

విటమిన్ ఎం  
కోసం  
శరీరం, మనస్సు & ఆత్మ

నిద్రాణమైన శక్తిని మేల్కొల్పండి  
ఆర్థిక & వ్యక్తిగత వృద్ధి

గురిందర్ "రికీ" సింగ్

కాపీరైట్ © 2020 ద్వారా: రికీ సింగ్  
అన్ని హక్కులు ప్రత్యేకించబడ్డాయి.  
ISBN: 9798584082437

## శరీరం, మనస్సు మరియు ఆత్మ కోసం విటమిన్ M

కాపీరైట్ © రికీ సింగ్ 2020 ద్వారా. అన్ని హక్కులు ప్రత్యేకించబడ్డాయి. యునైటెడ్ స్టేట్స్ ఆఫ్ అమెరికాలో ముద్రించబడింది. విమర్శనాత్మక కథనాలు మరియు సమీక్షలలో పొందుపరచబడిన సంక్షిప్త కొటేషన్ల విషయంలో తప్ప ఈ పుస్తకంలోని ఏ భాగాన్ని వ్రాతపూర్వక అనుమతి లేకుండా ఏ పద్ధతిలోనైనా ఉపయోగించకూడదు లేదా పునరుత్పత్తి చేయకూడదు. ఈ పుస్తకంలో చర్చించబడిన ఆలోచనల గురించి మరింత సమాచారం కోసం, దయచేసి రికీ సింగ్ ను సంప్రదించండి.

వెబ్ సైట్

**[www.ricky-singh.com](http://www.ricky-singh.com)**

ఈ పుస్తకం యొక్క అదనపు కాపీలను ఆర్డర్ చేయడానికి, దయచేసి సందర్శించండి:

[Amazon.com](http://Amazon.com)

లేదా రికీ సింగ్ ని ఇక్కడ సంప్రదించండి:

ఇ-మెయిల్: [711ricky@gmail.com](mailto:711ricky@gmail.com)

302-740-7066

దయచేసి మీ పేరు మరియు ఫోన్ వదిలివేయండి  
నంబర్ మరియు రచయిత సంప్రదిస్తారు  
మీరు. మీరు వచన సందేశాలను కూడా పంపవచ్చు.

ప్రచురణ: రికీ సింగ్

పంపిణీ: కిండ్లె డైరెక్ట్ పబ్లిషింగ్

# విషయ సూచిక

అంకితం

19

ముందుమాట

20

కృతజ్ఞతలు

22

ముందుమాట

25

మూడు వ్యక్తిగత ప్రతిబింబాలు

26

**1 వ అధ్యాయము**

**పరిచయం**

**32 - 82**

విటమిన్ M - కోర్ ఎనర్జీ - 12 డ్రైమెన్లను -

& సెంట్రల్ థిమాటిక్ కాన్సెప్ట్

33

డబ్బు అంటే ఏమిటి?

36

కోర్ ఎనర్జీ ప్రతి వ్యక్తిలో ఒకేలా ఉంటుంది

37

చిత్రం 1

12 డైమెన్షన్స్ & విటమిన్ M - కోర్ ఎనర్జీ రేఖాచిత్రం

39

సెంట్రల్ థీమ్

40

శక్తిని గుర్తించడం

42

మానవత్వం యొక్క అంతర్గత పురోగతి

44

వ్యక్తిగత పరివర్తన యొక్క వేగం

46

విటమిన్ ఎం అంటే ఏమిటి?

48

చిత్రం 2

డబ్బు పొందడం అంటే

51

చిత్రం 3

డబ్బు ప్రభావం

52

చిత్రం 4  
కోర్ ఎనర్జీ & సంపాదించిన డబ్బు  
53

ది గ్లోరి ఆఫ్ కోర్ ఎనర్జీ  
56

మనస్సులో శక్తి  
56

కోరికలో శక్తి  
57

ఎనర్జీ ఇన్ యాక్షన్  
58

12 డ్రైమెన్లు - కోర్ ఎనర్జీ - విటమిన్ ఎం  
58

ఒకరి కంఫర్ట్ జోన్ దాటి వెళ్లడం  
60

ప్రోగ్రెషన్ & విటమిన్ ఎం వినియోగం  
60

బాహ్య/అంతర్గత స్వేచ్ఛ & విటమిన్ M  
67

నియంత్రణ లోకస్ & ఉచిత విల్  
72

ఆర్థిక వృద్ధి & వ్యక్తిగత శ్రేష్ఠత

74

ఎనర్జిటిక్ ఇంటెలిజెన్స్ మేల్కొలుపు

78

**అధ్యాయం 2**  
**ఒకరి జీవిత దర్శనం**  
**84 - 113**

లక్ష్యాలను సెట్ చేయడం & సాధించడం

85

లక్ష్యాలు, పనితీరు & స్వీయ-సమర్థత

86

మైండ్ సెట్ థియరీ ఆఫ్ యాక్షన్ ఫేసెస్

88

ప్రోత్సాహక SALIENCE

89

లక్ష్య సాధన యొక్క నాలుగు దశలు & విటమిన్ M

91

గోల్-గ్రేడియంట్ హైపోథసిస్

92

ప్రాస్పెక్ట్ థియరీ పెర్సెప్షివ్

93

గోల్ పెర్సిస్టెన్స్

95

SWOT విశ్లేషణ, స్ట్రాటజిక్ ఫిట్, & బెంచ్‌మార్కింగ్

97

అవకాశ గుర్తింపు నిద్రాణమైన శక్తిని మేల్కొల్పుతుంది

101

కంఫర్ట్ జోన్‌ల నుండి గుర్తించడం & వికసించడం

105

నిబద్ధత & అంతర్గత/బాహ్య ప్రతిఘటనను అధిగమించడం

111

రిస్క్ & రివార్డ్ మైండ్‌ఫుల్‌గా స్వీకరించడం

112

ఎక్సలెన్స్ కోసం బ్యాలెన్స్ పునాది

113

### **అధ్యాయం 3**

## **విటమిన్ M & శారీరక శరీరాన్ని బలపరుస్తుంది**

**114 - 118**

శారీరక శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా చేయడం

115

భౌతిక శరీరంలో శక్తి & ఆర్థిక వృద్ధి

116

శారీరక ఆరోగ్య మెరుగుదల & డ్రైషోల్డ్లను దాటడం  
117

నిర్ణయాత్మక బ్యాలెన్స్: స్వీయ-సమర్థత VS. సెంఫ్టేషన్  
118

## **అధ్యాయం 4** **విటమిన్ M & మనస్సును బలపరుస్తుంది** **120 - 148**

మనస్సు అంటే ఏమిటి?  
121

చిత్రం 5  
మైండ్ & కోర్ ఎనర్జీ యొక్క నాలుగు అంశాలు  
121

ఆలోచనలు-భావోద్వేగాలు-జ్ఞాపకాలు-కోరికలు & డబ్బు  
124

చిత్రం 6  
ఆలోచనలు-భావోద్వేగాలు-జ్ఞాపకాలు-కోరికలు & శక్తి రేఖాచిత్రం  
125

మైండ్-ఫిజియాలజీ & కోర్ ఎనర్జీ  
125



సమయం యొక్క అమూల్యత

129

చిత్రం 7

గతం - వర్తమానం - భవిష్యత్తు రేఖాచిత్రం

129

జ్ఞాపకశక్తి, అంతర్గత కబుర్లు, క్యాలెండర్ సమయం, & కోరిక

131

మూర్తి 8

జ్ఞాపకశక్తి, అంతర్గత కబుర్లు, క్యాలెండర్ సమయం, & కోరిక

రేఖాచిత్రం

131

డబ్బు వినియోగం, దుర్వినియోగం మరియు దుర్వినియోగం

133

మానసిక శక్తిని ఉపయోగించడం, దుర్వినియోగం చేయడం మరియు

దుర్వినియోగం చేయడం

135

చిత్రం 9

కోర్ ఎనర్జీ, మెంటల్ ఫ్రేమ్వర్క్, & విటమిన్ ఎం

రేఖాచిత్రం

136

పర్సనాలిటీ & ఎనర్జిటిక్ మేల్కోలుపు

138

పాజిటివ్ క్వాలిటీస్ & టైమ్ మేనేజ్మెంట్

138

డబ్బు & మానసిక క్రమశిక్షణ

140

రుణం:

అంతర్గత శాంతి & బాహ్య విజయాన్ని నాశనం చేసేవాడు

141

తత్వశాస్త్రం: ఇప్పుడే కొనండి & ఇప్పుడే చెల్లించండి

142

ఖర్చు చేయండి - ఆదా చేయండి - ఇవ్వండి:

మెంటల్ బ్యాలెన్స్ కోసం ఒక ఫార్ములా

143

అంతర్గత పరిశోధన & ఎనర్జిటిక్ ఇంటెలిజెన్స్

143

వీక్ స్టేట్స్ & యుఫోరియా

145

హాని లేకుండా కొత్తదనం కోసం మానసిక అవసరం

148

**అధ్యాయం 5**

**విటమిన్ M & ఆత్మ యొక్క శక్తి**

**150 - 162**

ప్రాథమిక శక్తి & ఆత్మ అంటే ఏమిటి?

151

సైకాలజికల్ ఫ్రాగ్మెంటేషన్ vs. ఎనర్జిటిక్ ఇంటిగ్రేషన్  
152

సైకలాజికల్ & పైనాన్సియల్ యొక్క ప్రధాన కారణాలు  
ఫ్రాగ్మెంటేషన్  
153

మూర్తి 10  
కోర్ ఎనర్జీ ఫ్రాగ్మెంటేషన్ యొక్క ప్రధాన కారణాలు  
రేఖాచిత్రం  
160

ఆధ్యాత్మిక శక్తి & ఆర్థిక శక్తి మధ్య సంబంధం  
161

## **అధ్యాయం 6** **శక్తి యొక్క గొప్పతనం** **164 - 181**

ఐశ్వర్యం & విటమిన్ M  
165

మానవ సంఘర్షణల జైలు  
168

చిత్రం 11  
మానవ సంఘర్షణల జైలు  
రేఖాచిత్రం  
169

ఆర్థిక మరియు అంతర్గత శక్తి యొక్క ఎనర్జిటిక్ ప్యూజన్  
169

చిత్రం 12  
విటమిన్ M & మెటామార్ఫోసిస్ స్వచ్ఛమైన ఆనందంలోకి రేఖాచిత్రం  
171

అనుభవ రీజనింగ్ & వ్యక్తిగత శక్తి  
171

పనితీరు & ప్రాథమిక శక్తి  
173

## **అధ్యాయం 7** **రిజల్ట్-సెంట్రీక్ VS ప్రాసెస్-ఓరియెంటెడ్ మైండ్ సెట్**

**182 - 188**

శక్తి విచ్ఛేదనం VS. ఎనర్జీ ఇంటిగ్రేషన్: ఎంపిక  
183

## **అధ్యాయం 8** **నూతన ఆరంభం** **190**

## **కోసం కాన్సెంప్లెటివ్ రేఖాచిత్రాలు** **స్వీయ ప్రతిబింబం & చర్చ** **194 - 200**

రేఖాచిత్రం # 1  
ఆర్థిక & అంతర్గత స్వేచ్ఛ  
195

రేఖాచిత్రం # 2  
భయం & అభద్రత మధ్య సంబంధం  
196

రేఖాచిత్రం # 3  
ఆర్థిక భద్రత & మనశ్శాంతి  
197

రేఖాచిత్రం # 4  
ఫైనాన్షియల్ ఫ్రీడమ్ & మెటీరియల్ వరల్డ్  
198

రేఖాచిత్రం # 5  
విజయ కారకాలు: సామర్థ్యం - ప్రేరణ - అవకాశం  
199

రేఖాచిత్రం # 6  
రోజువారీ జీవిత అనుభవాల కొత్తదనంలో మిగిలిపోయింది  
200

రేఖాచిత్రం # 7  
సాధారణమైన వాటిలో అసాధారణమైన వాటిని కనుగొనడం  
201

రేఖాచిత్రం # 8  
ఆత్మపరిశీలన యొక్క ప్రాముఖ్యత  
202

**అపెండిక్స్**  
**204 - 222**

చిత్రం 13  
విటమిన్ & విటమిన్ ఎం మధ్య పోలిక  
205

చిత్రం 14  
డైమెన్షన్ # 1  
శారీరక - మానసిక క్షేమం & ప్రధాన శక్తి  
- విటమిన్ ఎం  
206

చిత్రం 15  
డైమెన్షన్ # 2  
మానసిక బలం & ప్రధాన శక్తి - విటమిన్ M  
207

చిత్రం 16  
డైమెన్షన్ # 3  
ఎమోషనల్ బ్యాలెన్స్ & కోర్ ఎనర్జీ - విటమిన్ ఎం  
208

చిత్రం 17  
డైమెన్షన్ # 4  
సామాజిక సమతుల్యత / సంబంధం & ప్రధాన శక్తి - విటమిన్ M  
209

చిత్రం 18  
డైమెన్షన్ # 5  
వ్యక్తిత్వం / క్యారెక్టర్ డెవలప్ మెంట్ & కోర్ ఎనర్జీ - విటమిన్ ఎం  
210

చిత్రం 19  
డైమెన్షన్ # 6  
కుటుంబ సామరస్యం / ప్రేమ యొక్క పుష్పించే & ప్రధాన శక్తి - విటమిన్ M  
211

చిత్రం 20  
డైమెన్షన్ # 7  
సాన్నిహిత్యం & కోర్ ఎనర్జీ - విటమిన్ ఎం  
212

చిత్రం 21  
డైమెన్షన్ # 8  
ఫైనాన్షియల్ హెల్త్ / గ్రోత్ & కోర్ ఎనర్జీ - విటమిన్ M  
213

చిత్రం 22  
డైమెన్షన్ # 9  
కెరీర్ / ఆక్యుపేషనల్ డెవలప్ మెంట్ & కోర్ ఎనర్జీ - విటమిన్ ఎం  
214

చిత్రం 23  
డైమెన్షన్ # 10  
జీవన నాణ్యత & ప్రధాన శక్తి - విటమిన్ M  
215

చిత్రం 24  
డైమెన్షన్ # 11  
వినోద జీవితం & ప్రధాన శక్తి - విటమిన్ M  
216

చిత్రం 25  
డైమెన్షన్ # 12  
ఆధ్యాత్మికం - మతపరమైన జీవితం & ప్రధాన శక్తి - విటమిన్ M  
217

చిత్రం 26  
అవకాశం యొక్క ప్రధాన ప్రక్రియను ప్రభావితం చేసే ప్రధాన అంశాలు  
గుర్తింపు మరియు అభివృద్ధి  
218

చిత్రం 27  
కోర్ ఎనర్జీ & జోన్లు  
219

చిత్రం 28  
ప్లో స్టేట్ & కంఫర్ట్ జోన్ నుండి బయటకు వెళ్లడం  
220

చిత్రం 29  
ప్లో స్టేట్స్ రేఖాచిత్రాలు  
221

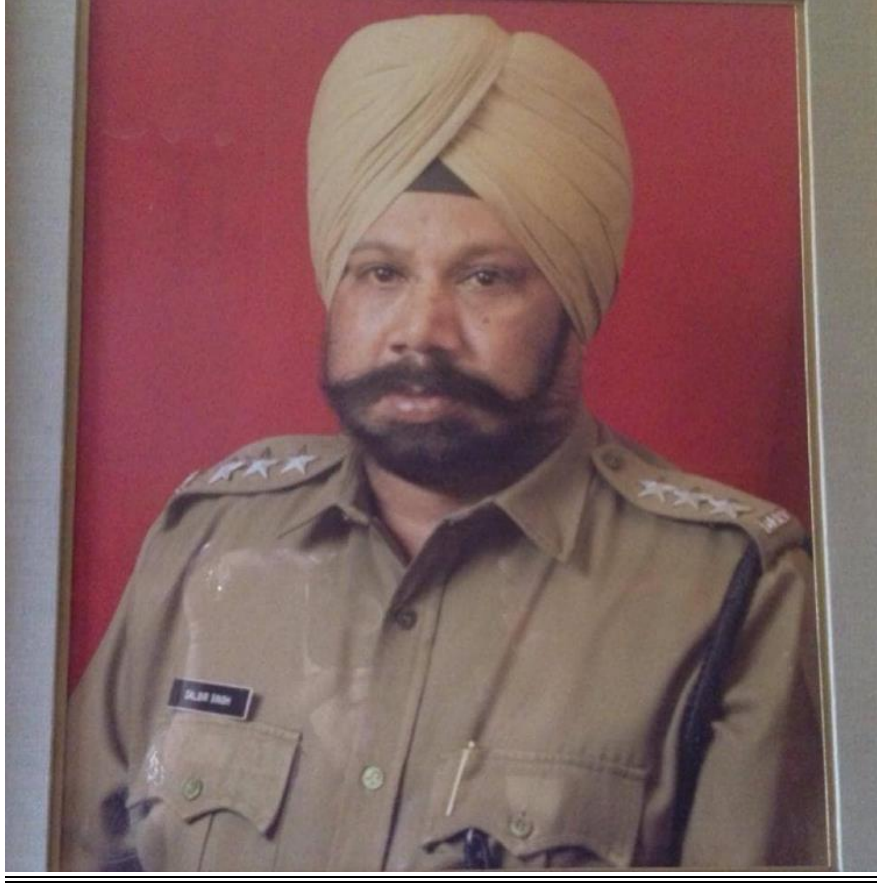
చిత్రం 30  
నిబద్ధత రేఖాచిత్రం  
222



సూచన కాన్సెప్ట్ # 1  
మార్పు దశలు  
223

సూచన కాన్సెప్ట్ # 2  
డబ్బు వేగం  
224

రచయిత గురుంచి  
225



## అంకితం

ఈ పుస్తకం మా నాన్నకు అంకితం,  
S. దల్పేర్ సింగ్ (ఫిబ్రవరి 1, 1943 నుండి ఆగస్టు 30, 1996),  
అసిస్టెంట్ కమీషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ (డిప్లీ పోలీస్).

మీ ఆత్మ, మీ ప్రభావం, మీ పాత్ర మరియు మీ నిశ్శబ్ద ఇంకా బలమైన ఉనికి  
ఇప్పటికీ నాకు మార్గదర్శకంగా ఉంది.

## ముందుమాట

ప్రతి మనిషికి భౌతిక శరీరం మరియు మనస్సు గుండా నడిచే నిద్రాణమైన శక్తి ఉంటుంది. ఈ శక్తికి సంబంధించి మిస్టర్ రిక్ సింగ్ జీవితం మొత్తం ప్రపంచానికి గొప్ప స్ఫూర్తినిస్తుంది. అతని విజయాలు వ్యక్తిగత అభివృద్ధికి మరియు గొప్ప లక్ష్యాలను నెరవేర్చడానికి అంతర్గత శక్తిని సక్రియం చేయడానికి, ఉపయోగించుకోవడానికి మరియు ఉపయోగించుకోవడానికి నిదర్శనం. 50 రాష్ట్రాల్లో 50 మారథాన్లు నడపడంతో పాటు హిమాలయాల్లోకి 5 విభిన్న పర్వతనలు చేయడం ద్వారా అతను మౌంట్ ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని విజయవంతంగా అధిరోహించాడు. ఈ వ్యక్తిగత పరిణామాలకు సమాంతరంగా వ్యాపార ప్రపంచంలో ముఖ్యమైన పరిణామాలు ఉన్నాయి. అతను తన వ్యాపారాల అభివృద్ధిని వ్యక్తిగత అభివృద్ధితో అనుసంధానించగలిగాడు మరియు మానవాళికి సేవగా, డబ్బు యొక్క ఉత్తమ వినియోగాన్ని పరిశీలించే ఈ అసాధారణ పుస్తకాన్ని వ్రాసాడు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా, డబ్బు అనేది వస్తువులు, ఉత్పత్తులు మరియు సేవల మార్పిడి ఎలా జరుగుతుంది. డబ్బు అనేది ఒకరి మనస్సు/మెదడులో ప్రవహించే ముడి శక్తివంతమైన శక్తి, జీవితంలోని అన్ని అనుభవాలను సాధ్యం చేస్తుంది. వైద్యుడిగా నా కెరీర్లో, మనస్సు మరియు శరీరానికి మధ్య సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన సమతుల్యతను తీసుకురాలేకపోయిన లెక్కలేనన్ని వ్యక్తులను నేను చూశాను. ఏంజెల్ వింగ్, LLC ప్రోగ్రామ్ మానవాళి యొక్క ఉద్ధరణ కోసం ఎక్కువ మనస్సు/శరీర కనెక్షన్ని సులభతరం చేయడానికి ధ్యానాలు, డైలాగ్లు, ప్రెజెంటేషన్లు మొదలైన సేవలను అందిస్తుంది. ఈ పుస్తకం స్వీయ ప్రావీణ్యం, వ్యక్తిగత పరివర్తన మరియు మానవ ఉద్ధరణ వంటి శక్తివంతమైన లక్షణాలకు నిదర్శనం. ఆర్థిక సమస్యలు/సమస్యలు సాధారణంగా ఈ బాధలో భాగమైనప్పుడు మానవత్వం లెక్కలేనన్ని మార్గాల్లో బాధపడుతోంది. ఈ పుస్తకంలో అందించిన విటమిన్ ఎం భావన నిజంగా విశేషమైనది. ప్రజానీకం ద్వారా ప్రేరేపించబడితే, అది మానవ సమాజాన్ని లోపలి నుండి మార్చగలదు. Mr. సింగ్ అందించిన

ప్రతి ఆలోచనకు అపారమైన శక్తి ఉంది. ఈ శక్తిని మేల్కొల్పడం అనేది విటమిన్ *M* చుట్టూ కేంద్రీకృతమై, అందించబడిన భావనలు/ఆలోచనల రోజువారీ అన్వయం ద్వారా సాధ్యమవుతుంది. మిస్టర్ రిక్ సింగ్ కి మరియు ముఖ్యంగా పారకులందరికీ, అన్ని అంశాలలో అద్భుతమైన పురోగతి సాధించడానికి నా శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నాను. జీవితం. చేతన కృపాలు, *MD*

## కృతజ్ఞతలు

నా ప్రపంచం మెరుగ్గా ఉంది, ప్రధానంగా నాకు సలహా ఇవ్వడానికి వారి విలువైన సమయాన్ని మరియు కృషిని ఇచ్చిన వ్యక్తులకు ధన్యవాదాలు. వారు వారి సమయం, జ్ఞానం, ప్రేమ, ఆప్యాయత యొక్క బహుమతిని నాతో పంచుకున్నారు మరియు ఇతరులతో కూడా అదే విధంగా చేయడానికి నన్ను ప్రేరేపించారు. నా కెరీర్లో చాలా మంది మెంటర్లతో నేను ఆశీర్వాదించబడ్డాను మరియు ఆలోచనలను అధిగమించడానికి మరియు వడపోత అభిప్రాయాలను పొందడానికి వారు నా సౌండింగ్ బోర్డు. ఈ రోజు నేను ఉన్న స్థితికి చేరుకోవడానికి నాకు సహాయపడిన ప్రతి ఒక్కరి పేరు చెప్పడం ఆచరణాత్మకంగా అసాధ్యం అయితే, కొన్ని పేర్లు నా మనస్సులో మెదులుతాయి.

