ "ਨਿੱਜੀ ਸਥਿਤੀ" ਦੀ ਸਤਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਪਸ਼ਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਇਰਾਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ

ਦੁਆਰਾ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਇਰਾਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਉਰਜਾ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਅਜਿਹੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਵਿਟਾਮਿਨ M ਦੀ ਸਟੋਰੇਜ ਅਤੇ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰਗਤੀ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਖਾਸ ਮਾਪਦੰਡ ਰੱਖ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਹਕੀਕਤ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦਾ ਦਿਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਦਿਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲ ਲਈ ਖਾਸ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ, ਢੁਕਵੀਂ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ, ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇਮਾਨਦਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਵੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਸੈੱਟ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਤੁਰੰਤ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਸੋਚਣਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਤਰੱਕੀ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਉੱਜਵਲ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਭਵਿੱਖ ਵੱਲ ਸਰਗਰਮ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ। ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਰਕਮ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੂਚਕ ਜਾਂ ਬੈਰੋਮੀਟਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿੱਤੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਨਿੱਜੀ ਸਬੰਧਾਂ, ਸਰੋਤਾਂ, ਨਿਵੇਸ਼ਾਂ, ਬੈਂਕ ਬੈਲੇਂਸ, ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਂਚਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ

ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਪੱਤੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਦੌਲਤ, ਸੁੱਧ ਸੰਪੱਤੀ, ਸੁੱਧ ਸੰਪਤੀ, ਆਦਿ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ, ਦੇਣਦਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆਤਮਕ ਗੁਣ ਹੈ। ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂ ਅਤੇ ਮਾਪ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- 1) ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਦਿਅਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਬੇਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- 2) ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ।
- 3) ਕੁਝ ਮੌਜੂਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨਾ/ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ।
- 4) ਨਵੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਨਵੇਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਚਾਰਾਂ/ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣਾ।
- 5) ਇੱਕ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸੁੱਧ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜਿੱਥੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- 6) ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਰੀਸੈਟ ਕਰਨਾ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਇਕਸਾਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ...
- 7) ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬਿਲਕੁਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਿਗਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੇ।

1) ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਗਾਤਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕੇ। ਅਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਨਵੀਨਤਾ ਸਮਕਾਲੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਨੰਦ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2) ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਸੰਚਾਰ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਉਰਜਾਵਾਨ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3) ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਧਰੇ ਹੋਏ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧੇਰੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੀ ਉਰਜਾ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

4) ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ, ਸੁਪਨਿਆਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ, ਨਵੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾਵਾਨ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੇਖਕ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਤੀ ਇੱਕ ਅੰਤਰੀਵ ਸਿਧਾਂਤ ਵਜੋਂ ਕੇਂਦਰੀ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੱਡੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਊਂਟ ਐਵਰੈਸਟ ਦੀ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ, ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕੋਰ (ਪ੍ਰਿਮਲ) ਉਰਜਾ ਦੀ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ। ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਮਹਾਨ ਸਿਖਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿੱਚ ਨਿਹਿਤ ਮੁੱਲ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸੰਕਲਪ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਿਖਰ ਰਾਜਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਨ

ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਤਮ ਟੀਚੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਵੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਉੱਚੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਹੱਤਵ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਲੇਖਕ ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਅਸਧਾਰਨ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੋਜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸੱਚਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਸੱਚਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਸੰਚਾਰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਖੜੋਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰ ਸਕਦਾ। ਲੇਖਕ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜੋ ਸੱਚੀ ਤਰੱਕੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜੋ ਖੜੋਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਸੱਚੀ ਤਰੱਕੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੜੋਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਮਨ ਅੰਦਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਸਣ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਖੜੋਤ, ਬਸ ਉਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਖੜੋਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਉਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਉਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖੜੋਤ ਉਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬੈਂਕਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੋਧਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖੜੋਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੈਟਰਨ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਅਜਿਹੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੇ ਬਲ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਹਿੰਮਤ ਤੋਂ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪੈਟਰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਰ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਦਲੇਰੀ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ, ਸਥਿਤੀਆਂ ਆਦਿ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਿੰਮਤ ਅੰਦਰਲੀ ਊਰਜਾ ਉਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮੌਜੂਦ ਬੌਧਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵੱਲ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਊਰਜਾ ਬਰਕਰਾਰ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਖੰਡਿਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਨਿਰੰਤਰ ਵਹਿਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬਾਹਰੀ/ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪੁਨਰਜਨਮ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵਧੇਰੇ ਵਿੱਤੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ ਦੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੋਟ ਕਰੋ:

- 1) ਪਿਛਲੇ 2000 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਹੋਏ ਹਨ।
- 2) ਪੈਸਾ ਕੱਚੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 3) ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਨੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁੱਲ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਲਏ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਨਵਰ, ਤੰਬਾਕੂ, ਸਾਗ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਾਤਾਂ, ਫਰ, ਆਦਿ।
- 4) ਸਜਾਵਟੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਮਤੀ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀਮਤੀ ਧਾਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੁੱਲ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹੈ। ਕੀਮਤੀ ਧਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਸਿੱਕਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੁੱਲ ਦੇ ਮਾਨਕੀਕਰਨ ਨੇ ਇਸ ਕੱਚੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਠੋਸ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਬਣਾਇਆ।

5) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੇ ਭੌਤਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਅੱਗੇ ਦੇ ਸਮਾਜ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਾਨਕੀਕਰਨ ਨੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਛਾਪ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸਲਈ, ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਪੈਸੇ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀਮੇਦਾਰ ਬਣ ਗਈਆਂ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਕ੍ਰਿਸਟਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਮਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6) ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ ਜਿੱਥੇ ਦੌਲਤ ਨੂੰ ਮਿਆਰੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੁਆਰਾ ਦੌਲਤ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋਇਆ ਹੈ। 19ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੌਰਾਨ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬੈਂਕਾਂ ਨੇ ਬੈਂਕ ਨੋਟ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜੋ ਮੌਜੂਦਾ ਪਦਾਰਥਕ ਸੰਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਟੋਰੇਜ (ਬਚਤ) ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਇਰਾਦੇ (ਕੁਝ ਤਜਰਬੇ ਹੋਣ) ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਮਿਸਰੀ ਨੋਟ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਪਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਉਤੇਜਨਾ ਬਣ ਗਿਆ। ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਬਾਂਡ ਜਾਰੀ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਿੱਥੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਂਡਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ ਆਧੁਨਿਕ ਰਾਸ਼ਟਰ-ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਉਭਾਰ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ।

ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ, ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮੁੱਚਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਪਿੱਛਾ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ, ਪੈਸਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਬਚਾਅ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਭੋਗਾਂ ਤੱਕ। ਸਿਰਫ਼ ਬਚਾਅ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪੁਨਰਜਨਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਜ਼ਾਦੀ, ਇੱਕ ਅਰਥ ਵਿਚ, ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੁਆਰਾ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਨਾ ਜਾਣਾ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੁੱਖ ਮੁੱਲ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

1) ਸੀਮਾਵਾਂ, ਬੰਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬੌਧਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ...

- 2) ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਜਿੱਥੇ ਦੇਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿਚ ਹਨ ...
- 3) ਇੱਛਾਵਾਂ, ਨਿੱਜੀ ਯੋਗਤਾ, ਅਤੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ, ਇਹ ਸਭ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸੰਚਨ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 4) ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਉਰਜਾਵਾਨ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ...
- 5) ਅੰਦਰੂਨੀ/ਬਾਹਰੀ ਅਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਟਕਰਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ।
- 6) ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਮਾਨਸਿਕ ਉਰਜਾ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਾਕਤ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਚਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਨੰਦ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 7) ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪੈਸੇ ਦੇ ਇਕੱਠ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬੇਰੋਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੈਸਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਮਰਥਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਗੁੰਦ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਰਜਾ ਇਕਸੁਰ ਹੈ।
- 8) ਇਸ ਤੱਥ ਦੀ ਸੱਚੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ... ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਫੋਕਸ ਦੀ ਕਮੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਕਮੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਉਰਜਾਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। .
- 9) ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਅਸਲ ਸ਼ਕਤੀ ਉਦੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅੰਦਰੋਂ ਹੋਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਮੁੰਦਰ ਵਰਗੀ ਹੈ,

ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ। ਇੱਕ ਸਮੁੰਦਰੀ ਸ਼ਾਂਤਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

10) ਪਦਾਰਥਕ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਨੁਭਵ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਨੁਭਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤਤਾ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ/ਉੱਤਮਤਾ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਭੰਡਾਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਟਾਮਿਨ M ਸੁਵਿਧਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿੱਤ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਬੈਲੇਂਸ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਨਿੱਜੀ ਊਰਜਾਵਾਨ ਉੱਤਮਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ 10 ਮੁੱਖ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਗਲਤੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਦੇ ਬੈਂਕ ਬੈਲੇਂਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਉੱਤਮਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗਲਤੀ ਹੈ ਜੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਅਨੁਸਾਰੀ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਉਦੋਂ ਜਾਗਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪਹਿਲੂ ਦੇ ਨਿਰਪੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਦੇ ਵਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਜਿਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਭਾਵਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਲੋੜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਮੂਲ ਮੁੱਲਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਲੋੜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ

ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਉਰਜਾਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਨਿੱਜੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਨੁਭਵੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਦੇ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਕੁਦਰਤੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ, ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਘੁਸਪੈਠ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਆਂਟੋਲੋਜੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਇਨ" ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ "ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮੁੜਨ" ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖੰਡਣ ਦੇ ਸੰਭਾਲਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੁੱਧ ਉਰਜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਅਨੁਭਵੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵਧਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ
- - ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਇੱਛਾ

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਤੱਥਾਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਵਿਚਾਰ

ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਫਿਰ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਸੁਤੰਤਰ ਇੱਛਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕੇਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਰੋਕ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਉਰਜਾ।⁴ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਜ਼ਾਦ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਮਝ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿੱਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੁੱਚੇ ਲਾਭ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਤੰਤਰ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਉਦੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਅਤੇ ਮਨਾਹੀ, ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਉਰਜਾਵਾਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਭਵ ਹਨ। ਸੁਤੰਤਰ ਇੱਛਾ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਏਕੀਕਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਫਤ ਇੱਛਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਲਾਭ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਟਿਕਾਏ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਕਲਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

1) "ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਸਥਾਨ ਉਹ ਡਿਗਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੱਕ ਲੋਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ, ਬਾਹਰੀ ਤਾਕਤਾਂ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਪਰੇ) ਦੇ ਉਲਟ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਜੂਲੀਅਨ ਬੀ. ਰੋਟਰ ਦੁਆਰਾ 1954 ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ "ਲੋਕਸ" (ਬਹੁਵਚਨ "ਲੋਕੀ", "ਸਥਾਨ" ਜਾਂ "ਸਥਾਨ" ਲਈ ਲਾਤੀਨੀ) ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ (ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ (ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਕਲਪਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਮੌਕਾ ਜਾਂ ਕਿਸਮਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।"⁵

2) ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਿਕਾਏ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਿਕਾਏ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਜਾਂ

ਦੇਸ਼ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਾਹਰੀ ਟਿਕਾਣੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ।⁶

ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਿਕਾਣਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰ ਇੱਛਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ, ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅ/ਦੁਖ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਮੀ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤਣਾਅ, ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ, ਡਰ, ਆਦਿ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਲੋਕਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਿਕਾਣੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਹੋਰ ਤਰੱਕੀ ਵੱਲ ਕਦਮ. ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦਾ ਜਾਗਣਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਾਰਜ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਸਰੋਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ, ਕਾਰਜ ਸਹਾਇਤਾ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਆਦਿ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਤਣਾਅ-ਬਫਰਿੰਗ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਉੱਤਮਤਾ

ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਉੱਤਮਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। (ਅੰਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰ 21 ਦੇਖੋ) ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਦਮੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਤੋਂ, ਉਪਭੋਗਤਾ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ, ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਮੰਗ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਧਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ, ਇਹ ਸਭ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਤਪਾਦਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਤਮਕ, ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪਿਕ

ਸੋਚ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵੱਲ ਖੜਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਏਕਤਾ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ (ਅਰਥਾਤ, ਨਿੱਜੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਜੋਂ ਪੈਸੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਊਰਜਾਵਾਨ ਸਬੰਧ), ਉੱਦਮੀ ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਮੁੱਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਊਰਜਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਜਿਹਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਬੰਧ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਅਨੁਕੂਲਤਾ, ਨਿਰੰਤਰ ਉਤਪਾਦਕਤਾ, ਸੇਵਾਵਾਂ/ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਥਿਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਅਤੇ ਮੁਨਾਫੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ, ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਾਜਬ, ਸਮਝਣ ਯੋਗ, ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਯੋਗ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲਈ। ਇੱਥੇ ਅਧਿਕਤਮ ਅਤੇ ਨਿਊਨਤਮ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉੱਤਮਤਾ ਵੱਲ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤਰੱਕੀ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਅਸਲ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਮਤਾ ਦੇ ਹਰੇਕ ਖੋਜੀ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਹਨ।

ਹੋਰ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਪੈਰਾਡਾਈਮ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪੈਰਾਡਾਈਮ ਖੋਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਾਰਕੀਟ ਮੁੱਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੁਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਪੈਰਾਡਾਈਮਜ਼, ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦਾ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ। ਗੁੰਝਲਦਾਰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਟਿਲਤਾ ਇੱਕ ਉਦਯੋਗਪਤੀ ਨੂੰ ਵਪਾਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਫਰੇਮਵਰਕ

ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸਮਕਾਲੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਅਨੁਕੂਲਤਾ, ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਗਤੀ, ਅਤੇ ਮੁਨਾਫੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ/ਵਪਾਰਕ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਇਸਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਵਿਆਪਕ ਸੰਦਰਭ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਵੱਧ-ਫੁੱਲ ਸਕੇ। ਇਹ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਉੱਤਮਤਾ ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੌੜ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਉੱਤਮਤਾ ਵੱਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਿੱਜੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਨਤਾ ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਕਾਫ਼ੀ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਢੁਕਵੇਂ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਉੱਤਮਤਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ ਪੜਾਅਾਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਝ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦੌੜਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸਥਿਰਤਾ, ਵਿੱਤੀ ਜੋਖਮ, ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਗੈਰ-ਸਥਿਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੌੜੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪੈੜੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਖਰਚ ਕੀਤੀ ਊਰਜਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੌੜਾਂ ਦੀ ਵਿੱਥ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੌੜਾਂ ਢੁਕਵੀਂ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਤਤਕਾਲੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੱਲ ਕਾਫ਼ੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵੀ ਪੌੜੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਕਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਪੌੜੀ ਦੇ ਸਿਖਰ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਤੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਜੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਉਚਿਤ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਨਾਲ, ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡੰਡੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋਣ ਕਿਉਂਕਿ ਚੜ੍ਹਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ

ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਕਦਮ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ ਤੱਕ ਅਸਲ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ, ਸੰਭਵ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੌੜੀ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਲੋਚਕ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ। ਇਹ ਸਮਾਨਤਾ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ/ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ ਬਿਨਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿੱਤੀ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਸੇ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਅਗਲਾ ਪੜਾਅ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਦੌਲਤ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਦਾਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਗਲੀ ਦੌੜ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਰਜਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਕੰਮ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਰਤਾ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਉੱਤਮਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਲਜ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਕਈ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਸੁਸਤ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ। ਵਿੱਤੀ ਸੁਧਾਰ ਵੱਲ ਵਾਧਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਨ ਵਾਂਗ, ਬਦਲਵੇਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਾਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨਾ ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਦੇ ਦੋ ਪਾਸਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕੋ ਲੰਬਾਈ, ਇੱਕੋ ਉਚਾਈ, ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਦੋ ਸਹਾਇਕ ਬਾਹਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਦੋੜਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਉੱਤਮਤਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਾਪਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ (ਅਰਥਾਤ, ਦਿਮਾਗ/ਸਰੀਰ/ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ M ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਉੱਤਮਤਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵਿਸਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਊਰਜਾਵਾਨ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ

ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਵਪਾਰਕ/ਵਿਵਸਾਇਕ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਚੇਤ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਊਰਜਾਵਾਨ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਜਾਗਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ/ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਊਰਜਾਵਾਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵਪਾਰਕ ਮਾਡਲਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਿੱਤ-ਜਿੱਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਵਿਭਿੰਨ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੀਂ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਅਨੁਕੂਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਏਕੀਕਰਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਭ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਯਤਨਾਂ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵਪਾਰਕ ਰਣਨੀਤੀ (ਜਾਂ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਰਣਨੀਤੀ) ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਪਾਰ/ਵਿਆਪਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਸਾਰਥਕ ਹੱਲ ਬਣਾਉਣਾ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਪਾਰ (ਜਾਂ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ) ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਤਾਕਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਜਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ/ਆਰਥਿਕ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਲਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸੰਕਲਪਿਕ/ਮੌਲਿਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਆਗਿਆ

ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਿਆਪਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਿੱਤੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੁਫੀਆ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਫੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਖੁਫੀਆ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਬੁੱਧੀ, ਅਤੇ ਢਾਂਚਾਗਤ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਬੁੱਧੀ ਉਦੋਂ ਜਾਗਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਬਣਤਰ ਦੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੁਫੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀ ਖੁਫੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਪੁਰਦਗੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਬੁੱਧੀ ਉਹਨਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਆਮ ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਖੁਫੀਆ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲਾਗੂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਵਪਾਰਕ ਢਾਂਚਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ/ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਇਰਾਦੇ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਉਦਾਹਰਨ ਜਾਂ ਰੀਬਾਉਂਡਿੰਗ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਤਪਾਦਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸਮੁੱਚੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਟ੍ਰਕਚਰਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਬੇਧਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ / ਸੁੱਧ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਇਹ ਊਰਜਾ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ

ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਵਧੇਰੇ ਉਚਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਵੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।) ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਰਜਾਵਾਨ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਅਣਗਿਣਤ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕਸੁਰ ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮੰਗਾਂ ਦੀ ਨਿਰਵਿਘਨ ਹਕੀਕਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੂਚਕਾਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਰਜਾਵਾਨ ਬੁੱਧੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰੋਬਾਰ/ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਸੰਭਾਵੀ ਰੁਝਾਨਾਂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਰਥਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਪਾਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਣਤਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਧੀ ਹੋਈ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀ ਸਮਝ ਨਾਲ ਸੰਕਲਪਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀ ਸਮਝ ਵਪਾਰ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੈ। ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾਵਾਨ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌੜੀ ਦੇ ਸਮਾਨਤਾ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਇੱਕ ਦੌੜ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਤੱਕ ਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਬੁੱਧੀ ਹੋਰ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ। ਸਮੁੱਚੀ ਸਮਾਜਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਵਪਾਰਕ ਢਾਂਚਿਆਂ ਦਾ ਸੰਦਰਭ ਉਰਜਾਵਾਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਊਰਜਾਵਾਨ ਬੁੱਧੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਕੇਤਕ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੰਪਨੀ (ਜਾਂ ਕਿੱਤੇ) ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਫਾਇਦਾ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੰਪਨੀ (ਜਾਂ ਉਹ ਕੰਪਨੀ ਜਿਸ ਲਈ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸੂਚਕਾਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸੂਚਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ/ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੰਪਨੀ (ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਗਤੀਵਿਧੀ) ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਜੋਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਊਰਜਾਵਾਨ ਬੁੱਧੀ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ/ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲਚਕੀਲੇ ਬਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ/ਬਾਹਰੀ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਨਿੱਜੀ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਇਸ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੁਨਰ-ਨਿਰਮਾਣ ਸ਼ਕਤੀ (ਊਰਜਾ) ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਝਟਕੇ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਉਛਾਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾਵਾਨ ਖੁਫੀਆ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: a) ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ; b) ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ; c) ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਪਹਿਲੂ; d) ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ; ਅਤੇ e) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਪ੍ਰਵਾਹ। ਜਦੋਂ ਊਰਜਾਵਾਨ ਬੁੱਧੀ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਚਾਲਨ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 2

ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ

ਨਿੱਜੀ ਉੱਤਮਤਾ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ/ਰੱਖਣ ਲਈ, ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੀਚੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਧੂਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਦੀਆਂ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਮਨ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਂ ਉੱਚ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਲਈ 12 ਮਾਪਾਂ (ਚਿੱਤਰ 1 ਦੇਖੋ) ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਮਝ ਤੋਂ, ਖਾਸ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਇਕਮੁੱਠਤਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵੱਲ ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਚ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਣ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਦਾ ਹੱਲ ਮਾਨਸਿਕ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਚੇਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਿਰਧਾਰਤ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੀਚੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਵਧੇਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੈੱਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟੀਚਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜੋ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਚੇ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੈਸਿਵ ਗਤੀਵਿਧੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਟੀਚਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅੰਦਰ ਉੱਤਮ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ, ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵੱਲ ਸਾਰਥਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ।

ਟੀਚੇ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਚਾ ਪੂਰਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲਪਨਾ, ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਪੂਰਵ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਲਪਿਤ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟੀਚੇ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਮੁੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਟੀਚੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਐਖੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਤਪਾਦਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਹੱਦ ਦੇ ਨਾਲ, ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਸਬੰਧ ਹੈ:

- a) ਕਿਸੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਟੀਚਾ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ
- b) ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਚੇ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਵੀ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- c) ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਿਰਤਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।
- d) ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਹਾਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- e) ਟੀਚੇ ਸੁਸਤ ਉਰਜਾ ਦੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- f) ਵਿਅਕਤੀ ਪਹੁੰਚਾਂ, ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬੋਧਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੰਦਰੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ, ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਕੀਮਤੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਪਸ਼ਟਤਾ, ਚੁਣੌਤੀ, ਵਚਨਬੱਧਤਾ, ਫੀਡਬੈਕ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ

ਗੁੰਝਲਤਾ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਐਕਟੀਵੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ. ਸਵੈ-ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਲਬਰਟ ਬੈਂਡੂਰਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਵੈ-ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਕਲਪ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਕੀਤਾ ਸੀ, "ਸੰਭਾਵੀ ਸਥਿਤੀਆਂ 8 ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ" ਦਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਨਿਰਣਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਨਮ-ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ/ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ/ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਵੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਘਟਦੀ ਹੈ।⁹ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਸ ਟੀਚਿਆਂ ਵੱਲ ਮੰਗੀ ਗਈ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਰਟ ਉਦੇਸ਼ਾਂ (ਖਾਸ, ਮਾਪਣਯੋਗ, ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ, ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਤੇ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾਬੱਧ) ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ SMART ਫਰੇਮਵਰਕ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਟੀਚੇ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।¹⁰

ਐਕਸ਼ਨ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਸਿਧਾਂਤ

ਟੀਚੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ, ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਜਾਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅੰਤਰ ਨਿੱਜੀ ਉਰਜਾ ਉਪਯੋਗਤਾ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮਾਂ ਮਿਆਦ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ: ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਬਨਾਮ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਮਿਆਦ ਬਨਾਮ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਅੰਤ-ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੀਟਰ

ਗੋਲਵਿਟਜ਼ਰ ਦੀ ਐਕਸ਼ਨ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਸਿਧਾਂਤ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਪਦੰਡ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿਹੜਾ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗਾ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਚੁਣੇਗਾ। ਦੂਜਾ ਪੜਾਅ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਪੜਾਅ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮੂਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਅੰਤ-ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗਾ।¹¹

ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਮੁਕਤੀ

ਕਿਸੇ ਟੀਚੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਮੁਕਤੀ ਇੱਕ ਬੇਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ "ਇੱਛਾ" ਜਾਂ "ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ" ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਭਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ। ਇੱਕ ਇਨਾਮ ਇੱਕ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਸੰਪਤੀ ਹੈ ਜੋ ਭੁੱਖ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਜਿਸਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਵਿਵਹਾਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰ। ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਮੁਕਤੀ ਦੀ "ਇੱਛਾ" ਇਸ ਅਰਥ ਵਿੱਚ "ਪਸੰਦ" ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਸੰਦ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਲਾਭਕਾਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਾਂ ਖਪਤ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਮੁਕਤੀ ਦੀ "ਇੱਛਾ" ਇੱਕ ਫਲਦਾਇਕ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ "ਪ੍ਰੇਰਣਾਤਮਕ ਚੁੰਬਕ" ਗੁਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਲੋੜੀਂਦਾ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਟੀਚਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਵੇਦੀ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਖੋਜਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।¹²

ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁੱਲਾਂ/ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ

ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

a) ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਰੱਖੀ ਗਈ ਮਹੱਤਤਾ ਜਾਂ ਮਹੱਤਤਾ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਟੀਚੇ ਦੀ ਆਕਰਸ਼ਕਤਾ, ਤੀਬਰਤਾ, ਪ੍ਰਸੰਗਿਕਤਾ, ਤਰਜੀਹ ਅਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹ। ਮਹੱਤਤਾ ਉੱਚ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਗਰੇਡੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 13

b) ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਮਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਆਮ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਚੇ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। 14

c) ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟਤਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਟੀਚਾ ਗੁਣਾਤਮਕ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਟੀਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉੱਚ-ਪੱਧਰੀ ਟੀਚਾ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਉਪ-ਗੋਲ ਨਾਲੋਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਫਲ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਮਾਸਟਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲੋਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਚੇ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਕਿਸੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। 15

d) ਅਸਥਾਈ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਜ਼ੁਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਇਸ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਸਮੀਖਿਅਕ (ਤਤਕਾਲ) ਤੋਂ ਦੂਰੀ (ਦੇਰੀ) ਤੱਕ ਦੀ ਸਮਝ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਰ-ਦੂਰ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡੂੰਘੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਟੀਚਿਆਂ (ਨੇੜਲੇ ਅਤੇ ਦੂਰ) ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। 16

ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਚਾਰ ਪੜਾਅ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