నా కళాశాల (వ్యాపారానికి ముందు) రోజుల్లో, నా జీవితంలో పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపిన నా మొదటి మరియు ఏకైక బాస్ మనీర్ (మైక్) సింగ్. మైక్ నాకు శ్రమ విలువను నేర్పించాడు మరియు అతను నాకు సలహా ఇచ్చాడు మరియు గ్యాసోలిన్ వ్యాపారం గురించి నాకు తెలిసిన ప్రతిదాన్ని ఆచరణాత్మకంగా నేర్పించాడు.

1992లో నేను నా గ్యాసోలిన్ సర్వీస్ స్టేషన్ను లీజుకు తీసుకున్నప్పుడు, జో సోల్ట్ అనే శక్తివంతమైన యువకుడు నడుపుతున్న గ్యారేజీ (J's టైర్లు) దానికి జోడించబడింది. జో చాలా ఆప్టోడకరమైన కానీ నిశ్శబ్ద సహచరుడు, అతను ప్రతిరోజు, రోజంతా పనిలో గడిపాడు. ఆ సమయంలో, నేను లక్షలాది సంపాదన కోసం కలలు కనే స్టార్లి-ఐడ్ వ్యవస్థాపకుడిని. ఒకే సమస్య ఏమిటంటే, నా పని నీతి సోమరితనం మరియు ఏదో ఒకవిధంగా, నేను నిజంగా కష్టపడి మరియు ఎక్కువ గంటలు పని చేయకుండా డబ్బు సంపాదించడానికి నా మెదడును ఉపయోగించవచ్చని అనుకున్నాను. జో తన చర్యలు మరియు మాటలతో కష్టపడి పనిచేయడం మరియు స్థిరత్వం

ఎల్లప్పుడూ మంచి ఉద్దేశాలను మరియు ప్రతిభను అధిగమించగలవని, ప్రత్యేకించి ప్రతిభ కష్టపడి పని చేయనట్లయితే. జో అతని వ్యాపారాన్ని గమనించడంలో నేను గడిపిన సమయం బోరింగ్ మరియు పునరావృతమయ్యే గుసగుసల పని విలువకు నా కళ్ళు తెరిచింది మరియు ఈ రోజు వరకు నేను చేసిన అత్యుత్తమ పెట్టుబడిగా మిగిలిపోయింది.

సమయం గడిచేకొద్దీ, నాకు అకౌంటెంట్ అవసరం మరియు షా మరియు అసోసియేట్స్ యొక్క CPA శ్రీ కౌశిక్ షాకు కాల్ చేశాను. నేను గ్యాస్ స్టేషన్లో ఓపెన్ నుండి క్లోజ్ వరకు పనిచేశానని, కాబట్టి సాధారణ పని వేళల్లో అతని ఆఫీసులో కలవలేకపోయానని చెప్పాను. అతను నా అకౌంటింగ్ చేయడానికి గ్యాస్ స్టేషన్కు వచ్చాడు మరియు నా కస్టమర్లకు సేవ చేసే మధ్య నాతో మాట్లాడేవాడు. ఎంత మంది అకౌంటెంట్లు తమ విలువైన బిల్ చేయదగిన సమయాన్ని కిందకు వచ్చి ఎవరితోనూ కలవని యువకులను కలవడానికి మరియు వారికి ఉచితంగా సలహా ఇవ్వడానికి అంగీకరిస్తారు? డబ్బు (విటమిన్ M) మరియు పెట్టుబడుల గురించి నాకు తెలిసినవన్నీ మిస్టర్ షా నుండి నేర్చుకున్నాను. అతను సంవత్సరాలుగా, నాతో తన సమయం, జ్ఞానం, పరిచయాలు మరియు అన్నింటికంటే, విభిన్న విషయాలలో జీవితంపై తన నీతి మరియు అభిప్రాయాలను పంచుకున్నాడు. అందుకు నేను ఆయనకు ఎప్పటికీ కృతజ్ఞుడనై ఉంటాను.

వ్యక్తిగత కారణాల వల్ల అజ్ఞాతంగా ఉండాలనుకునే నా పుస్తక కోచ్కి నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలియజేయాలనుకుంటున్నాను. సాంకేతికత మరియు అన్నిటితో మీ సహాయం మరియు మార్గదర్శకత్వం లేకుండా, ఈ పుస్తకం ఈనాటిది కాదు.

అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా, నా ఆత్మ సహచరుడికి మరియు నా భార్య మంజీత్ కౌర్కి నేను

కృతజ్ఞతలు చెప్పాలనుకుంటున్నాను. ఆమె అమూల్యమైన మద్దతు లేకుండా, ఈ పుస్తకం ఒక కలగానే మిగిలిపోయేది. నా జీవితంలో మిమ్మల్ని కలిగి ఉన్నందుకు నేను చాలా కృతజ్ఞుడను మరియు నా కోసం మరియు పిల్లల కోసం మీరు చేసే అన్ని అద్భుతమైన పనులకు ధన్యవాదాలు తెలియజేయడానికి ఈ సందర్భంగా కోరుకుంటున్నాను. నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను.

-- రికీ సింగ్

## ముందుమాట

స్వాగతం! మేము ఆర్థిక అభివృద్ధి మరియు వ్యక్తిగత వృద్ధికి అసాధారణ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించబోతున్నాము. ప్రపంచం మొత్తం డబ్బు చుట్టూ తిరుగుతుంది మరియు రచయిత జీవితంలో ప్రతిధ్వనించిన విభిన్న ఆలోచనలను అందించాలని భావిస్తాడు, ఇది మొత్తం శక్తి వినియోగం మరియు శ్రేయస్సుతో గణనీయమైన విజయాలకు దారి తీస్తుంది. ఈ పుస్తకంలో చర్చించబడిన ఆలోచనలు అన్నీ ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానించబడి ఉంటాయి, పరస్పరం అనుసంధానించబడి ఉంటాయి. అందువల్ల, పాఠకులు ఈ పుస్తకాన్ని క్రమపద్ధతిలో చదవమని (అంటే, ప్రారంభం నుండి చివరి వరకు) లేదా పుస్తకాన్ని ఏ సమయంలోనైనా చదవడం ప్రారంభించి, స్వేచ్ఛగా చుట్టూ తిరగమని ఆహ్వానించబడ్డారు. విటమిన్ *M* మరియు కోర్ ఎనర్జీకి సంబంధించిన ఆలోచనలు మరియు భావనల పరస్పర అనుసంధానంపై ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడింది.

అసంఖ్యాకమైన రూపాలను తీసుకునే శక్తి ఒక్కటే ఉంది. ఆర్థిక శక్తి అనేది ఒకరి ప్రాథమిక శక్తి, అది లోపల నుండి మేల్కొంటుంది.

-- రికీ సింగ్



## వ్యక్తిగత ప్రతిబింబం # 1

కూర్చోవడానికి నిశ్శబ్ద స్థలాన్ని కనుగొనండి.

దిగువ ప్రశ్న చదవండి.

మీ కళ్ళు మూసుకుని ప్రశ్నను ఊహించుకోండి.

మీ మనస్సు మరియు హృదయంలో పదాలను పట్టుకోండి.

కళ్ళు మూసుకుని మీరు ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో మరియు అనుభూతి చెందుతున్నారో గమనించండి.

\$ \$ \$ \$ \$

నా ఆర్థిక జీవితం  
గురించి నాకు  
మాత్రమే తెలిసిన ఏ  
సత్యాలు ఉన్నాయి?

## వ్యక్తిగత ప్రతిబింబం # 2

కూర్చోవడానికి నిశ్చల స్థలాన్ని కనుగొనండి.

దిగువ ప్రశ్న చదవండి.

మీ కళ్ళు మూసుకుని ప్రశ్నను ఊహించుకోండి.

మీ మనస్సు మరియు హృదయంలో పదాలను పట్టుకోండి.

కళ్ళు మూసుకుని మీరు ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో మరియు అనుభూతి చెందుతున్నారో గమనించండి.

\$\$\$\$\$

నా సృజనాత్మక శక్తికి  
మూలం ఏమిటి?

## వ్యక్తిగత ప్రతిబింబం # 3

కూర్చోవడానికి నిశ్శబ్ద స్థలాన్ని కనుగొనండి.

దిగువ ప్రశ్న చదవండి.

మీ కళ్ళు మూసుకుని ప్రశ్నను ఊహించుకోండి.

మీ మనస్సు మరియు హృదయంలో పదాలను పట్టుకోండి.

కళ్ళు మూసుకుని మీరు ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో మరియు అనుభూతి చెందుతున్నారో గమనించండి.

\$\$\$\$\$

నా డబ్బు ఎక్కడ  
మరియు ఎలా  
ఉపయోగించబడుతోంది

?

ఆలోచనలు మానసిక శక్తి; అవి మీకు కావలసిన వాటిని  
ఆకర్షించడానికి మీరు కలిగి ఉన్న కరెన్సి. మీకు ఇష్టం లేని  
ఆలోచనల కోసం ఆ కరెన్సిని ఖర్చు చేయడం మానేయడం  
నేర్చుకోండి.

వేన్ డయ్యర

మనిషిని అలాంటి పని చేయగలిగే మానసిక స్థితి...  
మతపరమైన ఆరాధకుడి లేదా ప్రేమికుడిలా ఉంటుంది;  
రోజువారీ ప్రయత్నం ఏదో ఉద్దేశపూర్వక ఉద్దేశ్యం లేదా  
ప్రోగ్రామ్ నుండి కాదు, కానీ నేరుగా హృదయం నుండి.

ఆల్బర్ట్ ఐన్స్టైన్

సంపద అంటే జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవించగల  
సామర్థ్యం.

హెన్రీ డేవిడ్ థోరేయు

# 1 వ అధ్యాయము

## పరిచయం

**ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించనివ్వండి!**

ధనవంతులు కాని వారు తమ డబ్బును ఖర్చు చేసి, మిగిలిపోయిన వాటిని పొదుపు చేస్తారు.  
ధనవంతులు తమ డబ్బును పొదుపు చేసుకుంటారు మరియు మిగిలిన వాటిని ఖర్చు చేస్తారు.  
ఒకటి పేదరికం, మరొకటి సంపద తత్వశాస్త్రం మరియు ఒకటి మాత్రమే మీకు సహాయం చేస్తుంది.

## విటమిన్ M - కోర్ ఎనర్జీ - 12 డ్రైమెన్లు - & సెంట్రల్ థిమాటిక్ కాన్సెప్ట్

జీవితం యొక్క అన్ని కోణాలలో శక్తిని మరియు పురోగతిని ప్రేరేపించే శక్తి ఉనికికి కారణంగా జీవితం ఉనికిలో ఉంది. రచయిత మన అద్భుతమైన భూమిపై నివసించిన కాలంలో, విభిన్న జీవిత అనుభవాల ద్వారా విభిన్న వ్యక్తులతో పరస్పర చర్యలు జరిగాయి. వ్యక్తులు విభిన్న నేపథ్యాలు, ఉద్దేశాలు, లక్ష్యాలు మరియు కోరికలను కలిగి ఉన్నందున ఈ వైవిధ్యానికి గొప్ప ప్రశంసలు ఉన్నాయి. ప్రజలు, దాదాపు విశ్వవ్యాప్తంగా, ఈ క్రింది వాటిని కోరుకుంటారు: పెరిగిన డబ్బు, అద్భుతమైన ఆరోగ్యం, మంచి సంబంధాలు మరియు కొన్ని రకాల స్వీయ-అభివృద్ధి. చాలా మంది వ్యక్తులు బహుళ దిశలలో (శారీరక ఆరోగ్యం, ఆర్థిక పరిస్థితులు మొదలైనవి) పైకి వెళ్లాలని కోరుకుంటున్నప్పటికీ, ఈ అద్భుతమైన లక్ష్యాలను ఎలా సాధించాలో చాలా మందికి తెలియదు. విచారకరంగా, చాలా మంది వ్యక్తులు స్తబ్ధంగా ఉన్న నమూనాలలో తిరగడం వల్ల పురోగతి సాధించడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు చిక్కుకుపోతారు. ఇవి సాధారణంగా స్తబ్ధత నుండి వృద్ధిని ప్రోత్సహించని చర్యల యొక్క చక్రీయ మరియు పునరావృత స్వభావం కారణంగా వ్యక్తులు జీవితంలో మరింత పురోగమించకుండా నిరోధించే కేంద్రీకృత వృత్తాలు. ఈ పుస్తకాన్ని వ్రాయడంలో ఒక ప్రధాన ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే, వ్యక్తిగత అనుభవాలు మరియు కొన్ని పరిశోధనల ఆధారంగా విలువలు, నమ్మకాలు మరియు ఆలోచనలను పంచుకోవడం, ఇది అద్భుతమైన పురోగతికి దారితీసే అసాధారణ అంతర్గత ప్రక్రియల మేల్కొలుపును సులభతరం చేయగలదు. పురోగతి సాధించడానికి, కొన్ని సమయాల్లో, నిజమైన వ్యక్తిగత ప్రతిబింబం కోసం వెనక్కి తగ్గడం అవసరం. ఒక ప్రాజెక్ట్/కార్యకలాపం నుండి మరొకదానికి అధిక విజయాన్ని సాధించడానికి మరియు బౌన్స్ చేయడానికి ఎక్కువ సమయం "చార్జ్" అయి ఉండాలని కొందరు నమ్ముతారు. వ్యక్తిగత శక్తిని ఎక్కడ ఉంచాలో మరియు దానిని అత్యంత ప్రయోజనకరంగా ఎలా ఉపయోగించాలో తెలివిగా



ఎంచుకోవడానికి, వ్యక్తిగత ప్రతిబింబం అవసరం. అటువంటి బుద్ధిపూర్వకంగా ఆలోచించినప్పుడు, ఒక వ్యక్తి తన ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఏ "యుద్ధాలను" ఎంచుకోవాలో స్పష్టత మరియు వివేకాన్ని పొందుతాడు. పర్యవసానంగా, ఒకరి సాధారణ కార్యకలాపాల నుండి పదే పదే "అన్‌ప్లగ్" చేయడం మరియు ప్రతిబింబం కోసం ఒక అడుగు వెనక్కి తీసుకోవడం (గరిష్ట సమయం తీసుకునే కార్యకలాపాల నుండి) అత్యంత ముఖ్యమైన చర్యలలో ఒకటి.

నిస్సందేహంగా, రచయిత డబ్బు పట్ల సానుకూలంగా మక్కువ కలిగి ఉంటాడు. డబ్బు సంపాదించడం అనేది అద్భుతమైన ప్రణాళిక, ప్రస్తుత మార్కెట్ ట్రెండ్లతో ప్రతిద్వని మరియు వ్యక్తిగతంగా శక్తివంతమైన మేల్కోలుపును సూచిస్తుంది. అందువల్ల, అబ్సెసివ్ గా డబ్బును వెంబడించడం మరియు గరిష్ట వ్యక్తిగత ప్రయోజనం మరియు పురోగతికి దారితీసే చర్య దశలను బుద్ధిపూర్వకంగా ఆలోచించడం మధ్య స్పష్టంగా గుర్తించడం అంతర్గతంగా ప్రయోజనకరం. లక్ష్యాలను ఎలా సాధించాలనే దానిపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం అనేది ఒక అడుగు వెనక్కి వేసి, తన గురించి మరియు ప్రస్తుత జీవిత పరిస్థితుల గురించి మెరుగైన దృక్పథాన్ని పొందినప్పుడు జరుగుతుంది. ఇది సహజంగా ఆందోళన, ఒత్తిడి మరియు బిట్ట-అప్ టెన్షన్ ను తగ్గిస్తుంది. పునరావృతమయ్యే ప్రణాళిక మళ్లీపుల వల్ల కలిగే రీబ్యాలెన్సింగ్ ప్రభావం కారణంగా వివిధ కార్యకలాపాలలో మళ్లీపు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. రచయిత జీవితంలో, ఇది చాలా దూరం పరుగెత్తడం మరియు ఇతర ఆలోచనలు మనస్సులోకి ప్రవేశించకుండా పరుగు అందంలో పూర్తిగా లీనమైపోవడం ద్వారా జరుగుతుంది. ఉద్దేశపూర్వకంగా పర్వతాలలోకి వెళ్లడం (ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించడంతో సహా), అపారమైన ప్రాథమిక (కోర్) శక్తిని సక్రియం చేసే అంతర్గత మనుగడ మోడ్ ను మండించింది. వేటాడే జంతువులు మరియు కఠినమైన వాతావరణాల వంటి తక్షణ ప్రమాదాలు క్రమం తప్పకుండా అనుభవించని ప్రత్యేక ప్రపంచంలో మనం జీవిస్తున్నాము అనే వాస్తవాన్ని గురించి మరింత అవగాహన కలిగించడానికి ఈ ఉద్దేశపూర్వక చర్య అనేకసార్లు

తీసుకోబడింది. మేము సాధారణంగా ఆహారం లేకపోవడం గురించి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు మరియు చాలా అత్యవసర పరిస్థితులను చూసుకుంటూ కొన్ని నిమిషాల్లో 911 కూడా మా వద్దకు వస్తుంది. సామాజిక వ్యవస్థలు అందించిన రక్షణ కారణంగా ఇటువంటి అనేక సౌకర్యాలు సాధారణంగా మంజూరు చేయబడ్డాయి. మనలో చాలా మంది ఈ అధికారాలను మంజూరు చేస్తున్నప్పుడు ఈ వ్యవస్థలు రక్షణను అందిస్తాయి. మానవాళిలో ఎక్కువ భాగం నివసించే రక్షిత బుడగ నుండి బయటపడటానికి రచయిత ప్రయత్నించాడు. ఈ రక్షిత బుడగలో నివసించినందున, రచయిత ఉద్దేశపూర్వకంగా రక్షిత బుడగలో లేని పరిస్థితులను/వాతావరణాలను ఎదుర్కొనేందుకు నేరుగా మరియు ఉద్దేశపూర్వకంగా దాని నుండి బయటికి వెళ్లమని తనను తాను సవాలు చేసుకున్నాడు. రచయిత భయాన్ని అధిగమించడానికి, ఆందోళనను అధిగమించడానికి మరియు విభిన్నమైన మరియు కొన్ని సమయాల్లో, ప్రత్యేకమైన వాతావరణాలలో అమలు చేయడం ద్వారా మనుగడ/ప్రాథమిక ప్రవృత్తులకు తిరిగి రావడానికి ప్రయత్నించారు. మనుగడ ప్రవృత్తుల క్రియాశీలత అడ్డినాల్సిన వంటి వివిధ అంతర్గత హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది, ఇది మరింత క్రియాశీల అంతర్గత శక్తిని, కొన్ని సమయాల్లో, అన్ని వాస్తవికతతో ఏకత్వం యొక్క లోతైన అనుభవానికి దారి తీస్తుంది. ఈ ప్రవృత్తులు చురుగ్గా మారినప్పుడు, ఒకరు భగవంతుడిని స్మరించుకుంటారు, ఆరోగ్యం గురించి ఆలోచిస్తారు మరియు నొప్పి మరియు బాధ యొక్క అనుభవం కూడా ఉంటుంది, ఇక్కడ నొప్పి / బాధ యొక్క అతీతత్వం ఒక వ్యక్తి యొక్క తక్షణ ప్రాధాన్యత అవుతుంది. మౌంట్ ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని చేరుకోవడం వంటి గొప్ప ఎత్తులను సాధించడంలో ఇదే విధమైన ప్రయాణాన్ని చేస్తున్న ఇతర వ్యక్తుల గురించి కూడా ఆలోచిస్తారు. ఇతరులతో సహానుభూతి మరియు పరస్పర అనుసంధానం యొక్క సహజ క్రియాశీలత ఉంది, ఇది అటువంటి విజయాలు సాధించినప్పుడు మానవ జాతి యొక్క ఏకత్వాన్ని ప్రత్యక్షంగా ప్రదర్శిస్తుంది.

## డబ్బు అంటే ఏమిటి?

పరస్పర అనుసంధానం యొక్క ఈ సాక్షాత్కారం డబ్బుకు సమాంతరంగా వర్తిస్తుంది. వివిధ రకాలైన శక్తి మరియు శక్తి యొక్క అంతర్-మార్పిడిని అన్ని ఇతర రూపాల్లోకి సులభతరం చేయడం ద్వారా డబ్బు పరస్పరం అనుసంధానం యొక్క సత్యాన్ని తెస్తుంది. సమాజంలోని అన్ని రంగాలలో విభిన్న లక్ష్యాలను సాధించడానికి మరియు కోరికలను నెరవేర్చుకోవడానికి సమాజం డబ్బులో ఉన్న శక్తిని (శక్తిని) ఉపయోగిస్తుంది. వాస్తవానికి, ఆధునిక సమాజం యొక్క ఉనికి మరియు సంస్కృతి మరియు సాంకేతికత అభివృద్ధి స్థాయి డబ్బు లేకుండా ఊహించలేనిది. అప్పుడు మనం అడుగుతున్నాం, డబ్బు అంటే ఏమిటి? ఆర్థికవేత్తలు మరియు సామాజిక శాస్త్రవేత్తల ప్రకారం, కిందివన్నీ డబ్బుకు సంబంధించిన అంశాలు:

ఎ) డబ్బు అనేది మంచి మరియు ఉత్పత్తుల మార్పిడికి ఒక మాధ్యమం

బి) డబ్బు అనేది విలువ యొక్క స్టోర్

సి) డబ్బు అనేది ఖాతా యొక్క యూనిట్

డి) డబ్బు సామాజిక ప్రాముఖ్యత మరియు ప్రతిష్ఠకు మూలం

ఇ) డబ్బు భౌతిక మరియు మానసిక భద్రతను అందిస్తుంది

ఫి) మొత్తం మానవ ఆరోగ్యం, భద్రత మరియు శ్రేయస్సుపై డబ్బు ప్రధాన ప్రభావం చూపే అంశం

గి) సైనిక బలానికి డబ్బు ఆధారం

హి) డబ్బు ప్రజా ప్రభావం మరియు రాజకీయ శక్తికి పునాది మరియు పునాదిని అందిస్తుంది

ఐ) డబ్బు అనేది ఆర్థిక ప్రాముఖ్యత మరియు సామాజిక శక్తికి పెరుగుతున్న చిహ్నం

డబ్బుకు సంబంధించిన ఈ అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని, వివిధ మార్గాల్లో డబ్బు గురించి అవగాహన మరియు అవగాహన గౌరవం మరియు గౌరవంతో జరగాలి. డబ్బును కేవలం కోరిక యొక్క లక్ష్యంగా చూడటం అనేది అహం యొక్క డిమాండ్లను సంతృప్తిపరచడం మరియు అహం-కేంద్రీకృత ప్రవృత్తుల సంతృప్తి కోసం ఒకరి శక్తిని ఉంచడం. డబ్బు పట్ల గౌరవం/గౌరవం మరియు ఒకరి ఆనందం కోసం దానిని సొంతం చేసుకోవడం అనే భావన మధ్య ముఖ్యమైన వ్యత్యాసం ఉంది. కృతజ్ఞత అనేది గౌరవం నుండి ఉత్పన్నమవుతుంది, అయితే అహం-కేంద్రీకృత ఉద్దేశ్యాలు నియంత్రించడానికి, స్వంతం చేసుకోవడానికి మరియు బహుశా తనకు మరియు సమాజానికి నష్టం కలిగించడానికి ప్రయత్నిస్తాయి. డబ్బు మరియు దాని సామర్థ్యాన్ని వీక్షించడంలో ఇది దృక్పథానికి సంబంధించినది. ఒకరు డబ్బును తల్లిగా, తన బిడ్డకు అందించిన మరియు జీవితంలో అనేక ముఖ్యమైన అనుభవాలను సాధ్యం చేసిన వ్యక్తిగా చూసినప్పుడు, ఇది డబ్బు యొక్క స్వభావం మరియు దాని వాస్తవ శక్తి గురించి ఒకరి దృష్టిలో గణనీయమైన మార్పును కలిగిస్తుంది.

## కోర్ ఎనర్జీ ప్రతి వ్యక్తిలో ఒకేలా ఉంటుంది

ప్రతి మానవుడు భౌతిక లక్షణాలు, జాతి, జాతి, శరీర పరిమాణం మొదలైన వైవిధ్యభరితమైన కొన్ని దేవుడిచ్చిన (లేదా సహజమైన) లక్షణాలతో జన్మించాడు. అటువంటి వ్యత్యాసాలు ఉన్నప్పటికీ, ప్రతి వ్యక్తి యొక్క కోర్ ప్రాథమికంగా ఒకేలా ఉండకపోయినా ఒకేలా ఉంటుంది. ఈ కోర్ ముడి (భేదం లేని) శక్తి, సంస్కృతులు, జాతీయాలు, దేశాలు మరియు మానవ జాతుల మధ్య ఇతర వ్యత్యాసాలలో ప్రవహిస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తి ఈ కోర్ (అంతర్గత/ప్రాథమిక) శక్తిని యాక్సెస్ చేయగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాడు, ఇది కోరికల నెరవేర్చుకు దారి తీస్తుంది, అయితే మరింత గొప్ప నెరవేర్చును అనుభవించడానికి మరింత పురోగతికి పునాదిని సృష్టిస్తుంది.

పురోగతి కోసం అలాంటి కోరికలు భౌతిక ప్రపంచంలో లభించే అద్భుతమైన అనుభవాలతో మెరుగైన జీవన స్థితిని కలిగిస్తాయి. వ్యక్తిగత స్మృతిలో నిక్షిప్తమైన జీవిత అనుభవాలు వర్తమానంలో అద్భుతమైన భవిష్యత్తును అభివృద్ధి చేయడానికి అద్భుతమైన మార్గదర్శకంగా ఉపయోగపడే వ్యక్తిగత పరంగా ఒకరి ఉన్నత స్థాయి లేదా మెరుగైన స్థితి యొక్క స్వభావాన్ని నిర్వచించడం ప్రతి వ్యక్తి యొక్క సహజమైన ప్రత్యేక హక్కు.

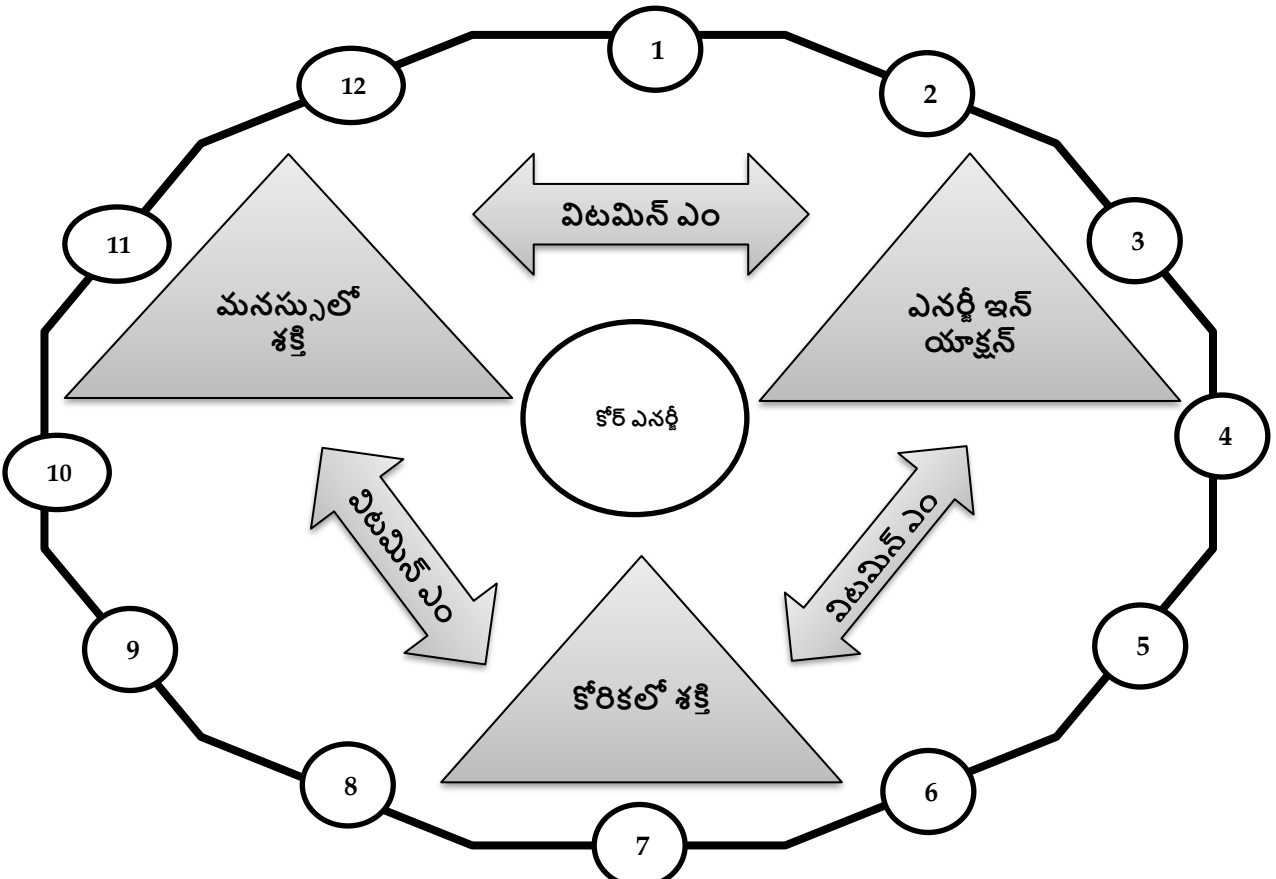
ప్రతి వ్యక్తి కోరికలు, జీవిత పరిస్థితులు, నేపథ్యాలు, జన్మశాస్త్రం, పెంపకం, కండిషనింగ్ మొదలైనవి నిస్సందేహంగా విభిన్నంగా ఉంటాయి. అందువల్ల, ప్రతి వ్యక్తి యొక్క ప్రధాన శక్తి వ్యక్తిగత కోరికలలో ప్రతిబింబిస్తుంది, ఇది ఒకరి జీవితంలోని అన్ని రంగాలలో కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి దారితీస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తిలో ప్రధాన శక్తి ఉన్నందున, రచయిత ఈ ప్రధాన శక్తిని గుర్తించి, తనకు లేదా ఇతరులకు హాని కలిగించకుండా కోరికలు మరియు లక్ష్యాలను నెరవేర్చడానికి పాఠకులను మర్యాదపూర్వకంగా అభ్యర్థించాడు. ఈ ప్రధాన శక్తి స్వచ్ఛమైనది మరియు భిన్నత్వం లేనిది, ఇది అన్ని జీవిత అనుభవాలకు ఆధారాన్ని అందించే బహుళ రూపాలను తీసుకుంటుంది. కోర్ ఎనర్జీ యొక్క ఉనికి మరియు దాని కారణంగా అన్ని మెకానిజమ్లు జీవం పోయడం మన అంతర్గత శక్తివంతమైన కోర్గా ఉన్న ముడి శక్తి యొక్క వైభవానికి నిదర్శనం. శక్తిని ప్రసారం చేయడంలో తగిన నైపుణ్యాలు లేకపోవడం వల్ల అదే శక్తి యొక్క పునరుత్పత్తికి ఆటంకం ఏర్పడే "శక్తి లీకేజీ"కి దారి తీస్తుంది. ఈ "లీకేజీ" సాధారణంగా సహజమైన/సేంద్రీయ వ్యక్తిగత పరివర్తనకు దారితీసే క్రమమైన మరియు సంతోషకరమైన నిర్మాణాన్ని కాకుండా "అనుభవం యొక్క శీఘ్ర విజయాలను" అనుసరించడం వలన సంభవిస్తుంది. అటువంటి శక్తి క్రమంగా పుంజుకోవడం అనేది స్థిరమైన ఆనందం కోసం నిజమైన అన్వేషణను ప్రారంభించడంలో మరియు కొనసాగించడంలో ఒకరి దృఢత్వాన్ని పెంచుతుంది. ప్రజలందరూ ఒకే అనంతమైన శక్తి యొక్క వ్యక్తీకరణలని గుర్తించడం ద్వారా ఆనందం యొక్క

స్థిరమైన స్థితిని కనుగొనడం సాధ్యమవుతుంది. ఈ శక్తి (శక్తి) అనేక విధాలుగా మరియు వివిధ స్థాయిలలో, ప్రతి వ్యక్తిలో, ప్రతి వ్యక్తి వలె ఉంటుంది..

ప్రతి వ్యక్తికి ప్రత్యేకమైన వేలిముద్రలు మరియు వ్యక్తిత్వం ఉన్నట్లే, ప్రధాన శక్తి గొప్ప వైవిధ్యంతో వ్యక్తమవుతుంది. ప్రధాన శక్తి యొక్క అంతర్లీన ఏకత్వాన్ని గుర్తించడం వైవిధ్యానికి సంబంధించి విముక్తి మరియు శక్తివంతమైన జీవితాన్ని గడపడానికి దారితీస్తుంది.

-- రికీ సింగ్

**ఫిగర్ 1: 12 డైమెన్షన్స్ & విటమిన్ M - కోర్ ఎనర్జీ రేఖాచిత్రం**



మీకు ప్రధాన శక్తి ఉంది. మీరు ప్రధాన శక్తి. ఈ శక్తి అన్ని శక్తులను మిళితం చేసే మీ జీవి యొక్క కేంద్రంగా ఉంది. పైన ఉన్న 12-వైపుల బొమ్మ ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలను సూచిస్తుంది, ఇది జ్ఞానం, కోరిక మరియు చర్యలో ఉన్న శక్తులను కలిపితే సమీకృత పనితీరును చేరుకుంటుంది. ఈ శక్తులు ఒకరి ముడి శక్తికి సంబంధించిన అంశాలు, ఇవి అసాధారణ విజయంగా మార్చగలవు మరియు తలుపులు తెరుస్తాయి. ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలు:

డెమెన్స్ # 1: జీవితం యొక్క దశ ఆధారంగా ఆరోగ్యం & మొత్తం ఫిట్నెస్

డెమెన్స్ # 2: మానసిక శక్తి అభివృద్ధి & మెరుగుదల

డెమెన్స్ # 3: ఎమోషనల్ బ్యాలెన్స్ & ఇంటిగ్రేషన్

డెమెన్స్ # 4: సోషల్ బ్యాలెన్స్ & రిలేషన్షిప్ డెవలప్ మెంట్

డెమెన్స్ # 5: వ్యక్తిత్వం & క్యారెక్టర్ డెవలప్ మెంట్

డెమెన్స్ # 6: కుటుంబ సామరస్యం & ప్రేమ పుష్పించడం

డెమెన్స్ # 7: సన్నిహిత సంబంధాలు

డెమెన్స్ # 8: ఆర్థిక ఆరోగ్యం & వృద్ధి

డెమెన్స్ # 9: కెరీర్-వృత్తి అభివృద్ధి

డెమెన్స్ # 10: జీవన నాణ్యత అభివృద్ధి & మెరుగుదల

డెమెన్స్ # 11: వినోద జీవిత అభివృద్ధి & మెరుగుదల

డెమెన్స్ # 12: ఆధ్యాత్మికం - మతపరమైన జీవిత అభివృద్ధి & మెరుగుదల

## సెంట్రల్ థీమ్

ఈ పుస్తకం యొక్క ప్రధాన ఇతివృత్తం క్రింద పేర్కొనబడింది:

"మానవ మనస్సు మరియు శరీరం ఉనికిలో ఉన్న అత్యంత రహస్యమైన దృగ్విషయాలు మరియు భారీ మొత్తంలో కోర్ / ముడి శక్తిని ఉపయోగిస్తాయి. ఈ శక్తి ఒకరిని పునరుజ్జీవనం, పరివర్తన, పరిరక్షణ మరియు సమీకరణ స్థితికి మేల్కొల్పగలదు. ఒకరి ప్రధాన శక్తి యొక్క ఉత్తమ వినియోగం అంతర్గత/బాహ్య వైరుధ్యాలు, ఆటంకాలు మరియు అసమతుల్యతలను రద్దు చేయడానికి దారితీస్తుంది. ఒకరి జీవితంలోని మొత్తం 12 కోణాల యొక్క నిరంతర సమతుల్యత కారణంగా అంతర్గత భంగం లేకుండా ప్రధాన శక్తి ప్రవహించడం ప్రారంభించిన తర్వాత, వ్యక్తిగత శ్రేష్ఠతకు పునాది అభివృద్ధి చెందుతుంది. అటువంటి దృఢమైన పునాదితో, మానసిక

సంబంధమైన తలుపులు చైతన్యవంతమైన, శక్తివంతమైన మరియు శక్తివంతమైన జీవితానికి దారితీసే అపరిమితమైన అవకాశాలను తెరుస్తాయి. - రికి సింగ్

మేము వ్యక్తిగత శక్తి యొక్క వైభవాన్ని, విటమిన్  $M$  వలె డబ్బు యొక్క శక్తిని విప్పుటకు అసాధారణ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించబోతున్నాము మరియు శక్తివంతమైన జీవితాన్ని ఎలా జీవించాలో కలిసి అన్వేషించబోతున్నాము. జీవితంలోని మొత్తం 12 కోణాలలో (మూర్తి 1) నిజమైన సంతోషం యొక్క పునాది పటిష్టమైన తర్వాత ప్రతి మనిషికి వ్యక్తిగత శ్రేష్టత యొక్క స్థితి నిజమైన అవకాశం. మానవుల బాధలు లెక్కలేనన్ని మార్గాల్లో ఉన్నాయి, మానవత్వం విటమిన్  $M$  యొక్క శక్తిని మరియు ఒకరి జీవితంలో దాని ఉత్తమ వినియోగాన్ని గ్రహించినట్లయితే, చాలా వరకు ఉపశమనం పొందవచ్చు. విటమిన్ గా డబ్బును ఉత్తమంగా ఉపయోగించడం వల్ల అనేక మానవ సమస్యలు తొలగిపోతాయి. వ్యక్తిగత శ్రేష్టత యొక్క స్వభావాన్ని స్పష్టం చేయడానికి మరియు నిరంతర, నిరంతరాయమైన ఆనందం యొక్క స్థితిగా పరిణామం చెందే అవకాశం మరియు సామర్థ్యాన్ని పరిశీలించడానికి ఈ పుస్తకం యొక్క కేంద్ర ఇతివృత్తాన్ని (పైన చూపిన విధంగా) అన్వేషించడం ద్వారా మా ప్రయాణం ప్రారంభమవుతుంది.

మన అంతర్గత ప్రపంచం అనేది ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, కోరికలు మరియు ప్రధాన శక్తి యొక్క సమ్మేళనం, ఇవి బాహ్య ప్రవర్తనను వ్యక్తపరుస్తాయి. ఒకరి శరీరం మరియు మనస్సు యొక్క మొత్తం పనితీరుకు బాధ్యత వహించే అపారమైన శక్తి నిర్మాణం ఉంది. ఈ శక్తి నిర్మాణం ఒకరి మూల శక్తి (కోర్ ఎనర్జీ) నుండి ఉద్భవిస్తుంది, ఇది ఆధ్యాత్మిక కోణం నుండి ఉద్భవించవచ్చు. ఒక ఆధ్యాత్మిక కోణాన్ని (అంటే, దేవుడు, ఆత్మ, ఆత్మ మొదలైనవి) విశ్వసించినా లేదా విశ్వసించకపోయినా, మానవాళికి ఉమ్మడి పునాదిగా ఉన్న ప్రధాన శక్తి ఉనికిని ఎవరూ తిరస్కరించలేరు. మానవ మనస్సు ఒక సాధారణ దృగ్విషయం, అత్యంత



సూక్ష్మమైనది మరియు ఆత్మాశ్రయమైన రహస్యమైనది. మనస్సు యొక్క స్వభావాన్ని పరిశీలించడం అనేది బహుళ విద్యా విభాగాల (పరిశోధన దృక్పథం నుండి) యొక్క సుదీర్ఘమైన కార్యకలాపం మరియు అదే పరిశీలన వ్యక్తిగతంగా (ఆత్మాత్మకంగా) సంభవించవచ్చు. ఇది మనస్సు యొక్క సంక్లిష్టత మరియు గాఢత యొక్క సాక్షాత్కారానికి దారి తీస్తుంది. మనస్సు యొక్క రహస్య స్వభావం దాని సూక్ష్మత కారణంగా ఉంది. మనస్సు యొక్క సూక్ష్మ స్వభావం మరియు దాని అంతర్గత ప్రక్రియలు వ్యక్తిగత ప్రతిబింబం మీద గుర్తించబడతాయి. ఉదాహరణకు, "ఆలోచన" అనే పదం ఒకరి అంతర్గత వాస్తవికతలో పనిచేసే కార్యాచరణ/ప్రక్రియను సూచిస్తుంది. ఈ అంతర్గత చర్య మనస్సు యొక్క ఉనికి మరియు కార్యాచరణను సులభతరం చేసే బహుళ నాడీ మరియు నాడీ రసాయన ప్రక్రియలను కలిగి ఉంటుంది.