ਟੀਚੇ ਦੀ ਗੁੰਝਲਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਉਪ-ਗੋਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ M ਸਟੇਰੇਜ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੇਂ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਬੁੱਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। (ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬੁੱਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਧਿਆਨ/ਰਿਫਲੈਕਟਿਵ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੌਧਿਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।)

ਟੀਚੇ ਦੀ ਗੁੰਝਲਤਾ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਮਝ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਾਲਜ ਨੂੰ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਟੀਚਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਪ ਟੀਚੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਗੇ ਗ੍ਰੇਡ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰਥਪੂਰਨ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ। 17 ਜੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਟਿਲਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਤਣਾਅ, ਘੱਟ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਆਦਿ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵਧੇ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੋਲਵਿਟਜ਼ਰ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਂਡਸਟੈਟਟਰ (1997) ਟੀਚੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਰ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- 1) ਪੂਰਵ-ਨਿਰਧਾਰਨ ("ਸਹਿਯੋਗੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ")
- 2) ਅਭਿਆਸੀ ("ਟੀਚਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ")
- 3) ਐਕਸ਼ਨਲ ("ਟੀਚਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਫਲ ਅੰਤ ਤੱਕ ਲਿਆਉਣਾ")
- 4) ਪੋਸਟਕੈਸ਼ਨਲ ("ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ")¹⁸

ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਚਾਰ ਪਹਿਲੂਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ, ਅਤੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲਈ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗੋਲ-ਗਰੇਡੀਐਂਟ ਹਾਈਪੋਥੀਸਿਸ

ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ, ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਟੀਚਾ-ਗਰੇਡੀਐਂਟ ਪਰਿਕਲਪਨਾ ਵਿਵਹਾਰਵਾਦ ਤੋਂ ਕਲਾਸਿਕ ਖੋਜ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਵਰ ਇਨਾਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਯਮ. ਹਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ:

ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਗਤੀ ਇੱਕ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਪ ਹੈ। ਤਰੱਕੀ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਲ ਨੇ ਟੀਚਾ ਗਰੇਡੀਐਂਟ ਪਰਿਕਲਪਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਟੀਚਾ ਸਮਾਪਤੀ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਇਕਸਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਹਲ ਨੇ ਭੋਜਨ ਇਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੂਹਿਆਂ ਦੀ ਦੌੜ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਟੀਚਾ ਗਰੇਡੀਐਂਟ ਅਨੁਮਾਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ। ਚੂਹੇ ਦੀ ਗਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਂਸਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹੱਲ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਭੋਜਨ ਇਨਾਮ ਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੂਰੀ ਘਟਣ ਦੇ ਨਾਲ ਚੂਹੇ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਟੀਚੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਚਾ ਗਰੇਡੀਐਂਟ ਪਰਿਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।^{20, 21, 22}

ਪ੍ਰਸਪੈਕਟ ਥਿਊਰੀ ਪਰਸਪੈਕਟਿਵ

ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਧਾਂਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ 23 ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

ਸੰਦਰਭ ਅੰਕ

ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਦਰਭ ਬਿੰਦੂਆਂ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਟੀਚਾ ਸੰਦਰਭ ਬਿੰਦੂ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸਪੈਕਟ ਥਿਊਰੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਲਾਭਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਇੱਕ ਟੀਚਾ 10 ਪੈਂਡ ਗੁਆਉਣ ਲਈ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ 11 ਪੈਂਡ ਗੁਆਉਣਾ ਇੱਕ ਸਫਲਤਾ ਹੈ ਪਰ 9 ਪੈਂਡ ਗੁਆਉਣਾ ਇੱਕ ਅਸਫਲਤਾ ਹੈ। 24 ਸੰਦਰਭ ਬਿੰਦੂ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿੰਨੀ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਰਵੱਈਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਾਂਗ, ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇ ਜਿਸਦਾ 10

ਪੱਡ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਨੌਂ ਪੱਡ ਗੁਆ ਕੇ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਉਹ 11 ਪੱਡ ਗੁਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 25 ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਭਾਵਨਾ) ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਗਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜੋੜ ਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘੱਟਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ

ਟੀਚੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਟੀਚਾ ਸੰਦਰਭ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਸਮਝਿਆ ਮੁੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 10 ਮੀਲ ਦੌੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਅਤੇ 20 ਮੀਲ ਦੌੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਟੀਚਾ ਵਿਚਾਰੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਮੀਲ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਮੁੱਲ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਟੀਚਾ ਸੰਦਰਭ ਬਿੰਦੂ 10 ਮੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੰਦਰਭ ਬਿੰਦੂ 20 ਮੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਸੰਦਰਭ ਬਿੰਦੂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਦਰਭ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨਾ। ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਪ-ਗੋਲ

ਟੀਚੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਲਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਸਫਲ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਟੀਚਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਦਾ ਮੁੱਲ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਟੀਚਾ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਘੱਟਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ। ਦੂਰ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਟੀਚੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਉਪ-ਗੋਲ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ। ਸਫਲ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪ-ਗੋਲ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ। 27 ਉਪ-ਗੋਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਪ-ਗੋਲ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਟੀਚਾ ਸਥਿਰਤਾ

ਟੀਚੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਗਨ ਲਈ ਇਕ ਪੈਰਾਡਾਈਮ ਵੀ ਹੈ। ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ:

ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਟੀਚਾ ਅੰਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਤਭੇਦ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਕ ਸ਼ਕਤੀ, ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਗਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਸਿਧਾਂਤ) ਲਈ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ "ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਾਹਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ, ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤਵਰ ਟੀਚਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੁਆਰਾ ਧੁੰਦਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।" 28 ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ। ਅਜਿਹੀ ਉਰਜਾਵਾਨ ਅਵਸਥਾ ਉਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉਰਜਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਟੀਚੇ (ਅੰਤ ਦੀ ਅਵਸਥਾ) ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, Fox and Hoffman (2002) ਨੇ ਟੀਚਾ ਸਥਿਰਤਾ ਲਈ ਚਾਰ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਿੱਤਾ:

- a) ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬੰਦ
- b) ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਸੰਪੂਰਨਤਾ
- c) ਟੀਚਾ ਵੈਲੈਂਸ
- d) ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੁਚੀਆਂ²⁹

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬੰਦ

ਪ੍ਰੈਕਸੀਮਲ ਕਲੋਜ਼ਰ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਅੰਤ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਟੀਚੇ ਦੀ ਅੰਤ-ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ "ਆਕਰਸ਼ਕ ਮਨੋਰਥ ਸ਼ਕਤੀ" ਵਧਦੀ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਵਧੇਰੇ

ਲੋੜੀਂਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਟੀਚੇ ਦੀ ਅੰਤ-ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੂਰੀ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 30 ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਟੀਚਾ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਐਕਟੀਵੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ/ਉਤਪਾਦਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ/ਆਦਿ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ

ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦਮ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਨ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਰਸਤਾ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੀਚਾ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਵ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। 31 ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਉਰਜਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਨਾਲ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟੀਚਾ Valence

ਗੋਲ ਵੈਲੈਂਸ ਮਕੈਨਿਜ਼ਮ ਲਈ, ਫੋਕਸ ਅਤੇ ਹੇਫਮੈਨ (2002) ਵੈਲੈਂਸ ਨੂੰ "ਟੀਚੇ ਦੀ ਆਕਰਸ਼ਕਤਾ ਜਾਂ ਇੱਛਾ ਦੀ ਹੱਦ" ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਟੀਚੇ ਜੋ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉੱਚ ਸੰਚਾਲਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਚਾਲਨ ਵਾਲੇ ਟੀਚੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਦਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਭਾਵ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਟੀਚੇ ਲਈ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। 32 ਆਕਰਸ਼ਕਤਾ ਅਨੁਭਵੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਕਰਸ਼ਕਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਚਾਲਨ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਉਰਜਾ ਦੀ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।³³

ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੁਚੀਆਂ

ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਈ, Fox and Hoffman (2002) ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਟੀਚੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਭਾਵੇਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਟੀਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਣ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। 34 ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ/ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਰੀਅਤ, ਇਕਸਾਰਤਾ, ਥਕਾਵਟ, ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

SWOT ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਰਣਨੀਤਕ ਫਿੱਟ, ਅਤੇ ਬੈਂਚਮਾਰਕਿੰਗ

ਹੁਣ ਤੱਕ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ SWOT ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤਕ ਯੋਜਨਾ ਤਕਨੀਕ ਹੈ।³⁵ SWOT ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਅਕਸਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 35 SWOT ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਚਾਰ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਹੈ:

- 1) ਤਾਕਤ: ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਫਾਇਦਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- 2) ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ: ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜੋ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।
- 3) ਮੌਕੇ: ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤੱਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 4) ਧਮਕੀਆਂ: ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤੱਤ ਜੋ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਡਿਗਰੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਰਣਨੀਤਕ ਫਿੱਟ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। SWOTs ਦੀ ਪਛਾਣ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਦੇਸ਼

ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ SWOTs ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਉਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਉਦੇਸ਼ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।³⁶

ਇੱਕ SWOT ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਰਣਨੀਤਕ ਫਿੱਟ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬੰਧਤ ਹੈ।

ਰਣਨੀਤਕ ਫਿੱਟ ਉਸ ਡਿਗਰੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਆਪਣੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਮੌਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਚਿੰਗ ਰਣਨੀਤੀ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੰਪਨੀ ਕੋਲ ਰਣਨੀਤੀ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਲ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਹੋਣ। ਰਣਨੀਤਕ ਫਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਰਣਨੀਤਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮੌਕਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ M&A ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਵੰਡਾਂ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰਣਨੀਤਕ ਫਿੱਟ ਫਰਮ ਦੇ ਸਰੋਤ-ਅਧਾਰਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁਨਾਫੇ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ ਦੀ ਚੋਣ ਦੁਆਰਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਫੇਕਸ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੇ ਪੋਰਟਫੋਲੀਓ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਸੁਮੇਲ ਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਕੰਪਨੀ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਇਨਪੁਟਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਰੋਤ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਕੰਪਨੀ ਕੋਲ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।³⁷

ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਚਮਾਰਕਿੰਗ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ। ਰੈਬਰਟ ਕੈਂਪਬੈਚ ਨੇ ਬੈਚਮਾਰਕਿੰਗ ਲਈ 12-ਪੜਾਅ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ।

12-ਪੜਾਅ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- 1) ਵਿਸ਼ਾ ਚੁਣੋ
- 2) ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ
- 3) ਸੰਭਾਵੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ
- 4) ਡੇਟਾ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

- 5) ਡੇਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- 6) ਪਾੜਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ
- 7) ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ
- 8) ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਓ
- 9) ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ
- 10) ਟੀਚਾ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ
- 11) ਲਾਗੂ ਕਰੋ
- 12) ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੀਕੈਲੀਬ੍ਰੇਟ ਕਰੋ

ਬੈਚਮਾਰਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬੌਧਿਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਪਦੰਡਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਧੀਰਜ, ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁਨਰ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਰੱਖਣ, ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਅਧਿਆਇ 7 ਦੇਖੋ)।

ਸ਼ਬਦ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ

ਲੇਖਕ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਰੇਕ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਰਥਾਂ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਗਰਿੱਡ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਅਤੇ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁੱਖ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ:

ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ/ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ	ਡੈੱਡਲਾਈਨਜ਼	ਉਦੇਸ਼/ਉਦੇਸ਼
ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਨਤੀਜਾ	ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁੱਲ	ਬਾਹਰੀ ਮੁੱਲ
ਟੀਚਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਧਿਆਨ	ਕੋਸ਼ਿਸ਼	ਦ੍ਰਿੜਤਾ
ਸਮਾਰਟ	ਸਵੈ-ਪ੍ਰਭਾਵ	MINDSET
ਮਹੱਤਵ	ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ
ਟੈਂਪੋਰਲ ਰੇਂਜ	ਪ੍ਰੋਕਸੀਮਲ ਟੀਚੇ	ਦੂਰ ਦੇ ਟੀਚੇ
ਟੀਚਾ ਜਟਿਲਤਾ	ਟੀਚੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ	ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਦੀ ਭਲਾਈ
ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ	ਵਿਵਹਾਰਕਤਾ ਜਾਂਚਾਂ	ਮੀਲ ਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ
ਗੋਲ ਡਿਸਪਲੇਸਮੈਂਟ	ਰਣਨੀਤਕ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ	SWOT ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ

ਮੈਂਕੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਸੁਸਤ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਆਯਾਮਾਂ (ਚਿੱਤਰ 1) ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂਕੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਤੀਤ ਦਾ ਗਿਆਨ, ਅਤੀਤ ਦੇ ਤਜਰਬੇ, ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਛਾਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅੰਦਰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 1)।

ਨਵੇਂ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਚੋਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉੱਦਮਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਸੁਸਤ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਮੈਂਕੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੁਕਤੇ ਮੈਂਕੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ:

- 1) ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- 2) ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਸੰਭਵ ਹੈ।
- 3) ਮੈਂਕੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ "ਇੱਛਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਊਰਜਾ" ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- 4) ਉੱਦਮੀ ਉਪਭੋਗਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਵਪਾਰਕ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਲ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਅਤੇ ਛੁਟਕਾਰਾ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਲੱਭੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- 5) ਵਿਵੇਕਪੂਰਣ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲੇ ਲਏ ਬਿਨਾਂ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- 6) ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਉਪ-ਅਨੁਕੂਲ ਵੰਡ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਮੈਂਕੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 7) "ਮੈਂਕੇ ਦੀ ਪਛਾਣ" ਅਤੇ "ਮੈਂਕੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ" ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਅੰਤਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਹੋਰ ਰਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

8) ਸਫਲ ਉੱਦਮਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਇੱਕ ਸਫਲ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੌਕੇ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਇਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਅਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਆਵਰਤੀ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਿਤ ਬੌਧਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ

9) ਇੱਕ ਉਦਯੋਗਪਤੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਾਧੂ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੰਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰ 26 ਵੇਖੋ:

ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ

ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ "ਰੁਕਾਵਟ" ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋਣ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਕਿਸੇ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰਾਉਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੜੋਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਫਸਿਆ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਨਾਲ ਫਸਿਆ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਨਾ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੌਧਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਉਰਜਾ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਰੁਕਾਵਟ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਲਈ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਰੁਕਾਵਟ ਅਜੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ। ਇਸ ਲਈ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਪਹਿਲੂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਥਾਰਥਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਹਨ, ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਊਰਜਾ ਜੋ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਮਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਊਰਜਾ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਹੀ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਤਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਗੁਣਵੱਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾੜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ ਜੋ ਅੰਦਰੋਂ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਊਰਜਾਤਮਕ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗੀ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗੀ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਵੀ ਮਾਨਤਾ ਜੋ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਜੋ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤੰਨ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਜਜ਼ਬਾਤ ਊਰਜਾ ਦੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤਰੱਕੀ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੁਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ, ਢੁਕਵੇਂ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤੌਰ

'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਨਿੱਜੀ ਉੱਤਮਤਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਮੁਹਾਰਤ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਤੋੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਵਸਥਿਤ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸਭ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸਮਝ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਸ਼ਬਦ "STOP" ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

ਐੱਸ = ਰੁਕੇ

ਟੀ = ਇੱਕ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਜਾਓ

ਓ = ਧਿਆਨ ਦਿਓ

ਪੀ = ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੋ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਭਾਵੇਂ ਰੁਕਾਵਟ ਆਈ ਹੋਵੇ। . ਇੱਕ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਭ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਜਾਂ ਜੁੜੇ ਕਾਰਕ. ਟੀਚੇ ਦਾ ਸੰਦਰਭ ਹੋਣ ਲਈ, ਜਿਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਖਾਸ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀ ਫਿਰ ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਰੀਖਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਰੀਖਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਆਖਰਕਾਰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗੀ।

ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਫੁੱਲਣਾ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਜ਼ੋਨ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ੋਨ ਉਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਅਰਾਮਦਾਇਕ, ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ/ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜੇ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ। ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਨੈਕਰੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਿੱਤੀ/ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖੜੋਤ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੂਟ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੂਰਤੀ, ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰੱਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਰੂਟੀਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਆਦਰਸ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਰਾਮਦੇਹ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਨਿਰੰਤਰ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਵਧਾਨੀਪੂਰਵਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਡਰ, ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਡਰ, ਨਵੇਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਡਰ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਵੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਨਿੱਜੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਪਦੰਡ ਹੈ, ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੈਸਾ ਨਵੇਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਲਈ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਟਾਮਿਨ M ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਜ਼ੋਨ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ

ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਜੋਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਰਾਮਦਾਇਕ, ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ/ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ। ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ।

ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਖਿੜਨ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖੁੱਲਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅੰਦੋਲਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਪੱਧਰ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਬਾਅ ਦੇ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਤੱਤ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਨਵੇਂ ਜੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬਲੋਸਮਿੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜੈਵਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਜਨਾਬੱਧ, ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ, ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਰੀਕੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਹੈ ਬਨਾਮ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਨਕਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਲੋੜੀ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਰਟਕੱਟ ਲੈ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਆਖਿਰਕਾਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੀਮਤ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਿੜਨਾ ਇੱਕ ਫੁੱਲ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾਯੋਗ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਫੁੱਲ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਚੰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਆਰਾਮ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਿੜਨਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਅੰਦੋਲਨ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਕੁਦਰਤੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ

ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਇਸ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਲਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਊਰਜਾ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਚੈਨਲਿੰਗ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਾਰੇ 12 ਅਯਾਮਾਂ (ਚਿੱਤਰ 1 ਦੇਖੋ) 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਵਾਹ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਗਦੀ ਨਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਦੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਸ਼ਹੂਰ ਯੂਨਾਨੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ, ਹੇਰਾਕਲੀਟਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਹੀ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਦੇ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਕਦਮ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਊਰਜਾ ਦੀ "ਵਗਦੀ ਨਦੀ" ਇੱਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਵੇਗੀ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹਾਨ ਵੱਲ ਵਧਾਉਂਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਵਿਕਾਸ/ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ। ਇੱਕ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਊਰਜਾਵਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸ਼ਾਂਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਊਰਜਾ ਦੇ ਘਟਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਘਟਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇਸ ਲਈ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਊਰਜਾ ਦਾ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਪੁਨਰਜਨਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਖਰਕਾਰ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪੁਨਰਜਨਮ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਖੜੋਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਘਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮਦੇਹ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਝਟਕੇ ਵਾਲੀ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਤੀਬਰ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬਚਾਅ ਦਾਅ 'ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਇਸ ਲੇਖਕ ਨੇ ਮਾਊਂਟ ਐਵਰੈਸਟ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦੌਰਾਨ ਊਰਜਾ ਦੇ ਤੀਬਰ ਪੱਧਰਾਂ

ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਤੀਬਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਅਨੁਭਵੀ ਸਮਝ ਹੈ।) ਬੇਸ਼ੱਕ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਟੀਚੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਹਾਨ ਉਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਜਦੋਂ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਧੱਕਦੀ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬਚਾਅ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਾਅ 'ਤੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਕਾਫ਼ੀ ਸਰਗਰਮ ਸੀ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਲੇਖਕ ਨੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਿੱਥੇ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਉਰਜਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਲੇਖਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਲੇਖਕ ਨੇ ਮਾਊਂਟ ਐਵਰੈਸਟ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਵਰਗੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਤੀਬਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਅਨੁਭਵੀ ਸਮਝ ਲੇਖਕ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ, ਵਿਲੱਖਣ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਸਰਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ (ਚਿੱਤਰ 1) ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤਰੱਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਅਥਾਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਜਿਹੀ ਇੱਛਾ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੱਡੇ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਔਖੇ ਯਤਨਾਂ ਜਾਂ ਉਪ-ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਉਸ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ, ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਤੀਜੇ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੁਸ਼ੀਬਤ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਪਹੁੰਚ ਨਾਲ ਆ ਕੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਹੋਰ ਜਾਗਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਰੀਰਕ/ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਤੱਕ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਉਤਸ਼ਾਹ/ਉਲਾਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਤਰੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਜ਼ੋਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ, ਸਵੈ-ਸ਼ੰਕਾ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਹਾਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਐਕਟੀਵੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਵਿਸਤਾਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੰਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰ 27 ਦੇਖੋ - ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ ਅਤੇ ਜੋਨ ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੰਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰ 28 ਵੇਖੋ - ਪ੍ਰਵਾਹ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੰਤਿਕਾ - ਫਲੋ ਸਟੇਟ ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰ 29 ਦੇਖੋ

ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ/ਬਾਹਰੀ ਵਿਰੋਧ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਰਗਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਚਨਬੱਧ ਮਾਰਗ ਵੱਲ ਨਿਰੰਤਰ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲਗਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਮਨ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਰੀਸੈਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਅਧਿਆਇ 7 ਦੇਖੋ)। ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਰੋਧ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੀ

ਹੈ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖੇਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੁਆਰਾ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਰਜਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਰੋਧ ਨੂੰ ਤੋੜਦੀ ਹੈ।

ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਉਹਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹੀ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ 360-ਡਿਗਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਰੱਖਣਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਪਣਾਓ

ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਸ ਜੋਖਮਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਇਨਾਮ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਮਾਪਾਂ (ਚਿੱਤਰ 1 ਦੇਖੋ) ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਇਨਾਮਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਂਦਰੀ ਹੈ। ਇਨਾਮਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ, ਇਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੇ ਬਿਨਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਇਨਾਮਾਂ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਨੁਭਵ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ (ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ, ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ) ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੇਰੋਜ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਭੰਡਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਧਿਆਨ
ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ, ਬੇਲੋੜੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ...

-- ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਉੱਤਮਤਾ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ

ਉੱਤਮਤਾ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ 12 ਅਯਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਫੰਕਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, 12 ਅਯਾਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ ਵਿਰੋਧੀ/ਵਿਰੋਧੀ ਇੱਛਾਵਾਂ। ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਵਾਦਾਂ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧਤਾਈਆਂ ਦਾ ਅੰਤ ਲਿਆਵੇਗੀ। ਪੈਸਾ, ਜਦੋਂ ਆਦਰ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਨੀਂਹ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜਨੂੰਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਭਵ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨੀਂਹ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਹੋ ਸਕਣ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਨੀਂਹ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉੱਤਮਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ, ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਦਾ ਭੰਡਾਰਨ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨੀਂਹ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਭਿਅਤਾ ਇੱਕ ਠੋਸ ਉਰਜਾਵਾਨ ਬੁਨਿਆਦ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਨਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 3

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਅਤੇ
ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ
ਸਰੀਰਕ ਸਰੀਰ

ਸਰੀਰਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣਾ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤਰੱਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਜੇ ਲਗਭਗ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਧੀਆ ਕਾਰਜ ਲਈ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ, ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਅੰਦੋਲਨ ਆਦਿ ਸਭ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- a) ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੈਕਰੀ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਮਾਇਆ ਪੈਸਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- b) ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨ ਅਨੁਭਵ ਸੰਭਵ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਤਰਾਵਾਂ, ਛੁੱਟੀਆਂ, ਆਦਿ। ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਭਵ ਹਨ। ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿੱਤ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- c) ਵਿਟਾਮਿਨ M ਸਟੋਰੇਜ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- d) ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਜੁੜਦਾ ਹੈ।
- e) ਪੈਸੇ, ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੈ।

ਪੈਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਆਨੰਦ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਗ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਦੁਸ਼ਟ

ਚੱਕਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਕੇ ਤੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਜੋਂ ਸਤਿਕਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ/ਦੁਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਸ਼ਟ ਚੱਕਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ

ਕਿਸੇ ਦੇ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਇਸ ਸਬੰਧ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- a) ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ।
- b) ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ/ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ।
- c) ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ...
- d) ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- e) ਪੈਸੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਮਾਇਆ ਪੈਸਾ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਊਰਜਾ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਥੈਸਹੋਲਡ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ:

- a) ਥੈਸਹੋਲਡ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਥੈਸਹੋਲਡ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- b) ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੀ ਕਸਰਤ/ਗੱਲਬਾਤ, ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਮਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ) ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- c) ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪੈਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿੱਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- d) ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਨਿਰੰਤਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- e) ਥੈਸਹੋਲਡ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪੈਸਾ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- f) ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰਣਾਇਕ ਸੰਤੁਲਨ: ਸਵੈ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਨਾਮ. ਟੇਮਪਟੇਸ਼ਨ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਰ ਮੋੜ 'ਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਨਾਮ ਪਰਤਾਵੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਵੈ-ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੰਕਲਪ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਕੋਰਸ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭਟਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰਤਾਵਾ ਵੀ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਭਟਕਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਲਚ ਦੇ। ਪਰਤਾਵਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ-ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਸਵੈ-ਮੁੱਲ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੁੱਖ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ-ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੰਮ ਦੇ ਨਤੀਜੇ, ਬਿਹਤਰ ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੁੱਚਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 4

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ
ਕਰਦਾ ਹੈ

ਮਨ ਕੀ ਹੈ?

ਮਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕੋਈ ਰਹੱਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। "ਮਨ ਬੇਧਾਤਮਕ ਫੈਕਲਟੀਜ਼ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਚੇਤਨਾ, ਧਾਰਨਾ, ਸੋਚ, ਨਿਰਣਾ, ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। 69" ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਆਪਣੇ ਮਨ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤੰਨ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਚਿੱਤਰ 5, "ਮਨ" ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਚਾਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੇ ਹਰੇਕ ਪਹਿਲੂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 5

ਮਨ ਅਤੇ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਦੇ ਚਾਰ ਪਹਿਲੂ

ਚੇਤੰਨ ਮਨ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਤੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪੈਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ ਜੋ ਚੇਤੰਨ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ।

ਇਹ "ਮੈਂ" ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਪੈਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਉਮੈ ਅੰਦਰ ਵਸੀ ਹੋਈ ਇੱਛਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚੇਤਨ ਮਨ, ਬੁੱਧੀ, ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰ ਚਿੱਤਰ (ਚਿੱਤਰ 5) ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਚਾਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

1) ਚੇਤਨ ਮਨ ਸਾਰੀਆਂ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰਨ, ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਆਦਿ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ, ਨਿਊਰੋਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਊਰਜਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਊਰਜਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਮ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਊਰਜਾ ਹੈ। ਇਸ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਊਰਜਾ ਉਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਅਣੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅਣੂਆਂ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ (ਵਿੱਤੀ ਊਰਜਾ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਊਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ੁੱਧ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਖਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2) ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਤੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮੇਤ, ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਅੰਦਰ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਚੀ ਹੋਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਊਰਜਾ (ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਉਪਜੀਵਤਾ ਦੁਆਰਾ) ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਭੰਬਲਭੂਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁੱਧ ਮਾਨਸਿਕ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਬੁੱਧੀ ਨੇ ਕਈ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਸੋਚਣ, ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਹੈ।

3) ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ ਜੋ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨੰਦ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਚੇਤਨ ਮਨ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਆਨੰਦਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਆਨੰਦ ਦਾ ਮੁੜ-ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ। ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੇਤਨ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਅੰਦਰਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਉਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਵੇਗੀ। ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਨਿਊਰੋਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਊਰਜਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ੁੱਧ ਰੂਪ (ਅਰਥਾਤ, ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟੇਸ਼ਨ) ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਊਰਜਾ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਖੰਡਿਤ ਅਤੇ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਸੁਪਨਿਆਂ

ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਡੂੰਘੇ ਬੈਠੇ ਵਿਵਾਦਾਂ ਅਤੇ ਉਲਝਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਰਬਾਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੂਲ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਨਤ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ "ਸਾਫ਼" ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ "ਯੋਗ ਨਿਦ੍ਰਾ" ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਊਰਜਾ ਵਿਖੰਡਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਪੁਨਰ-ਸਥਾਪਨਾ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਡੂੰਘੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਇਹ ਪੱਧਰ (ਯੋਗ ਨਿਦ੍ਰਾ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

4) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਉਮੈ "ਮੈਂ" ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਉਮੈ ਅੰਦਰ ਵਸੀ ਹੋਈ ਇੱਛਾ ਹੈ। ਇਹ "ਮੈਂ" ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਛਾਣ ਹੈ ਜੋ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾ "I" ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਦਾ ਦਬਾਅ ਰਾਹਤ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ "I" ਅਤੇ "ਇੱਛਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ" ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਨ। ਹਉਮੈ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਬੁੱਧੀ, ਚੇਤਨ ਮਨ ਅਤੇ ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

*ਹਉਮੈ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਵਾਲਾ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਬੰਧ ਹੈ।
ਸਿਮਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਵਿਚਲੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ
ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਤਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਤੰਤਰਤਾ
ਵਿੱਚ, ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ
ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਸਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।*

-- ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

*ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੋਰ ਊਰਜਾ
ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਚਾਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਬੰਧ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ
ਆਪਸੀ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਸੁਚੇਤ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਪੈਸੇ ਦੀ
ਦੁਰਵਰਤੋਂ / ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।*

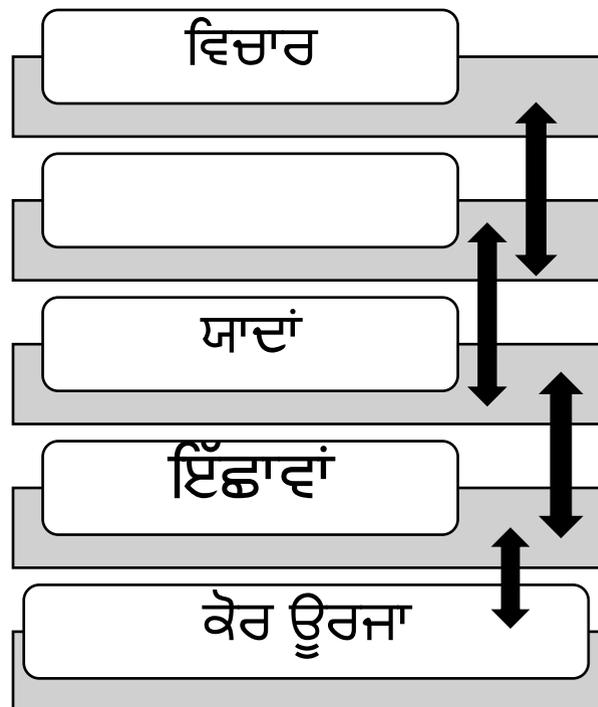
-- ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਵਿਚਾਰ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ-ਯਾਦਾਂ-ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸਾ

ਚਿੱਤਰ 6 (ਹੇਠਾਂ) ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਜੋ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਇਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਹਿਣ ਵਾਲੀ ਉਰਜਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਰਜਾ ਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪ੍ਰਵਾਹ ਬਣਾਉਣਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 6

ਵਿਚਾਰ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ-ਯਾਦਾਂ-ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਚਿੱਤਰ



ਮਨ-ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕੋਰ ਉਰਜਾ

ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ, ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ-ਸਰੀਰ-ਉਰਜਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

1) ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ, ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ, ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਰਹੱਸਮਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਬਚੇ ਹੋਏ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਭੰਡਾਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਕਮੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਕਾਰਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਅਸਥਿਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

2) ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ 11 ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਰਜਾ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਇੰਟੈਗ੍ਰੇਟਿਵ ਸਿਸਟਮ, ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਲਸੀਕਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਐਂਡੋਕਰੀਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ। ਉਰਜਾ ਦਾ ਸਹੀ ਏਕੀਕਰਣ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਨੂੰ ਕੁੱਲ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਇੱਕ ਸੂਖਮ ਪਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਲ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ 11 ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

3) ਮਨੁੱਖੀ ਸਭਿਅਤਾ ਵਿੱਚ ਸੱਚੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਵਾਧੇ ਦੀ ਲੋੜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੱਚੇ ਮਨ-ਸਰੀਰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ

ਏਕੀਕਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਬਿਆਨ ਇਸ ਏਕੀਕਰਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

4) ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਟਕਰਾਵਾਂ/ਵਿਰੋਧਾਂ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਰਬਾਦ ਹੋਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤੀ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਟਕਰਾਅ/ਵਿਰੋਧਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5) ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਹੋਮਿਓਸਟੈਟਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6) ਊਰਜਾ ਦੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਵਰਤੋਂ ਬਨਾਮ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿੱਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਅਟੱਲ ਹੈ।

7) ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਗੁੱਸਾ, ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ, ਡਰ, ਆਦਿ) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਈ ਈਟੀਓਲੋਜੀਕਲ (ਕਾਰਕ) ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

8) ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

9) ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਬਰਬਾਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਸਾਰ ਉਲਝਣ, ਟਕਰਾਅ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ, ਆਦਿ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

10) ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵੱਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

11) ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਚੀ ਮੁਹਾਰਤ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਾਰਜ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਰਜਾ, ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਪਵਿੱਤਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। "ਪਵਿੱਤਰ" ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਝੁਕਾਅ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਧਾਰਮਿਕ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਧਾਰਣ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਰਜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

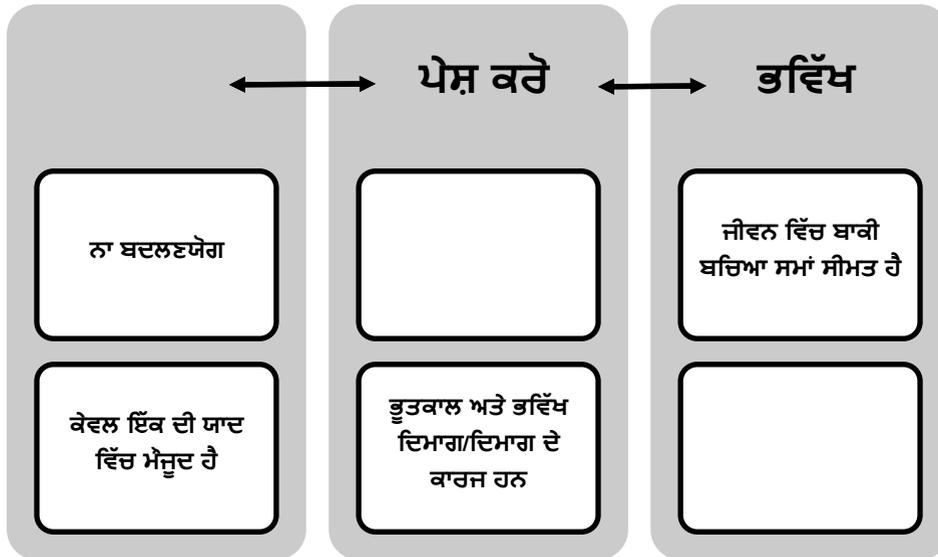
12) ਜੀਵਨ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਰਜਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ (ਉਰਜਾ ਦੀ ਇੱਕ ਜ਼ੀਰੋ ਅਵਸਥਾ) ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਮੌਤ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਉਰਜਾ (ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ) ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

13) ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਜੋਂ ਸੰਕਲਪਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਇਓਕੈਮੀਕਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਨੁਭਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਭਿੰਨ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਕਬਜ਼ਾ, ਵਰਤੋਂ, ਲਾਭ, ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸਰੀਰਕ/ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਉਰਜਾ ਦੇ ਬਾਇਓਕੈਮੀਕਲ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ/ਵਰਤੋਂ/ਨੁਕਸਾਨ/ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

14) ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਟੇਰੇਜ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਪਛਤਾਵੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅੰਕੜੇ 7, 8, ਅਤੇ 9 ਵਿਟਾਮਿਨ M, ਮਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਨਮੋਲਤਾ
ਚਿੱਤਰ 7
ਅਤੀਤ - ਵਰਤਮਾਨ - ਭਵਿੱਖ



ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਚਿਆ ਸਮਾਂ ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਲੰਘ ਗਿਆ, ਉਹ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਉਪਰੋਕਤ ਚਿੱਤਰ 7 ਕੈਲੰਡਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਲੰਡਰ ਸਮਾਂ 24-ਘੰਟੇ ਦਾ ਚੱਕਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਾਂ ਅਤੀਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਹਨ:

- 1) ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਬਚਿਆ ਸਮਾਂ ਹਰ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰੋ, ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ।
- 2) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹਰ ਕਾਰਵਾਈ ਤਰੱਕੀ, ਰੀਗਰੈਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਖੜੋਤ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਤਰੱਕੀ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਰੀਗਰੈਸ਼ਨ ਪੈਸੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਖੜੋਤ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3) ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋਏ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ (ਚਿੱਤਰ 1) ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

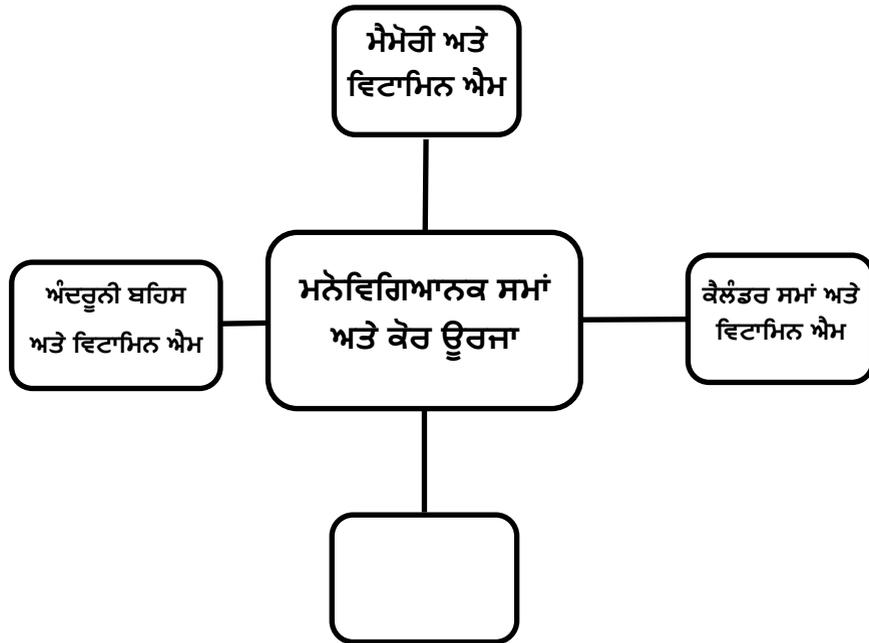
4) ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਦੋਵੇਂ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸੀਮਤ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਬੇਅੰਤ ਧਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ, ਪੈਸੇ ਦਾ ਕਬਜ਼ਾ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਧਿਆਨ, ਧਾਰਮਿਕ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਪੂਰਨ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਬਚਿਆ ਸਮਾਂ ਹਰ ਸਕਿੰਟ ਸੁੰਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਣਜਾਣ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਾਕੀ ਹੈ।

5) ਪੈਸਾ ਕੱਚੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਂ ਹਰ ਸਕਿੰਟ ਸੁੰਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵੀ ਪੁਰਾਣੇ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਏ ਬਿਨਾਂ, ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦੀ ਅਸਾਧਾਰਣ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਚੱਕਰ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਕੱਢਦੇ ਹਨ।

ਮੈਮੋਰੀ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਚੈਟਰਿੰਗ, ਕੈਲੰਡਰ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਇੱਛਾ

ਚਿੱਤਰ 8

ਮੈਮੋਰੀ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਚੈਟਰਿੰਗ, ਕੈਲੰਡਰ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਇੱਛਾ



ਉੱਪਰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਚਿੱਤਰ 8, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਹਕੀਕਤ ਦੇ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਇੱਛਾ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਕਵਾਸ, ਅਤੇ ਕੈਲੰਡਰ ਸਮਾਂ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੱਲਬਾਤ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਹੈ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਪਿਛਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਅਰਥਪੂਰਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਇੱਕ ਰਚਨਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਛਾਲ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ। ਇੱਛਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਥਾਹ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਰਜਾ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ, ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ, ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਅਨੰਦ ਦੇ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਹੈ ਉਹ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੈਸਾ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਚਾਲਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਅਨੁਭਵ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ, ਵਿੱਤੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰੀਡਾਇਰੈਕਟ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਉਚਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਤਸੀਹੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟੇਸ਼ਨ (ਅਰਥਾਤ, ਇੱਕ ਸੁੱਧ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਭੰਡਾਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੌਲਤ ਇਕੱਠੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਊਟਲੈਟਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਆਊਟਲੈਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਉਚਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

*ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਹ ਚਲਾ ਗਿਆ,
ਇਹ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਐਕਟੀਵੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ
ਪਲ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ
ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟੇਸ਼ਨ
ਕੁੱਲ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਿਹਾ ਹੈ।*

-- ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਜਦੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਹਿਸ (ਅਰਥਾਤ, ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ) ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਕਵਾਸ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਬਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਾਲ ਊਰਜਾ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚਾਲੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈਂ, ਤਾਂ ਤੂੰ ਮਾਲਕ ਹੈਂ, ਅਤੇ ਮਨ ਹੀ ਤੇਰਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਧਨ ਦੀ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਅਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਊਰਜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

-- ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ

ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਇੱਕ ਊਰਜਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵੀ ਕੀਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਵਿੱਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਦ ਤੱਕ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਦਾ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਵਰਤੋਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਆਯਾਮਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਰ ਡਾਲਰ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਆਯਾਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਜੀਵਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਡਾਲਰ ਦੀ ਸੁਚੇਤ ਵਰਤੋਂ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਊਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ (ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ) 12 ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਸੰਭਵ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੌਧਿਕ

ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਉਰਜਾਵਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਬੌਧਿਕ ਸ਼ਕਤੀ, ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸ਼ਕਤੀ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਉਸ ਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਿੱਥੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ "ਦੁਰਵਰਤੋਂ" ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਟੀਚੇ ਜਾਂ ਗਲਤ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਦਾ ਵੀ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਰਜਾ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਸੰਭਵ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਦੁਰਵਰਤੋਂ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਅਤੇ ਬੇਸ਼ੱਕ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪੈਸੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸ਼ਬਦ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਰਾਦਾ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਸਮਾਜ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਆਦਿ ਲਈ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਭਰਮ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ / ਦੇਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਅਸਥਾਈ ਰਾਹਤ.

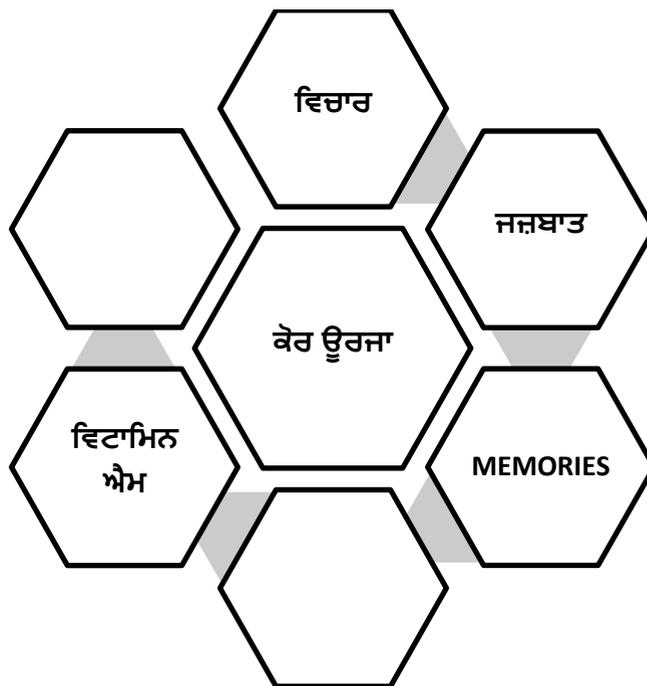
ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ

ਪੈਸੇ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ, ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੂਜੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ, ਪੈਸੇ, ਸਾਧਨਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਇੱਕ ਸਮਰਥਕ ਹੈ ਜੋ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। (ਅੰਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰ 15 ਦੇਖੋ)। ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸੋਚਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਜਰਬਿਆਂ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਸਟੋਰੇਜ, ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਮਾਤਰਾ, ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਸਾਰੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 9):

ਚਿੱਤਰ 9

ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਫਰੇਮਵਰਕ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ



ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਇੰਟਰਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ:

- a) ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- b) ਵਿਟਾਮਿਨ M ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।
- c) ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਜਰਬੇ ਦੀਆਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਟਾਮਿਨ M ਸਟੋਰੇਜ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਯਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- d) ਮਨ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਵਿਭਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- e) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਦੁਆਰਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- f) ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ, ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੂਡ, ਸੁਭਾਅ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਸੁਭਾਅ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ, ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦਾ ਵਹਾਅ, ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ:

ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ – ਪਿਆਰ – ਮਨੋਰੰਜਨ – ਗੁੱਸਾ – ਗੁੱਸਾ – ਦੁੱਖ – ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ – ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਾ – ਚਿੰਤਾ – ਉਦਾਸੀ – ਉਤਸ਼ਾਹ –
 ਭੈੜਾ – ਬੋਰਤਾ – ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ – ਅਪਮਾਨ – ਸੰਤੋਖ – ਹਿੰਮਤ – ਉਤਸੁਕਤਾ – ਉਦਾਸੀ – ਇੱਛਾ – ਨਿਰਾਸ਼ਾ –
 ਨਿਰਾਸ਼ਾ – ਦੁਖ – ਦੁੱਖ ਅਣਖ – ਸ਼ਰਮ-ਹਮਦਰਦੀ – ਉਤਸ਼ਾਹ – ਈਰਖਾ – ਖੁਸ਼ਹਾਲ – ਵਿਸ਼ਵਾਸ – ਡਰ – ਨਿਰਾਸ਼ਾ –
 ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ – ਸੁਕਰਾਨਾ – ਲਾਲਚ – ਗਮ – ਦੇਸ਼ – ਖੁਸ਼ੀ – ਨਫਰਤ – ਉਮੀਦ – ਖੇਡਨਾਕ – ਦੁਸ਼ਮਣ – ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ –
 ਦਿਲਚਸਪੀ – ਅਨੰਦ – ਅਨੰਦ – ਉਮਰ ਪਿਆਰ – ਵਾਸਨਾ – ਨੇਸਟਾਲਜੀਆ – ਗੁੱਸਾ – ਘਬਰਾਹਟ – ਜਨੂੰਨ – ਤਰਸ –
 ਅਨੰਦ – ਹੰਕਾਰ – ਰੋਸ – ਪਛਤਾਵਾ – ਅਸਵੀਕਾਰ – ਪਛਤਾਵਾ – ਨਾਰਾਜ਼ – ਉਦਾਸੀ – ਸਵੈ – ਵਿਸ਼ਵਾਸ – ਆਤਮ-
 ਤਰਸ – ਸ਼ਰਮ – ਸਦਮਾ – ਸ਼ਰਮ – -ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧ – ਦੁੱਖ – ਦੁੱਖ – ਹੈਰਾਨੀ – ਭਰੋਸਾ – ਅਚਰਜ – ਚਿੰਤਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਉਰਜਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

ਸਾਹ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ
 ਆਰਾਮ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
 ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਿਰਤਾ
 ਵਿਵਿਧਤਾ
 ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
 ਧਿਆਨ ਦੀ ਢਿੱਲ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਉਰਜਾ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਵਿੱਤੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

-- ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਭੰਡਾਰਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਉਰਜਾਵਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਪਛਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। "ਮੈਂ" ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧੇ ਹੋਏ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਸਵੈ-ਮੁੱਲ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਲੋਚਕ ਦੀ ਕਮੀ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਵਿਤਕਰੇ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਨਾਮ ਪੈਸੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ/ਦੁਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਸੇ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ। ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਗਤ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ, ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸੰਜਮ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਉਮੀਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। "ਉਮੀਦ ਇੱਛਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਜੋਸ਼ ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿੱਘ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿੱਘ ਵਰਤਮਾਨ ਤੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।"³⁹

ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਚੰਗੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:

ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ, ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖਰਚੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ, ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸ਼ੌਕ, ਨਿੱਜੀ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੀਮਤਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦਾ ਜੁਗਾੜ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ "ਚੋਣ" ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਨਿਯਤ ਮਿਤੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਕੰਮਾਂ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੁਨਰਾਂ, ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਨਿੱਜੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਹੋ ਗਿਆ। ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਸਾਧਨਾਂ, ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ।⁴⁰

ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ। ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਮਨੋਰਥਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੈਕਲਟੀਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਫੈਕਲਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਜਾਂ ਸਿਖਿਅਤ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਦਾਰਥ ਮੰਨਣ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੌਤਿਕ ਵਾਂਗ ਹੀ ਅਸਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਮਾਉਣ, ਬਚਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੈਸਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਹਉਮੈ ਦਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੂਝ ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਜਿਵੇਂ ਜੀਵਨ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਪੈਸੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਛੋਟੇ ਕਟੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ। ਸੱਚਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਰਜ਼ਾ:

ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ

“ਐਸਤ ਅਮਰੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ ਵਿੱਚ \$8,158 ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਦਰਮਿਆਨੀ, ਟੈਕਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਆਮਦਨ ਲਗਭਗ \$4,920/ਮਹੀਨਾ 'ਤੇ ਬੈਠੀ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਬਕਾਏ ਦੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਦਾ ਹਰੇਕ ਬਿਲਿੰਗ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਉੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਫਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿੱਤੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕਰਜ਼ਾ ਹੈ। ਕਰਜ਼ਾ ਨਿੱਜੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸੰਕੁਚਿਤ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੜਤਾ ਅਤੇ ਖੜੋਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਕਰਜ਼ੇ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਰਜ਼ੇ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਲੋਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕਰਜ਼ੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦਬਾਅ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਰਜ਼ਾ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ। ਕਰਜ਼ਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਫਲਤਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿੱਚ ਸੀ:

- a) ਉੱਚ ਕਰਜ਼ਾ ਇੱਕ ਘੱਟ ਕਰੈਡਿਟ ਸਕੋਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਦਰਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਰਜ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਵੱਧ ਵਿਆਜ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਉਪਲਬਧ ਨਕਦ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- b) ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- c) ਡਰ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਇਸ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਰਜ਼ਾ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨਿੱਜੀ ਊਰਜਾ ਦਿਨ ਭਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- d) ਤਣਾਅ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- e) ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- f) ਸਧਾਰਣ ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਜ਼ੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ

ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਾ ਫਲਸਫਾ: ਹੁਣੇ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ

"ਹੁਣੇ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ" ਦਾ ਫਲਸਫਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਮੂਰਤ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਧਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- 1) ਕਰਜ਼ਾ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਾਲ/ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ।
- 2) ਜੇਕਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ/ਆਦਿ ਖਰੀਦਣਾ ਜਾਂ ਖਰੀਦਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਲਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵਧਾਉਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਕਰਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 3) ਅਜਿਹੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤਤਕਾਲ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਚੀਜ਼ਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ/ਆਲੀਸ਼ਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ/ਆਦਿ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ (ਜਿਵੇਂ, ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਆਦਿ) ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਇੱਕ ਬੇਲੋੜੀ ਵਿੱਤੀ ਲਾਗਤ 'ਤੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਰਜ਼ੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਨ ਇੱਕ ਛਲ ਖੇਡ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ "ਹੁਣੇ ਖਰੀਦੋ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ" ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਲਤ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ "ਹੁਣੇ ਖਰੀਦੋ, ਹੁਣੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ" ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖਰਚ ਕਰੋ - ਬਚਾਓ - ਦਿਓ: ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਇੱਕ ਫਾਰਮੂਲਾ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਫਾਰਮੂਲਾ "ਸਪੈਂਡ-ਸੇਵ-ਗਿਵ ਫਾਰਮੂਲਾ" ਹੈ। ਇਹ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਸੰਭਾਵਤ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ

ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਨਵੀਨਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਨਤਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਤਾਜ਼ਾ, ਜੀਵਿਤ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਜੀਵੰਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਵੀਨਤਾ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਰਜਾਵਾਨ ਨਵੀਨਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਨਵੀਂਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਫੰਕਸ਼ਨ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਵੇਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ, ਜੈਵਿਕ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਨਵੀਨਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਟੁੱਟ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਬੁੱਧੀ

ਉਰਜਾ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਲਮੇਲ ਵੱਲ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਲ ਜੰਗ, ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ:

“ਤੁਹਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਬਾਹਰ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ; ਜੇ ਅੰਦਰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਜਾਗਦਾ ਹੈ।” - ਕਾਰਲ ਜੰਗ