## శక్తిని గుర్తించడం

ఒకరి ఆలోచనను గ్రహించడం ప్రారంభించినప్పుడు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు మరియు కోరికలతో పరస్పర సంబంధం ఉన్న స్థితిలో ఆలోచన ప్రక్రియలు ఉన్న శక్తి ఉనికిని ప్రత్యక్షంగా గుర్తించడం జరుగుతుంది. ఇటువంటి పరస్పర అనుసంధానం విభిన్నమైన మరియు విభిన్నమైన మానసిక స్థితిని సృష్టిస్తుంది. ఒకరి మానసిక వ్యవస్థ ద్వారా శక్తిని కదిలించే అనేక ఆలోచన కారకాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల, హోమియోస్టాసిస్ భావన (అనగా, సమతుల్యత) మనస్సు మరియు శరీరం యొక్క ఆరోగ్యకరమైన పనితీరుకు చాలా ప్రాథమికమైనది. మానవ శరీరం పదకొండు శారీరక వ్యవస్థలను కలిగి ఉంటుంది, అవి మంచి మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఒకదానితో ఒకటి సమకాలీకరించబడాలి. అదేవిధంగా, మనస్సు (అనగా, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, కోరికలు మరియు శక్తి) అత్యున్నత స్థాయి శ్రేయస్సును

సృష్టించడానికి అన్ని శారీరక వ్యవస్థలతో ఉత్తమ సమకాలీకరణలో ఉండాలి. ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో 12 కోణాలలో (మూర్తి 1) ప్రవహిస్తున్నందున మనస్సు/శరీరంలో ఒక శక్తి మాత్రమే ప్రవహిస్తుంది. శరీరం మరియు మనస్సు యొక్క పనితీరు మధ్య ఉన్న వైరుధ్యాల కారణంగా ఈ శక్తి సాధారణంగా పూర్తి సమకాలీకరణలో ఉండదు. ఒకరి జీవితంలో కేవలం ఒక రోజును పరిశీలిస్తే, సాధారణంగా వ్యక్తిగత శక్తి యొక్క గణనీయమైన మార్పు మరియు మెలితిప్పడం, వివిధ మార్గాల్లో అసమతుల్యతను సృష్టిస్తుంది. శరీరం యొక్క శారీరక పనితీరు మరియు మానసిక పనితీరు మధ్య వైరుధ్యాలు జీవరసాయన అసమతుల్యతలను ఆందోళనలు/అవాంతరాలుగా అనుభవిస్తాయి. "ఆందోళన" అనే పదం ఏదో లేదా కొన్ని సూక్ష్మ పదార్థం ఆందోళన చెందుతుందనే వాస్తవాన్ని సూచిస్తుంది. ఒకరి మనస్సు యొక్క అంతర్గత నిర్మాణం యొక్క ఆవిష్కరణ, శక్తివంతంగా, క్లిష్టమైన మానసిక దృగ్విషయం యొక్క ఈ సూక్ష్మమైన ఇంకా చాలా వాస్తవమైన ఉనికిని పొందేందుకు అనుమతిస్తుంది. మనస్సు అందువలన, భౌతిక స్వభావం లేని పదార్థం, అత్యంత సూక్ష్మమైనది మరియు అపారమైన శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. అంతర్గత శక్తి అసమతుల్యతలో ప్రవహించడం వల్ల జీవితంలో వివిధ రకాల ఆటంకాలు అంతర్గతంగా మరియు/లేదా బాహ్యంగా ఉత్పన్నమవుతాయి. ఉదాహరణకు, ఒక ఇబ్బందికరమైన జ్ఞాపకశక్తిని గుర్తుచేసుకున్నప్పుడు, జ్ఞాపకశక్తి యొక్క గ్రహించిన గుణాత్మక స్వభావం ఆధారంగా ఆటంకం అనుభవించబడుతుంది. ఒకరి అంతర్గత శక్తిని సమతుల్యంగా ఉంచుకోవడంపై దృష్టిని ఉంచినట్లయితే, అటువంటి అవాంతరాలను పరిష్కరించవచ్చు మరియు కరిగించవచ్చు. అన్ని వ్యక్తిగత అవాంతరాలు, వివాదాలు, ఆందోళనలు మొదలైనవాటిని తగ్గించినప్పుడు అంతర్గత శక్తివంతమైన పనితీరును మెరుగుపరచవచ్చు. అంతరాయాలతో అనుసంధానించబడిన సంఘటనల (అనుభవాలు) నిల్వలో జ్ఞాపకశక్తి ప్రమేయాన్ని సూచిస్తాయి. జ్ఞాపకశక్తిని ఉపయోగించడం వల్ల ఆటంకాలు పెరుగుతాయి లేదా లోపల నుండి వచ్చే అవాంతరాలను

తగ్గించవచ్చు. దీన్ని మరింతగా పరిశీలించడానికి, మనస్సు అనేది భౌతిక మెదడు/శరీరానికి అనుసంధానించబడిన కొన్ని రకాల సూక్ష్మ పదార్థం అని అనుకుందాం, అది ప్రధాన శక్తితో ఉత్తేజపరచబడుతుంది. మనస్సులోని అవాంతరాలు (చాలా స్వల్పం నుండి తీవ్రమైనవి వరకు) ఈ సూక్ష్మ పదార్థంపై అంతరాయం కలిగించని సంభావ్య స్థితిని సూచిస్తాయి. మనస్సును కలవరపెట్టగలిగితే, అది మనస్సు స్థిరత్వం, సామరస్యం మరియు ఏకీకరణ స్థితికి చేరుకునే బలమైన అవకాశాన్ని సూచిస్తుంది. అటువంటి స్థితిలో, సహజమైన మరియు శక్తివంతమైన నిశ్శబ్దం ఫలితంగా, అంతర్గత శక్తి యొక్క ప్రవాహాన్ని సృష్టిస్తుంది, ఇది జీవితం యొక్క 12 కోణాల స్థిరత్వం మరియు పెరుగుదలను అందిస్తుంది. సాధారణంగా నిద్రాణ స్థితిలో ఉండే మేల్కోలుపు సహజమైన మేధస్సు కారణంగా భౌతిక శరీరంలో చాలా సమతుల్యతను ఉత్పత్తి చేయగల సహజమైన సామర్థ్యాన్ని మనస్సు కలిగి ఉంటుంది. మా ప్రయాణం ప్రారంభంలోనే, రచయిత పాఠకులను ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానించబడిన సామరస్యం మరియు శక్తివంతమైన స్థిరత్వం సాధ్యమయ్యే అవకాశాన్ని తెరిచి ఉంచమని ప్రోత్సహిస్తున్నారు. అన్ని అంతర్గత శక్తుల యొక్క తగినంత ఇంటర్లాకింగ్ కనెక్షన్లతో అటువంటి జీవన స్థితి మరియు ఉనికి ఖచ్చితంగా సాధ్యమవుతుందని రచయిత వాదించారు.

## మానవత్వం యొక్క అంతర్గత పురోగతి

శక్తులను విధ్వంసక దృష్టితో కాకుండా నిర్మాణాత్మకంగా ఉపయోగించినప్పుడు మానవత్వం యొక్క అంతర్గత పురోగతి సంభవిస్తుంది. నిర్మాణాత్మక మరియు విధ్వంసక దృష్టికి మధ్య ఉన్న భేదం బయటి ప్రపంచంలోని ప్రయోజనకరమైన పరిణామాలపై ప్రభావం చూపుతూ, వాస్తవ అంతర్గత పురోగతిపై దృష్టి కేంద్రీకరించినప్పుడు మనస్సులో సృష్టమవుతుంది. మానవాళి శాస్త్రీయంగా మరియు సాంకేతికంగా అభివృద్ధి చెందింది. అయినప్పటికీ, మానవ నాగరికతలో

మానవాళికి హాని కలిగించే అనేక ఆదిమ మరియు గిరిజన అంశాలు ఇప్పటికీ ఉన్నాయి. బాహ్య వైరుధ్యాలు/వైరుధ్యాలగా వ్యక్తమయ్యే అంతర్గత వైరుధ్యాలు/వైరుధ్యాల వల్ల ఈ నష్టం జరుగుతుంది. బాహ్య వైరుధ్యాలు/వైరుధ్యాలు పెరిగేకొద్దీ, అంతర్గత స్థిరత్వానికి సంబంధిత నష్టం జరుగుతుంది. ఒకరి జీవితంలోని అన్ని 12 కోణాలు (అంశం) శక్తివంతంగా సామరస్యంగా వచ్చినప్పుడు అంతర్గత (అంతర్గత/వ్యక్తిగత) పురోగతి సాధ్యమవుతుంది. బాహ్య పురోగతితో పోలిస్తే ప్రస్తుత మానవ సమాజంలో అంతర్గత పురోగతి గణనీయంగా పరిమితం చేయబడింది. మానవ ప్రవృత్తులు, మొత్తం పురోగతి సందర్భంలో, సహజమైన కోరికల యొక్క సరైన ఏకీకరణ ప్రధాన శక్తిని ఉపయోగించుకునేలా చేస్తుంది, సంఘర్షణలు/వైరుధ్యాలు/అవాంతరాల రద్దుకు దారి తీస్తుంది, ఇవన్నీ మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు యొక్క గణనీయమైన మెరుగుదలకు దారితీస్తాయి. ఒకరి మనస్సులోని శక్తి ప్రవాహ వక్రీకరణలు ఆరోగ్యం మరియు ఉత్పాదకతను క్షీణింపజేస్తాయి. శక్తి ప్రవాహ సమస్యలను కేవలం ఉపరితలంగా నియంత్రించడానికి ప్రయత్నించకుండా ఒకరి జీవితాన్ని బలోపేతం చేయడానికి విటమిన్ M మరియు సంబంధిత శక్తులను సంరక్షించినప్పుడు మూలంలో శక్తి ప్రవాహ సమస్యలను పరిష్కరించడం సాధ్యమవుతుంది. మానవ మనస్సు విపరీతమైన శక్తిని ఉపయోగిస్తుందని గ్రహించడం మరింత అభివృద్ధి కోసం ఒకరి శక్తి యొక్క మేల్కొలుపు ప్రక్రియలో పునాది ప్రేమ్వర్క్ను అందిస్తుంది.

ఈ పుస్తకం డబ్బు యొక్క శక్తి మరియు వ్యక్తిగత అభివృద్ధి గురించి విభిన్న ఆలోచనలను పరిశీలించడానికి ఒక సహకార ప్రయాణంగా ఉద్దేశించబడింది మరియు అందించిన అన్ని ఆలోచనలు వ్యక్తిగత ప్రతిబింబం, తదుపరి అన్వేషణ, తదుపరి సంభాషణ/ అని పాఠకులు గుర్తుంచుకోవాలని రచయిత యొక్క హృదయపూర్వక ఆశ. పరిశీలన, మరియు ఒకరి జీవితంలోని మొత్తం 12 కోణాలను ఉత్తేజపరచడం కోసం. కేవలం ఒప్పందం లేదా

బిన్నాబిప్రాయాలు లేదా వాటి యొక్క వైవిధ్యాలు కొంతవరకు ఉపరితలంగా ఉండవచ్చని రచయిత వాదించారు. కోర్ ఎనర్జీ మరియు విటమిన్ M కాన్సెప్ట్కు సంబంధించి ఆలోచనల కలగలుపును పరిశీలించడంలో నిజం ఉందో లేదో స్వయంగా చూడమని రచయిత పాఠకులను అడుగుతున్నారు. పరోక్ష అంగీకారం లేదా ఆలోచనలను అంగీకరించకపోవడం కంటే సత్యం పట్ల ఒకరి ప్రత్యక్ష అవగాహన చాలా గొప్పది మరియు చాలా గొప్ప శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. వ్యక్తిగత సత్యాలు మేల్కోలపడానికి మరియు సహజంగా విప్పడానికి, పుస్తకాన్ని పూర్తిగా మరియు నెమ్మదిగా చదవమని రచయిత పాఠకులను అభ్యర్థిస్తున్నారు. ఈ ఆవిష్కరణకు సమయం, ప్రతిబింబం మరియు అప్లికేషన్ అవసరం. ఆలోచనాత్మక/ప్రతిబింబించే వైఖరులు అవలంబించినట్లయితే, పుస్తకం ద్వారా ఏ సమయంలోనైనా అంతర్ద్ఘ్ని యొక్క వెలుగులు పాఠకులను ఆశీర్వదించవచ్చు.

## వ్యక్తిగత పరివర్తన యొక్క వేగం

జీవితంలో మార్పు ఒక్కటే స్థిరం అని కూడా రచయిత గుర్తించారు. గ్రీకు తత్వవేత్త హెరాక్లిటస్ ఇలా పేర్కొన్నాడు, “ఎవరూ ఒకే నదిలో రెండుసార్లు అడుగు పెట్టరు, ఎందుకంటే అది ఒకే నది కాదు మరియు అతను ఒకే మనిషి కాదు. మార్పు తప్ప శాశ్వతమైనది ఏదీ లేదు.” ఈ వాస్తవాన్ని గుర్తించాలి, తద్వారా వ్యక్తిగత సత్యాలు మేల్కోలపడానికి స్వీయ-విష్కరణ మరియు పునరేకీకరణ యొక్క ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించగలవు. జీవిత పరిస్థితులు మారుతాయి, పరిస్థితులు మారుతాయి మరియు మానసిక స్థితి మారుతుంది. వ్యక్తిగత పరివర్తన ఒకరి స్వంత వేగంతో సంభవిస్తుంది. కొన్ని మార్పులు ఊహించని విధంగా జరుగుతాయి, మరికొన్ని ఊహించిన విధంగా జరుగుతాయి. వాటికి ఒకరి ప్రతిస్పందన సమీకృత శక్తివంతమైన మనస్సు లేదా గందరగోళం ద్వారా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, వృద్ధాప్య జన్మవులు మరియు ఇతర కారకాల

కారణంగా ఒకరి శరీరం అంతిమంగా వృద్ధాప్యం అవుతుందనే వాస్తవాన్ని ప్రశాంతత, దృఢత్వం, అంగీకారం మరియు సమతుల్య కోర్ శక్తితో ఎదుర్కోవచ్చు. మనమందరం మన మరణాల గురించి కొంత వరకు లేదా మరొకటి తెలుసు. ఆ విధంగా, కోర్ ఎనర్జీ యాక్టివ్ గా మారినప్పుడు మరియు ప్రయోజనకరంగా ఉపయోగించినప్పుడు జీవితంలోని ఏ స్థితిలోనైనా/దశలోనైనా ఒకరి జీవశక్తి గణనీయంగా పెరుగుతుందనే ఆలోచనను రచయిత ప్రోత్సహిస్తున్నారు. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, సంఘర్షణలు ఒకరి బాహ్య మరియు అంతర్గత పరిసరాలలోని మార్పుల ఫలితమని మనం గుర్తించవచ్చు. వివాదాలు, రచయిత యొక్క దృక్పథం నుండి, ఆర్థిక అస్థిరతతో సహా అనేక మార్గాల్లో వ్యక్తమయ్యే కోర్ ఎనర్జీ ప్రాగ్మేటిషన్ యొక్క ఫలితం. దయచేసి ఈ పుస్తకంలోని ప్రతి ప్రకటన అధికారిక కోణంలో చేయబడలేదు, ఇది శక్తివంతమైన ఆర్థిక అభివృద్ధి సందర్భంలో శ్రేష్ఠత యొక్క స్వభావం గురించి పరస్పర అన్వేషణ కోసం రూపొందించబడింది. అటువంటి పరస్పర అన్వేషణను నిర్వహించడానికి, కోర్ ఎనర్జీ యొక్క స్వభావం, 12 కొలతలు మరియు విటమిన్ M గురించి పునాది అవగాహన మన అన్వేషణాత్మక ప్రయాణం ఫలవంతం కావడానికి అవసరం. అందువల్ల, మన స్వంత అంతర్గత శక్తి యొక్క అద్భుతమైన మరియు సంపన్న స్వభావాన్ని పరిశీలించడం ప్రారంభించినప్పుడు బలమైన పునాదిని నిర్మించడం క్రమపద్ధతిలో జరుగుతుంది. పక్షపాతం లేకుండా మరియు ఓపెన్ మైండ్ తో ఆలోచనలు పంచుకునే అన్వేషణాత్మక సంభాషణ స్థితిలో మనం ఉన్నప్పుడు వ్యక్తిగత శక్తి యొక్క వాస్తవ క్రియాశీలత ఉత్తమంగా సులభతరం చేయబడుతుంది. భవిష్యత్తులో వివిధ సెట్టింగులలో నిర్వహించబడే అన్వేషణాత్మక సంభాషణలకు ఈ పుస్తకం పునాదిగా ఉపయోగపడుతుందని రచయిత వాదించారు.

ఈ పుస్తకం యొక్క దృష్టి చాలా ఆచరణాత్మకంగా మరియు వర్తించే విధంగా తనలో ఉన్న ప్రధాన శక్తి యొక్క మహిమను పరిగణించడం. పరివర్తన ప్రక్రియను ప్రారంభించడానికి, వృధా

అయిన శక్తిని గుర్తించడం ప్రాథమికమైనది మరియు పునాది. ఈ గుర్తింపు ఒకరి శక్తికి హాని కలిగించే అంతర్గత మరియు బాహ్య పరిస్థితులను మార్చడానికి అనుమతిస్తుంది. మంచి వినియోగం, పునరుజ్జీవనం, పరిరక్షణ, సమీకరణ మరియు పరివర్తన యొక్క వాస్తవ ప్రక్రియలు ఈ పుస్తకం అంతటా అనేక విధాలుగా వివరించబడ్డాయి. గొంగళి పురుగు సీతాకోక చిలుకగా రూపాంతరం చెందినట్లే, పాఠకులు వ్యక్తిగత పరివర్తన ప్రయాణంలో నిమగ్నమై విపరీతమైన స్వేచ్ఛ, శక్తి విస్తరణ మరియు విటమిన్  $M$  వృద్ధికి దారితీయాలని రచయిత హృదయపూర్వక కోరిక.

## విటమిన్ ఎం అంటే ఏమిటి?

మానవ నాగరికత వ్యక్తిగత సామర్థ్యాలు, పుట్టుకతో వచ్చిన లక్షణాలు, కుటుంబ ఓ సామాజిక-ఆర్థిక స్థితి మొదలైన వాటికి సంబంధించి గణనీయమైన వైవిధ్యాన్ని కలిగి ఉంది. అయినప్పటికీ, ముడి మరియు శక్తివంతమైన శక్తి యొక్క అంగీకారం, అంగీకారం మరియు బుద్ధిపూర్వక వినియోగం మానవాళి యొక్క ఉద్ధరణకు, లోపల నుండి దారి తీస్తుంది. ఒకరి అంతర్గత శక్తి యొక్క క్రియాశీలత, విస్తరణ మరియు సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన వినియోగం విటమిన్  $M$ ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. విటమిన్  $M$  అంటే సరిగ్గా ఏమిటి? " $M$ " అనేది దాని ముడి మరియు శక్తివంతమైన రూపంలో డబ్బును సూచిస్తుంది. "విటమిన్" అనే పదం వ్యక్తిగత మరియు ఆర్థిక అభివృద్ధికి డబ్బు యొక్క శక్తినిచ్చే లక్షణాన్ని సూచిస్తుంది. డబ్బు సంపాదించడం, డబ్బు ఆదా చేయడం మరియు వ్యక్తిగత వృద్ధి ద్వారా కోర్ ఎనర్జీని యాక్టివేట్ చేయడం వల్ల విటమిన్  $M$  శక్తి అంతర్గతంగా మరియు మానసికంగా ఉత్పత్తి చేయబడుతుంది మరియు నిల్వ చేయబడుతుంది. ఈ యాక్టివేట్ చేయబడిన శక్తి అంతర్గతంగా మరియు డైనమిక్ గా చెక్కుచెదరకుండా ఉంటుంది, డబ్బు ఆదా చేయబడినప్పుడు మరియు ఒకరి

జీవితంలోని మొత్తం 12 కోణాలను ఏకకాలంలో ఉత్తేజపరిచేందుకు సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన మార్గంలో ఉపయోగించినప్పుడు అది మరింత పెరుగుతుంది. ఈ డైనమిక్ పెరుగుదల మరియు శక్తి యొక్క అంతర్గత నిల్వ సంచితం మరియు డబ్బు యొక్క ఉత్తమ వినియోగం కారణంగా, విటమిన్ M. మానవ నాగరికత యొక్క అన్ని స్థాయిలలో విటమిన్ M నాశనం కావడం వల్ల మానవత్వం పోరాడుతుంది, బాధపడుతుంది మరియు అంతులేని బాధను కలిగిస్తుంది. విటమిన్ M (బాహ్యంగా మరియు మానసికంగా) యొక్క అంతర్గత శక్తి సమాంతర ఉత్పత్తి యొక్క విస్తరణలు జీవితంలోని బహుళ కోణాలలో పురోగతికి దారితీస్తాయి. విటమిన్ M భావనను స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవడానికి, సరైన దృక్పథాన్ని పొందడంలో "విటమిన్" అనే పదాన్ని పరిశీలించడం అవసరం. "విటమిన్" అనే పదం యొక్క నిఘంటువు నిర్వచనం క్రింది విధంగా ఉంది:

"సహజమైన ఆహార పదార్థాలలో నిమిషాల మొత్తంలో లేదా కొన్నిసార్లు కృత్రిమంగా ఉత్పత్తి చేయబడిన సాధారణ జీవక్రియకు చిన్న పరిమాణంలో అవసరమైన సేంద్రీయ పదార్థాల సమూహంలో ఏదైనా: విటమిన్ లోపాలు నిర్దిష్ట రుగ్మతలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి."2

"విటమిన్" అనే పదం సాధారణంగా శరీరంలోని వివిధ జీవరసాయన ప్రతిచర్యలను సులభతరం చేసే మరియు సక్రియం చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్న ఖనిజం లేదా కొన్ని ఇతర పదార్థాల యొక్క చిన్న పరిమాణాన్ని సూచిస్తుంది. (చిత్రం 13 చూడండి - అనుబంధంలో) ఇవి ఒకరి జీవితానికి బాధ్యత వహించే శారీరక ప్రతిచర్యలు మరియు విటమిన్ల ఉనికి ఒకరి ఆరోగ్యాన్ని మరియు మొత్తం శ్రేయస్సును మెరుగుపరుస్తుంది. విటమిన్లు సాధారణంగా వాటి శక్తి కారణంగా తక్కువ పరిమాణంలో ఉపయోగించబడతాయి. విటమిన్లు ప్రధాన ఆహారం కాదు మరియు పెద్ద పరిమాణంలో వినియోగించబడవు. ఒక విటమిన్ మాత్ర శరీరం (సాధారణంగా) మరియు మెదడు (ముఖ్యంగా) లోపల శారీరక ప్రతిచర్యలకు సహాయపడే గొప్ప సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్నట్లే,