ਕਾਰਲ ਜੰਗ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਏ ਜਾਗਰਣ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜੀਵਨ, ਵਿੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹਨ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੋਜ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਥੈਸਹੋਲਡ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ, ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਡਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ, ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ (ਸੁਧਾਰਨ) ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵਧੇ ਹੋਏ ਵਿੱਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਇਸ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਕਰਜ਼ੇ, ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਏ ਗਏ ਫੈਸਲਿਆਂ, ਪੈਸੇ ਦੇ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਖਰਚ, ਸਮੱਸਿਆ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ, ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਸੱਚੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ

ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਹ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਦਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਧਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਮੌਕੇ ਲੈਣਾ। ਉਰਜਾਵਾਨ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਜਾਗਰਣ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰਗੜ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੈਸੇ, ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਰਜਾਵਾਨ ਬੁੱਧੀ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੈਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਗੁਣਵੱਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ, ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ, ਖੁਸ਼ੀ/ਆਨੰਦ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਮਝ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਖੜਦਾ ਹੈ:

- a) ਲਾਭਕਾਰੀ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- b) ਮਨੋਰੰਜਕ ਉਰਜਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਕੁਸਲਤਾ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ।
- c) ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਲੈਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਰਜਾ ਨੂੰ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ।
- d) ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸੰਤੁਲਨ, ਸਥਿਰਤਾ, ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।
- e) ਉਰਜਾ ਦਾ ਅੰਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪੀਕ ਸਟੇਟਸ ਅਤੇ ਯੂਫੋਰੀਆ

ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਖਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੰਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਖਰ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਅਨੰਦ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਕਈ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੀਏ, ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੀ ਹੋਰ ਸਮਝ ਉਤਸਾਹ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਜ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗੀ। ਉਤਸੁਕਤਾ ਬਾਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ:

1) ਯੂਫੋਰੀਆ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਉਤਸਾਹ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ (ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ) ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁਦਰਤੀ ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ, ਹਾਸਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਨੱਚਣਾ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯੂਫੋਰੀਆ ਕੁਝ ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਜਾਂ ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਨੀਆ ਦਾ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੈ। ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਚੱਕਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਕੁਝ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਆਦੀ ਹਨ, ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।⁴¹

2) ਹੇਡੋਨਿਕ ਹੈਟਸਪੈਟਸ - ਭਾਵ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅਨੰਦ ਕੇਂਦਰ - ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇੱਕ ਹੈਟਸਪੈਟ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦੂਜੇ ਦੀ ਭਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੈਟਸਪੈਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦੂਜੇ ਹੈਟਸਪੈਟ ਨੂੰ ਐਕਟੀਵੇਟ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਨਾਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਰੇਕ ਹੇਡੋਨਿਕ ਹੈਟਸਪੈਟ ਦੀ ਸਮਕਾਲੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਤੀਬਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3) ਕਸਰਤ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਯੂਫੋਰੀਆ - ਲਗਾਤਾਰ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ, ਜੋਸ਼ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦੂਰੀ ਦੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਦੌੜ-ਦੌੜ ਦੇ ਉੱਚੇ" ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਸਰਤ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਐਕਮਬੈਂਸ ਵਿੱਚ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਸਿਗਨਲਿੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤਿੰਨ ਖਾਸ ਨਿਊਰੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਬਾਇਓਸਿੰਥੇਸਿਸ ਦੁਆਰਾ, ਉਤਸਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਆਨੰਦਮਾਈਡ (ਇੱਕ ਐਂਡੋਕੈਨਬੀਨੋਇਡ), β -ਐਂਡੋਰਫਿਨ (ਇੱਕ ਐਂਡੋਜੇਨਸ ਓਪੀਐਂਡ), ਅਤੇ ਫੇਨੇਥਾਈਲਾਮਾਈਨ (ਇੱਕ ਟਰੇਸ ਅਮੀਨ ਅਤੇ ਐਮਫੇਟਾਮਾਈਨ)।⁴³

4) ਮਿਊਜ਼ਿਕ-ਇੰਡਕਟਿਡ ਯੂਫੋਰੀਆ - ਯੂਫੋਰੀਆ ਸੰਗੀਤ 'ਤੇ ਨੱਚਣ, ਸੰਗੀਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਊਰੋਇਮੇਜਿੰਗ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨਾਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੰਗੀਤ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਵਿਚੇਲਗੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੇਂਦਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਡੋਪਾਮਿਨਰਜਿਕ ਮਾਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਡੋਪਾਮਿਨ ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਟ੍ਰਾਈਟਮ (ਜਿਵੇਂ, ਮੇਸੋਲਿਮਬਿਕ ਪਾਥਵੇਅ ਅਤੇ ਨਿਗਰੋਸਟ੍ਰੀਏਟਲ ਪਾਥਵੇਅ) ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲਗਭਗ 5% ਆਬਾਦੀ "ਮਿਊਜ਼ੀਕਲ ਐਨਹੇਡੋਨੀਆ" ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਵਰਤਾਰੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ ਗਈ ਮਨੋਰਥ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।⁴⁴

5) ਸੰਜੋਗ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਯੂਫੋਰੀਆ - ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸੁਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਕਾਂ ਨੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਕਿਰਿਆ, ਸੰਭੋਗ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਲਾਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੰਦ ਜਾਂ ਉਤਸਾਹ ਦੇ ਸਿਖਰ ਵਜੋਂ ਵਰਣਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।⁴⁵

6) ਡਰੱਗ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਯੂਫੋਰੀਆ - ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਆਪਣੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਇਨਾਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ।⁴⁶

ਕੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੇਖਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰੱਗ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ। ਪੈਸੇ ਦਾ ਕਬਜ਼ਾ ਕੱਚੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਨੰਦਮਈ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਹੈ।

ਬਿਨਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਨਵੀਨਤਾ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜ

ਨਵੀਨਤਾ ਦੀ ਭਾਲ (ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਾ-ਖੋਜ) ਇੱਕ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਪੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਨਿਰਮਾਣ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੋਮਾਂਚ-ਖੋਜ, ਨਵੀਨਤਾ ਦੀ ਤਰਜੀਹ, ਜੋਖਮ ਲੈਣਾ, ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਨਿਰਭਰਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।⁶⁹

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਵੀਨਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਤਾਜ਼ਾ, ਜੀਵਿਤ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਜੀਵੰਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਵੀਨਤਾ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਊਰਜਾਵਾਨ ਨਵੀਨਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਨਵੀਨਤਾ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਨੰਦ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਫੰਕਸ਼ਨ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਵੇਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਜੀਉਂਦਾ ਰੱਖਣਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਨਵੀਨਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਲਾਭ ਵਿਚਲੇ ਫਰਕ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਅੰਤਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਇਸ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 5

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ

ਮੁੱਢਲੀ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਕੀ ਹੈ?

ਮੁੱਢਲੀ ਉਰਜਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੋਰ/ਰੂਟ ਉਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਸ਼ਬਦ "ਪ੍ਰਿਮਲ" ਕਿਸੇ ਆਦਿਮ, ਪੁਰਾਣੀ, ਅਤੇ ਜਨਮਤ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੱਚੀ ਉਰਜਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਚਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਉਰਜਾ ਅਣਵਰਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਰਜਾ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰ/ਮਨ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁੱਢਲੀ ਉਰਜਾ ਉਹ ਅਧਾਰ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਉਰਜਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਯਤਨ ਸੰਭਵ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ, ਪਰਉਪਕਾਰ, ਵਿਦਿਅਕ ਵਿਕਾਸ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ "ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬੁਲਾਉਣ" ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਉੱਤਮਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

"ਆਤਮਾ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੇਖਕ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੂਲ ਜੀਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਧਾਰਮਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਆਤਮਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੇਖਕ "ਆਤਮਾ" ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਵੈ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੁੱਢਲੀ ਉਰਜਾ ਆਪਣੀ ਕੱਚੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਟੈਪ ਕਰਨਾ ਉਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਵਿਭਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੱਦੇ ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਉਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਰ/ਕੱਚੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਅਤੇ 12 ਅਯਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਰੋਧ ਦਾ ਰਾਹ ਅਪਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਰਹੱਸ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਹਿਲੂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਹੈ।

-- ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਫਰੈਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਬਨਾਮ. ਉਰਜਾਵਾਨ ਏਕੀਕਰਣ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਖੰਡਨ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸੁਰਤਾ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਰਵੱਈਏ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਛੁਪੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਅਲਾਈਨਮੈਂਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਰਜਾਵਾਨ ਏਕੀਕਰਣ ਨਤੀਜੇ ਇਸ ਅਲਾਈਨਮੈਂਟ ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਵਹਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਰਜਾਵਾਨ ਏਕੀਕਰਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਉਰਜਾ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਦੀ ਉਰਜਾ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਾਧਾਰਣ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਸੰਭਵ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਇਸ ਸਰੋਵਰ ਵਿੱਚ ਟੈਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਾਊਂਟ ਐਵਰੈਸਟ ਦੀ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ 50 ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ 50 ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਇਸ ਮਹਾਨ ਭੰਡਾਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ... ਯੋਜਨਾਬੱਧ, ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਢੰਗ ਨਾਲ। ਅਜਿਹੀ ਇਕਸਾਰ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਉਰਜਾਵਾਨ ਏਕੀਕਰਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਏਕੀਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸੱਚਾ ਸੰਯੋਜਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ਜਾਂ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਦੀ ਖੋਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੇਂਦਰਿਤ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- 1) ਕੋਈ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਚੁਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ...
- 2) ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਜਿੱਥੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ...
- 3) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰਵਾਹ...
- 4) 12-ਆਯਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ...
- 5) ਚਿੰਤਾ, ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ, ਡਰ, ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ...

- 6) ਧਿਆਨ, ਧਾਰਮਿਕ, ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਚਾਹੇ
- 7) ਸਵੈ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪਰਤਾਵੇ ਘਟਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ

ਫਰੈਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ

- ਖੰਡਨ ਮਨ ਦੀ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਟੁਕੜੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਜੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- - ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ ਫਰੈਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 14 ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਖੰਡ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਫਰੈਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੰਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੰਡਿਤ ਟੁਕੜੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 14 ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਤਰ 10 ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਹਰੇਕ ਕਾਰਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੰਡਦਾ ਹੈ:

1) ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਵਿੱਤੀ ਇੱਛਾ

ਇੱਛਾ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਜਾਂ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿੱਤੀ ਇੱਛਾ ਅਧੂਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਇਸਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਝਰਨੇ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾਲ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਧੂਰੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਾਰਨ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਟੁਕੜੇ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਘਾਟ 'ਤੇ ਵੱਧ ਫੋਕਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖੰਡਿਤ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2) ਵਿੱਤੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿੱਤੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਸਭ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡੂੰਘੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖੰਡਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਵੈ-ਆਲੋਚਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

3) ਹਾਈਪਰ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਲਾਲਚ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪੈਸੇ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਕਸਰ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਲਾਲਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ। ਵਧੇਰੇ ਸਧਾਰਣ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ, ਹਾਈਪਰ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਲਾਲਚ ਦਿਮਾਗ/ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਓਵਰ-ਸਟੀਮੂਲੇਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਟੁਕੜੇ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਥਿਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4) ਵਿੱਤੀ ਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਅਧੂਰੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ

ਕਲਪਨਾ ਅਣਗਿਣਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ "ਅਮੀਰ ਜੀਵਨ" ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਵਿੱਤੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿੱਤੀ ਹਕੀਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਵੱਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਲਪਨਾ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ।

5) ਕਿਸੇ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਧਾਰਨਾ

ਸਵੈ-ਚਿੱਤਰ, ਸਵੈ-ਮੁੱਲ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਸਭ ਸਬੰਧਤ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿੱਤ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਧਾਰਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ "ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ" ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੜਬੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਰਜਾ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

6) ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ

ਸਵੈ-ਮਾਣ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਵੈ-ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੈ। ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਮੁੱਚੀ ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੀ ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਵਿਟਾਮਿਨ M ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿੱਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ (ਲਾਹੇਵੰਦ) ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹੋਰ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਉਰਜਾ ਵਿਖੰਡਨ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਵਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਰਜਾ ਦਾ ਵਿਖੰਡਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਾਲਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7) ਹੋਮਿਓਸਟੈਟਿਕ ਅਸੰਤੁਲਨ

ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਮਿਓਸਟੈਟਿਸ ਸਮੁੱਚੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ/ਮਨ ਲਗਾਤਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

8) ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਕਿਸੇ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ/ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਘਨ ਸਵੈ-ਥਾਪੀ ਦਮਨ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਭੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਮਨ ਅਤੇ ਭੋਗ-ਵਿਲਾਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਂਡੂਲਮ ਪ੍ਰਭਾਵ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਭੋਗ ਅਤੇ ਦਮਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚਣਾ ਇਸ ਨੂੰ ਟੁਕੜੇ-ਟੁਕੜੇ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਧਾਰਮਿਕ/ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

9) ਸੰਤ੍ਰਿਪਤਾ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਨਤਾ ਦੀ ਭਾਲ

ਨਵੀਨਤਾ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤਾ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ (ਆਂ) ਦੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਵੀਨਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿੱਛਾ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਤ੍ਰਿਪਤਾ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਹੋਰ ਇੱਛਾ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਰੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫ੍ਰੈਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ M ਦੇ ਸੰਚਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

10) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਅ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਊਰਜਾ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇ ਹੋਏ ਝਗੜਿਆਂ ਅਤੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਕਾਰਨ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੇੜਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲਗਾਵ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ "ਊਰਜਾ ਦੀ ਤਾਰ" ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਨਰਜੀ ਕੋਰਡ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਊਰਜਾ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਬੰਧ ਡੂੰਘਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਊਰਜਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਗਠਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੂੜ੍ਹੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵੰਡ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਣਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਊਰਜਾ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੇੜਤਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਵਿਖੰਡਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਊਰਜਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼

ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਊਰਜਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਹੋਰ ਵੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ, ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਣਸੁਲਝੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਊਰਜਾ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਘਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੂਲ ਊਰਜਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਹਾਈਪਰ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਅਲਕੋਹਲ, ਨਾਜਾਇਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੁਆ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

11) ਪਿਛਲੇ ਵਿੱਤੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਯਾਦਾਂ

ਜੇਕਰ ਪਿਛਲੇ ਵਿੱਤੀ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਯਾਦਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਯਾਦਾਂ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖੰਡਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ / ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਯਾਦਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੰਦਗੀ ਵਿਖੰਡਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਹੈ।

12) ਸਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ, ਅਤੇ ਜੁਆ (ATOD ਅਤੇ G)

ਅਲਕੋਹਲ, ਤੰਬਾਕੂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਹੈਰੋਇਨ, ਕੋਕੀਨ, ਆਦਿ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੂਏ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇਨਾਮ ਸਰਕਟਰੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਲਕੋਹਲ, ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਜੂਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ) ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਹਾਈਪਰ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

13) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ, ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਾਰੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੁਰਾਣੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿੱਤੀ ਉਚਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

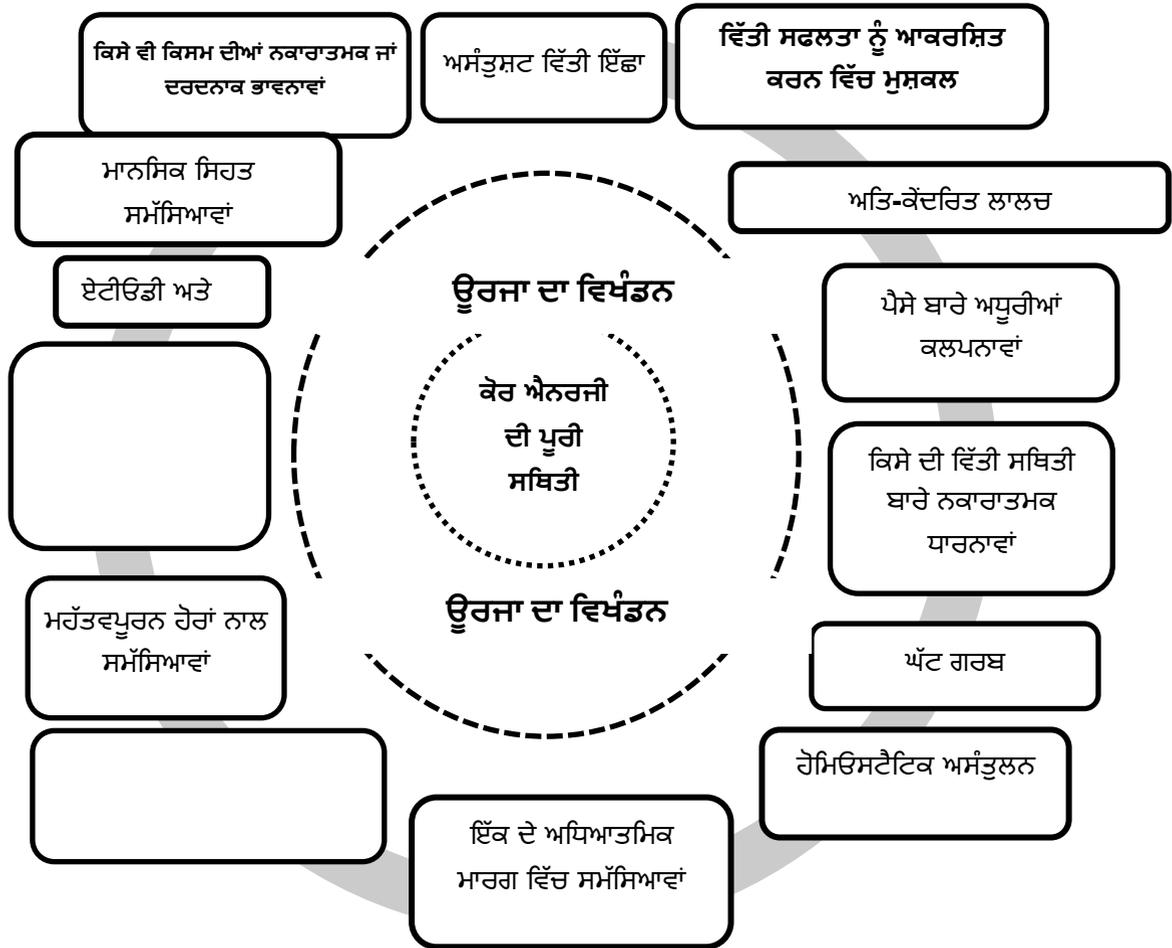
14) ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਰਤਮਾਨ/ਅਤੀਤ ਦੀਆਂ ਦਰਦਨਾਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਟੁਕੜੇ ਕਰ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਅਪਮਾਨਜਨਕ - ਨਿਯੰਤਰਣ - ਹਮਲਾਵਰ - ਕਾਇਰ - ਲਾਲਚੀ - ਗੁੱਸੇ - ਨਾਜ਼ੁਕ - ਸੋਗ - ਨਰਾਜ਼ - ਬੇਰਹਿਮ - ਨਫਰਤ - ਵਿਰੋਧੀ - ਹਾਰਿਆ - ਨਿਰਾਸ਼ - ਬੇਚੈਨ - ਭਰਮਾਇਆ - ਅਣਜਾਣ - ਹੰਕਾਰੀ ਮੰਗ - ਬੇਸਬਰੀ - ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ - ਨਿਰਭਰ - ਬੇਸਬਰ - ਦਬਿਆ ਹੋਇਆ - ਕੋੜਾ - ਹਤਾਸ਼ - ਉਦਾਸੀਨ - ਉਦਾਸ - ਬੇਸਹਾਰਾ - ਅਤਿਕਾ - ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ - ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ - ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ - ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ - ਨਿਰਲੇਪ - ਅਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ - ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ - ਡਿਸਕਨੈਕਟਡ - ਗੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰਾਨਾ ਠੰਡਾ - ਨਿਰਾਸ਼ - ਚਿੜਚਿੜਾ - ਕਮਾਂਡਿੰਗ - ਨਰਾਜ਼ - ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ - ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼-ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ - ਨਿਰਣਾ ਕੀਤਾ - ਘਮੰਡੀ - ਹੰਕਾਰੀ ਨਿਰਣਾਇਕ - ਨਿੰਦਾ - ਅਹੰਕਾਰੀ - ਆਲਸੀ - ਵਿਵਾਦਪੂਰਨ - ਈਰਖਾਲੂ - ਇਕੱਲੇ - ਉਲਝਣ - ਅਨਿਯਮਿਤ - ਗੁਆਚਿਆ - ਰੂੜੀਵਾਦੀ - ਡਰੇ ਹੋਏ - ਪਾਗਲ - ਨਿਯੰਤਰਿਤ - ਨਿਰਾਸ਼ - ਹੇਰਾਫੇਰੀ - ਹੇਰਾਫੇਰੀ - ਹਾਸੇਹੀਣਾ - ਬੇਰਹਿਮ - ਬੇਰਹਿਮ ਮੂਡੀ - ਬੇਰਹਿਮ - ਬੇਵਿਸ਼ਵਾਸੀ - ਨੈਤਿਕ - ਉਦਾਸ - ਵਿਅਰਥ ਨਕਾਰਾਤਮਕ - ਦੁਖੀ - ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ - ਗੁਪਤ - ਦੁਸ਼ਟ - ਜਨੂੰਨ - ਸਵੈ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨਾ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ - ਸਵੈ-ਹਰਾਉਣ ਵਾਲਾ - ਹਿੰਸਕ - ਪਾਗਲ - ਸਵੈ-ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ - ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਪੈਸਿਵ - ਸਵੈ-ਨਫਰਤ ਪਰਫੈਕਸ਼ਨਿਸਟ - ਸਵੈ-ਮਾਇਆ ਵਾਲਾ - ਤਰਸਯੋਗ - ਸਵੈ-ਤਰਸ - ਗਰੀਬ - ਸਵੈ-ਵਿਘਨਕਾਰੀ - ਅਧਿਕਾਰਤ - ਸੁਆਰਥੀ - ਸ਼ੈਕੀਨ - ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ - ਪ੍ਰੋਕ੍ਰਾਸਟਿਨ ਬੰਦ ਕਰੋ - ਸਜਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ - ਸ਼ਰਮੀਲੀ - ਸਜਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ - ਮਾਫ ਕਰਨਾ - ਗੁੱਸਾ - ਦੁਖੀ - ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਦੀ - ਜ਼ੋਰਦਾਰ - ਇਕਸੁਰ - ਜ਼ਿੱਦੀ - ਅਸਵੀਕਾਰ - ਉੱਤਮ - ਦੱਬਿਆ - ਗੁੱਸੇ - ਨਾਰਾਜ਼ ਡਰਪੋਕ - ਅਸਤੀਫਾ - ਬੇਫਿਕਰ - ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ - ਮਾਫ ਕਰਨਾ

ਚਿੱਤਰ 10

ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ ਫਰੈਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ



ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ ਦੀ "ਪੂਰੀ ਸਥਿਤੀ" ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਲਗਭਗ ਅਸੀਮਤ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਰ/ਪ੍ਰਾਈਮਲ ਐਨਰਜੀ ਹੁਣ ਖੰਡਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਊਰਜਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

-- ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ

ਕਿਸੇ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਵਿੱਤੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲਾਲਚ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪਛਾੜਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਮਾਨਸਿਕ/ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭਰਪੂਰਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸੀਮਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ, ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ, ਅਤੇ ਭਰਪੂਰਤਾ ਨਾਲ ਗੁੰਜਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਰੀਸੈਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਵਸਥਾ (ਭਾਵ, ਤੰਗ, ਤਣਾਅ, ਨਿਰਾਸ਼, ਚਿੜਚਿੜੇ, ਨਿਰਾਸ਼, ਆਦਿ) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨਾ ਸ਼ਾਂਤ, ਆਰਾਮ, ਸਦਭਾਵਨਾ, ਅਨੰਦ, ਆਦਿ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਿਤੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਧਾਰਮਿਕ/ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਧਿਆਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ, ਅਜਿਹੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਖਿੜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿੱਤੀ ਭਰਪੂਰਤਾ ਨਾਲ ਗੁੰਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੁੰਜ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀਅਤ ਬਣਨ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਭਰਪੂਰਤਾ ਲਈ ਸਹੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰਤਾ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ:

- 1) ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ/ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ/ਵਿਜ਼ੁਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਅਭਿਆਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਛੱਡੋ।
- 2) ਸਥਿਰ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ/ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- 3) ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਕਰੋ: "ਖੁਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।" ਇਸ ਪੁਨਰਗਠਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕਸੁਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਹੋਰ ਤਰੱਕੀ ਵੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।
- 4) ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਸਮਝੋ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੱਢ ਦਿਓ ਕਿ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦਾ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- 5) ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਪੈਸੇ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- 6) ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਪੈਸਾ ਉਰਜਾਵਾਨ ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲਦਾ ਹੈ।
- 7) ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜੀਵ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ (ਆਤਮਾ) ਬੇਅੰਤ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜੀਵ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤਾਤ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗੁਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਆਰ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਪੂਰਤੀ, ਅਨੰਦ, ਸੱਚ, ਚਿੰਤਨ, ਉਦਾਰਤਾ, ਆਦਿ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਭਰਪੂਰਤਾ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਭਰਪੂਰਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੁੰਜ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- 8) ਪੈਸਾ ਉਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੋਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਨਿਰਪੱਖ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੀ ਉਰਜਾ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਪੈਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਉਰਜਾ ਉਸ ਦੀ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- 9) ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹਨ। ਅਹਿਸਾਸ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਗੁੰਜ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ/ਸਰੀਰਕ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ। ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਨੁਭਵ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਅਧਿਆਇ 6

ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ

ਓਪਲੈਂਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

ਤਰੱਕੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਊਰਜਾ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਸਤਿਕਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਿਰਾਦਰ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੂਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਅਤੇ ਅਮੀਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗੀ ਜੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਅਮੀਰੀ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੋਰ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੈਸਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਸਾ ਊਰਜਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 1 ਦੇਖੋ)। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਾਨ ਇਕਸੁਰਤਾ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹਿੱਤ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਣਗਿਣਤ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ / ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਦੌਲਤ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਦੌਲਤ ਦੀ ਅਮੀਰੀ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਅਨੰਦਮਈ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰੂਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, "ਮਹਾਨਤਾ" ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਅਰਥ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਹਿਮਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੁਆਰਾ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਨਦਾਰਤਾ ਵਿੱਚ ਅਮੀਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਰਵੋਤਮ ਉਪਯੋਗਤਾ ਦੁਆਰਾ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਅਮੀਰੀ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਵੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਮਾਊਟ ਐਵਰੈਸਟ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਾਨਦਾਰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਪਹਾੜ ਦੇ ਅਦੁੱਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਨ ਨੂੰ ਉਡਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਤਜਰਬਾ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬੇਸਕਿੰਗ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿੱਧੇ