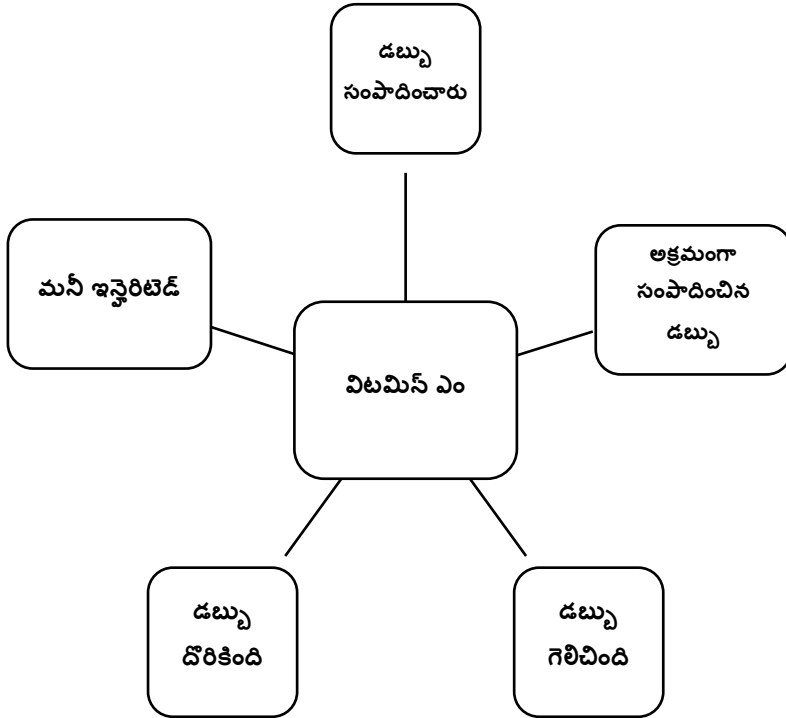


విటమిన్ M అనేది ఒకరి జీవితంలో డబ్బు యాజమాన్యం. కాబట్టి, డబ్బు విటమిన్ M ఎందుకు మరియు అది విటమిన్ M ఎలా అవుతుంది? డబ్బు అనేది ముడి శక్తి, ముడి శక్తి, అది ఏదో ఒక విధంగా సంపాదించిన లేదా సంపాదించినది. ఒక వ్యక్తి \$100 బిల్లును కలిగి ఉన్నప్పుడు, ఉదాహరణకు, \$100 "నాది. "ఇది నా \$100" అనే భావన ఉంది. \$100ని కలిగి ఉండటం/నియంత్రణ చేయడం అనేది మానసికంగా ఉనికిలో ఉన్న ముడి సంభావ్య శక్తి. ఆ సంభావ్య శక్తి మనస్సులోనే ఉంది. ఉత్పత్తిని కొనుగోలు చేయడానికి \$100 నుండి \$10ని ఉపయోగించడం లేదా కొంత అనుభవం \$100లో దాచబడుతుంది. \$100లోపు సంభావ్యత ఉంది, \$100లోపు దాగి ఉన్న విభిన్న అనుభవాల విస్తృత శ్రేణిని అందిస్తుంది. ఒకరి మెంటల్ సెటప్, మైండ్ సెట్, కోరికలు, భావాలు మరియు ఒకరి మనస్సులోని ఇతర విస్తృతమైన ఆలోచనల ఆధారంగా \$100 నుండి పొందగలిగే విభిన్న అనుభవాలు ఉన్నాయి. ఖచ్చితంగా, మరియు అనుభవపూర్వకంగా, ఏదైనా డబ్బు వినియోగానికి సంబంధించి బహుళ కారకాలు ఉన్నాయి. విటమిన్ గా వినియోగించబడే డబ్బు (అనగా, గరిష్ట శక్తివంత క్రియాశీలతను అందించే పరిమాణంలో), భౌతిక శరీరం, మనస్సు మరియు ఒకరి జీవితంలోని ప్రతి కోణాన్ని శక్తివంతం చేస్తుంది. \$100 యొక్క ఉత్తమ వినియోగం \$100ని విటమిన్ గా ఉపయోగించడం ద్వారా ఒకరి జీవితంలోని ప్రతి కోణాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. కొన్ని కోరికల ఆధారంగా హఠాత్తుగా లేదా అహేతుకంగా ప్రవర్తించే వ్యక్తులు, కోరుకున్న దాని కోసం త్వరగా \$100 ఖర్చు చేయవచ్చు మరియు కొంతకాలం తర్వాత పశ్చాత్తాపాన్ని అనుభవించవచ్చు. ఈ అంతర్గత పశ్చాత్తాపం వ్యక్తిగతమైనది మరియు ఒకరి ప్రధాన శక్తి క్షీణించడంతో నేరుగా ముడిపడి ఉంటుంది. కోర్ ఎనర్జీ అనేది ఒకరి యొక్క సారాంశం మరియు డబ్బును తప్పు మార్గంలో ఖర్చు చేశారని లేదా దానిని మరింత మెరుగైన మార్గంలో ఖర్చు చేయవచ్చని తెలుసుకున్నప్పుడు ఇది కలవరపడుతుంది. డబ్బు అనుచితంగా ఖర్చు చేయబడిందని లేదా నిజంగా అవసరం లేని వస్తువులను కొనుగోలు

చేయడం లేదా చాలా స్వల్పకాలికమైన ఒక నిర్దిష్ట ఉత్తేజకరమైన అనుభవాన్ని పొందడం కోసం ఒకరు గ్రహించినప్పుడు, ఒకరు అభిజ్ఞా/భావోద్వేగ ప్రక్రియలోకి వెళ్లడం ప్రారంభిస్తారు, ఫలితంగా ఖర్చు చేసినందుకు చింతిస్తారు. అనుచితంగా డబ్బు. అందువల్ల డబ్బు యొక్క శక్తిని అత్యంత ప్రయోజనకరంగా గుర్తించడం మరియు ఉపయోగించడం యొక్క అవసరానికి సంబంధించి విటమిన్ M భావన చాలా శక్తివంతమైనది. డబ్బును అనుచితంగా ఉపయోగించడం వల్ల ఒకప్పుడు ప్రధాన శక్తి దెబ్బతింటుంది, ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో ప్రతిధ్వనించే ప్రభావాన్ని సృష్టిస్తుంది, స్తబ్ధత మరియు/లేదా తిరోగమనానికి దారితీస్తుంది.

దిగువన ఉన్న మూర్తి 2 విటమిన్ M కాన్సెప్ట్‌కు సంబంధించి కీలక అనుసంధాన ఆలోచనలను వివరిస్తుంది.

## చిత్రం 2 డబ్బు పొందడం అంటే



మూర్తి 2 (పైన) డబ్బును పొందే వివిధ మార్గాల మధ్య వ్యత్యాసం మరియు వ్యత్యాసాన్ని వివరిస్తుంది:

సంపాదించిన డబ్బు: వ్యక్తిగత శక్తిని వినియోగించే పని ద్వారా పొందిన డబ్బు. మనస్సులో విటమిన్ M యొక్క సానుకూల నిల్వ ఉంది.

చట్టవిరుద్ధంగా పొందిన డబ్బు: దొంగతనం లేదా ఇతర చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాల ద్వారా డబ్బు

సంపాదించబడుతుంది

డబ్బు గెలిచింది: డబ్బు జూదం గెలిచింది

దొరికిన డబ్బు: దొరికిన డబ్బు, వేరే మార్గంలో పొందలేదు

వారసత్వంగా వచ్చిన డబ్బు: వారసత్వంగా పొందడం ద్వారా పొందిన డబ్బు

ఈ వ్యత్యాసాలు ఒక వ్యక్తిని అనేక విధాలుగా ప్రభావితం చేస్తాయి, ఉదాహరణకు క్రింద చూపినవి:

### మూర్తి 3: డబ్బు ప్రభావం

మనస్సుపై ప్రభావం	శరీరంపై ప్రభావం
<b>డబ్బు యొక్క మూలం</b>	
సామాజిక ప్రభావం	ఒకరి జీవితంలోని 12 రంగాలు ప్రభావితమయ్యాయి

డబ్బు యొక్క మూలం: పొందిన డబ్బును సూచిస్తుంది (మూర్తి 2)

మనస్సుపై ప్రభావం: వివిధ భావోద్వేగ మరియు అభిజ్ఞా దశలను సూచిస్తుంది

శరీరంపై ప్రభావం: శారీరక మార్పులను సూచిస్తుంది

సామాజిక ప్రభావం: సాధారణంగా సమాజానికి ప్రయోజనం లేదా హానిని సూచిస్తుంది

ఒకరి జీవితంలోని 12 రంగాలపై ప్రభావం: 12 ప్రాంతాలకు సంబంధించి డబ్బు శక్తిని సూచిస్తుంది  
(మూర్తి 1)

ప్రధాన శక్తి మరియు సంపాదించిన డబ్బు మధ్య కనెక్షన్ క్రింద చూపబడింది:

ఒకరి మనస్సులో విటమిన్ M నిల్వ చేయబడే విధానంపై డబ్బు యొక్క మూలం అసాధారణమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ప్రయోజనకరమైన నిల్వ ప్రధాన శక్తి వృద్ధికి దారితీస్తుంది. హానికరమైన నిల్వ విటమిన్ M కాదు. మీరు తేడా చూడగలరా?

- రిజీ 2105

### ఫిగర్ 4: కోర్ ఎనర్జీ & సంపాదించిన డబ్బు

సానుకూల భావోద్వేగ స్థితులు	డబ్బు కోసం పని చేయడానికి ఉపయోగించే కోర్ ఎనర్జీ
కోర్ ఎనర్జీ & సంపాదించిన డబ్బు	
విటమిన్ M వలె లోహంగా నిల్వ చేయబడిన డబ్బు	బ్యాంక్ ఖాతాలో భౌతికంగా నిల్వ చేయబడిన డబ్బు

ఈ నేపథ్యంతో, ఇప్పుడు మనం \$100 శక్తిని మరింత లోతుగా పరిశీలించవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి పచ్చిక బయళ్లను కత్తిరించడం ద్వారా \$100 సంపాదిస్తే, \$100 సంపాదించడానికి ఆ కార్యచరణలో కొంత శక్తి ఉంచబడుతుంది. డబ్బు సంపాదించినప్పుడు, డబ్బును దొంగిలించడం లేదా డబ్బును వారసత్వంగా పొందడం కాకుండా \$100 సంపాదించాలనే మంచి అనుభూతి (మానసికంగా) ఉంటుంది. ఇవి ఖచ్చితంగా నిర్దిష్ట కాలానికి ఉత్తేజకరమైన పరిస్థితులు కావచ్చు, అయినప్పటికీ సంపాదించిన డబ్బుతో వ్యత్యాసం మానసికంగా ముఖ్యమైనది. జూదం

విషయంలో, ఆనందం, తప్పించుకోవడం, గెలుపొందడం మరియు డబ్బును కోల్పోవడం వంటి వాటి సందర్భాన్ని బట్టి ఆ అనుభవం ప్రత్యేకతను కలిగి ఉంటుంది. \$100 ఎలా పొందబడింది అనే దానితో సంబంధం లేకుండా అదే సంభావ్యతను కలిగి ఉంది, అయినప్పటికీ డబ్బు ఎలా పొందబడింది అనే దాని కారణంగా మానసిక మరియు శారీరక ప్రక్రియలు చాలా భిన్నమైన మార్గాల్లో ప్రభావితమవుతాయి. ఒక వ్యక్తికి డబ్బు వచ్చే విధానం శక్తివంతమైన చిక్కులను కలిగి ఉంటుంది. \$100 కోసం పని చేసే సందర్భంలో, పని చేసే చర్యలో కొంత శక్తి ఉంటుంది. ఈ శక్తి అంతర్గతంగా ఆక్టివేట్ చేయబడిన శక్తి డబ్బు సంపాదనలో ఉపయోగించబడుతుంది. కేవలం \$90 మాత్రమే పొందడం మరియు అంగీకరించిన పూర్తి \$100 పొందకపోవడం యొక్క మానసిక ప్రభావాన్ని ఒకరు సులభంగా గుర్తించగలరు. అందువల్ల, డబ్బు సంపాదించడం సానుకూల భావోద్వేగాలను కలిగిస్తుంది, దానిని సంపాదించే వ్యక్తికి సరైన మొత్తంలో డబ్బు ఇవ్వబడుతుంది. ఒక వ్యక్తి ఉద్యోగం పొందినప్పటి నుండి (అంటే, గడ్డి కోత) నాలుగు వారాల తర్వాత ఉద్యోగం ముగిసే వరకు భావోద్వేగ మార్పులను సులభంగా చూడవచ్చు. 4 వారాల ముగింపులో \$100 పొందాలంటే, ఉద్యోగాన్ని నిర్వహించడానికి సంబంధించి భావోద్వేగాలు, చర్యలు మరియు జ్ఞానంలో శక్తి ఉంటుంది. ఉద్యోగం చేయడం కోసం ఏదైనా కార్యాచరణ ప్రారంభించే ముందు ఉద్యోగం ఎలా చేయాలో అవగాహన ఉండాలి. అప్పుడు, యజమాని సంతృప్తి చెందేలా కార్యాచరణ (ఉద్యోగం) చేయాలి. అప్పుడు మాత్రమే పూర్తి \$100 లభిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి \$100 ఆధీనంలో ఉన్న వెంటనే, మనస్సులో "ఇది బాగుంది...ఇది బాగుంది..." అనే భావనను కలిగి ఉంటుంది కాబట్టి, ఆ సమయంలోనే ఒక శక్తివంతమైన ప్రక్రియ ఉంటుంది. ఈ శక్తివంతమైన ప్రక్రియ యొక్క స్వభావం గురించి మనం స్పష్టంగా ఉండాలి. ఇది నాడీ-మానసిక ప్రక్రియ, ఇది \$100 MINE అనే మానసిక (మానసిక) భావన యొక్క ఉనికి కారణంగా చురుకుగా మారుతుంది. \$100 "నాది" అనే భావన ఒక వ్యక్తి \$100ని కలిగి ఉండటం వలన ఉత్పన్నమవుతుంది, ఇది ముడి

శక్తి. వాస్తవానికి 4 వారాల పాటు గడ్డి కోసే పనిని చేయడంలో ఖర్చు చేసిన శక్తి/శక్తి భౌతికమైనది, మేధోపరమైనది మరియు విధానపరమైనది. సంపాదించిన డబ్బు \$100 విలువ కలిగిన నోటు రూపంలో శక్తి మార్పిడి. అందువల్ల, \$100 సంపాదించడానికి ఏ శక్తి మరియు కృషి చేసినా, మార్కెట్ విలువ మరియు యజమానితో చేసుకున్న ఒప్పందాల సందర్భాలలో అటువంటి ప్రయత్నం చేసిన వ్యక్తికి శక్తి తిరిగి వస్తుంది. ఫీలింగ్ స్టేట్స్ ఇందులో సాపేక్షంగా మంచివి, ఫలితంగా సాధారణంగా \$100 ఎలా ఖర్చు చేయాలి అనే దాని గురించి అదనపు ఆలోచనలు వస్తాయి. అంగీకరించిన రేటు, ఎక్కువ పని చేయాలనే కోరిక, కొత్త వైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడం, అదనపు సేవలను అందించడం మొదలైన వాటికి సంబంధించి అదనపు ఆలోచనలు కూడా ఉండవచ్చు. శక్తి పెరుగుదల కారణంగా \$100 సంపాదించిన తర్వాత మానసికంగా ఇలాంటి అనేక అదనపు ఆలోచనలు తలెత్తుతాయి. ఒకరి బ్యాంక్ ఖాతాలో లేదా ఒకరి ఇంటిలో \$100 నిల్వ. ఈ బాహ్య నిల్వ విటమిన్ M యొక్క అంతర్గత (మానసిక) నిల్వను ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు సులభతరం చేస్తుంది.

పర్యవసానంగా, ప్రాసెస్-ఆధారిత ఆలోచనా విధానంలో (అనగా, దాని అందం మరియు శ్రేష్ఠత కోసం ఒక కార్యాచరణను నిర్వహించడంలో శ్రద్ధ వహించే మనస్తత్వం), \$100 సంపాదించడానికి ఒక కార్యకలాపాన్ని నిర్వహిస్తున్న వ్యక్తి దానిని సరిగ్గా, పూర్తిగా చేయడానికి కార్యాచరణలో పూర్తిగా మునిగిపోతాడు. మరియు అద్భుతంగా సాధ్యమైనంత. అటువంటి అద్భుతమైన మనస్తత్వంలో, \$100 సంపాదించాలనే లక్ష్యం ఖచ్చితంగా గుర్తుంచుకోబడుతుంది, అయితే ఉద్దేశపూర్వకంగా ఒకరి శక్తిని లక్ష్యంపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టకుండా, లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశగా చేసే చర్యలు తగినంతగా నిర్వహించబడతాయి మరియు సామాన్యతతో కాదు. . అందువల్ల, ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వంలో, దాని అందం మరియు శ్రేష్ఠత కోసం చేసే ఒక చర్య అంతర్గత వైరుధ్యాలు మరియు అసమతుల్యతపై మెరుగైన వ్యక్తిగత అవగాహనకు దారి తీస్తుంది, అది వ్యర్థం మరియు

ఆర్థిక శక్తిని దుర్వినియోగం చేస్తుంది. ఆర్థిక శక్తిని సక్రమంగా వినియోగించుకోవడం ద్వారా అంతర్గత అవాంతరాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని, పరస్పరం అనుసంధానించబడిన సమతుల్యత సహజంగా ఏర్పడటానికి దారితీస్తుందని ఒకరు గుర్తించడం ప్రారంభిస్తారు.

## ది గ్రోర్ ఆఫ్ కోర్ ఎనర్జీ

కోర్ ఎనర్జీ (మూర్తి 1) అనేది ఒకరి మూల శక్తి, ఒకరి జీవశక్తి అనేది ఒకరి స్వంత జీవితో ముడి రూపంలో ఉంటుంది మరియు జీవితంలోని అన్ని కార్యకలాపాలకు బాధ్యత వహిస్తుంది. ఈ శక్తి శరీరంలోని అన్ని జీవరసాయన ప్రతిచర్యల వలె మరియు ప్రతి వ్యక్తి యొక్క 24-గంటల చక్రంలో అన్ని కార్యకలాపాలను సులభతరం చేసే అన్ని మానసిక ప్రక్రియల వలె వ్యక్తమవుతుంది. శక్తి చురుకుగా లేకుండా, జీవితం యొక్క అవకాశం లేదు. అందువల్ల, కోర్ ఎనర్జీ అనేది ఒకరి జీవిత శక్తి, ఇది జీవితంలోని అన్ని అనుభవాలకు బాధ్యత వహిస్తుంది. జీవితంలో గొప్ప అనుభవాల వైపు వెళ్లడానికి అదనపు మార్గాలను అందించడం వల్ల శక్తి అద్భుతమైనది.

## మనస్సులో శక్తి

మానసిక శక్తి (మనస్సులో శక్తి - మూర్తి 1) అనేది అన్ని మానసిక ప్రక్రియల ఉనికికి బాధ్యత వహించే డైనమిక్ శక్తి. మనస్సులో డైనమిక్ శక్తిగా కోర్ ఎనర్జీ యొక్క అభివ్యక్తిలో ప్రవృత్తులు, డ్రైవ్లు, ఆనంద సూత్రం, సృజనాత్మకత, వ్యక్తిత్వ వికాసం మరియు విస్తృత కోణంలో మానవ సంస్కృతిని సృష్టించడం ఆధారంగా సంతృప్తిని కోరుకునే ప్రక్రియలు ఉంటాయి. మానసిక శక్తి మేధో శక్తి, ఆలోచనాత్మక మరియు ప్రతిబింబ శక్తి, నైరూప్య మరియు లక్ష్య తార్కిక సామర్థ్యం/సామర్థ్యం మరియు భావోద్వేగ శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. కోర్ ఎనర్జీని ఉపయోగించడం ద్వారా ఆలోచనలు మరియు భావనలను పొందడం, అభివృద్ధి చేయడం మరియు ఇంటర్కనెక్ట్ చేయగల సామర్థ్యాన్ని

కూడా ఇది కలిగి ఉంటుంది. మనస్సులోని శక్తి చాలా విలువైనది మరియు సూక్ష్మమైన కానీ చాలా వాస్తవమైన మార్గాల్లో ఉంది. మానసిక శక్తి యొక్క సూక్ష్మ స్వభావం యొక్క శక్తిని గుర్తించడం వలన దానిని గొప్ప గౌరవం మరియు గౌరవంతో వ్యవహరించడానికి అనుమతిస్తుంది. అలా చేయకపోవడం విటమిన్  $M$  పై గణనీయమైన పరిణామాలను కలిగిస్తుంది.

## కోరికలో శక్తి

మనమందరం కోరికను దాని బహుళత్వ వ్యక్తీకరణతో, కోర్ శక్తిని ఉపయోగించుకుంటాము. కోరికను ఈ క్రింది విధంగా సంభావితం చేయవచ్చు:

కోరిక అనేది ఒక వ్యక్తి, వస్తువు లేదా ఫలితం కోసం వాంఛ లేదా ఆశించే భావోద్వేగం. "కోరిక" వంటి పదాల ద్వారా అదే భావాన్ని వ్యక్తపరుస్తుంది. ఒక వ్యక్తి ఏదైనా లేదా ఎవరినైనా కోరుకున్నప్పుడు, ఆ వస్తువు లేదా వ్యక్తి యొక్క ఆనందం లేదా ఆలోచన ద్వారా వారి కోరిక యొక్క భావం ఉత్తేజితమవుతుంది మరియు వారు తమ లక్ష్యాన్ని పొందేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుకుంటారు. కోరిక యొక్క ప్రేరణాత్మక అంశం చాలా కాలంగా తత్వవేత్తలచే గుర్తించబడింది (ఉదాహరణకు, మానవ కోరిక అన్ని మానవ చర్యల యొక్క ప్రాథమిక ప్రేరణ అని పేర్కొంది) అలాగే శాస్త్రవేత్తలు. 3

కోరికలోని శక్తి అనేది కోరిక యొక్క అనుభవాన్ని సృష్టించే ఒకరి కోర్/మూల శక్తి. కోరికలు మరియు కోరికలను నెరవేర్చుకోవడానికి తీసుకున్న తదుపరి చర్యల ద్వారా చాలా శక్తి ఉపయోగించబడుతుంది.



## ఎనర్జీ ఇన్ యాక్షన్

కోరికలు/కోరికలు/అవసరాలు/మొదలైన వాటిని నెరవేర్చడానికి తీసుకున్న చర్యలు, ప్రధాన శక్తిని రంగురంగుల మార్గాల్లో ఉపయోగించుకోండి. ప్రతి చర్య (మానసిక/శారీరక) మనస్సు-శరీర సంక్లిష్టతను ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు సంతృప్తి స్థాయిల ఆధారంగా విభిన్న కోరికలను సృష్టిస్తుంది. చర్యలో ఉన్న శక్తి అనేది సమతుల్యత, ఆనందం, ఆనందం, బాధ/నొప్పి మొదలైన వాటి కోసం ఒకరి జీవితంలోని మొత్తం 12 కోణాల్లో వివిధ లక్ష్యాల వైపు డైనమిక్ గా కదులుతున్న శక్తిని సూచిస్తుంది.

### 12 డైమెన్షన్లు - కోర్ ఎనర్జీ - విటమిన్ ఎం

జీవితంలోని అనేక అంశాలలో అనేక ఒడిదుడుకులు (ఎగువలు మరియు పతనాలు) మరియు హెచ్చుతగ్గులు (ఎత్తులు మరియు దిగువలు) ఉన్నప్పటికీ, ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానించబడిన శక్తి యొక్క శక్తి ఒకరి జీవితంలోని మొత్తం 12 కోణాలను (మూర్తి 1 చూడండి) ఉత్తేజపరుస్తుంది మరియు ఏకీకృతం చేస్తుంది. (దయచేసి 12 కొలతలు, కోర్ శక్తి మరియు విటమిన్ M మధ్య వివరణాత్మక కనెక్షన్ల కోసం అనుబంధంలో 14 నుండి 25 వరకు ఉన్న బొమ్మలను చూడండి.)