ਅਨੁਭਵੀ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਾਊਟ ਐਵਰੈਸਟ ਦੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਧਾਰਨਾ ਇਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਅਸਿੱਧੇ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਅਰਥਾਤ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅਮੀਰੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਮੀਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਨੁਭਵ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੱਚਾਈ ਦੁਆਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵਿੱਚ ਟੈਪ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਪੈਸੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਿਊਰੋਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜੀਕਲ (ਭਾਵ , ਦਿਮਾਗ/ਸਰੀਰ) ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ (ਜਿਵੇਂ, ਦਿਮਾਗ/ਮਨ) ਪ੍ਰਣਾਲੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਰਿਆਨੇ ਖਰੀਦਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਰੇਕ ਡਾਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 12 ਮਾਪਾਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾਵਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਸੰਭਾਲ, ਉਪਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਮ ਮੁਦਰਾ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਮੀਰੀ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ ਹਨ:

- 1) ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦਾ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਵਿਕਾਸ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ, ਅਤੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ ਹੈ।
- 2) ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਮੀਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 3) ਜਦੋਂ ਮਨ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੁਆਰਾ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਊਰਜਾਵਾਨ ਉਤਪਤੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- 4) ਅਮੀਰੀ ਸ਼ਬਦ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਕਲਾ ਦਾ ਕੰਮ, ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਇੰਨੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ, ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਇੰਨੀ ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਉਹ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਉਸ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
- 5) ਸੱਚੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬੌਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸੰਬੰਧਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਦਿ, ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇਕਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ।
- 6) ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਣਗਿਣਤ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ। ਵਿੱਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ/ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਦਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- 7) ਲਾਭ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਉੱਚਤਮ ਸਮਝ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ, ਨੁਕਸਾਨ, ਪਤਨ, ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਉਰਜਾਵਾਨ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਏਕੀਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਇਸ ਭੇਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
- 8) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਨੁਭਵ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਨਿਯਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- 9) ਅਮੀਰੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਉਰਜਾਵਾਨ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਆਨੰਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਉਰਜਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਨੂੰਨ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਸੱਚੇ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

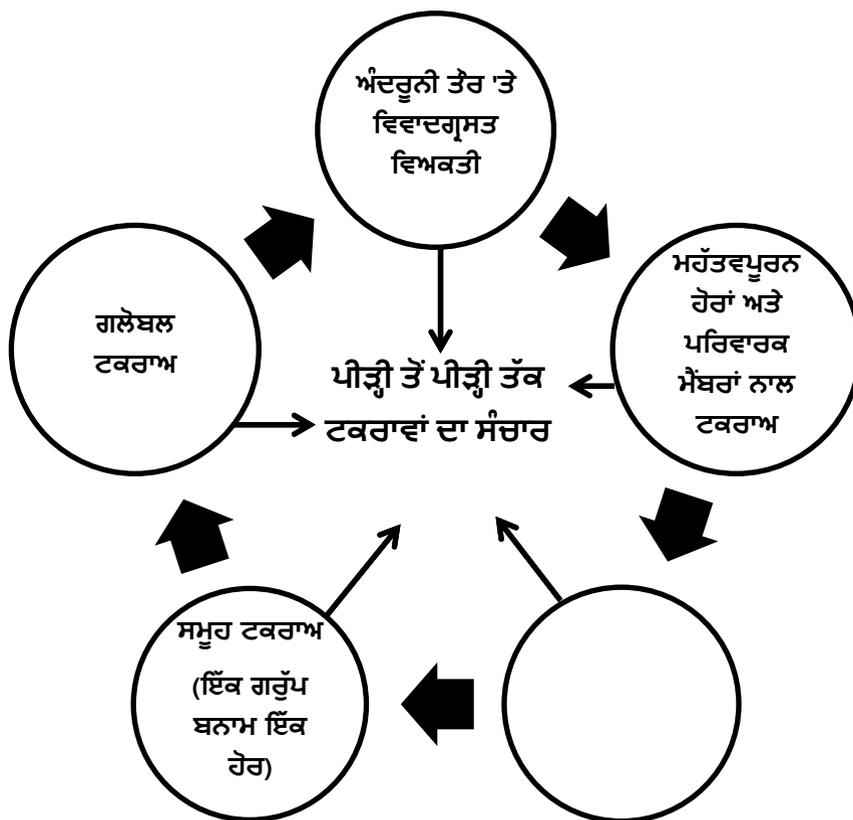
ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜੇਲ੍ਹ

ਸੱਚੀ ਅਮੀਰੀ ਉਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕੈਦ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੀ ਹੈ। ਪੈਸਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਝਗੜਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਟਕਰਾਵਾਂ ਦੀ ਕੈਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਤਰ 11 (ਹੇਠਾਂ) ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰਕੂਲਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਟਕਰਾਵਾਂ

ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੇਰੇਜ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਲੋਬਲ ਤੱਕ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਿੱਜੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਮਝ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਟਕਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਲੱਭ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਵਾਦਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਲੋਬਲ ਟਕਰਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਤਰ 11 ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 11

ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜੇਲ੍ਹ



ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਉਰਜਾਵਾਨ ਫਿਊਜ਼ਨ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕੈਟਰਪਿਲਰ ਇੱਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਤਿਤਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਉਰਜਾਵਾਨ ਸੰਯੋਜਨ ਸੁੱਧ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਰੂਪਾਂਤਰਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਤਰ 12 ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:

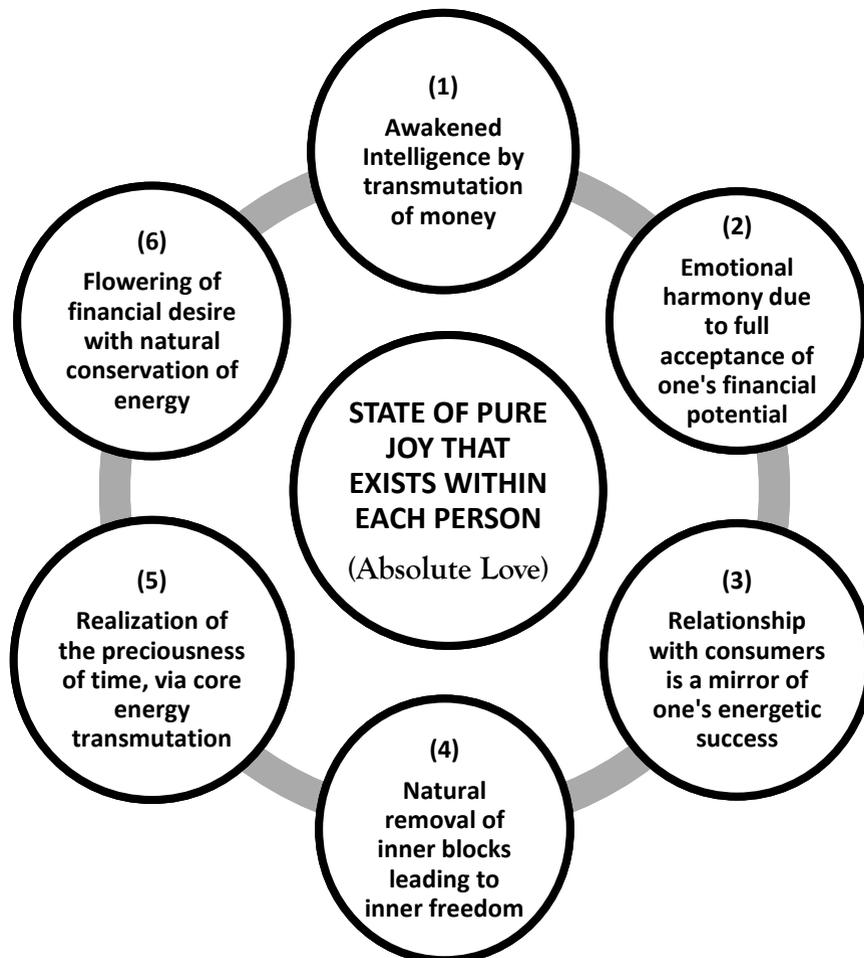
- 1) "ਪੈਸੇ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਬੁੱਧੀ" ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪੈਸਾ ਰੱਖਣ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰੇਜ।
- 2) "ਕਿਸੇ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਇਕਸੁਰਤਾ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਜੋੜਨਾ।
- 3) "ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਰਜਾਵਾਨ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੈ" ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਅਤੇ ਅਸਲ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿੱਤੀ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ M ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 4) "ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਲਾਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਟਾਉਣਾ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ/ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- 5) "ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ" 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਾਲਣ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਰਤਨ ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਇੱਕ ਰੂਪਾਂਤਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- 6) "ਉਰਜਾ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਵਿੱਤੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਫੁੱਲ" ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਉਰਜਾ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਜੀਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਿੱਤੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ / ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 12

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਅਤੇ ਮੇਟਾਮੋਰਫੋਸਿਸ

ਸੁੱਧ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ



ਅਨੁਭਵੀ ਤਰਕ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਉਰਜਾ

ਸੱਚੀ ਮਹਿਮਾ ਅਨੁਭਵੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੌਧਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੱਕ ਵਰਤਣ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਨਿੱਜੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਅਨੁਭਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਨੁਭਵੀ ਤਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ, ਉਰਜਾਵਾਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੌਧਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧੇ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੌਧਿਕ/ਬੋਧਾਤਮਕ/ਚਿੰਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਧਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਘਾਤਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਾਲਣ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਭਵੀ ਤਰਕ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਰ ਦਿਨ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਅਨੁਭਵੀ ਤਰਕ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਉਰਜਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- 1) ਅਨੁਭਵੀ ਤਰਕ ਸਿੱਧੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ-ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਧੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਕਿਸੇ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਤੋਂ ਬੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- 2) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣਾ, ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ, ਉਤਸੁਕਤਾ ਵਧਾਉਣਾ, ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਵਧਾਉਣਾ, ਅਰਥ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਨੁਭਵੀ ਤਰਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- 3) ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ, ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ/ਅਨੁਭਵ/ਗਿਆਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- 4) ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬੌਧਿਕ ਤਾਕਤ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ

ਤਾਕਤ ਨੂੰ 12 ਮਾਪਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੁੱਚੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਤਰਕ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਅੰਦਰੂਨੀ (ਨਿੱਜੀ) ਊਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲਈ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਬਚਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਦੁਆਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ M ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

5) ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਿਰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਅਤੇ ਤਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ।

6) ਊਰਜਾਵਾਨ ਫਿਊਜ਼ਨ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵੀ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸੰਕੁਚਿਤ ਸੀਮਾ।

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਊਰਜਾ

ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਧਾਉਣਾ ਮੁੱਢਲੀ (ਕੋਰ) ਊਰਜਾ ਸਰਗਰਮੀ, ਵਿਕਾਸ, ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਨਾਲ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਅਮੀਰੀ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰੀ ਹਨ:

1) ਮਾਨਸਿਕ ਹੁਨਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਕਠੋਰਤਾ, ਫੋਕਸ, ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਨ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2) ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦਬਾਅ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅਨੰਦ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3) ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਉੱਤਮਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਕਿਨਾਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਨਾਰੇ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਅਤੇ ਅਮੀਰੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

- 4) ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 5) ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ M ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਰਜਾ (ਚਿੱਤਰ 1 ਦੇਖੋ) ਇੱਛਾ ਦੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਜਾਗਦੀ ਹੈ।
- 6) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਇੱਕ ਨੈਤਿਕ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਗਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਉਰਜਾ ਦੇ ਬੋਧ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- 7) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀਤਾ, ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਮੀਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- 8) ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- 9) ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵਿਜ਼ੁਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- 10) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਟੋਰੇਜ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਖਰ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- 11) ਉੱਤਮਤਾ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 12) ਉਤਸ਼ਾਹ (ਉਤਸ਼ਾਹ) ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਧਿਆਨ ਵਧਾਉਣਾ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਾਜਾਂ ਵਜੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਰਾਜਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- 13) ਵਿਅਕਤੀ ਸਵੈ-ਮੁਹਾਰਤ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ, ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 14) ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਜਨੂੰਨਵਾਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾਵਾਦ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਬਿਨਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

15) ਵਿਅਕਤੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਨਵੀਂ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੜੋਤ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਵਾਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

16) ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਮੁਹਾਰਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੇਂਦਰਿਤ ਧਿਆਨ, ਅਨੁਕੂਲਤਾ, ਅਤੇ ਸੁਧਾਰੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

17) ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ "ਕਿਵੇਂ" ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਉਰਜਾਵਾਨ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਦੇ "ਕਿਵੇਂ" ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਗਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ" ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

18) ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।

19) ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਹੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

20) ਵਿਅਕਤੀ ਫੀਡਬੈਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸੁਧਾਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

21) ਅੰਦਰੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਮੀਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ "ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।" ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਰਾਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਉਰਜਾ ਸਮਰਪਣ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਮ ਸਵਾਲ ਹੈ, "ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?" ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੱਡਣਾ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਤੀਬਰ ਫੈਸਲਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵੱਲ ਵਧਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੇਕਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਚੁਸਤੀ, ਗਿਆਨ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਖੜੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟ ਸਮਝ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਵਿਕਾਸ। ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਉਰਜਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਚਨਬੱਧਤਾ, ਮੁੱਢਲੀ ਉਰਜਾ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ ਹਨ:

- 1) ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਟੀਚਿਆਂ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਨੈਤਿਕਤਾ, ਨੈਤਿਕਤਾ, ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- 2) ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੀਸੈਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- 3) ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਫਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- 4) ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਹੀ ਕਾਰਵਾਈ, ਸਹੀ ਸੋਚ, ਸਹੀ ਭਾਵਨਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ।

5) ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਦੁਆਰਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਅਡੋਲ ਮਨ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

6) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਉਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਤਾਕਤ ਉਦੋਂ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ-ਯਾਦਾਂ-ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਏਕੀਕਰਣ ਦੁਆਰਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

7) ਕਾਰਜ-ਮੁਖੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਰੀਅਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਰਾਜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨੂੰ ਗੁਆਏ ਬਿਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਉਰਜਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਲਝਣ, ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਘਾਟ, ਥਕਾਵਟ, ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਪੂਰਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਬਦਲਣਾ, ਆਦਿ, ਸਭ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ, ਸੁਚੇਤ, ਯੋਜਨਾਬੱਧ, ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੇ 50 ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨਾ ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਇੱਕ ਜੀਵਤ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਉਚਾਈ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਰਜਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਜਿੰਨਾ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਰਜਾ ਦਾ ਬਲੀਦਾਨ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਉੱਚੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਮਤਾ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਮਾਪਦੰਡ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ

ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇੱਕ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ) ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ, ਆਦਿ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਫੀਡਬੈਕ ਲੂਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੀਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁੱਲ ਲਾਭ ਲਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਟੀਚਿਆਂ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਸਾ ਅਸਧਾਰਨ ਸੱਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਭਿੰਨ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਾਲਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਲ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ/ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੁੱਲ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਸਤਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਤਾਕਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਨੈਤਿਕ ਉਰਜਾ ਨਾਲ ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ (ਚਿੱਤਰ 1 ਦੇਖੋ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿੱਜੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਹੋਰ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਫੀਡਬੈਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਅਜਿਹੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਯਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲੇਗੀ। ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਗੁੱਸਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਉਰਜਾ-ਨਿਕਾਸ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਗੁਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਡਾਇਵਰਸ਼ਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਉਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਮੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੀ

ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਮੌਕੇ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਚ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ। ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਊਰਜਾਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੈਸਾ ਪੈਸੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਵਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਲੇਖਕ ਦੁਆਰਾ ਸੁਤੰਤਰ ਇੱਛਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਾਊਂਟ ਐਵਰੈਸਟ ਦੀ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਰਗੇ ਉੱਚੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਇੱਛਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਲੇਖਕ ਦੁਆਰਾ ਮੁੱਢਲੀ ਊਰਜਾ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਮੁੱਢਲੀ ਊਰਜਾ ਸੁਸਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕੱਚੀ ਊਰਜਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚੁਣਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ। ਸੁਤੰਤਰ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਮੁੜ ਫੇਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁੜ-ਫੇਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਕਰਸ਼ਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜੇਖਮ ਲੈਣ ਲਈ ਧੀਰਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਊਰਜਾਵਾਨ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧ ਕਰਨਾ ਊਰਜਾਵਾਨ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਰਾਜਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਇੱਕ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ

ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਯਾਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੁੱਢਲੀ ਊਰਜਾ ਸਰਗਰਮੀ ਉਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਇਕੱਲੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੀਚੇ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਓਨੀ ਹੀ ਵੱਡੀ ਇੱਕ ਦਾ ਫੇਕਸ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ। ਮੁੱਢਲੀ ਊਰਜਾ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਲਟੀ-ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਜੋ ਵੱਧ ਅਤੇ ਵੱਧ ਵਿਆਜ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਰਿਫਾਈਨਡ ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਪੈਸਾ ਵਧਦਾ ਹੈ...ਜਿਵੇਂ ਪੈਸਾ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

-- ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਅਧਿਆਇ 7

ਨਤੀਜਾ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਬਨਾਮ. ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ

" ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਉਸੇ ਤੀਬਰਤਾ, ਅਤੇ ਉਸੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਧਨੁਸ ਅਤੇ ਤੀਰ ਨਾਲ ਹੈ."

-ਕੇਨੇਥ ਕੁਸ਼ਨਰ, ਇੱਕ ਤੀਰ, ਇੱਕ ਜੀਵਨ⁷⁰

ਐਨਰਜੀ ਡਿਸਇਨਟੀਗਰੇਸ਼ਨ ਬਨਾਮ. ਉਰਜਾ ਏਕੀਕਰਣ:

ਇੱਕ ਚੋਣ

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੀਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਲਗਾਵ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਕਨਵਰਜੈਂਸ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਲਈ, ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕਿਸੇ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪੂਰਵ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਾਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਣਾਅ, ਦਬਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਚਿੰਤਾ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਰਗੜ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਕਰਾਅ, ਆਦਿ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਭਵਿੱਖ-ਮੁਖੀ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਹਾਨ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਗਦੀ ਹੈ, ਤਰੱਕੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਛਲਾਂਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਨੰਦ ਫਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੂਰਵ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੈਰ-ਦੇਰੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁਭਾਵਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਭੰਡਾਰਨ ਅਤੇ ਸਰਵੋਤਮ ਉਪਯੋਗ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਟੀਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੂਖਮਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੀਆਂ ਮਹਾਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਊਰਜਾ ਸਰਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤਮਾਨ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੱਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਹਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ

ਮਨ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਪੂਰਵ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਊਰਜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਊਰਜਾਵਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਫੇਕਸ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਊਰਜਾਵਾਨ ਏਕੀਕਰਣ, ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ, ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨ ਦੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਤੀਜੇ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਨਿਕਾਸੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਊਰਜਾ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਵਿਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਅਪ੍ਰਾਪਤ ਉਮੀਦਾਂ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰੇ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਘੁੰਮ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁਣ ਜੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਇਸ ਲਈ

ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾਵਾਨ ਵਿਘਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਸਾਰੀਆਂ ਉਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਗਤੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬੇਚੈਨੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਾਪਰੇ, ਇਸ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਕਿ ਜੀਵਨ ਕੇਵਲ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੁਣ ਤੱਕ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਤੀਜੇ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੇਨੇਥ ਕੁਸ਼ਨਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ, “ਇੱਕ ਤੀਰ, ਇੱਕ ਜੀਵਨ” ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ: “ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਉਸੇ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਉਸੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਧਨੁਸ਼ ਅਤੇ ਤੀਰ ਨਾਲ ਹੈ।” 47 ਅਜਿਹੀ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਉਰਜਾ ਦੇ ਵਿਘਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਤੀਜੇ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ 'ਤੇ ਬਦਲਣਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੀਚੇ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਲਗਾਵ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕਨਵਰਜੈਂਸ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਹਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਸਰਗਰਮੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਪਾਵਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ:

- 1) ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇ ਕੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੇ ਰਹੇ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਨਤੀਜਾ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਉਰਜਾ ਕਾਰਨ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੋੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- 2) ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦਬਾਅ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਤੀਜੇ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਦੀ ਇਸ ਬਰਬਾਦੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ।
- 3) ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਣਾਅ, ਦਬਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਚਿੰਤਾ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਰਗੜ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਕਰਾਅ, ਆਦਿ, ਸਭ ਇੱਕ ਨਤੀਜੇ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅਤੇ ਚੇਤੰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਰਸ਼ਣ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਹੋਰ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੇਰੇਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- 4) ਟੀਚਿਆਂ ਵੱਲ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਕਾਰਨ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਗਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰਵੱਈਏ, ਪਹੁੰਚ, ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਟੀਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੂਖਮਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
- 5) ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਕਵਾਸ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਜੂਦਾ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਰੁੱਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- 6) ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵੰਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਊਰਜਾਵਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਤੀਜੇ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੰਡ ਕਿਸੇ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮੌਜੂਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੋਕਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ।
- 7) ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਛੋਟੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- 8) ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ। ਛੋਟੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਮਝ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- 9) ਛੋਟੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ, ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹੋ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗਾ, ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿ ਸਮਾਂ ਕੀਮਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਟੋਰੇਜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- 10) ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਹੀ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- 11) ਗੈਰ-ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ-ਅਧਾਰਿਤ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੈ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ।
- 12) ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਨੇੜਿਓਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰੋ।
- 13) ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਲਿਖੋ।
- 14) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।
- 15) ਕਿਸੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੁਆਰਾ ਇਸਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ।
- 16) ਸਾਰੇ ਅਧੂਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪਕੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਉਪਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਉਰਜਾ ਦੀ ਉਸਾਰੂ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਮੁੱਚੀ ਤਰੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਰਜਾ ਦੀ
ਵਿਨਾਸਕਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਸਾਧਾਰਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦੀ
ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।**

- ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ

ਅਧਿਆਇ 8

ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਅਸੀਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ. ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦੀ ਧਾਰਨਾ, ਜੇਕਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਨੀਂਹ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ, ਸੰਵੇਦਨਾ-ਖੋਜ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੇਖਕ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੈਸੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਰੇਕ ਪਾਠਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਸੱਚੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਹਿਮਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿੱਧੇ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਚਤ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਹਾਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਮੁਹਾਰਤ ਮਨੁੱਖੀ ਸਭਿਅਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਲਏ ਗਏ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਤੇ ਅੰਤਮ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਨੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਰਜਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਏਕੀਕਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਾਠਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਨਸ਼ੀਲ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨ, ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।)

ਬਹੁਤ ਵਾਰ, ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾੜੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਵਰਤੋਂ, ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਜੋਖਮ ਲੈਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਸਾ ਉਰਜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਭਿਅਤਾ ਵਿੱਚ ਅਸਾਧਾਰਣ ਉਰਜਾ ਜਾਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।

ਚਿੰਤਨਸ਼ੀਲ ਰੇਖਾ-ਚਿੱਤਰ

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਲਈ

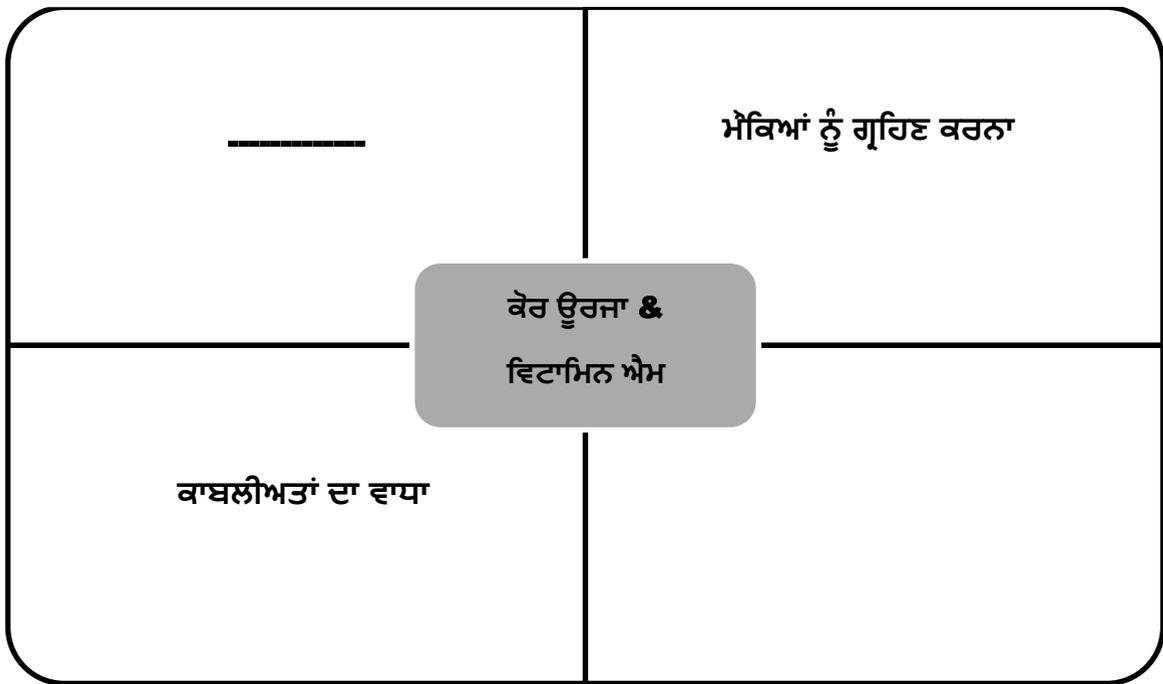
&

ਚਰਚਾ

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ # 1

ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਜ਼ਾਦੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਤੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ: ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬਕਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ?