ప్రాసెస్-ఆధారిత ఆలోచనా విధానంలో డబ్బు సంపాదించడం అనేది రూట్ పవర్ పెంపుదలతో కలిపి అంతర్గత ప్రతిఘటన లేకుండానే జరుగుతుందని మనం అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభించినందున విటమిన్ M కాన్సెప్ట్ ను (12 కొలతల సందర్భంలో) మరింత స్పష్టం చేయవచ్చు. విటమిన్ M యొక్క విస్తరణ మరియు పునరుత్పత్తిని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి, స్తబ్ధత మరియు పురోగతి మధ్య వ్యత్యాసం స్పష్టంగా ఉండాలి. వ్యక్తిగత శక్తి మనస్సుతో మరియు ఉద్దేశపూర్వకంగా అంతర్గత/బాహ్య పురోగతికి దారితీసే దిశలలో ఉంచబడిన జీవితంలోని ఏ

అంశంలోనైనా నిజమైన పురోగతి అటువంటి సుష్టత ద్వారా మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. నిస్సందేహంగా, ప్రతి వ్యక్తికి జీవితంలో హెచ్చు తగ్గులు ఉంటాయి మరియు అనేక కారణాల వల్ల వివిధ లక్ష్యాలు తప్పనిసరిగా ఫలించని సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఏదైనా లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశగా చర్యలు చేస్తున్నప్పుడు సరైన మానసిక స్థితిలో లేకపోవటం వలన విజయం లేకపోవటానికి కారణం కావచ్చు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, ఒకరు కేవలం వదులుకోవడం మరియు నిరుత్సాహం చెందడం, మానసికంగా క్షీణించడం మరియు నిరాశ చెందడం మరియు లోపల ఉన్న నిద్రాణమైన శక్తిని కోల్పోవడం అని దీని అర్థం కాదు. జీవిత పరిస్థితుల కారణంగా ఆత్మగౌరవం, స్వీయ ఇమేజ్ మరియు స్వీయ-విలువ ఎప్పుడూ దెబ్బతినకూడదు. ఈ నష్టం తప్పనిసరిగా ఒకరి ప్రధాన శక్తికి నష్టం, ఇక్కడ ప్రతికూల మరియు పరిమితం చేసే భావోద్వేగాలు ఈ శక్తిని హరించివేస్తాయి మరియు ఒక వ్యక్తిని స్తబ్ధత కలిగిస్తాయి లేదా స్తంభింపజేస్తాయి. మానసిక గందరగోళంలో చిక్కుకోవడం వల్ల నిరాశ మరియు నిరుత్సాహాన్ని పెంచే అవరోధాలను సృష్టిస్తుంది, దీని వలన ఎక్కువ చిక్కుముడి ఏర్పడుతుంది మరియు పరిమితమైన పనితీరులో శోషించబడుతుంది. అలాంటి శోషణ జీవితంలో స్వీయ-గౌరవం, స్వీయ-విలువ, సానుకూల స్వీయ-ఇమేజ్ మరియు సానుకూల దృష్టి క్షీణతకు కారణమవుతుంది. ఎదురుదెబ్బలు వచ్చినప్పుడల్లా, ఏదైనా ఎదురుదెబ్బ కేవలం తాత్కాలికమైనదని మరియు తదుపరి పురోగతిని ఆపడానికి దారితీసే మానసిక అడ్డంకిని సృష్టించకూడదని గుర్తుంచుకోవాలి.

ఏ దిశలోనైనా స్థిరమైన కృషిని ఉంచినప్పుడల్లా, సహజంగానే కొన్ని ఎదురుదెబ్బలు ఉంటాయి. ఈ ఎదురుదెబ్బలు తప్పనిసరిగా వదులుకోవడం లేదా మానసికంగా అలసిపోవడం లేదా నిరుత్సాహం చెందడం అని అర్థం కాదు. మరింత వ్యక్తిగత అభివృద్ధి వైపు మార్పు ఖచ్చితంగా సాధ్యమే మరియు అంతర్గతంగా సానుకూల మలుపు తీసుకోవడానికి శక్తి అవసరం. ఇటువంటి మలుపు వివిధ మానసిక సమస్యల నుండి బయటపడుతుంది, సహనం వంటి

లక్షణాలతో మరింత పురోగతికి దారి తీస్తుంది, ఇక్కడ స్థిరమైన సరైన ప్రయత్నం అంతర్గత (మానసిక) గాళ్ళ నుండి పురోగతిని సులభతరం చేస్తుంది. ఇటువంటి పురోగమనం ఒకరి మనస్సులోని శక్తిని మరింత అభివృద్ధి చెందేలా చేస్తుంది, ఇది విటమిన్  $M$  యొక్క అధిక సంచితానికి దారి తీస్తుంది.

## ఒకరి కంఫర్ట్ జోన్ దాటి వెళ్లడం

విటమిన్  $M$  యొక్క వాస్తవ పెరుగుదల ఒకరి కంఫర్ట్ జోన్ ను గుర్తించి, మరింత అభివృద్ధి కోసం ఆ జోన్ నుండి బయటకు వెళ్లాలనే నిర్ణయంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకరి కంఫర్ట్ జోన్ ను గుర్తించడం (ఒకరి జీవితంలోని ఏదైనా అంశం మరియు ముఖ్యంగా ఆర్థిక అంశం) పురోగతి యొక్క వివిధ అవకాశాలను ప్రారంభించి తదుపరి స్థాయికి వెళుతుంది. మరింత పురోగమించే అవకాశాన్ని గుర్తించకుండా ఒక కంఫర్ట్ జోన్ లో ఉండిపోతే, స్తబ్ధత అనివార్యంగా కొనసాగుతుంది. ఒకరి ప్రస్తుత పనితీరుకు మించిన పరిణామం అంతర్గత ఒత్తిడి లేదా ప్రతిఘటనను సృష్టించకుండా ఒకరి కంఫర్ట్ జోన్ ను జాగ్రత్తగా, నెమ్మదిగా మరియు క్రమంగా నెట్టడం ద్వారా ఎక్కువ స్థాయిలకు సంభవించవచ్చు. అటువంటి ఒత్తిడి మరియు ప్రతిఘటన కారణంగా ఒకరి శక్తులు నలిగిపోకుండా నిరోధించడంపై శ్రద్ధ ఉంచినప్పుడు ఇటువంటి పురోగతి సంభవిస్తుంది. అంతర్గత ఒత్తిడి/నిరోధకత కనిష్ట స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు ఏదైనా కంఫర్ట్ జోన్ ద్వారా నెట్టగల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. కలలు మరియు లక్ష్యాల నెరవేర్పు వైపు ఒక కొత్త దిశలో వెళ్లడానికి లేదా ప్రస్తుత దిశను మెరుగుపరచడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు ఒకరి కంఫర్ట్ జోన్ నుండి బయటికి వెళ్లడంలో అనిశ్చితులు మరియు ఊహించలేని పరిస్థితులు సంభవించవచ్చు. ఒకరి సాధారణ విధానాలకు భిన్నంగా ఉండే చర్యలను తీసుకునే ప్రయత్నం సాధారణంగా చాలా మంది వ్యక్తుల ఆలోచనా విధానంలో ఉండదు మరియు అలాంటి పరిమిత మనస్తత్వాల కారణంగా, పాత, షరతులతో కూడిన నమూనాల వల్ల ఒకరు స్తబ్ధత చెందుతారు, ఇది మానసిక స్తబ్ధతకు దారి తీస్తుంది.

అందువల్ల, మరింత ఆర్థిక మరియు వ్యక్తిగత అభివృద్ధికి చర్యలు తీసుకోవడంలో కోర్ ఎనర్జీ యాక్టివేషన్ అవసరం. ఒక అడుగు వెనక్కి వేయాల్సిన సందర్భాలు ఉన్నాయి మరియు ఒకరి ప్రస్తుత జీవిత పరిస్థితులను జాగ్రత్తగా (అలాగే శక్తివంతంగా) అంచనా వేయాలి, తద్వారా ఉన్నత దశలకు చేరుకోవడానికి సహజమైన పురోగతిలో జీవించడం ప్రారంభిస్తారు. ఎనర్జిటిక్ మూల్యాంకనం అనేది ఒక ధ్యాన మరియు ప్రతిబింబ ప్రక్రియ, ప్రశాంతత మరియు ఓపెన్ మైండెడ్తో, వ్యక్తిగత శక్తిని పెంచే కార్యాచరణ ప్రణాళికను రూపొందించడానికి, ఇది విటమిన్ ఎమ్ని పెంచుతుంది. ఒకరి మనస్తత్వం నిరంతరం తదుపరి వైపు సాగాలంటే. స్థాయి, అప్పుడు మానసిక మరియు శారీరక శక్తి చెక్కుచెదరకుండా ఉంటుంది, ఇది అన్ని సరైన చర్యలు తీసుకోవడంలో తగినంత శక్తిని అందిస్తుంది. అలా చేయడం వల్ల, ముడి (కోర్) శక్తి కూడా మరింతగా విస్తరించడం ప్రారంభమవుతుంది. ఒకరి అంతర్గత కబుర్లు మరియు క్రింది ప్రశ్నలను అడగడం ద్వారా ఈ విస్తరణ ప్రారంభమవుతుంది:

- 1) నన్ను నేను మెరుగుపరుచుకోవడానికి నేను ఏమి చేయాలి?
- 2) ఆర్థికంగా "ఎక్కువగా" నాకు అర్థం ఏమిటి?
- 3) నేను నా ప్రస్తుత పనిని మరింత సమర్థతతో మరియు ప్రతికూల ఆలోచనలు మరియు సంకోచించిన భావోద్వేగాలు లేకుండా ఎలా చేయగలను?
- 4) నా అంతర్గత శక్తిని పెంచుకోవడానికి నేను ఏ చర్యలు తీసుకోవాలి?
- 5) నేను నా అన్ని పరస్పర చర్యలను (అంటే, స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు, సహోద్యోగులతో మొదలైనవి) మరింత శ్రద్ధగా మరియు గౌరవప్రదంగా ఎలా చేయాలి?
- 6) నేను వ్యాపార వాతావరణంలో ఉంటే నా కస్టమర్లకు మెరుగ్గా ఎలా సేవలందించగలను?
- 7) నేను నా రోజువారీ షెడ్యూల్లో స్వీయ-అభివృద్ధి కార్యకలాపాలను ఎలా చేర్చగలను?
- 8) డబ్బు పట్ల నా దృక్పథాన్ని మార్చుకోవడానికి మరియు దానిని విటమిన్ Mగా భావించడానికి నేను ఏమి చేయాలి?

9) డబ్బును కూడబెట్టుకోవడం కోసం వెంబడించే బదులు, డబ్బు కూడబెట్టడం ఈ ఆలోచనను అనుసరించే వ్యక్తిగత అభివృద్ధి వైపు నా ఆలోచనను ఎలా మార్చుకోవాలి?

తగినంత వ్యక్తిగత అభివృద్ధి లేకుండా తన స్వంత ప్రయోజనాల కోసం డబ్బును కూడబెట్టుకోవడం సమస్యత్మకమైన వ్యాయోగంగా మారుతుందని మరియు ఒకరి జీవితంలోని అనేక రంగాలను దెబ్బతీస్తుందని గుర్తించడం. విటమిన్  $M$  గా డబ్బును ఉపయోగించడం అనేది వ్యక్తిగత, కుటుంబ మరియు సామాజిక ప్రయోజనాల కోసం గొప్ప బాధ్యతతో ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇటువంటి బుద్ధిపూర్వక వినియోగం సహజంగా ముడి శక్తిని సక్రియం చేస్తుంది మరియు దానిని సానుకూల శక్తిగా మారుస్తుంది. పరివర్తన అనేది "వ్యక్తిగత స్థితి" యొక్క ఉపరితల మార్పు మాత్రమే కాదు. నిస్సందేహమైన సానుకూల ఉద్దేశాలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన పద్ధతిలో డబ్బును ఉపయోగించడం వలన ఇది ప్రధానంగా రూపాంతరం చెందుతుంది. సానుకూల ఉద్దేశాలు సానుకూలతతో ఉన్న శక్తి యొక్క గొప్ప సాక్షాత్కారానికి దారితీస్తాయి, ఇక్కడ అటువంటి సాక్షాత్కారం రూపాంతర శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. సానుకూలత యొక్క విస్తరణ వ్యక్తి లోపల నుండి విస్ఫోటనం చెందుతుంది మరియు ప్రపంచవ్యాప్తంగా స్థాయిలను చేరుకోగలదు.

## ప్రోగ్రెషన్ & విటమిన్ ఎం వినియోగం

విటమిన్  $M$  యొక్క నిల్వ మరియు ఉత్తమ వినియోగం వైపు పురోగతి మరింత అభివృద్ధి కోసం నిర్దిష్ట బెంచ్మార్కులను ఉంచడం ద్వారా ఒకరి జీవితంలో వాస్తవ వాస్తవికతగా మారుతుంది. ఉదాహరణకు, నూతన సంవత్సర దినం అనేది ఒక నిర్దిష్టమైన రోజు కావచ్చు ఒకరు మునుపటి సంవత్సరాన్ని మూల్యాంకనం చేసి, నిర్దిష్ట బెంచ్మార్కులతో రాబోయే సంవత్సరాన్ని ప్లాన్ చేస్తారు. ఈ బెంచ్మార్కులను సెట్ చేయడానికి వ్యక్తిగత ప్రతిబింబం, తగిన ప్రణాళిక, నిర్దేశిత లక్ష్యాలను సాధించడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను గుర్తించడం మరియు పురోగతి

మరియు/లేదా తిరోగమనంతో పాటు ఒకరి స్థితిని నిజాయితీగా మూల్యాంకనం చేయడం అవసరం. లక్ష్యాల సాధనలో ఒక వ్యక్తి యొక్క సంతృప్తి స్థాయి కూడా తదుపరి లక్ష్యాల సమితిని సంభావితం చేస్తున్నప్పుడు అంచనా వేయబడుతుంది. లక్ష్యాల యొక్క మరింత గొప్ప సాక్షాత్కారానికి తక్షణ భవిష్యత్తులో తీసుకోవలసిన చర్యల గురించి ఆలోచించడం మరియు ఆలోచించడం అనేది అంతర్గత పురోగతికి సంబంధించిన అంశం. ఇటువంటి పురోగమనం వర్తమానంలో ఉన్నప్పుడు మరియు గొప్ప జ్ఞానాన్ని పొందడానికి గతాన్ని మార్గదర్శిగా ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు సంభవిస్తుంది, ఇది ఉజ్వల భవిష్యత్తు యొక్క అవకాశాలను బుద్ధిపూర్వకంగా పరిగణించడానికి మరియు ఆ భవిష్యత్తు వైపు చురుకుగా అడుగులు వేయడానికి దారితీస్తుంది. భౌతిక ప్రపంచం యొక్క సందర్భంలో పురోగమనాన్ని కేవలం సంఖ్యల పరంగా కొలవవచ్చు, ఇక్కడ డబ్బు పేరుకుపోవడం ఒక ముఖ్యమైన సూచిక లేదా సాధనకు బేరోమీటర్ అవుతుంది. డబ్బు వృద్ధి, వ్యక్తిగత సంబంధాలు, వనరులు, పెట్టుబడులు, బ్యాంక్ బ్యాలెన్స్ లు మొదలైన వాటి పరంగా ఆర్థిక పురోగతిని సులభంగా తనిఖీ చేయవచ్చు మరియు ధృవీకరించవచ్చు, ఇక్కడ ఒకరు విజయం మరియు సాధన యొక్క అంతర్గత భావాలను అనుభవిస్తారు.

ఒకరి ప్రస్తుత ఆస్తుల స్థితి మరియు మొత్తం సంపద, నికర ఆస్తులు, నికర విలువ మొదలైన వాటి పురోగతి స్థాయికి సంబంధించి జాగ్రత్తగా స్వీయ-విచారణ, బాధ్యతలు తగ్గడానికి, సంబంధాల నాణ్యతలో మెరుగుదల మరియు కొత్త అవకాశాలను తెరవడానికి దారితీస్తుంది. అటువంటి స్వీయ-విచారణ వర్తమానంలో మరింత వ్యక్తిగత ఎదుగుదలకు విపరీతమైన విలువను జోడిస్తుంది మరియు భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన సందేశాత్మక నాణ్యతను కలిగి ఉంటుంది. పురోగతికి అనేక కోణాలు మరియు కొలతలు ఉన్నాయి, అవి:

- 1) ఒకరి విద్యాపరమైన ఎదుగుదల కొనసాగింపు మరింత శక్తివంత ప్రవాహంతో మరింత అభిజ్ఞా మరియు భావోద్వేగ సామర్థ్యాల పరిణామాన్ని సృష్టిస్తుంది.
- 2) ఒకరు ముందుకు సాగుతున్నప్పుడు తీసుకోవలసిన తదుపరి చర్యల గురించి మరింత అవగాహన పెంపొందించుకోవడం.
- 3) కొన్ని ప్రస్తుత కార్యకలాపాలను నిలిపివేయడం మరియు కొత్తది చేయడం/ప్రారంభించడం.
- 4) కొత్త ప్రాజెక్ట్లను ప్రారంభించడానికి ప్రయత్నించడం, కొత్త అనుభవాలను ప్రయత్నించడం మరియు అంతర్గత ఆలోచనలు/భావాల ప్రస్తుత స్థితిపై అవగాహన పెంచడం.
- 5) పెరిగిన శుద్ధి స్థితి అభివృద్ధి చెందుతుంది, ఇక్కడ భావాలు చివరికి ఆనందం యొక్క స్థితిగా మారవచ్చు.
- 6) ఒకరి అంతర్గత ధర్మామీటర్ని రీసెట్ చేయడం, రోజువారీ లక్ష్యాలను సెట్ చేయడం మరియు చిన్న స్థిరమైన దశలను తీసుకోవడం...
- 7) పురోగమనం కోసం స్థిరత్వం ఖచ్చితంగా అవసరం, దీర్ఘకాలిక ప్రతికూల భావోద్వేగ స్థితి తిరోగమనం మరియు వదులుకోకుండా.
- 8) పురోగతి అనేది స్థిరమైన మార్పు, ఇక్కడ ఒకరు కేవలం ఒక దిశలో కదలకుండా, ఉద్దేశపూర్వకంగా మరియు ఉద్దేశపూర్వకంగా వివిధ సాధనల అన్వేషణ మరియు అమలులో ప్రయత్నిస్తారు. ఇది నిర్దిష్ట సాధనలను ఆపివేయడం మరియు ఇంతకు ముందు చేయని పూర్తిగా భిన్నమైనదాన్ని ప్రయత్నించడం. ఈ రకమైన బదిలీని జాగ్రత్తగా, బుద్ధిపూర్వకంగా మరియు వివేకంతో చేయవలసి ఉంటుంది, తద్వారా ఒకరు

తనకు హాని కలిగించుకోరు. అటువంటి బదిలీ యొక్క కొత్తదనం ఏకకాలంలో అంతర్గత మెరుగుదలతో ఎక్కువ ఆనందాన్ని అనుభవించే అవకాశాన్ని సృష్టిస్తుంది.

9) అంతర్గత అభివృద్ధి యొక్క సానుకూల శక్తివంతమైన నాణ్యతను విడుదల చేయడం ప్రారంభించినప్పుడు ఒకరి కుటుంబంతో మెరుగైన కమ్యూనికేషన్ ఏర్పడుతుంది.

10) సహోద్యోగులు, పర్యవేక్షకులు, స్నేహితులు మరియు సమాజంతో మెరుగైన సంబంధాలు సాధారణంగా, ఇతరుల మంచి లక్షణాలు మరియు బలాలను గుర్తించడం వల్ల ఒకరి పరస్పర చర్యలు మరింత గౌరవప్రదంగా మారతాయి. ఇతరుల బలాల వెనుక ఉన్న శక్తిపై శ్రద్ధ ఉంచబడుతుంది మరియు ఇది ఒకరి పరస్పర చర్య రంగంలో వచ్చిన వారందరితో మెరుగైన పరస్పర చర్యలను ప్రోత్సహిస్తుంది.

11) పురోగతి స్థితిలో, బాహ్య ప్రపంచంతో పరస్పర చర్యల నాణ్యత, సాధారణంగా, ఒకరి కోరికలు, కలలు మరియు లక్ష్యాలను కొనసాగించే లేదా కొనసాగించే చోట మెరుగుపడుతుంది. అటువంటి ప్రగతిశీల మనస్తత్వంలో, ప్రపంచానికి సంబంధించి ఒకరి శక్తివంతమైన గుర్తింపు గురించి చాలా నమ్మకంగా మరియు స్పష్టంగా ఉండే విధంగా కొత్త చర్యలు జరుగుతాయి.

మాంట్ ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని చేరుకోవడం, అనేక సంవత్సరాల శిక్షణ మరియు నిబద్ధత అవసరం వంటి పెద్ద లక్ష్యాలను సాధించే అంతర్లీన సూత్రం వలె రచయిత జీవితంలో పురోగతి ప్రధానమైనది. ఈ లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చడంలో కోర్ (ప్రాథమిక) శక్తి యొక్క స్థానం మరియు క్రియాశీలత అవసరం. గొప్ప శిఖరార్గ స్థితికి దారితీసే పురోగతిలో అంతర్లీనంగా ఉన్న విలువ యొక్క స్పష్టమైన సంభావితీకరణతో ఇటువంటి విజయం ప్రారంభమవుతుంది. అటువంటి శిఖరార్గ స్థితులను కోరుకోవడం మరియు ఉన్నతమైన లక్ష్యాలను సాధించడం అనేది తుది లక్ష్యం యొక్క ఉత్తమ దృశ్యమానత అవసరం. ఒక ఉన్నతమైన లక్ష్యం యొక్క అంతర్గత ప్రాముఖ్యత మరియు పురోగతి



యొక్క వైభవం ఒకరి జీవితంలోని ప్రతి కోణంలో అనుభవాలను వికసించడానికి అనుమతించాలి. ఈ అనుభవాలు మంచి నాణ్యమైన ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాల పుష్పించే మరియు విస్తరణను ప్రేరేపిస్తాయి మరియు నిలబెట్టుకుంటాయి. రచయిత వాస్తవికతకు విలువ ఇస్తారు మరియు జీవితం అని తెలిసిన అసాధారణ అనుభవంలో ప్రత్యక్షంగా కనుగొనబడిన సత్యాలను ప్రసారం చేయడానికి అందించిన ఆలోచనలను వ్యక్తీకరిస్తున్నారు. వాస్తవికత లేకుండా, ఈ అసాధారణ సత్యాలు మరియు ఆలోచనల యొక్క తగినంత ప్రసారం మానవాళిని స్తబ్ధత స్థితి నుండి పురోగతి యొక్క మేల్కొలుపులోకి తీసుకురాదు. రచయిత పాఠకులను వారి యధార్థతను కనుగొనమని ప్రోత్సహిస్తారు మరియు అలా చేయడం ద్వారా అంతర్గతంగా, బహుళ ప్రక్రియలను ప్రేరేపించండి, ఇది నిజమైన పురోగతిని ప్రారంభిస్తుంది, ఇది స్తబ్ధతకు కారణమయ్యే పునరావృత చక్రాలను ఆపివేస్తుంది. ఏదైనా నిజమైన పురోగతి సంభవించే ముందు స్తబ్ధత మరియు పురోగతి మధ్య వ్యత్యాసం మనస్సులో స్పష్టంగా ఉండాలి. ఒకరు మరింత పురోగమించని పునరావృత చక్రాలలో చిక్కుకున్నప్పుడు ఈ వ్యత్యాసం మరింత అర్థం అవుతుంది. స్తబ్ధత, రచయిత యొక్క దృక్కోణం నుండి, కేవలం ఒకే స్థలంలో నిలిచిపోయింది. స్తబ్ధత గురించి ఆలోచించడానికి మరొక మార్గం ఏమిటంటే, పురోగతి జరగని చోట అదే కార్యకలాపాలను పునరావృతం చేయడం మరియు అదే కార్యకలాపాలను పునరావృతం చేయడం మరియు విభిన్న ఫలితాలను ఆశించడం వంటిది. స్తబ్ధత అనేది ఒక వ్యక్తి అంతర్గతంగా మరియు బాహ్యంగా ఇరుక్కుపోయేటటువంటి మానసికంగా మరియు/లేదా ఇతరత్రా పెట్టి నుండి బయటపడలేకపోవడం. అభిజ్ఞా సామర్థ్యాలు మరియు బలాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్నప్పుడు, కాలక్రమేణా కొనసాగేలా కనిపించే నిర్బంధ నమూనాల కారణంగా స్తబ్ధత ఏర్పడుతుంది. ఈ నమూనాలు ఒకరి పెంపకం మరియు కండిషనింగ్ కారణంగా సూచించబడతాయి, ఇక్కడ పునరావృతమయ్యే నమూనాల శక్తి కారణంగా ఒకరి నమూనాల

స్వభావాన్ని గ్రహించే సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. పునరావృతమయ్యే నమూనాలను గుర్తించడానికి ధైర్యం అవసరం, మరియు ఆ ధైర్యం నుండి, ముఖ్యంగా హానికరమైన నమూనాలు లేదా నిలిచిపోయిన నమూనాలను అధిగమించగల వివిధ రకాల మార్పులను ప్రయత్నించండి. ధైర్యం యొక్క అనేక కోణాలు నిస్సందేహంగా ఉన్నాయి. వివిధ రకాల కార్యకలాపాలు, సంఘటనలు, పరిస్థితులు మొదలైనవాటిని అనుభవించే ధైర్యం అన్నింటికీ సక్రియం కావడానికి శక్తి అవసరం. ధైర్యంలో ఉన్న శక్తి అంటే ధైర్యం యొక్క భావోద్వేగం మరియు దాని వెనుక ఉన్న మేధో శక్తి ఒకరి లక్ష్యాల వైపు ఒక దిశలో కదులుతుంది అంటే శక్తి చెక్కుచెదరకుండా మరియు విచ్ఛిన్నం కాకుండా ఉంటుంది. అందువల్ల, స్థిరంగా లక్ష్యం వైపు ప్రవహించే శక్తి యొక్క మళ్లింపు లేదు.

## **బాహ్య/అంతర్గత స్వేచ్ఛ & విటమిన్ M**

ప్రధాన శక్తి యొక్క పునరుత్పత్తి జీవితంలోని అన్ని అంశాలలో బాహ్య మరియు అంతర్గత స్వేచ్ఛకు దారితీస్తుంది, ఇక్కడ విటమిన్ M ఎక్కువ ఆర్థిక బలం మరియు మానసిక బలం యొక్క శక్తివంతమైన అభివృద్ధికి దాని సహసంబంధం రూపంలో పెరుగుతుంది.

సాధారణంగా డబ్బుకు సంబంధించి మెరుగైన దృక్పథాన్ని పొందేందుకు సంబంధించి, దయచేసి ఈ క్రింది వాటిని గమనించండి:

- 1) గత 2000 సంవత్సరాలలో డబ్బు అనేక రూపాల్లో అనేక రకాల మార్పులకు గురైంది.
- 2) డబ్బు అనేది మానవ కార్యకలాపాల నుండి ఉత్పత్తి చేయబడిన ముడి శక్తికి ప్రతీకాత్మక ప్రాతినిధ్యం.
- 3) గతంలో డబ్బు జంతువులు, పొగాకు, ఆకుకూరలు, వివిధ లోహాలు, బొచ్చు మొదలైన అనేక రకాల అంతర్గత విలువలను తీసుకుంది.
- 4) విలువైన లోహాల వంటి అలంకారమైన విలువైన వస్తువులు ఈ వస్తువులకు అంతర్గతంగా ఉండే విలువకు ప్రతీకాత్మక ప్రాతినిధ్యం ఇవ్వడానికి ఉపయోగించబడ్డాయి. విలువైన లోహాల

నుండి ముద్రించిన నాణేల పరంగా విలువ యొక్క ప్రామాణీకరణ ఈ ముడి శక్తిని పరిమాణాత్మక మరియు స్పష్టమైన మార్గాల్లో సూచించడానికి ఒక మార్గాన్ని సృష్టించింది.

5) మానవ నాగరికత అభివృద్ధి చెందడంతో, డబ్బు యొక్క సంకేత స్వభావం భౌతిక వస్తువులకు ప్రత్యామ్నాయంగా పనిచేసింది, ఇది మరింత సామాజిక అభివృద్ధి యొక్క ముఖ్యమైన దశను సూచిస్తుంది. ఈ రకమైన ప్రామాణీకరణ మనస్సులో డబ్బు యొక్క సంకేత ప్రాతినిధ్యం యొక్క మానసిక ముద్రణను సృష్టించింది మరియు అందువల్ల, సంకేత డబ్బు సందర్భంలో దానితో అనుబంధించబడిన భావోద్వేగ మరియు మేధో ప్రక్రియలు గణనీయంగా సృటికీకరించబడ్డాయి, ఇక్కడ ఈ సృటికీకరణ మనస్సు యొక్క భద్రతను పెంచే సాధనంగా పనిచేసింది.

6) మానవ చరిత్రలో, సంపదను ప్రామాణీకరించగల విశ్వాసం ఆధారంగా వివిధ జారీ చేసే సంస్థలు సృష్టించబడ్డాయి మరియు వస్తువులు మరియు ఉత్పత్తుల మార్పిడి ద్వారా సంపద ప్రవాహం సంభవించింది. 19వ శతాబ్దంలో, వేలకొద్దీ బ్యాంకులు ఇప్పటికే ఉన్న భౌతిక ఆస్తులను ప్రతిబింబించే నోట్లను జారీ చేశాయి. భవిష్యత్తులో ఉద్దేశం (నిర్దిష్ట అనుభవాలను కలిగి ఉండటం) మరియు వస్తువులు మరియు ఉత్పత్తుల కొనుగోలు సామర్థ్యాన్ని సూచించడానికి డబ్బు యొక్క వినియోగం మరియు నిల్వ (పొదుపులు) మరింత అభివృద్ధి చెందాయి. ప్రామిసరీ నోట్ అనే భావన కూడా అభివృద్ధి చేయబడింది, ఇది భవిష్యత్తులో చెల్లించాలనే ఉద్దేశాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది వాణిజ్య ప్రక్రియలో శక్తివంతమైన ఉద్దీపనగా మారింది. ప్రభుత్వాలు బాండ్లను జారీ చేయడం ప్రారంభించాయి, ఈ బాండ్ల జారీ ఆధునిక జాతీయ-రాజ్యాల పెరుగుదలకు పునాదిగా ఉంది.

వ్యక్తిగత ఓ ఆర్థిక పురోగతి యొక్క ఆవశ్యకతను కొంతవరకు పరిశీలించిన తరువాత, ప్రపంచం మొత్తం ఆర్థిక భద్రత మరియు విజయాన్ని అవిశ్రాంతంగా అనుసరిస్తోందని అంగీకరించడం మరియు గుర్తించడం అవసరం. ఆర్థిక సాఫల్యాన్ని సాధించడానికి మరియు మెరుగుపరచడానికి ఎంత సమయం మరియు శక్తి నడిపిస్తుందో పరిగణనలోకి తీసుకున్నప్పుడు ఇది నిజంగా ఆశ్చర్యకరంగా ఉంటుంది. నిస్సందేహంగా, డబ్బు అనేది జీవితంలోని గొప్ప శక్తులలో ఒకటి, ఇది కేవలం మనుగడ నుండి అసాధారణమైన భోగాల వరకు విభిన్న వ్యక్తిగత అనుభవాలను

అందించగలడు. కేవలం మనుగడ నుండి బయటపడటానికి మరియు ఆర్థిక బలాన్ని పెంచుకోవడానికి, అంతర్గత మరియు బాహ్య స్వేచ్ఛ ఫలితంగా ప్రధాన శక్తి యొక్క పునరుత్పత్తి అవసరం. స్వేచ్ఛ, ఒక కోణంలో, పరిమితులకు కట్టుబడి ఉండకపోవడం మరియు కలలు మరియు లక్ష్యాలను నెరవేర్చగల సామర్థ్యం. అంతర్గత మరియు బాహ్య స్వేచ్ఛను తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు, కీలకమైన విలువలు, నమ్మకాలు మరియు ఆలోచన ప్రక్రియలు తప్పనిసరిగా ఉండాలి, అవి:

- 1) పరిమితులు, బంధాలు మరియు స్వేచ్ఛ మధ్య వ్యత్యాసాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మేధో శక్తిని మేల్కోల్పడం...
- 2) ఒకరి మనస్సు మరియు శరీరం మధ్య సామరస్యం, అక్కడ ఇద్దరూ ప్రశాంతంగా ఉంటారు...
- 3) కోరికలు, వ్యక్తిగత సామర్థ్యం మరియు పరస్పర చర్య యొక్క అవకాశాల రంగాల మధ్య సంబంధాన్ని పరిశీలించడం మరియు గుర్తించడం, ఇవన్నీ విటమిన్ M చేరడానికి దారితీస్తాయి.
- 4) విటమిన్ M ను ఉత్పత్తి చేయడం ఒక శక్తివంతమైన దృగ్విషయం అనే ఆలోచనను అంగీకరించడం...
- 5) అంతర్గత/బాహ్య అసమతుల్యత మరియు వైరుధ్యాల కారణంగా విటమిన్ M యొక్క వెదజల్లడం ఆపడం.
- 6) ఏదైనా విటమిన్ ఉపయోగించినట్లే డబ్బును వినియోగించేటప్పుడు ఎక్కువ మొత్తంలో డబ్బు ఆదా చేయడం వల్ల విటమిన్ M మానసిక శక్తి (మానసిక బలం)గా ఉందని గుర్తించడం. ఇది ఒకరి జీవితంలోని 12 రంగాలలో అసమతుల్యతలను

నిరోధించేటటువంటి సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన మార్గంలో విటమిన్ Mని ఉపయోగించడం వలన గరిష్ఠ అంతర్గత ఆనందానికి దారితీస్తుంది.

7) మనసుకు అనేక కోరికలు ఉంటాయి మరియు ఈ కోరికలను తీర్చుకునే స్వేచ్ఛ డబ్బు కూడబెట్టడం వల్ల వస్తుంది. వ్యక్తిగత అభివృద్ధి లేకుండా కేవలం డబ్బును వెంబడించడం వ్యక్తిగత సమస్యలకు పరిష్కారం కాదని మరియు వాస్తవానికి కలవరపడని ఆనందానికి తలుపులు తెరవలేమని గుర్తించడం. విటమిన్ M రూపంలో ఉన్న డబ్బు కేవలం ఒక ఎనేబుల్ గా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది ఒకరి అంతర్గత శక్తి పొందికగా ఉన్నంత వరకు అన్నింటినీ కలిపి ఉంచుతుంది.

8) తనలోని ప్రధాన శక్తిని దెబ్బతీయడం వల్ల విటమిన్ M బాహ్యంగా మరియు అంతర్గతంగా నష్టపోతుందనే వాస్తవాన్ని నిజమైన అంగీకారం... ఈ నష్టం దృష్టిలోపం కారణంగా భావోద్వేగ స్థిరత్వం తగ్గుతుంది మరియు ఒకరి జీవితంలోని అన్ని రంగాలకు శక్తినివ్వడానికి అవసరమైన శక్తివంతమైన శక్తి మొత్తం తగ్గుతుంది. .

9) ఒక వ్యక్తి స్వేచ్ఛా స్థితిలోకి వచ్చినప్పుడు విటమిన్ M యొక్క నిజమైన శక్తి ఉంటుంది మరియు ఆ స్వేచ్ఛ లోపల నుండి మరింత శాంతి మరియు ప్రశాంతతను సృష్టిస్తుంది. అంతర్గత నిశ్చలత అనేది సముద్రం లాంటిది, ఇక్కడ సముద్రాన్ని చూడటం ద్వారా కూడా దాని లోతును అంచనా వేయలేరు. విటమిన్ M మరియు స్వేచ్ఛను ఏకకాలంలో ఉపయోగించినప్పుడు సముద్రపు ప్రశాంతత అనుభూతి చెందుతుంది.

10) భౌతిక ప్రపంచం యొక్క విస్తృతమైన అనుభవాలు విటమిన్ Mతో సాధ్యమవుతాయి, ఇక్కడ స్వేచ్ఛ యొక్క ఉనికి వ్యక్తిగత శక్తి యొక్క విస్తరణగా అనుభవపూర్వకంగా భావించబడుతుంది. అటువంటి విస్తరణ అనేది వ్యక్తిగత వృద్ధి/శ్రేష్ఠతను ఆర్థిక శక్తి నిల్వతో అనుసంధానిస్తుంది, ఇక్కడ విటమిన్ M సులభతరం చేస్తుంది మరియు విస్తరణను మరింత ప్రోత్సహిస్తుంది. ఒకరి పైనాన్స్

మరియు బ్యాంక్ బ్యాలెన్స్ పెరిగేకొద్దీ, వ్యక్తిగత ఎనర్జీటిక్ ఎక్సలెన్స్ యొక్క సంబంధిత మెరుగుదల ఉంది.

ఈ 10 ముఖ్యాంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని, స్వీయ-అభివృద్ధిపై దృష్టి పెట్టకుండా ఆర్థిక వృద్ధిని పెంచడానికి ప్రయత్నించే తప్పును నివారించవచ్చు. ప్రత్యేకంగా ఒకరి బ్యాంక్ బ్యాలెన్స్ మరింత పెరుగుతుందని మరియు వ్యక్తిగత శ్రేష్ఠతగా భావించడం అనేది ఒక తీవ్రమైన మానసిక తప్పిదం, ఇది అంతిమంగా అంతర్గత ప్రధాన శక్తులను దెబ్బతీస్తుంది. ఒకరి శరీరం, మనస్సు మరియు ఆత్మలో సానుకూల శక్తి ప్రవాహాన్ని పెంచే సంబంధిత ఆర్థిక వృద్ధితో వ్యక్తిగత వృద్ధిలో పురోగతి యొక్క హృదయం మరియు ఆత్మ ఉనికిలో ఉన్నాయి.

అంతర్గత స్వేచ్ఛ అనేది ఒకరి ఆలోచనలు, భావాలు మరియు అన్ని చర్యలకు పూర్తి బాధ్యత వహించే సహజమైన మరియు అభివృద్ధి సామర్థ్యానికి విడదీయరాని విధంగా ముడిపడి ఉంటుంది. ఒకరి జీవితంలోని ప్రతి అంశానికి సంబంధించి నిష్పాక్షికమైన దృక్పథం ఆధారంగా స్పృహతో మరియు అనుకూలమైన నిర్ణయాలు తీసుకున్నప్పుడు ఈ బాధ్యత మేల్కొంటుంది. అంతర్గత స్వేచ్ఛ అనేది జీవితంలో చాలా అరుదు మరియు అన్ని పరిస్థితులలో మరియు పరిస్థితులలో ప్రధాన శక్తి ప్రవహించే విధానానికి బాధ్యత వహించే వ్యక్తులు మాత్రమే కనుగొనగలరు. విటమిన్  $M$  యొక్క శక్తి ఏమిటంటే సహజమైన, భావోద్వేగ మరియు మేధోపరమైన అవసరాలు ఒకరి ప్రభావ పరిధిలోని శాఖలను కలిగి ఉన్న ప్రధాన విలువల సందర్భంలో తీర్చబడతాయి. ఈ అవసరాలు తగినంతగా తీర్చబడినప్పుడు, అవి బాహ్యంగా డబ్బుగా మరియు అంతర్గతంగా మానసిక శక్తి రూపంలో విటమిన్  $M$  వలె వ్యక్తమయ్యే ప్రధాన శక్తి కారణంగా అంతర్గత స్వేచ్ఛ యొక్క నిరోధకాలుగా పనిచేయడం మానేస్తాయి. మొత్తం నిర్ణయాత్మక ప్రక్రియ తెలివితేటలతో శక్తివంతమవుతుంది, తద్వారా వ్యక్తిగత, కుటుంబ, సామాజిక మరియు ఆధ్యాత్మిక వంటి అనేక రకాల బాధ్యతలు సహజంగానే ఇమిడిపోతాయి.

అంతర్గత స్వేచ్ఛ మరియు పూర్తి వ్యక్తిగత బాధ్యత పరస్పరం అనుసంధానించబడి ఉంటాయి,

- అనుభవ స్వేచ్ఛ అనేది ఆనందాన్ని పెంచే స్థితి  
- - రిక్టీ సింగ్

ఇక్కడ పరస్పర అనుసంధాన స్థాయి అనుకూల చర్యలకు దారి తీస్తుంది. ఈ చర్యలు మానసికంగా మరియు శారీరకంగా ఉంటాయి మరియు అనుభవ స్వేచ్ఛగా కోర్ ఎనర్జీ యొక్క తగినంత వ్యక్తికరణ కారణంగా వాటి అనుకూల స్వభావం విప్పుతుంది. స్వేచ్ఛ అనేది అనుకూల నిర్ణయాధికారం యొక్క అనుభవపూర్వక స్థితి, సహజమైన మానసిక పరిణామ స్థితి మరియు ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో సమగ్ర స్పృహ మరియు చొరబాటుకు దారితీసే శక్తి పరిరక్షణ స్థితి. తాత్విక దృక్పథం నుండి, ఒక ప్రక్రియ లేదా వస్తువు తనపై తాత్వికంగా "తిరిగి" ఉన్నప్పుడు ఇన్వల్యూషన్ సంభవిస్తుంది. డబ్బు యొక్క శక్తి "తనలో తాను తిరగడం" ప్రారంభించినప్పుడు, అది విచ్ఛిన్నం లేకుండా ఈ శక్తిని మరియు ఏకాగ్రతను కాపాడటానికి దారితీస్తుంది, విటమిన్ M రూపంలో శుద్ధి చేయబడిన శక్తి తనలో తాను అభివృద్ధి చెందడం ప్రారంభమవుతుంది.