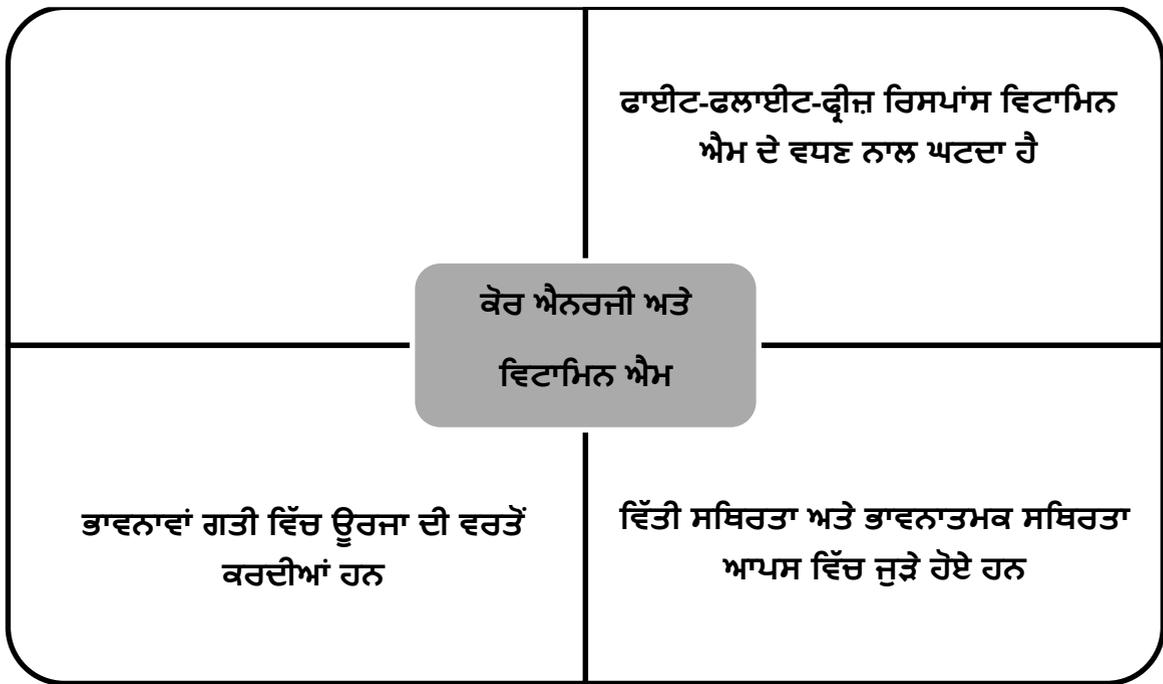
ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਮਾਈਕ੍ਰੋ-ਆਰਥਿਕ ਬਿਊਰੀ ਵਿੱਚ, ਮੌਕੇ ਦੀ ਲਾਗਤ, ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਕ ਲਾਗਤ, ਦੂਜੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੋਂ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਕਲਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੌਕੇ ਦੀ ਲਾਗਤ ਉਸ ਲਾਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਆਨੰਦ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਦਿੱਤੀ ਚੋਣ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।⁶⁷

ਡਾਇਗਰਾਮ # 2

ਡਰ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਡਰ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ: ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬਕਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ?



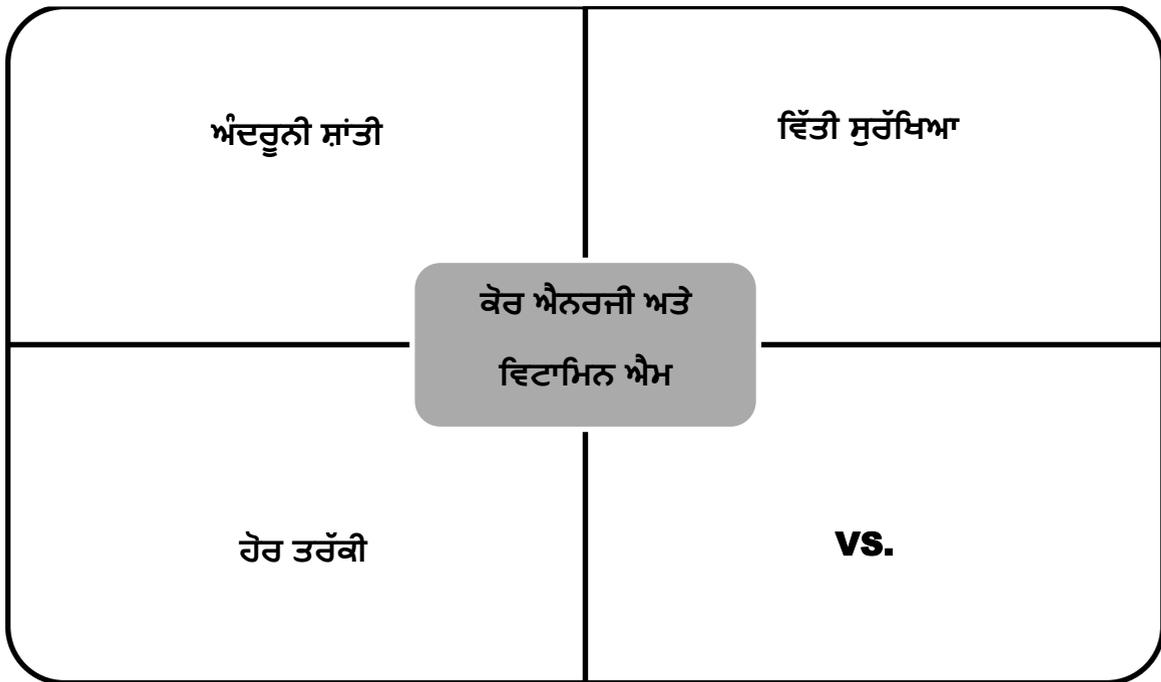
ਤਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਡਰ ਸਮਝੋ ਹੋਏ ਖਤਰੇ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਝੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਭੱਜਣਾ, ਛੁਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਤੋਜਨਾ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਵਜੋਂ ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਜਾਂ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਖਤਰੇ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੜਾਈ-ਜਾਂ-ਉਡਾਣ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਜੋ ਡਰ ਦੇ ਅਤਿਅੰਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ (ਡਰ ਅਤੇ ਦਹਿਸ਼ਤ) ਇੱਕ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਜਵਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। or paralysis.⁶⁴ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਮਾਪ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਆਮ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਘਟੀਆ ਸਮਝ ਕੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਚਿੱਤਰ ਜਾਂ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।⁶⁵

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ # 3

ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ: ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬਕਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ?



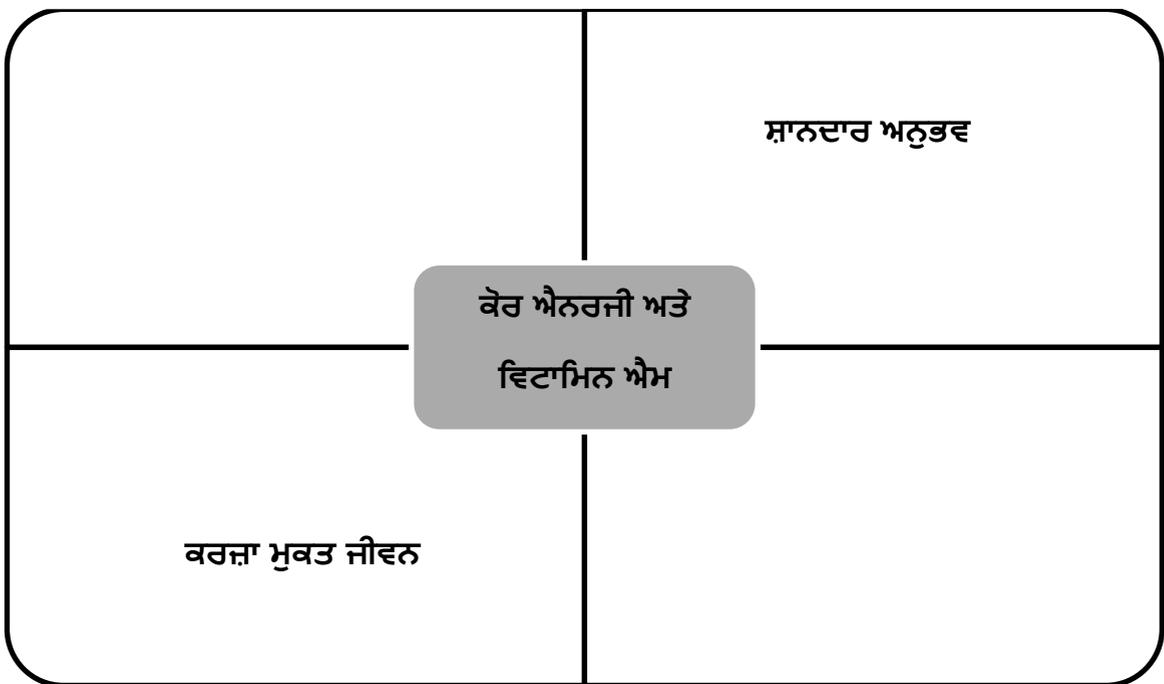
ਤਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ (ਜਾਂ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ) ਤਣਾਅ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਢੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੋਝ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। "ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ" ਹੋਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤਮੰਦ (ਹੋਮੀਓਸਟੈਸਿਸ) ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣ ਦੇ ਉਲਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੰਦ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।⁶⁶

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ # 4

ਵਿੱਤੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਕ ਸੰਸਾਰ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਤੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਕ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ: ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬਕਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ?



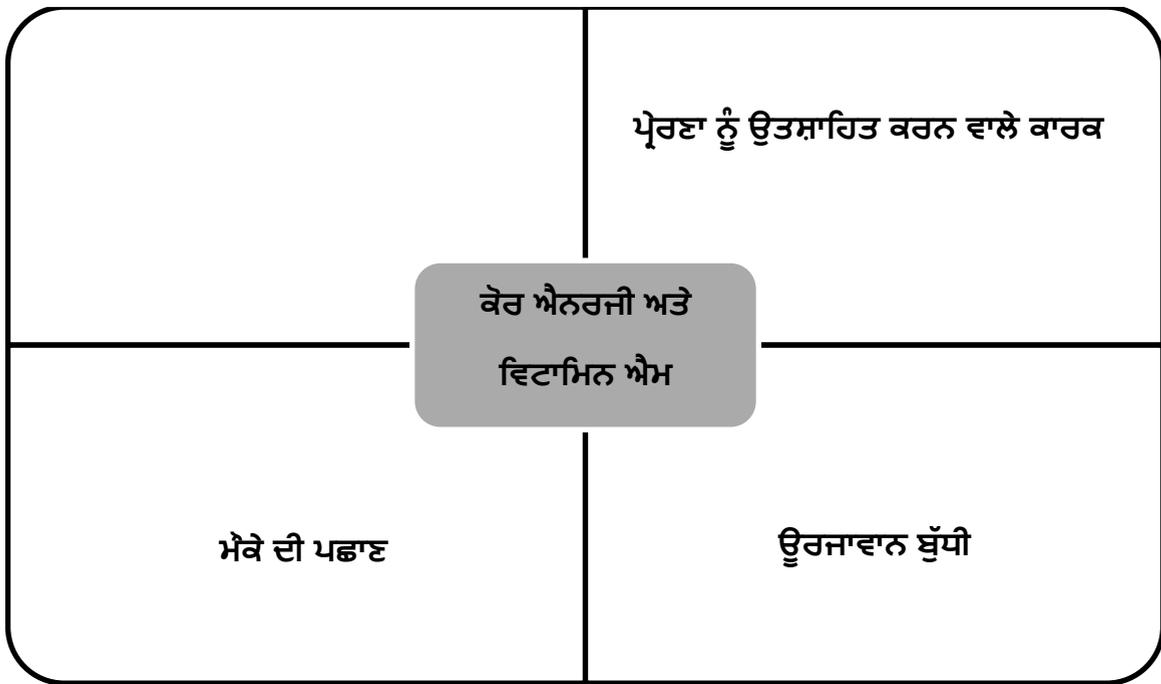
ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਵਿੱਤੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਾਕੀ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਮਦਨ ਹੋਣ ਦਾ ਦਰਜਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਏ। ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਸਿਵ ਇਨਕਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿੱਤੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਕਮੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਵਿੱਤੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਿੱਤੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਆਮਦਨੀ ਅਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਰੱਖ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ ਟੀਚਿਆਂ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਚੁਣ ਸਕਣ। ਇੱਕ ਵਿੱਤੀ ਯੋਜਨਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿੱਤ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।⁷⁴

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ # 5

ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਕ: ਯੋਗਤਾ - ਪ੍ਰੇਰਣਾ - ਮੌਕਾ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ M ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ: ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬਕਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ?



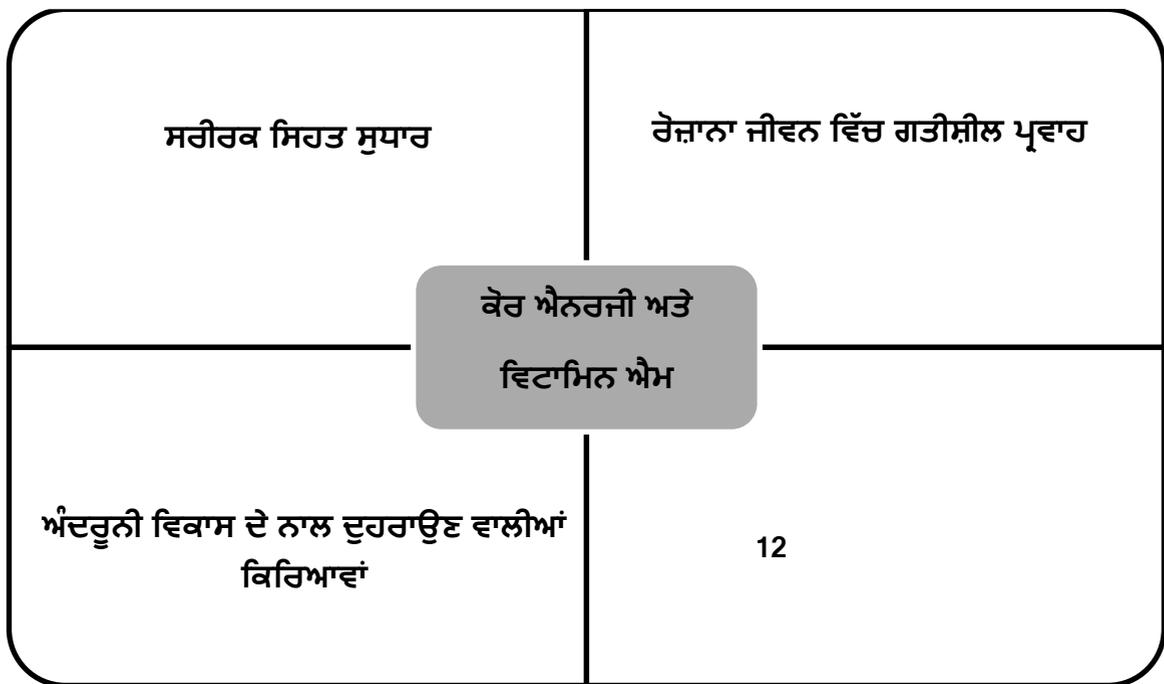
ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸ਼ਬਦ ਮਨੋਰਥ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲੋੜ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੋੜਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਸਮਾਜ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਬਾਹਰੀ ਤਾਕਤਾਂ (ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ (ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਚੇਤਨ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਦੋਵਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਕੇਂਦਰੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੁਲੀਨ ਖੇਡ, ਦਵਾਈ, ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।⁷³

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ # 6

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦੀ ਨਵੀਂਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦੀ ਨਵੀਂਤਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ: ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬਕਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ?



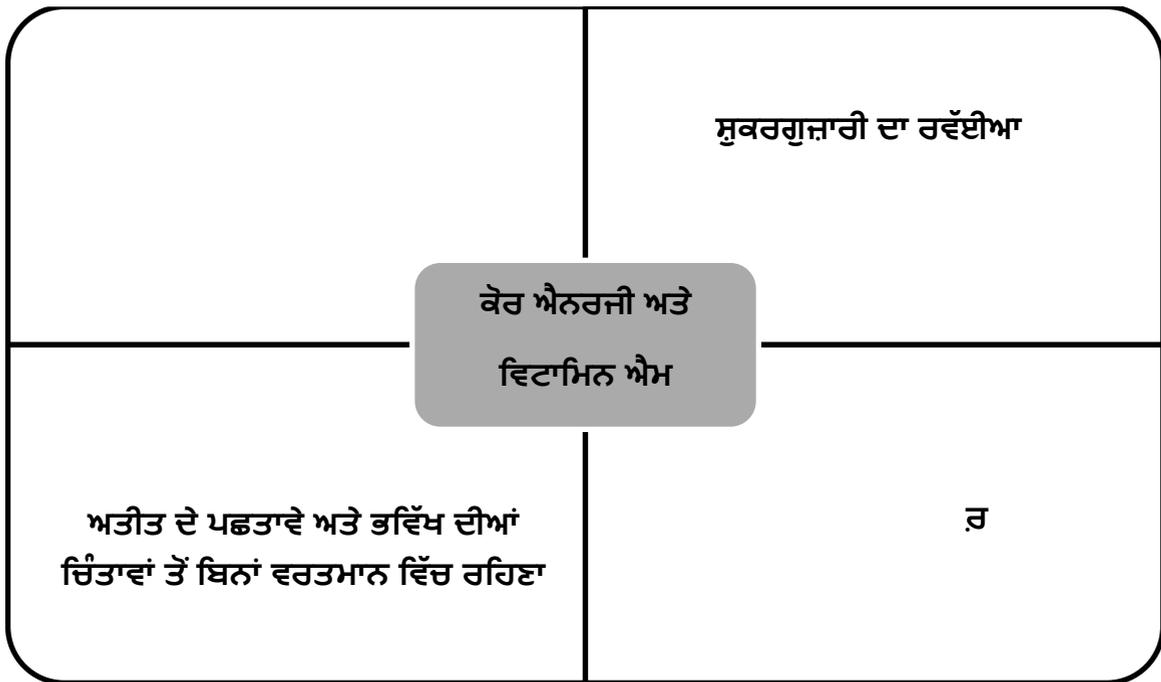
ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਨਵੀਨਤਾ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਨਵੇਂ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ" ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ "ਨਵੇਂ ਮਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ... ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ, ... ਨਵੇਂ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ, ... ਸਪਲਾਈ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਜਿੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। .. ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ।" ⁷²

ਡਾਇਗਰਾਮ # 7

ਆਮ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ: ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬਕਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ?



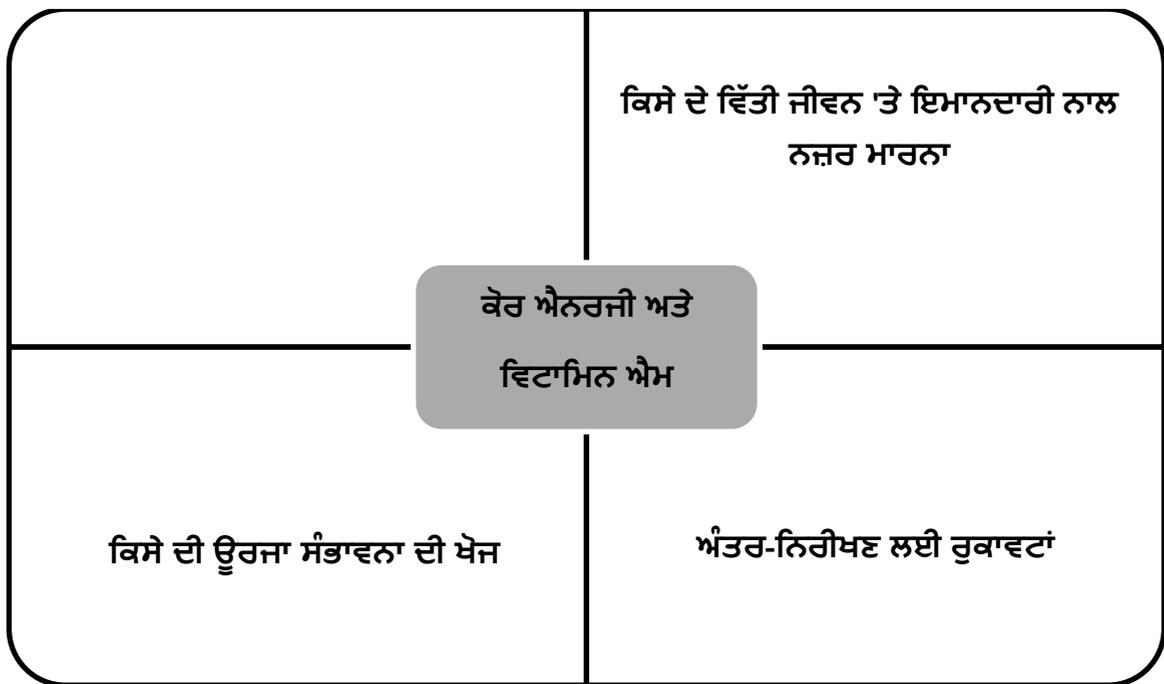
ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਲੋਕ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਜੀਵਨ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਮਾਪ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ "ਸਮਾਂ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ, "ਸਮਾਂ" ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੜੀ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਵਰਤਾਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਵਿਆਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ "ਸਮਾਂ" ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਸਮਾਂ" ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ "ਸਮਾਂ" ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਸਥਾਈ ਅਨੁਭਵ ਇਸ ਘਾਟ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਭਵ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੜੀਆਂ ਜਾਂ ਮੈਮੋਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ "ਸਮਾਂ" ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬੀਤਣ ਬਾਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਥਾਈ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ।⁷¹

ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ # 8

ਅੰਤਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਅੰਤਰ-ਨਿਰੀਖਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ: ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬਕਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ?



ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਆਤਮ ਨਿਰੀਖਣ ਕਿਸੇ ਦੇ ਚੇਤੰਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ, ਆਤਮ ਨਿਰੀਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ-ਨਿਰੀਖਣ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਖੋਜ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਨਿਰੀਖਣ ਨਾਲ ਵਿਪਰੀਤ ਹੈ।⁷

APPENDIX

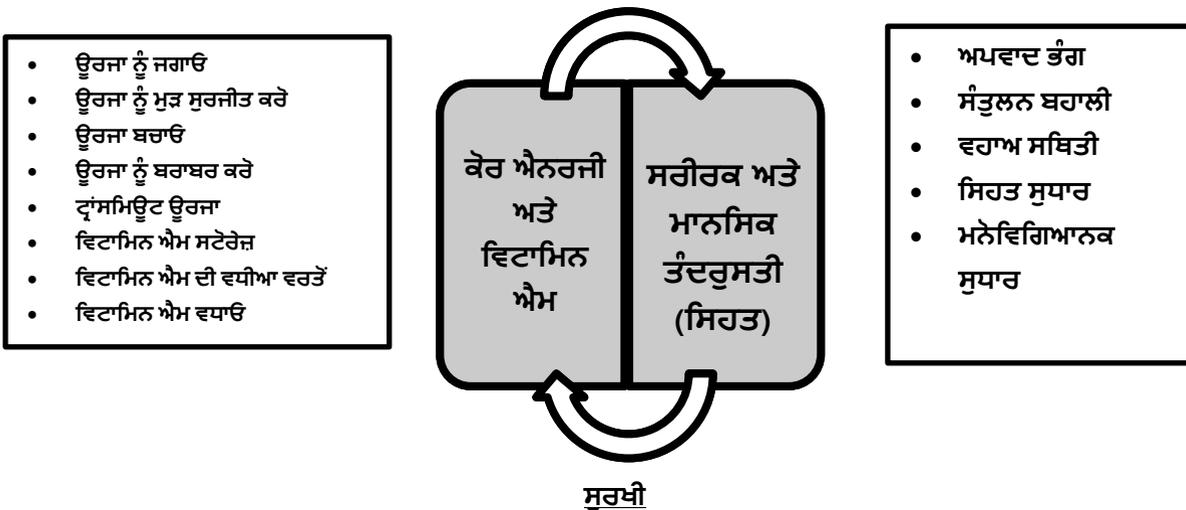
ਚਿੱਤਰ 13

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਲਨਾ



ਚਿੱਤਰ 14 - ਮਾਪ # 1

ਸਿਹਤ / ਸਮੱਚੀ ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ



12 ਮਾਪ: ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਮਾਪ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰੋ: ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ: ਦਿਮਾਗ-ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਨੈਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ, ਸਰਗਰਮ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਪੈਦਾ ਕਰੋ

ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ: ਸਰੀਰ-ਮਨ ਦੀਆਂ ਉਰਜਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਜਨਿਤ ਉਰਜਾ ਦਾ ਭੰਡਾਰ

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਬਣਾਓ: ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ

ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਐਨਰਜੀ: ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਅਮੀਰੀ ਵਿੱਚ ਸੋਧਣਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼: ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ, ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਿਹਤਰ ਸਮੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਵਧਾਓ: ਭੰਡਾਰਨ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਮੀਰ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਵਿਘਨ: ਮਨ-ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਟਕਰਾਅ ਜੜ੍ਹ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਘੁਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ: ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪ ਸੰਤੁਲਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ: ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਰਜਾਵਾਨ ਫੇਕਸ, ਪੂਰੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ: ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਧਾਰ: ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਉਰਜਾ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਿਹਤਰ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧ।

ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਤ ਸਵਾਲ

ਕੋਰ ਉਰਜਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ, 12 ਮਾਪ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ "ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ" ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਚਿੱਤਰ 15 - ਮਾਪ # 2

ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕੋਰ ਉਰਜਾ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਜਗਾਓ
- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ
- ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ
- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰੋ
- ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਉਰਜਾ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵਧਾਓ



- ਅਪਵਾਦ ਭੰਗ
- ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ
- ਵਹਾਅ ਸਥਿਤੀ
- ਬੌਧਿਕ ਉਰਜਾ ਸੁਧਾਰ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਧਾਰ

ਸੁਰਖੀ

12 ਮਾਪ: ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਮਾਪ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰੋ: ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ: ਸਰਗਰਮ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਬਹਾਲ ਕਰੋ

ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ: ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਉਤਪੰਨ ਉਰਜਾ ਦਾ ਸਟੋਰੇਜ਼

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰੋ: ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ

ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਐਨਰਜੀ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਅਮੀਰੀ ਵਿੱਚ ਸੋਧਣਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼: ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ, ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਵਧਾਓ: ਭੰਡਾਰਨ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਮੀਰ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਹੱਲ: ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਕਲੇਸ਼ ਘਟਦੇ ਹਨ

ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਬੌਧਿਕ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਕਾਰਨ 12-ਅਯਾਮੀ ਸੰਤੁਲਨ

ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ: ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਰਜਾਵਾਨ ਫੋਕਸ, ਪੂਰੀ ਸਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੌਧਿਕ ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ: ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਗਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬੌਧਿਕ ਉਰਜਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਧਾਰ: ਬੌਧਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਧੇ ਕਾਰਨ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਉਰਜਾ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧ।

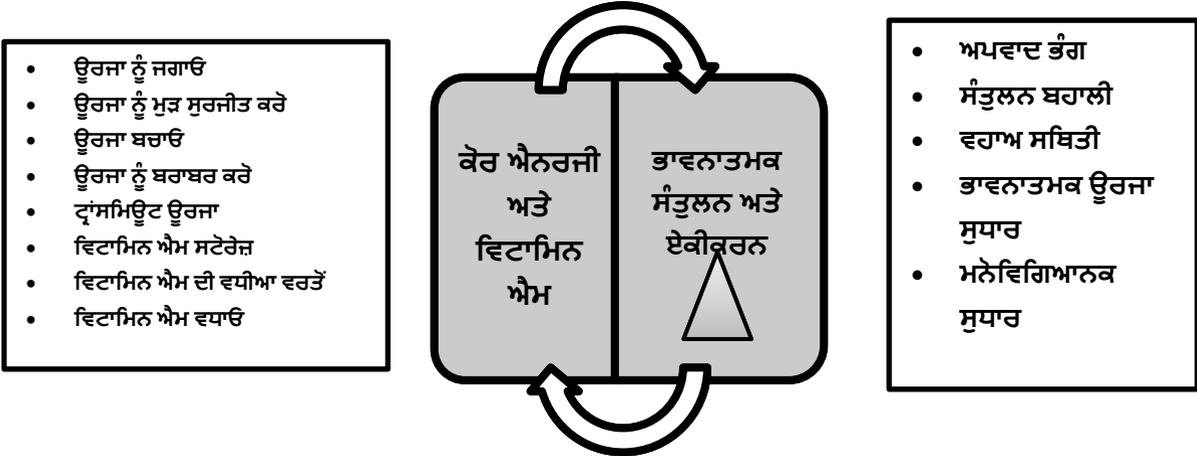
ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਸਵਾਲ

ਕੋਰ ਉਰਜਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ, 12 ਮਾਪ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਵਿੱਚ "ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ" ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਚਿੱਤਰ 16 - ਮਾਪ # 3

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਕੋਰ ਉਰਜਾ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ



ਸਰਖੀ

12 ਮਾਪ: ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਮਾਪ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਾਗਰੂਕ ਉਰਜਾ: ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਚੁੱਛੇ

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ: ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੈਦਾ ਕਰੋ

ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ: ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਜਨਮਿਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਰਜਾ ਦਾ ਸਟੋਰੇਜ

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰੋ: ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੁਆਰਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ

ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਐਨਰਜੀ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਦਾ ਸੁਧਾਰ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ: ਸੰਤੁਲਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਵਧਾਓ: ਭੰਡਾਰਨ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਮੀਰ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿਘਨ: ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਘਟਦੇ ਹਨ

ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ 12-ਅਯਾਮੀ ਸੰਤੁਲਨ

ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ: ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਫੇਕਸ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਰਜਾ ਵਧਾਉਣਾ: ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ। ਸਰਗਰਮ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਅਨੁਭਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਧਾਰ: ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਿਹਤਰ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧ

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਏਕੀਕਰਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ.

ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਤ ਸਵਾਲ

ਕੋਰ ਉਰਜਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ, 12 ਮਾਪ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ "ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ" ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਚਿੱਤਰ 17 - ਮਾਪ # 4

ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਤੁਲਨ/ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਕੋਰ ਉਰਜਾ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਜਗਾਓ
- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ
- ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ
- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰੋ
- ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਉਰਜਾ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵਧਾਓ



- ਅਪਵਾਦ ਭੰਗ
- ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ
- ਵਹਾਅ ਸਥਿਤੀ
- ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸੁਧਾਰ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਧਾਰ

ਸਰਖੀ

12 ਮਾਪ: ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਮਾਪ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਾਗਰੂਕ ਉਰਜਾ: ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ: ਸਮਾਜਿਕ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੁੜ-ਮੁੜ, ਸਰਗਰਮ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਬਣਾਓ

ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ: ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਉਤਪਤੀ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦਾ ਭੰਡਾਰਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਬਣਾਓ: ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ

ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਐਨਰਜੀ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਦਾ ਸੁਧਾਰ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼: ਸੰਤੁਲਿਤ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਵਧਾਓ: ਵੱਧ ਰਹੇ ਅਮੀਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ

ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿਖਨ: ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਘਟਦੇ ਹਨ

ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ 12-ਅਯਾਮੀ ਸੰਤੁਲਨ

ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ: ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਰੂਆਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਫੋਕਸ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ: ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ। ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਅਨੁਭਵਾਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਧਾਰ: ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਿਹਤਰ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧ

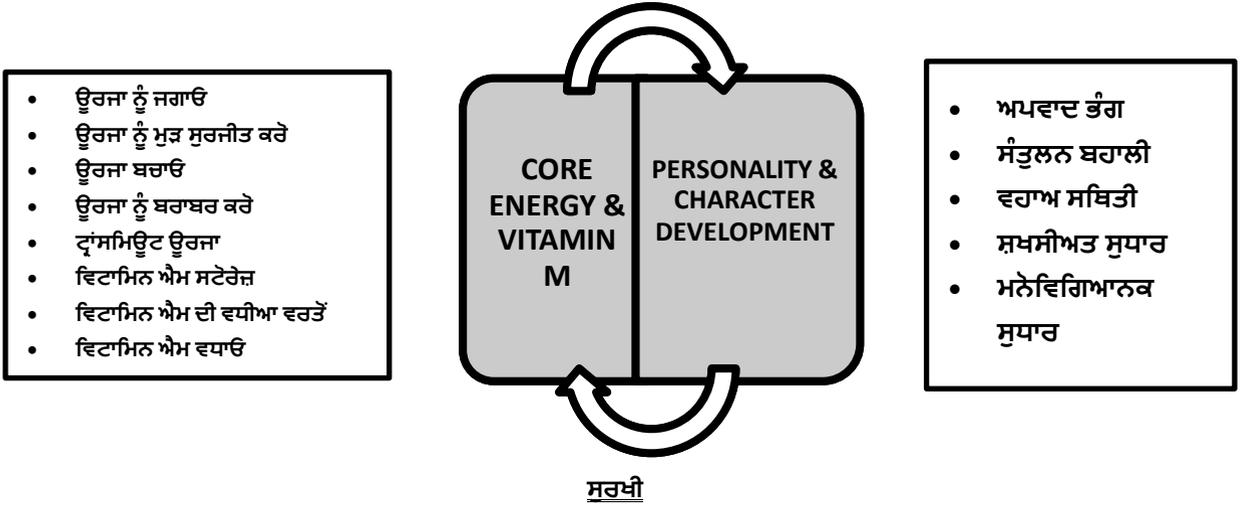
ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਏਕੀਕਰਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ।

ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਸਵਾਲ

ਕੋਰ ਉਰਜਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ, 12 ਮਾਪ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ "ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਤੁਲਨ" ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਚਿੱਤਰ 18 - ਮਾਪ # 5

ਸ਼ਖਸੀਅਤ / ਚਰਿੱਤਰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕੋਰ ਊਰਜਾ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ



12 ਮਾਪ: ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਮਾਪ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਾਗਰੂਕ ਊਰਜਾ: ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਲਈ ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ

ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ: ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨਿੱਜੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜ-ਮੁੜ, ਸਰਗਰਮ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਜਨਰੇਟ ਕਰੋ

ਊਰਜਾ ਬਚਾਓ: ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਜਨਿਤ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਟੋਰੇਜ਼

ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰੋ: ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ

ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਐਨਰਜੀ: ਮੂਲ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪਛਾਣ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼: ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਏਕੀਕਰਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਵਧਾਓ: ਚਰਿੱਤਰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।

ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਵਿਖਨ: ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਵਿਵਾਦ ਘਟਦੇ ਹਨ

ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ: ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ 12-ਅਯਾਮ ਸੰਤੁਲਨ

ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ: ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਹਾਨ ਸਦਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ: ਕੋਰ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਧਾਰ: ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪਛਾਣ ਬਣਤਰ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਏਕੀਕਰਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਊਰਜਾ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧ।

ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਸਵਾਲ

ਕੋਰ ਊਰਜਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ, 12 ਮਾਪ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ

"ਸ਼ਖਸੀਅਤ" ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਚਿੱਤਰ 19 - ਮਾਪ # 6

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦਭਾਵਨਾ / ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਦਾ ਫੁੱਲ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਜਗਾਓ
- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ
- ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ
- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰੋ
- ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਉਰਜਾ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵਧਾਓ

- ਅਪਵਾਦ ਭੰਗ
- ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ
- ਵਹਾਅ ਸਥਿਤੀ
- ਪਰਿਵਾਰਕ
ਸਦਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਣਾ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ
ਸੁਧਾਰ

ਸਰਖੀ

12 ਮਾਪ: ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਮਾਪ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

Awaken Energy: ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਸਰਗਰਮ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੈਦਾ ਕਰੋ

ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ: ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਜਨਿਤ ਉਰਜਾ ਦਾ ਸਟੋਰੇਜ਼, ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਬਣਾਓ: ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ

ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਐਨਰਜੀ: ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਧਣਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼: ਸੰਤੁਲਿਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਵਧਾਓ: ਵੱਧ ਰਹੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।

ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿਘਨ: ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਘਟਦੇ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ: ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ 12-ਆਯਾਮੀ ਸੰਤੁਲਨ

ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ: ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਹਾਨ ਸਦਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਣਾ: ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ। ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਧ ਅਨੁਭਵਾਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਧਾਰ: ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਉਰਜਾ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਏਕੀਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ।

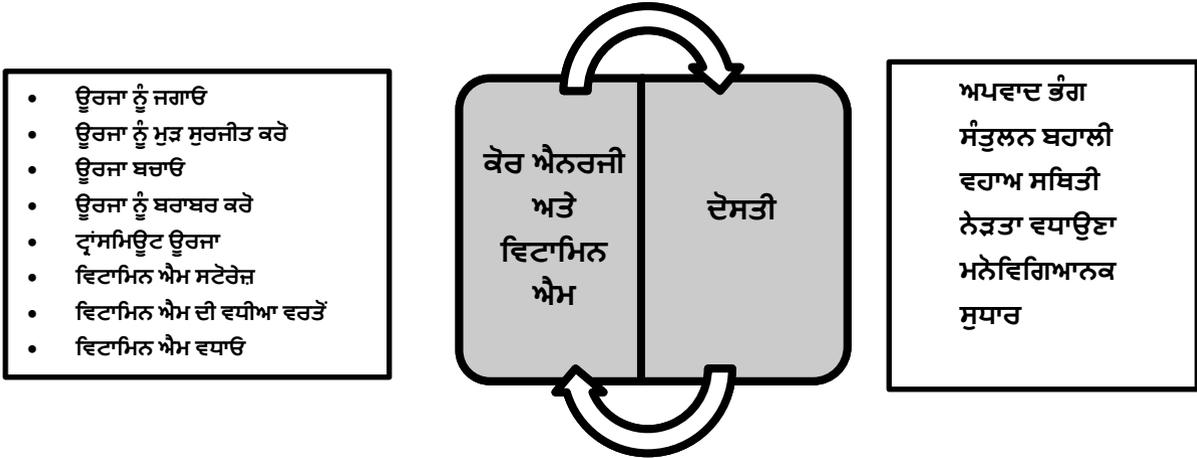
ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਤ ਸਵਾਲ

ਕੋਰ ਉਰਜਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ, 12 ਮਾਪ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ

"ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦਭਾਵਨਾ" ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਚਿੱਤਰ 20 - ਮਾਪ # 7

ਇੰਟੀਮੈਸੀ ਅਤੇ ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ



ਸੁਰਖੀ

12 ਮਾਪ: ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਮਾਪ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਉਰਜਾ: ਨੇੜਤਾ ਵਿੱਚ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ: ਗੂੜ੍ਹੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਸਰਗਰਮ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਪੈਦਾ ਕਰੋ

ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ: ਨੇੜਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਉਤਪਤ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦਾ ਸਟੋਰੇਜ

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਬਣਾਓ: ਨੇੜਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੁਆਰਾ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ

ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਐਨਰਜੀ: ਅਮੀਰੀ ਨਾਲ ਭਰੀ ਨੇੜਤਾ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਦਾ ਸੁਧਾਰ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ: ਉਰਜਾਵਾਨ ਨੇੜਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ, ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਨੇੜਤਾ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਵਧਾਓ: ਵੱਧ ਰਹੇ ਅਮੀਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟੋਰੇਜ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ

ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਵਿਖਾਨ: ਗੂੜ੍ਹੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਟਕਰਾਅ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੇ ਏਕੀਕਰਨ ਕਾਰਨ ਘਟਦਾ ਹੈ

ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਧੀ ਹੋਈ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਨੇੜਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ 12-ਅਯਾਮ ਸੰਤੁਲਨ

ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ: ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇੜਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਫੇਕਸ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੇੜਤਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

ਨੇੜਤਾ ਵਧਾਉਣਾ: ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਪਾਵਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਦੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ। ਸਰਗਰਮ ਉਰਜਾ ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਧਾਰ: ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਿਹਤਰ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ/ਵਰਤੋਂ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਗੂੜ੍ਹੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਤ ਸਵਾਲ

ਕੋਰ ਉਰਜਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ, 12 ਮਾਪ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ "ਨੇੜਤਾ" ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਚਿੱਤਰ 21 - ਮਾਪ # 8

ਵਿੱਤੀ ਸਿਹਤ / ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਜਗਾਓ
- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ
- ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ
- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰੋ
- ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਉਰਜਾ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵਧਾਓ

- ਅਪਵਾਦ ਭੰਗ
- ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ
- ਵਹਾਅ ਸਥਿਤੀ
- ਵਿੱਤੀ ਉਰਜਾ ਸੁਧਾਰ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਧਾਰ

ਸਰਖੀ

12 ਮਾਪ: ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਮਾਪ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰੋ: ਪੈਸਾ ਕਮਾ ਕੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ: ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੁਆਰਾ, ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੈਦਾ ਕਰੋ

ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ: ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਉਤਪੰਨ ਉਰਜਾ ਦਾ ਸਟੋਰੇਜ

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰੋ: ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਮਾਨਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ

ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਐਨਰਜੀ: ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਅਮੀਰੀ ਵਿੱਚ ਸੋਧਣਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ: ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ, ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਵਧਾਓ: ਭੰਡਾਰਨ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਮੀਰ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਹੱਲ: ਸੁਧਾਰੇ ਹੋਏ ਵਿੱਤ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਘਟਦੇ ਹਨ

ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ: ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਵੱਧ ਸਟੋਰੇਜ ਦੇ ਕਾਰਨ 12-ਅਯਾਮੀ ਸੰਤੁਲਨ

ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ: ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾਵਾਨ ਫੇਕਸ, ਪੂਰੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿੱਤੀ ਉਰਜਾ ਸੁਧਾਰ: ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਗਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਉਰਜਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਧਾਰ: ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਉਰਜਾ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਭੰਡਾਰਨ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਗਿਆ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ।

ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਸਵਾਲ

ਕੇਰ ਉਰਜਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ, 12 ਮਾਪ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ "ਪੈਸੇ" ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?

ਚਿੱਤਰ 22 - ਮਾਪ # 9

ਕੈਰੀਅਰ / ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕੋਰ ਉਰਜਾ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਜਗਾਓ
- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ
- ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ
- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰੋ
- ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਉਰਜਾ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵਧਾਓ



- ਅਪਵਾਦ ਭੰਗ
- ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ
- ਵਹਾਅ ਸਥਿਤੀ
- ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਧਾਰ

ਸਰਖੀ

12 ਮਾਪ: ਹਰੇਕ ਬਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਮਾਪ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਜਾਗਰੂਕ ਉਰਜਾ: ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ: ਆਪਣੇ ਕੈਰੀਅਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਸਰਗਰਮ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੈਦਾ ਕਰੋ

ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ: ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਉਤਪਿਤ ਉਰਜਾ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਬਣਾਓ: ਬਿਨਾਂ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਨੈਕਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ

ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਐਨਰਜੀ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਅਮੀਰੀ ਵਿੱਚ ਸੋਧਣਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼: ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਵਧਾਓ: ਆਪਣੇ ਕੈਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਰਹੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ

ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਵਿਖਾਨ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਵਿਵਾਦ ਘਟਦੇ ਹਨ

ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇ ਹੋਏ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ 12-ਅਯਾਮੀ ਸੰਤੁਲਨ

ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ: ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਵਿੱਚ ਉਰਜਾਵਾਨ ਫੇਕਸ, ਪੂਰੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ: ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਗਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਉਰਜਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ

ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਰੀਅਰ ਨੂੰ ਹਲਾਰਾ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਧਾਰ: ਬੌਧਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਧੇ ਕਾਰਨ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਉਰਜਾ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਧਰਿਆ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧ।

ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਸਵਾਲ

ਕੋਰ ਉਰਜਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ, 12 ਮਾਪ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਬਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ "ਕੈਰੀਅਰ ਵਾਧੇ" ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਚਿੱਤਰ 23 - ਮਾਪ # 10

ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਜਗਾਓ
- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ
- ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ
- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰੋ
- ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਉਰਜਾ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵਧਾਓ



- ਅਪਵਾਦ ਭੰਗ
- ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ
- ਵਹਾਅ ਸਥਿਤੀ
- ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ
- ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ
- ਸੁਧਾਰ

ਸਰਖੀ

12 ਮਾਪ: ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਮਾਪ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਗਰੂਕ ਉਰਜਾ: ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ: ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ: ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਜਨਿਤ ਉਰਜਾ ਦਾ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਬਣਾਓ: ਜੀਵਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਐਨਰਜੀ: ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼: ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਵਧਾਓ: ਵੱਧ ਰਹੇ ਅਮੀਰ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਵਿਖਨ: ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਘਟਦੇ ਹਨ ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ: ਵਧੇ ਹੋਏ ਗੁਣਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ 12-ਅਯਾਮ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ: ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉਰਜਾਵਾਨ ਫੇਕਸ, ਪੂਰੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ: ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਉਰਜਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਪਾਵਰ ਕਾਰਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਧਾਰ: ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਉਰਜਾ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਸਵਾਲ

ਕੋਰ ਉਰਜਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ, 12 ਮਾਪ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ "ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ" ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਚਿੱਤਰ 24 - ਮਾਪ # 11

ਮਨੋਰੰਜਨ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਕੋਰ ਉਰਜਾ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਜਗਾਓ
- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ
- ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ
- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰੋ
- ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਉਰਜਾ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵਧਾਓ



- ਅਪਵਾਦ ਭੰਗ
- ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ
- ਵਹਾਅ ਸਥਿਤੀ
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਜੀਵਨ ਸੁਧਾਰ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਧਾਰ

ਸੁਰਖੀ

12 ਮਾਪ: ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਮਾਪ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਗਰੂਕ ਉਰਜਾ: ਬਿਹਤਰ ਮਨੋਰੰਜਕ ਜੀਵਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ: ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ: ਮਨੋਰੰਜਕ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਜਨਿਤ ਉਰਜਾ ਦਾ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰੋ: ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਐਨਰਜੀ: ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼: ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਵਰਤੋਂ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 12 ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਵਧਾਓ: ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਵਿਖਾਨ: ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਟਕਰਾਅ ਘਟਦੇ ਹਨ ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ: ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਕਾਰਨ 12-ਅਯਾਮ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ: ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਰਜਾਵਾਨ ਫੇਕਸ, ਪੂਰੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਰੰਜਕ ਜੀਵਨ ਸੁਧਾਰ: ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਗਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬੌਧਿਕ ਉਰਜਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੋਰ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਪਾਵਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਨੰਦ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਧਾਰ: ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਉਰਜਾ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧ

ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਸਵਾਲ

ਕੋਰ ਉਰਜਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ, 12 ਮਾਪ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ "ਮਨੋਰੰਜਕ ਜੀਵਨ" ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਚਿੱਤਰ 25 - ਮਾਪ # 12

ਅਧਿਆਤਮਿਕ - ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ

- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਜਗਾਓ
- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ
- ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ
- ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰੋ
- ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਉਰਜਾ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਵਧਾਓ

ਅਪਵਾਦ ਭੰਗ
ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ
ਵਹਾਅ ਸਥਿਤੀ
ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਧਾਰਮਿਕ
ਜੀਵਨ ਸੁਧਾਰ
ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ
ਸੁਧਾਰ

ਸਰਖੀ

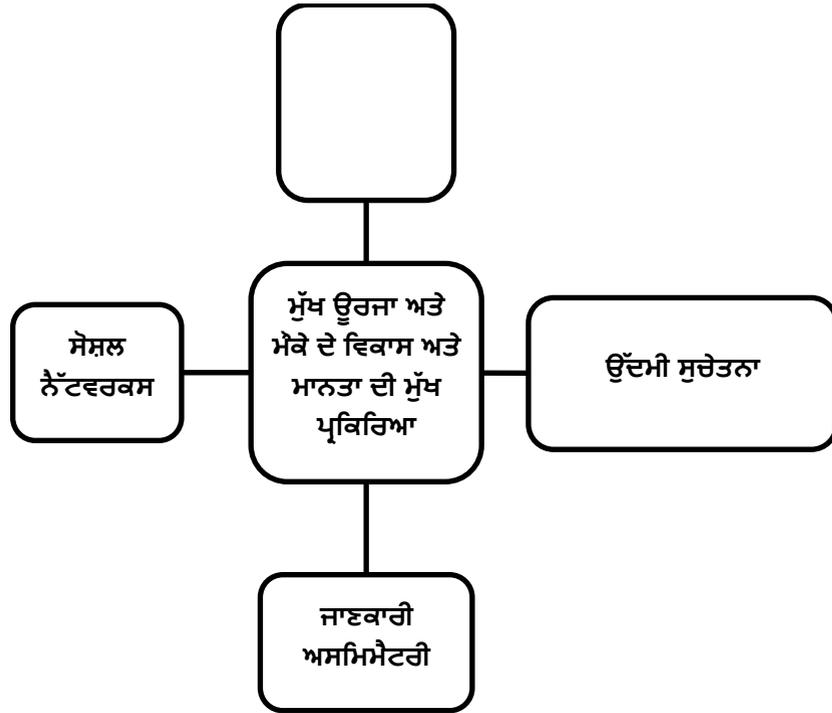
12 ਮਾਪ: ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਮਾਪ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਗਰੂਕ ਉਰਜਾ: ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਧਾਰਮਿਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੋ: ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਧਾਰਮਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰਗਰਮ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਉਰਜਾ ਬਚਾਓ: ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਧਾਰਮਿਕ ਚਿੰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਉਤਪਤੀ ਉਰਜਾ ਦਾ ਭੰਡਾਰਨ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਬਣਾਓ: ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਧਾਰਮਿਕ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਊਟ ਐਨਰਜੀ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਅਮੀਰੀ ਵਿੱਚ ਸੋਧਣਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਸਟੋਰੇਜ਼: ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ, ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ: 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਧਾਰਮਿਕ ਲਾਭ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਨੂੰ ਵਧਾਓ: ਭੰਡਾਰਨ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਮੀਰ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ: ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਧਾਰਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਘਟਦੇ ਹਨ। ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲੀ: ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਧਾਰਮਿਕ ਚਿੰਤਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ 12-ਅਯਾਮੀ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ: ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਧਾਰਮਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾਵਾਨ ਫੋਕਸ, ਪੂਰੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਧਾਰਮਿਕ ਉਰਜਾ ਸੁਧਾਰ: ਸਾਰੇ 12 ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਰਗਰਮ ਧਾਰਮਿਕ/ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਉਰਜਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮੂਲ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਧਾਰ: ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਧਾਰਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਉਰਜਾ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੇ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧ।

ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਸਵਾਲ

ਕੇਰ ਉਰਜਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ, 12 ਮਾਪ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ "ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ/ਧਰਮ" ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਚਿੱਤਰ 26

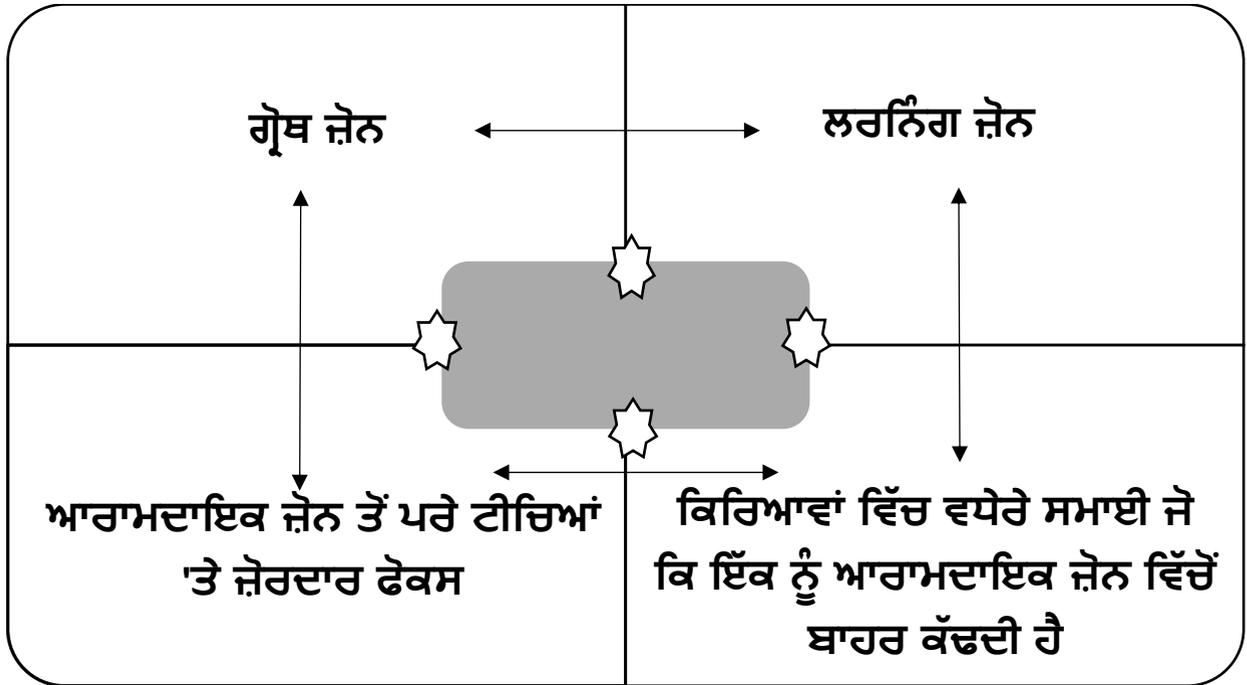
ਅਵਸਰ ਦੀ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ



ਸੁਰਖੀ

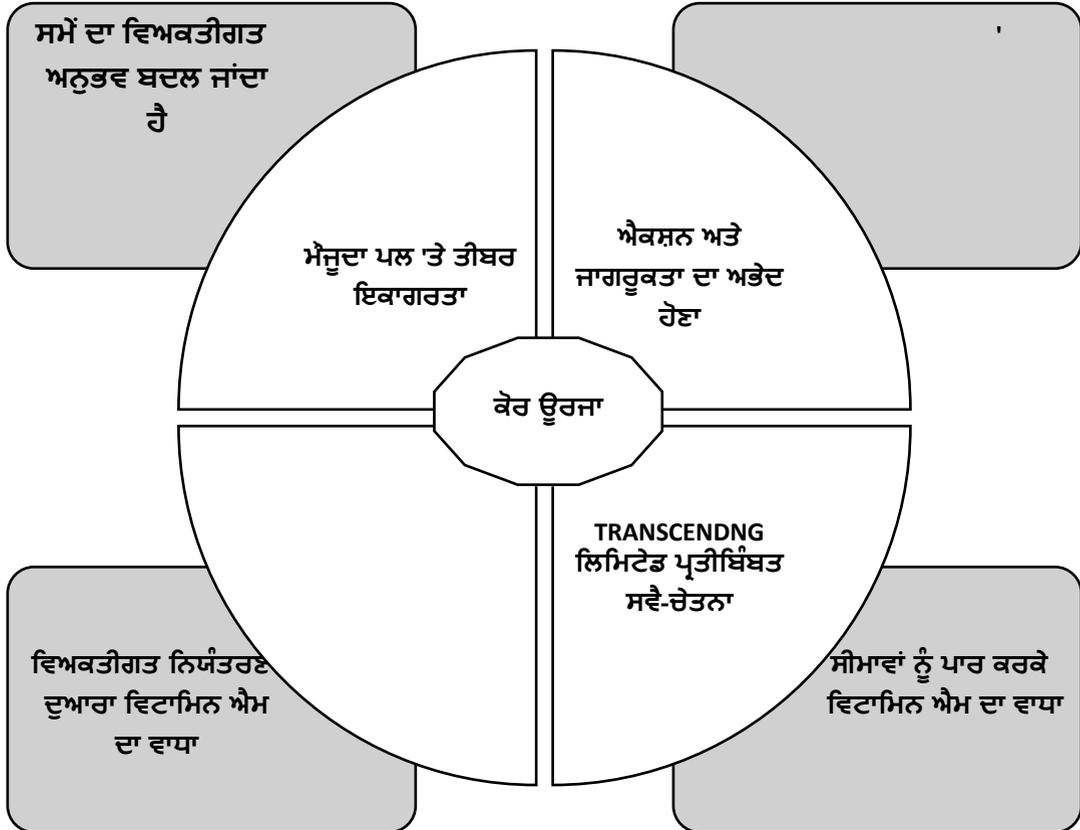
- ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ: ਕਿਸੇ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ (ਮੁਢਲੀ) ਸ਼ਕਤੀ
- ਕੋਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ: ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ, ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਮੌਕੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ: ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਮੌਕੇ ਦੀ ਪਛਾਣ: ਨਵੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣਾ
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਅਸਮਾਨਤਾ: ਲੈਣ-ਦੇਣ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਧਿਰ ਕੋਲ ਦੂਜੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਨੈੱਟਵਰਕ: ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਉੱਦਮੀ ਸੁਚੇਤਤਾ: ਨਵੇਂ ਕਾਰੋਬਾਰ/ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ
- ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਗੁਣ (ਆਸ਼ਾਵਾਦ/ਸਵੈ-ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ/ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ): ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਗੁਣ ਊਰਜਾ ਦੀ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਚਿੱਤਰ 27
ਕੋਰ ਐਨਰਜੀ ਅਤੇ ਜ਼ੋਨ



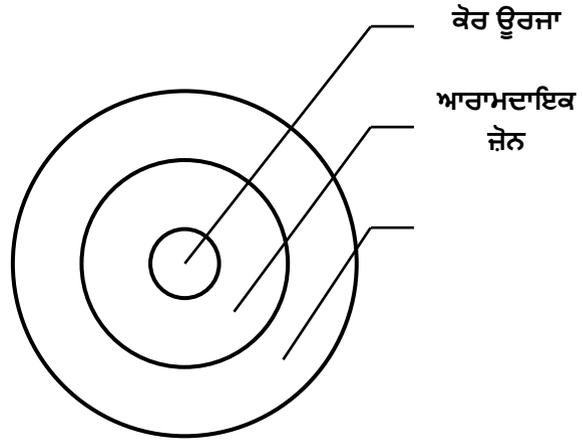
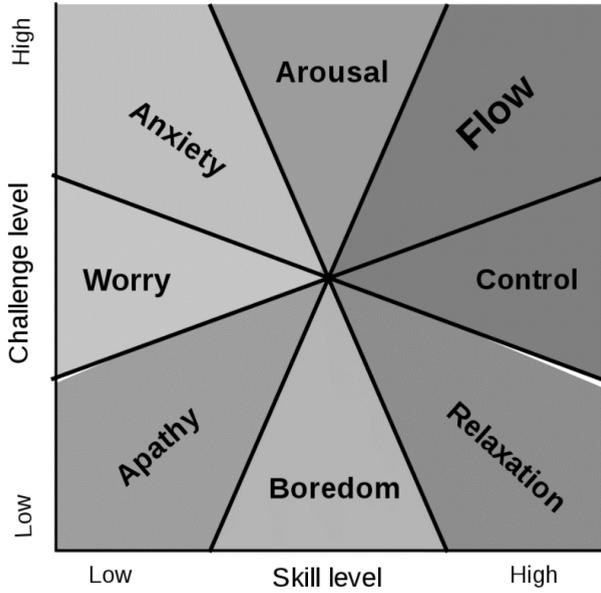
ਚਿੱਤਰ 28

ਪ੍ਰਵਾਹ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ 48

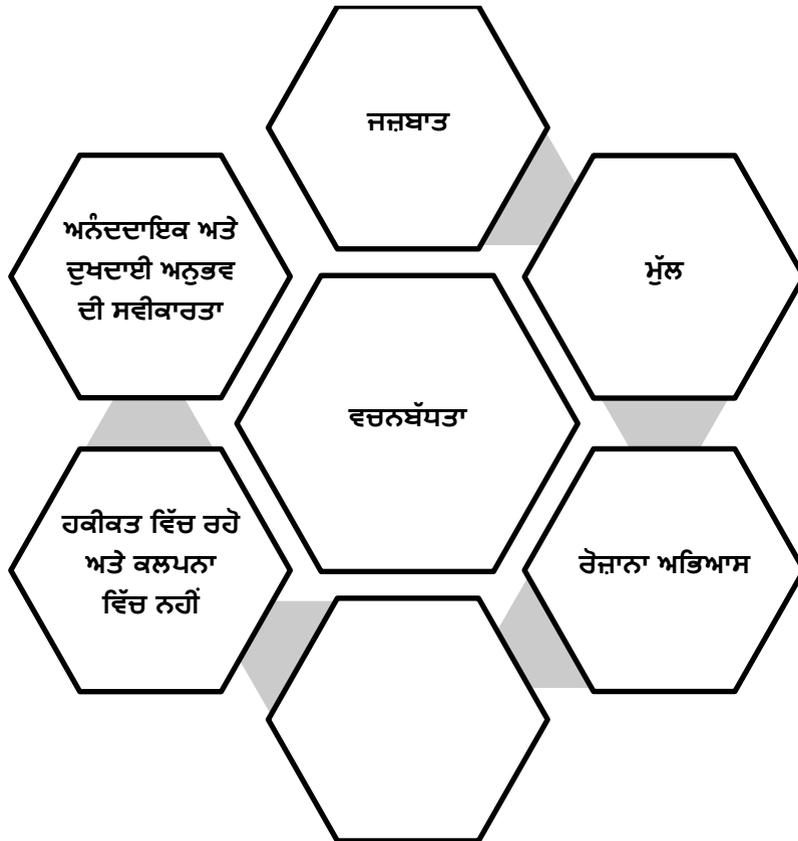


ਚਿੱਤਰ 29

ਫਲੋ ਸਟੇਟਸ ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ ⁴⁹



ਚਿੱਤਰ 30
ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਡਾਇਗਰਾਮ



ਹਵਾਲਾ ਸੰਕਲਪ # 1

ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਪੜਾਅ ⁷⁶

ਇਹ ਰਚਨਾ ਵਿਹਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਅਸਥਾਈ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਮਾਡਲ ਵਿੱਚ, ਪਰਿਵਰਤਨ ਇੱਕ "ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ" ਹੈ:

ਪੂਰਵ-ਚਿੰਤਨ ("ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ") - "ਲੋਕ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਹੈ।"

ਚਿੰਤਨ ("ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ") - "ਲੋਕ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।"

ਤਿਆਰੀ ("ਤਿਆਰ") - "ਲੋਕ ਫੈਰੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਲ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।"

ਐਕਸ਼ਨ - "ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੋਧਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।"

ਰੱਖ-ਰਖਾਅ - "ਲੋਕ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।"

ਸਮਾਪਤੀ - "ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਕੋਲ ਜ਼ੀਰੋ ਪਰਤਾਵੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ।"

ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ / ਸਰਵੋਤਮ ਉਪਯੋਗਤਾ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾਲਾ ਸੰਕਲਪ # 2

ਪੈਸੇ ਦਾ ਵੇਗ⁷⁷

ਪੈਸੇ ਦਾ ਵੇਗ (ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦਾ ਵੇਗ) ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਮੁਦਰਾ ਦੀ ਐਸਤ ਇਕਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਮਾਪ ਹੈ। ਸੰਕਲਪ ਇੱਕ ਦਿੱਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਆਰਥਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੀ ਗਤੀ ਉਹਨਾਂ ਵੇਰੀਏਬਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਮਹਿੰਗਾਈ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੈਸੇ ਦੇ ਵੇਗ ਦਾ ਮਾਪ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਕੁੱਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਤਪਾਦ (GNP) ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਗਤੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਦੀ ਗਤੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੈਸੇ ਦੀ ਗਤੀ ਪੈਸੇ ਦੀ ਮੰਗ 'ਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਦੇ ਮਾਮੂਲੀ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਜੇਕਰ ਵਿਕਲਪਕ ਵਿੱਤੀ ਸੰਪਤੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਆਜ ਦਰ ਉੱਚੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ - ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿੱਤੀ ਸੰਪਤੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੋਰੀ ਸਾੜਨਾ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੇਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦੀ ਘੱਟ ਮੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਘੱਟ ਮੌਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾਗਤ ਦੀ ਗਤੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਮੰਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੀ ਬਜ਼ਾਰ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਆਰਥਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ (ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ, ਆਮਦਨੀ, ਜਾਂ ਕੀਮਤ ਪੱਧਰ) ਨੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰਨ ਲਈ ਐਡਜਸਟ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਵੇਗ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਮੰਗ ਵਿਚਕਾਰ ਗਿਣਤਾਮਕ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਵੇਗ = ਨਾਮਾਤਰ ਲੈਣ-ਦੇਣ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ) ਨਾਮਾਤਰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਮੰਗ ਨਾਲ ਵੰਡ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੈਸੇ ਦੇ ਵੇਗ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਮ. ਲੇਖਕ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟਸ
ਅਤੇ
ਹਵਾਲੇ

- ¹ <https://www.cnn.com/2018/08/02/author-who-studies-millionaires-how-to-cultivate-a-wealth-philosophy.html>
- ² <https://www.dictionary.com/browse/vitamin?s=t>
- ³ Desire. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Desire&oldid=986239692>
- ⁴ Omoregie, J. (2015). *Freewill: The degree of freedom within*. UK: Author House | ISBN 978-1-5049-8751-6)
- ⁵ Rotter, Julian B (1966). "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement". *Psychological Monographs: General and Applied*. 80 (1): 1–28. doi:10.1037/h0092976. PMID 5340840. S2CID 15355866.
- ⁶ Carlson, N.R., et al. (2007). *Psychology: The Science of Behaviour - 4th Canadian ed.*. Toronto, ON: Pearson Education Canada
- ⁷ <https://gostrengths.com/what-is-goal-setting-theory/>
- ⁸ Bandura, Albert (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency". *American Psychologist*. 37 (2): 122–147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122
- ⁹ Kolbe, Kathy "Self-efficacy results from exercising control over personal conative strengths", 2009)
- ¹⁰ (Reference: Locke, E. A., Chah, D., Harrison, S. & Lustgarten, N. (1989). "Separating the effects of goal specificity from goal level". *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 43 (2): 270–287. doi:10.1016/0749-5978(89)90053-8.) (Reference: Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (September 2002) [2002]. "Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey". *American Psychologist*. 57 (9): 705–717. CiteSeerX 10.1.1.126.9922. doi:10.1037/0003-066X.57.9.705. PMID 12237980.
- ¹¹ (Reference: Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545. Pages 342-348)
- ¹² Berridge KC (April 2012). "From prediction error to incentive salience: mesolimbic computation of reward motivation". *Eur. J. Neurosci*. 35 (7): 1124–1143. doi:10.1111/j.1460-9568.2012.07990.x. PMC 3325516. PMID 22487042.
- ¹³ Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ^{14, 15, 16} Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ¹⁷ Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ¹⁸ Gollwitzer and Brandstatter (1997). "Implementation intentions and effective goal pursuit". *Journal of Personality and Social Psychology*. 73 (1): 186–199. CiteSeerX 10.1.1.730.7918. doi:10.1037/0022-3514.73.1.186.
- ¹⁹ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ¹⁹ http://home.uchicago.edu/ourminsky/Goal-Gradient_Illusionary_Goal_Progress.pdf
- ¹⁹ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁰ Amir, O., & Ariely, D. (2008). "Resting on laurels: The effects of discrete progress markers as subgoals on task performance and preferences". *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*. 34 (5): 1158–1171. doi:10.1037/a0012857. PMC 2597002. PMID 18763898.
- ²¹ Bonezzi, A., Brendl, C. M., & De Angelis, M (2011). "Stuck in the Middle The Psychophysics of Goal Pursuit". *Psychological Science*. 22 (5): 607–612. doi:10.1177/0956797611404899. PMID 21474842. S2CID 13063977.
- ²² Hull, Clark L. (1932). "The goal-gradient hypothesis and maze learning". *Psychological Review*. 39 (1): 25–43. doi:10.1037/h0072640.
- ²³ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²³ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁴ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁵ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁶ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁷ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.

- ²⁷ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁸ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ²⁸ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁹ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁰ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³¹ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³¹ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³² Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³² https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³³ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³³ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³⁴ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³⁵ "SWOT Analysis: Discover New Opportunities, Manage and Eliminate Threats". www.mindtools.com. 2016. Retrieved 23 November 2020
- ³⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁶ SWOT analysis. (2020, November 04). Retrieved November 23, 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁷ Strategic fit. (2020). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Strategic_fit&oldid=936769693
- ³⁸ Camp, R. C. (1989). *Benchmarking: The search for industry best practices that lead to superior performance*. Quality Press ; Quality Resources.
- ³⁹ "1 Peter 1:16: Christians God-like Men, The duty and discipline of Christian hope". www.biblehub.com.
- ³⁹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Discipline>
- ⁴⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Time_management
- ⁴¹ Alcaro A, Panksepp J (2011). "The SEEKING mind: primal neuro-affective substrates for appetitive incentive states and their pathological dynamics in addictions and depression". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35 (9): 1805–1820. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.03.002. PMID 21396397. S2CID 6613696
- ⁴¹ Alcaro A, Panksepp J (2011). "The SEEKING mind: primal neuro-affective substrates for appetitive incentive states and their pathological dynamics in addictions and depression". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35 (9): 1805–1820. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.03.002. PMID 21396397. S2CID 6613696
- ⁴¹ "Key DSM-IV Mental Status Exam Phrases". Gateway Psychiatric Services. Mood and Affect. Archived from the original on 13 November 2013. Retrieved 24 November 2020.
- ⁴¹ Cohen EE, Ejsmond-Frey R, Knight N, Dunbar RI (2010). "Rowers' high: behavioural synchrony is correlated with elevated pain thresholds". *Biol. Lett.* 6 (1): 106–8. doi:10.1098/rsbl.2009.0670. PMC 2817271. PMID 19755532
- ⁴¹ Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE (2009). Sydor A, Brown RY (eds.). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Medical. pp. 191, 350–351, 367–368, 371–375. ISBN 9780071481274.
- ⁴¹ Georgiadis JR, Kringelbach ML (July 2012). "The human sexual response cycle: brain imaging evidence linking sex to other pleasures" (PDF). *Prog. Neurobiol.* 98 (1): 49–81. doi:10.1016/j.pneurobio.2012.05.004. PMID 22609047. S2CID 3793929
- ⁴¹ Blum K, Werner T, Carnes S, Carnes P, Bowirrat A, Giordano J, Oscar-Berman M, Gold M (March 2012). "Sex, drugs, and rock 'n' roll: hypothesizing common mesolimbic activation as a function of reward gene polymorphisms". *Journal of Psychoactive Drugs*. 44 (1): 38–55. doi:10.1080/02791072.2012.662112. PMC 4040958. PMID 22641964

- ⁴¹ Ankowiak, William; Paladino, Thomas (2013). "Chapter 1. Desiring Sex, Longing for Love: A Tripartite Conundrum". In Jankowiak, William R. (ed.). *Intimacies: Love and Sex Across Cultures*. Columbia University Press. p. 13. ISBN 9780231508766.
- ⁴¹ Johnson BA (2010). *Addiction Medicine: Science and Practice*. Springer Science & Business Media. p. 133. ISBN 9781441903389.
- ⁴¹ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴² Berridge KC, Kringelbach ML (May 2015). "Pleasure systems in the brain". *Neuron*. 86 (3): 646–664. doi:10.1016/j.neuron.2015.02.018. PMC 4425246. PMID 25950633
- ⁴² Castro, DC; Berridge, KC (24 October 2017). "Opioid and orexin hedonic hotspots in rat orbitofrontal cortex and insula". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 114 (43): E9125–E9134.
- ⁴² Kringelbach ML, Berridge KC (2012). "The Joyful Mind" (PDF). *Scientific American*. 307 (2): 44–45. Bibcode:2012SciAm.307b..40K. doi:10.1038/scientificamerican0812-40. PMID 22844850. Archived from the original (PDF) on 29 March 2017.
- ⁴² Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴³ Szabo A, Billett E, Turner J (2001). "Phenylethylamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise?". *Br J Sports Med*. 35 (5): 342–343. doi:10.1136/bjism.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- ⁴³ Tantimonaco M, Ceci R, Sabatini S, Catani MV, Rossi A, Gasperi V, Maccarrone M (2014). "Physical activity and the endocannabinoid system: an overview". *Cell. Mol. Life Sci*. 71 (14): 2681–2698. doi:10.1007/s00018-014-1575-6. PMID 24526057. S2CID 14531019
- ⁴³ Dinas PC, Koutedakis Y, Flouris AD (2011). "Effects of exercise and physical activity on depression". *Ir J Med Sci*. 180 (2): 319–325. doi:10.1007/s11845-010-0633-9. PMID 21076975. S2CID 40951545
- ⁴³ Szabo A, Billett E, Turner J (2001). "Phenylethylamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise?". *Br J Sports Med*. 35 (5): 342–343. doi:10.1136/bjism.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- ⁴³ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴⁴ Zatorre RJ (March 2015). "Musical pleasure and reward: Mechanisms and dysfunction". *Ann. N. Y. Acad. Sci*. 1337 (1): 202–211. Bibcode:2015NYASA1337..202Z. doi:10.1111/nyas.12677. PMID 25773636. S2CID 22212386
- ⁴⁴ Zatorre RJ (March 2015). "Musical pleasure and reward: mechanisms and dysfunction". *Ann. N. Y. Acad. Sci*. 1337 (1): 202–211. Bibcode:2015NYASA1337..202Z. doi:10.1111/nyas.12677. PMID 25773636. S2CID 22212386
- ⁴⁴ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴⁵ Goldstein A, Hansteen RW (1977). "Evidence against involvement of endorphins in sexual arousal and orgasm in man". *Archives of General Psychiatry*. 34 (10): 1179–1180. doi:10.1001/archpsyc.1977.01770220061006. PMID 199128
- ⁴⁶ "Merriam-Webster definition". Archived from the original on 7 January 2015. Retrieved 24 November 2020.
- ⁴⁶ Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE (2009). Sydor A, Brown RY (eds.). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Medical. pp. 191, 350–351, 367–368, 371–375. ISBN 9780071481274
- ⁴⁷ Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- ⁴⁸ Nakamura, J.; Csikszentmihályi, M. (20 December 2001). "Flow Theory and Research". In C. R. Snyder Erik Wright, and Shane J. Lopez (ed.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. pp. 195–206. ISBN 978-0-19-803094-2. Retrieved 20 November 2013.
- ⁴⁹ [https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_\(psychology\)#cite_note-Finding_Flow-10](https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)#cite_note-Finding_Flow-10)
- ⁴⁹ Mihaly Csikszentmihályi (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row. ISBN 978-0-06-016253-5.
- ⁴⁹ Csikszentmihalyi, M., *Finding Flow*, 1997, p. 31
- ⁵⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort_zone
- ⁵¹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Obstacle>
- ⁵² "Time". *The American Heritage Dictionary of the English Language* (Fourth ed.). 2011. <https://en.wikipedia.org/wiki/Time>
- ⁵³ Sull, Donald N.; Wang, Yong (June 6, 2005). "The Three Windows of Opportunity". Working Knowledge. Harvard Business School. Retrieved 25 April 2016.
- ⁵⁴ Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. ISBN 978-0139131387. OCLC 20219875.
- ⁵⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Goal>
- ⁵⁵ Karl Anders Ericsson (1996), *The road to excellence: the acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*, ISBN 978-0-8058-2231-1

- ⁵⁶ <https://en.wikipedia.org/wiki/Freedom>
- ⁵⁷ Sharma, Arvind (2008). *Philosophy of religion and Advaita Vedanta: a comparative study in religion and reason*. Pennsylvania State University Press. ISBN 978-0271028323. OCLC 759574543.
- ⁵⁸ Gordon., Betts, J. *Anatomy, and physiology*. DeSaix, Peter., Johnson, Eddie., Johnson, Jody E., Korol, Oksana., Kruse, Dean H., Poe, Brandon. Houston, Texas. p. 9. ISBN 9781947172043. OCLC 1001472383
- ⁵⁹ Schacter, Daniel L. (2011). *Psychology Second Edition*. 41 Madison Avenue, New York, NY 10010: Worth Publishers. pp. 482–483. ISBN 978-1-4292-3719-2.
- ⁶⁰ <https://en.wikipedia.org/wiki/Attention>
- ⁶¹ [https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_(psychology))
- ⁶² Wong DW, Hall KR, Justice CA, Wong L (2014). *Counseling Individuals Through the Lifespan*. Sage Publications. p. 326. ISBN 978-1483322032. Intimacy: As an intimate relationship is an interpersonal relationship that involves physical or emotional intimacy. Physical intimacy is characterized by romantic or passionate attachment or sexual activity. In, https://en.wikipedia.org/wiki/Intimate_relationship
- ⁶³ <https://www.hillandponton.com/human-body-organ-systems/>
- ⁶⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Fear>
- ⁶⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_security
- ⁶⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience
- ⁶⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Inner_peace
- ⁶⁷ Stevenson, Angus; Lindberg, Christine A. (2011). "opportunity cost". Oxford University Press. ISBN 978-0-19-539288-3. Also, https://en.wikipedia.org/wiki/Opportunity_cost
- ⁶⁸ <https://www.tillerhq.com/2018-1-9-your-brain-on-debt/>
- ⁶⁹ Mccarthy, Gabby (2018-10-09). *Introduction to Metaphysics*. Scientific e-Resources. ISBN 978-1-83947-365-4. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Mind>
- ⁶⁹ Arenas M.C., Manzanedo C. (2016) *Novelty Seeking*. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1095-1
- ⁷⁰ Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- ⁷¹ Schultz, D. P.; Schultz, S. E. (2012). *A history of modern psychology (10th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning. pp. 67–77, 88–100. ISBN 978-1-133-31624-4. Also, "psychology | Origin and meaning of psychology by Online Etymology Dictionary". Also, www.etymonline.com. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Introspection>
- ⁷¹ https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22195-3_4
- ⁷² Schumpeter, Joseph A., 1883–1950 (1983). *The theory of economic development: an inquiry into profits, capital, credit, interest, and the business cycle*. Opie, Redvers, Elliott, John E. New Brunswick, New Jersey. ISBN 0-87855-698-2. OCLC 8493721
- ⁷³ Ryan, Richard M.; Deci, Edward L. (2000). "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions". *Contemporary Educational Psychology*. 25 (1): 54–67. CiteSeerX 10.1.1.318.808. doi:10.1006/ceps.1999.1020. PMID 10620381. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Motivation>
- ⁷⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Financial_independence
- ⁷⁵ Schultz, D. P.; Schultz, S. E. (2012). *A history of modern psychology (10th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning. pp. 67–77, 88–100. ISBN 978-1-133-31624-4.
- ⁷⁶ Prochaska, James O.; DiClemente, Carlo C. (2005). "The transtheoretical approach". In Norcross, John C.; Goldfried, Marvin R. (eds.). *Handbook of psychotherapy integration*. Oxford series in clinical psychology (2nd ed.). Oxford; New York: Oxford University Press. pp. 147–171. ISBN 978-0195165791. OCLC 54803644
- ⁷⁷ https://en.wikipedia.org/wiki/Velocity_of_money
- * Please note that all Wikipedia references have been double-checked with source material that is accessible via references within Wikipedia articles.

ਲੇਖਕ ਬਾਰੇ



ਮਿਸਟਰ ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ ਦਾ ਜਨਮ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 28 ਜੁਲਾਈ, 1969 ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇ ਭੈਣਾਂ ਅਤੇ ਰਿੱਕੀ) ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਵਜੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। 1988 ਵਿੱਚ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਸ ਕਰਕੇ, ਰਿੱਕੀ ਨੇ 1992 ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਖਰੀਦਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ। ਉਸ ਕੋਲ ਵਿਭਿੰਨ ਵਪਾਰਕ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਹੈ, ਸੁਵਿਧਾ ਸਟੋਰ, ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ, 7-ਇਲੈਵਨਸ, ਤੰਬਾਕੂ ਸਟੋਰ, ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਸਟਾਰਟਅੱਪ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਡੇਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਅਦਾਰੇ ਚਲਾਉਣਾ। ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- a) ਸਫਲ ਸੀਰੀਅਲ ਉਦਯੋਗਪਤੀ
- b) ਡੇਲਾਵੇਅਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਤੇਜ਼ ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ
- c) 50 ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ 52 ਮੈਰਾਥਨ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ
- d) ਅਲਟਰਾ-ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਅਥਲੀਟ, 5K ਤੋਂ 135 ਮੀਲ ਤੱਕ, ਕਈ ਦੂਰੀਆਂ ਚਲਾਉਣਾ
- e) ਮਾਊਂਟ ਮਨਸਾਲੂ (8ਵਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਬਿੰਦੂ) ਅਤੇ ਮਾਊਂਟ ਐਵਰੈਸਟ ਸਮੇਤ ਕਈ ਚੋਟੀਆਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਿਆ।
- f) ਮਾਊਂਟ ਐਵਰੈਸਟ ਦੀ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਦੂਜਾ ਭਾਰਤੀ ਅਮਰੀਕੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾ ਅਮਰੀਕੀ ਸਿੱਖ
- g) ਭਾਵੁਕ ਪਰਉਪਕਾਰੀ, ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ
- h) ਵਿਭਿੰਨ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਸਪੀਕਰ

ਮਿਸਟਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਿਤਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਵਿਲਮਿੰਗਟਨ ਡੇਲਾਵੇਅਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।