## నియంత్రణ లోకస్ & ఉచిత విల్

ఇతరులకు తగిన పరిగణన మరియు గౌరవం ఇస్తూ, వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛ గురించి తన దృక్పథాన్ని రూపొందించుకుంటూ వాస్తవాలు, దృక్పథాలు లేదా ఇతర ఆలోచనలను పట్టుకొని ఆలోచించే స్వేచ్ఛను కలిగి ఉన్నప్పుడు ఒకరి అంతర్గత స్వేచ్ఛను అనుభవిస్తారు. వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛ అంతర్లీనంగా స్వేచ్ఛా సంకల్పం యొక్క ఉనికిని సూచిస్తుంది మరియు సాధ్యమయ్యే చర్యలలో అడ్డంకి లేకుండా ఎంచుకునే శక్తిని సూచిస్తుంది. 4 స్వేచ్ఛగా ఎంచుకున్న చర్యలు, చర్యలలో ప్రధాన శక్తి ప్రవాహంపై అవగాహనతో, స్వేచ్ఛా సంకల్పం మరియు నైతిక బాధ్యత మధ్య ఉన్న

సంబంధాన్ని ఆచరణాత్మకంగా అర్థం చేసుకోవడానికి దారి తీస్తుంది, అంటే ఆర్థిక శక్తి మొత్తం ప్రయోజనం కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. స్వేచ్ఛగా సంకల్పించబడిన చర్యలు అంతర్గత స్వేచ్ఛ యొక్క ప్రదేశంలో ఉండటం ద్వారా ప్రదర్శించబడినప్పుడు సానుకూలంగా ఉంటాయి. డబ్బును కూడబెట్టడం మరియు డబ్బును స్వాధీనం చేసుకోవడం ద్వారా పొందిన స్వేచ్ఛను అనుభవించడం లక్ష్యంగా చేసుకునే శక్తివంతమైన ప్రక్రియల వల్ల ఒప్పించడం, చర్చించడం మరియు నిషేధించడం వంటి మానసిక స్థితి సాధ్యమవుతుంది. స్వేచ్ఛా సంకల్పాన్ని మరింతగా పరిశీలించడంలో, ఒకరి యొక్క లోకేస్ ఆఫ్ కంట్రోల్ గరిష్ట బ్యాలెన్స్ మరియు ఎనర్జిటిక్ ఇంటిగ్రేషన్లో ఉండాలి, స్వేచ్ఛా సంకల్పం ఒకరి గొప్ప ప్రయోజనం కోసం పనిచేస్తుంది. నియంత్రణ లోకస్ ఇలా భావించబడింది:

1) "లోకస్ ఆఫ్ కంట్రోల్ అనేది బాహ్య శక్తులకు వ్యతిరేకంగా (వారి ప్రభావానికి మించి), తమ జీవితంలోని సంఘటనల ఫలితాలపై నియంత్రణ కలిగి ఉంటారని ప్రజలు విశ్వసించే స్థాయి. ఈ భావన 1954లో జూలియన్ B. రోటర్చే అభివృద్ధి చేయబడింది మరియు అప్పటి నుండి వ్యక్తిత్వ మనస్తత్వశాస్త్రంలో ఒక అంశంగా మారింది. ఒక వ్యక్తి యొక్క "లోకస్" (బహువచనం "లోకీ", లాటిన్లో "స్థలం" లేదా "స్థానం") అంతర్గతంగా (ఒకరు తన స్వంత జీవితాన్ని నియంత్రించగలడనే నమ్మకం) లేదా బాహ్యంగా (జీవితాన్ని బయటి కారకాలచే నియంత్రించబడుతుందనే నమ్మకం) భావన చేయబడింది. వ్యక్తి ప్రభావితం చేయలేడు, లేదా అవకాశం లేదా విధి వారి జీవితాలను నియంత్రిస్తుంది)." 5

2) బలమైన అంతర్గత నియంత్రణ ఉన్న వ్యక్తులు తమ జీవితంలోని సంఘటనలు ప్రధానంగా వారి చర్యల నుండి ఉత్పన్నమవుతాయని నమ్ముతారు: ఉదాహరణకు, పరీక్ష ఫలితాలను స్వీకరించినప్పుడు, అంతర్గత నియంత్రణ ఉన్న వ్యక్తులు తమను మరియు వారి సామర్థ్యాలను ప్రశంసించడం లేదా నిందించుకోవడం జరుగుతుంది. బలమైన బాహ్య



నియంత్రణ ఉన్న వ్యక్తులు ఉపాధ్యాయుడు లేదా పరీక్ష వంటి బాహ్య కారకాలను ప్రశంసించడం లేదా నిందించడం వంటివి చేస్తారు. 6

ఒక బలమైన అంతర్గత నియంత్రణ అనేది ఒకరి స్వేచ్ఛా సంకల్పం యొక్క ఫలితం, ఇది ఒత్తిడి/బాధ యొక్క గణనీయమైన తగ్గింపుకు దారితీయవచ్చు. ఒత్తిడి, ఉద్రిక్తత, ఆందోళన, అనిశ్చితి, భయం మొదలైనవాటిని ప్రోత్సహించే వ్యక్తుల స్వభావ లక్షణాలు ఉన్నాయి. అంతర్గత లోకస్ ఉనికిని గుర్తించి, ఆపై చర్యను అభివృద్ధి చేయడం ద్వారా వ్యక్తిగత చర్యల ఫలితంపై నియంత్రణ సాధ్యమవుతుందని గుర్తించడానికి లోకస్ ఆఫ్ కంట్రోల్ థియరీ వ్యక్తులను ప్రోత్సహిస్తుంది. మరింత పురోగతి దిశగా అడుగులు వేస్తుంది. ప్రధాన శక్తి యొక్క మేల్కొలుపు ఒకరి అంతర్గత మరియు బాహ్య నియంత్రణ స్థానాన్ని పెంచుతుంది, ఒత్తిడితో కూడిన సంఘటనల యొక్క ప్రతికూల ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది, టాస్క్-కేంద్రీకృత కోపింగ్ ప్రవర్తనలను పెంచుతుంది, బహుముఖ వనరులకు ప్రాప్యతను పెంచుతుంది (అనగా, పని సహాయం, భావోద్వేగ మద్దతు, సమాచారం మొదలైనవి), సామాజిక మద్దతు యొక్క ఒత్తిడి-బఫరింగ్ ప్రభావాన్ని పెంచుతుంది, సంఘటనల పట్ల ఒకరి అవగాహనను సానుకూల దిశలో మారుస్తుంది మరియు ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచుతుంది.

## ఆర్థిక వృద్ధి & వ్యక్తిగత శ్రేష్ఠత

ఆర్థిక వృద్ధి ఖచ్చితంగా వ్యక్తిగత శ్రేష్ఠత యొక్క ప్రధాన అంశం. (అపెండిక్స్ లోని మూర్తి 21 చూడండి) అటువంటి వృద్ధికి ఆర్థిక వృద్ధిని పెంపొందించే ఆధిపత్య మనస్తత్వాలను ప్రోత్సహించడం మరియు ఏర్పాటు చేయడం అవసరం. వ్యవస్థాపక దృక్పథాల నుండి, వినియోగదారు-ఆధారిత ఆలోచనలు, సరఫరా మరియు డిమాండ్ స్థితి ఆధారంగా ఉత్పాదకతను పెంచడం మరియు అంతర్గత శక్తి యొక్క క్రమబద్ధమైన మేల్కొలుపు, ఇవన్నీ విశ్వసనీయత మరియు స్థిరత్వంలో

సంబంధిత పెరుగుదలతో అందించబడిన ఉత్పత్తులు/సేవల యొక్క మెరుగైన నాణ్యతకు దారితీస్తాయి. మానసిక శక్తిని పెంపొందించడం వలన కార్యాచరణ, విశ్లేషణాత్మక, దైహిక మరియు సంభావిత ఆలోచనల మెరుగుదలకు దారితీస్తుంది. అంతర్గత మరియు బాహ్య ఐక్యత యొక్క సృష్టి (అనగా, వ్యక్తిగత శక్తి మరియు శక్తి వృద్ధిగా డబ్బు పెరుగుదల యొక్క అవగాహన మధ్య శక్తివంతమైన అనుసంధానం), వ్యవస్థాపకుడు మరియు వినియోగదారుల కోసం ఒక ఉన్నత స్థాయి విలువ ఉత్పత్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మేల్కొన్న శక్తుల మధ్య ఇటువంటి అంతర్గత మరియు బాహ్య కనెక్షన్ సృజనాత్మక అనుకూలత, స్థిరమైన ఉత్పాదకత, సేవలు/ఉత్పత్తుల మెరుగైన నాణ్యత, పెరిగిన కస్టమర్ ధోరణి మరియు పెరిగిన స్థిరత్వాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇటువంటి మెరుగైన కనెక్షన్ పోటీ ప్రయోజనాలను పెంచుతుంది మరియు విస్తరణ మరియు లాభదాయకతను ప్రోత్సహిస్తుంది.

ఏదైనా వృద్ధి ప్రక్రియ, అంతర్గత మరియు బాహ్య అనుకూలమైనదిగా ఉండాలి, ఆ ప్రక్రియ కూడా సహేతుకంగా, అర్థమయ్యేలా, ఊహాజనితంగా మరియు నిర్వహించదగినదిగా ఉంటుంది, ముఖ్యంగా తనకు తానుగా. ఒకరి అంతర్గత శక్తికి లేదా ప్రస్తుత ఆర్థిక స్థితికి నష్టం లేకుండా నిజమైన అభివృద్ధి కోసం పూర్తి మరియు అనుబంధం ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానించబడిన గరిష్ట మరియు కనీస వ్యూహాలు ఉన్నాయి. శ్రేష్టత కోసం ప్రయత్నిస్తున్న ప్రతి వ్యక్తి డైనమిక్ పురోగతికి దారితీసే అతని/ఆమె మేధస్సు యొక్క కార్యాచరణ యొక్క నిజమైన ఆవిష్కరణను ప్రారంభించాలి. ప్రతి శ్రేష్టతను కోరుకునే వ్యక్తి పరిమిత హద్దులు దాటి వెళ్లడం మరియు అనుసరణ యొక్క అవసరాన్ని గుర్తించాలి. ఫలితాల ఉత్పత్తిని నిర్ధారించడానికి మరియు వేగవంతం చేయడానికి జాగ్రత్తగా దృశ్యమానం చేయబడిన మరియు ప్రణాళికాబద్ధమైన దిశలలో శక్తి యొక్క నిరంతర ప్రవాహం అవసరం.

మరింత ఆర్థిక వృద్ధిని కోరుకునే వ్యక్తులు తాము పని చేస్తున్న ప్రస్తుత నమూనాను గుర్తించాలి మరియు మార్కెట్ విలువను ఉత్పత్తి చేసే దిశగా దృష్టిని మార్చగల కొత్త నమూనాలను కనుగొనాలి. అనుకూలత మరియు కస్టమర్ ఓరియంటేషన్ దారితీసిన నమూనాలు, ఏదైనా ప్రస్తుత మార్కెట్ సందర్భంలో వృద్ధిని పెంపొందించడం వంటి ముఖ్యమైన లక్షణాలు. సంక్లిష్టతతో వ్యవహరించడంలో వ్యాపార ప్రక్రియల యొక్క ఉత్తమ నిర్మాణం మరియు పనితీరును నిర్ణయించడం పునాది. ఈ సంక్లిష్టత ఒక వ్యవస్థాపకుడు వ్యాపార విధుల యొక్క మూల-కారణాలను ముందంజలో ఉంచడానికి అనుమతిస్తుంది. వ్యాపార విధులను నిర్వహించడానికి ప్రీమ్వర్క్ను నిర్మించడం మరియు మరింత అభివృద్ధి చేయడం మంచి సమకాలీకరణలో ఉండటానికి వ్యక్తిగత శక్తి అవసరం. ఇది సంభవించిన తర్వాత, అనుకూలత, వృద్ధి వేగం మరియు లాభదాయకత మెరుగుపడతాయి. సామాజిక/వ్యాపార నిర్మాణాలు మరియు విధులకు సంబంధించిన సమగ్ర దృష్టి కూడా అభివృద్ధి చెందాలి, తద్వారా ఏదైనా వ్యాపారం దానిలోని విస్తృత సందర్భాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఇది వ్యాపార యజమానులు మరియు ఉద్యోగులకు వర్తిస్తుంది.

నిచ్చిన మెట్లకి సమాంతరంగా ఆర్థిక వృద్ధి మరియు వ్యక్తిగత శ్రేష్టత. ఒక వ్యక్తి ఒకసారి ఒక మెట్టు ఎక్కడం ప్రారంభించిన తర్వాత, అది తప్పనిసరిగా వ్యక్తిగత శ్రేష్టత వైపు మరియు వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛ వైపు తదుపరి చర్య తీసుకోవడం. ఆర్థిక స్వేచ్ఛ మరియు వ్యక్తిగత శ్రేష్టత యొక్క ప్రత్యామ్నాయ మెట్లు ఉనికిలో ఉండాలి మరియు కాలక్రమేణా తగినంత మరియు స్థిరమైన అభివృద్ధి కోసం క్రమంగా అధిరోహించాల్సిన అవసరం ఉన్నందున ఈ సారూప్యత చాలా సరిపోతుంది. కొందరు ఒకేసారి ఒకటి లేదా రెండు పరుగులను దాటవేయాలని కోరుకుంటారు మరియు అది నష్టం, మానసిక అస్థిరత, ఆర్థిక ప్రమాదం మరియు తగినంత వృద్ధిని నిలకడగా ఉండకపోవడాన్ని సృష్టించవచ్చు. ఒక నిచ్చిన యొక్క ఒక మెట్టు నుండి మరొక మెట్టుకు

వెళ్లడానికి ఖర్చు చేయబడిన శక్తి వ్యక్తి యొక్క వేగం మరియు పరుగుల అంతరం ఆధారంగా కాలక్రమేణా కష్టంగా మారవచ్చు. పరుగులు తగినంత దూరంతో ఉంటే, ఒకరి తక్షణ వాతావరణంపై తగిన శ్రద్ధ ఉంటుంది, మరియు ఎక్కే ప్రక్రియ కూడా నిచ్చిన యొక్క స్థానానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది. అందువల్ల, నిచ్చిన పైభాగానికి మరింత పురోగతికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. ఆర్థిక స్వేచ్ఛ లేదా వ్యక్తిగత అభివృద్ధి వైపు జీవితంలో ఏ సమయంలోనైనా అడుగులు వేయడం ప్రారంభించవచ్చు. జీవితంలో ఏ సమయంలోనైనా ఒకదానితో ప్రారంభించడం కీలకం. ఒక వ్యక్తి వ్యక్తిగత అభివృద్ధితో ప్రారంభిస్తే, తగినంత డబ్బు ఖర్చు అవుతుంది. వ్యక్తిగత అభివృద్ధి యొక్క ప్రారంభ స్థానంతో, ఆరోహకుడు మెట్లు చాలా దూరం కాకుండా ఉండేలా చూసుకోవాలి, ఎందుకంటే మెట్ల మధ్య ఎక్కువ దూరం ఉంటే అధిరోహణ మరింత కష్టమవుతుంది. అదేవిధంగా, ఒక వ్యక్తి వ్యక్తిగత అభివృద్ధితో ప్రారంభించినట్లయితే, ఒక దశ నుండి మరొక దశకు వాస్తవ అభివృద్ధి నిర్వహించదగినదిగా, చేయదగినదిగా మరియు వ్యక్తిగత అభివృద్ధి నిచ్చిన నుండి పడిపోకుండా నిర్వహించబడాలి, దానితో పాటు పెరిగిన ప్రమాదంతో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవడంలో ఉద్వేగభరితమైన ఉత్సాహాన్ని నిరోధించడం. ఆర్థిక అభివృద్ధికి సంబంధించి ఈ సారూప్యత చాలా సరిపోతుంది, ఎందుకంటే చాలా మంది వ్యక్తులు తగిన రక్షణలు లేకుండా లేదా వ్యక్తిగత అభివృద్ధి/ఆర్థిక అభివృద్ధి వైపు క్లైబింగ్ ప్రక్రియపై తగిన శ్రద్ధ వహించకుండా చాలా త్వరగా ఆర్థికంగా ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలనుకుంటున్నారు.

ఒక వ్యక్తి డబ్బుతో జన్మించిన వ్యక్తి విషయంలో ఇప్పటికే చెక్కుచెదరకుండా ఆర్థిక అభివృద్ధితో ఎదగడం ప్రారంభిస్తే, తదుపరి మెట్లు వ్యక్తిగత అభివృద్ధిగా ఉండాలి. డబ్బు లేదా సంపదలో జన్మించిన ఎవరైనా ఇప్పటికే ఆర్థిక వృద్ధిని కలిగి ఉంటారు మరియు వారు ఆర్థికంగా మరింత అవగాహన కలిగి ఉంటారు. అటువంటి వ్యక్తి యొక్క తదుపరి పరుగు వ్యక్తిగత అభివృద్ధిగా ఉండాలి, అక్కడ వారు మనస్సును శాంతపరచడానికి మరియు వారి అంతర్గత శక్తుల గురించి

మరింత అవగాహన పొందడానికి ప్రయత్నించవచ్చు, తద్వారా ఇతర సాధనలు వారిని ఎదగడానికి మరియు మంచి వ్యక్తిగా మారడానికి సహాయపడతాయి. జీవితాన్ని ప్రారంభించి, తగినంత ఆర్థిక స్థిరత్వం, ఎదుగుదల మరియు వ్యక్తిగత శ్రేష్ఠత లేని ఎవరైనా కళాశాలకు వెళ్లడం లేదా మరింత విద్యను పొందడం, వివిధ నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడం వంటి వారి వ్యక్తిగత అభివృద్ధిపై అంతర్గతంగా పని చేయడం ప్రారంభించాలి మరియు అలా చేయడం ద్వారా వారు పొందగలరు. వాటిలో ఉన్న నిద్రాణమైన శక్తి మరియు శక్తిపై లోతైన అంతర్దృష్టి. ముందుగా చెప్పినట్లుగా, వ్యక్తిగత అభివృద్ధిపై శ్రద్ధ వహించే వ్యక్తులలో ఆర్థిక మెరుగుదల వైపు పెరుగుదల సంభవిస్తుంది మరియు ఈ అభివృద్ధి నిచ్చిన ఎక్కినట్లుగా ప్రత్యామ్నాయ చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా సాకారమవుతుంది. భౌతిక శరీరం మరియు మనస్సును ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానించడం అనేది నిచ్చిన యొక్క రెండు వైపులా ఒకే పొడవు, ఒకే ఎత్తు మరియు మెట్ల ద్వారా బాగా అనుసంధానించబడి ఉండాలి. రెండు సహాయక చేతులు ఉన్న నిచ్చినను ఊహించండి, ఇక్కడ పరుగులు అనుసంధానించబడి ఉంటాయి, ఇక్కడ ఆర్థిక వృద్ధి మరియు వ్యక్తిగత వృద్ధిలో వ్యక్తిగత నైపుణ్యం ఏకకాలంలో లేదా ఏకకాలంలో సంభవిస్తాయి. అందువల్ల ఇది శక్తిని అంతర్గతంగా (అంటే, మనస్సు/శరీరం/ఆత్మలో) అనుసంధానించే మార్గం మరియు విటమిన్ *M* వ్యక్తిగత శ్రేష్ఠతలో భాగంగా విస్తరించబడినందున డబ్బును పోగుచేయడం.

## ఎనర్జిటిక్ ఇంటెలిజెన్స్ మేల్కొలుపు

అభివృద్ధి యొక్క గొప్ప స్థితులను సాధించడానికి, వ్యక్తిగతంగా మరియు ఆర్థికంగా, ఆశించిన ఫలితాలను సాధించడానికి తగిన వ్యాపార/వృత్తి మరియు వ్యక్తిగత అభివృద్ధి వ్యూహాలు అవసరం. స్వల్పకాలిక మరియు దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను సాధించడంలో స్పృహతో కూడిన ప్రణాళికా ప్రక్రియకు ప్రతి వ్యక్తిలో సంభావ్యతగా ఉన్న/ఉన్న శక్తివంతమైన మేధస్సు యొక్క మేల్కొలుపు అవసరం. శక్తివంతమైన వ్యూహాల విస్తరణ లాభదాయకమైన వ్యాపార నమూనాల అభివృద్ధిని

కాపాడుతుంది, ఇది విజయ-విజయ పరిస్థితులను కోరుకునే మార్గాలలో వ్యక్తిగత మేధస్సును వినియోగిస్తుంది. ప్రభావవంతమైన వ్యూహాల అభివృద్ధి, విభిన్న వాతావరణాలలో తగినంత పరస్పర చర్య కోసం అవసరమైన అనుకూల ప్రక్రియలను దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఒక నిర్దిష్ట వ్యాపారానికి అందించబడిన వివిధ రకాల విస్తృతమైన వ్యూహాల ఏకీకరణతో పాటు, ఫలితం లేకుండా ఫలితాలను నిర్ధారించడానికి నివారణ మరియు రక్షణాత్మక పద్ధతిలో అన్నీ అనుసంధానించబడి ఉంటాయి. అధిక-ప్రమాదకర ప్రయత్నాల వల్ల నష్టం. ఏదైనా రకమైన వ్యాపార వ్యూహం (లేదా వృత్తిపరమైన వ్యూహం) నుండి తగిన ఫలితాలను నిర్ధారించడానికి ఒకరి ప్రస్తుత జీవిత పరిస్థితుల యొక్క స్పష్టమైన మూల్యాంకనం అవసరం, అంటే తెలివితేటల శక్తిని ఉపయోగించి వ్యాపార/వృత్తిపరమైన సవాళ్లకు అర్థవంతమైన పరిష్కారాలను రూపొందించడం జరుగుతుంది. వ్యాపార (లేదా వృత్తిపరమైన) అభివృద్ధి మరియు మేధో బలం మధ్య సంబంధాన్ని గుర్తించడం ద్వారా మేధస్సులో ఉన్న శక్తిని మేల్కొల్పవచ్చు. ఒకరి తెలివితేటలు మరియు సహజ/ఆర్థిక ప్రపంచం మధ్య సంబంధాలను గుర్తించడం వలన సంభావిత/ప్రాథమిక విధానాలు చివరికి కార్యాచరణ ప్రణాళికలుగా అమలు చేయబడతాయి. అటువంటి మేల్కొలుపు మరియు మేధస్సును బలోపేతం చేయడం అనేది ఒకరి ప్రస్తుత వ్యాపారం మరియు/లేదా వృత్తిని వ్యవస్థాగతంగా, విస్తృతమైన స్థితికి చేరుకోవడం ద్వారా బలపరుస్తుంది. పోటీ మేధస్సు కీలకమైన మేధస్సు మరియు నిర్మాణాత్మక మేధస్సు వంటి వివిధ రకాల మేధస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యతను గుర్తించినప్పుడు మేధస్సు మేల్కొలుపు ఏర్పడుతుంది. ఏదైనా నిర్దిష్ట వ్యాపారం లేదా పరిశ్రమకు సంబంధించి విస్తృత దృక్పథాలను పొందడం యొక్క ఆవశ్యకతను గుర్తించినప్పుడు పోటీ మేధస్సు మేల్కొంటుంది మరియు అలా చేయడం ద్వారా మరింత పురోగతి వైపు మార్గం స్పష్టంగా మారుతుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న వివిధ పోటీదారుల సందర్భంలో వ్యాపారం యొక్క మొత్తం నిర్మాణం యొక్క అవగాహన నుండి ఇటువంటి స్పష్టత ఏర్పడుతుంది. ఈ రకమైన

మేధస్సును పోటీ మేధస్సు అని పిలుస్తారు, ఇది ఎవరి పట్ల హానికరమైన రీతిలో  
 ఉపయోగించబడదు, ఇంకా వస్తువులు మరియు సేవల డెలివరీని మరింత మెరుగుపరచడానికి  
 ఉపయోగించబడుతుంది. విభిన్న వ్యాపార సెట్టింగ్లలో పని చేస్తున్న ఉద్యోగులకు సాధారణ పని  
 వాతావరణంలో కూడా ఈ పోటీ మేధస్సు వర్తిస్తుంది. కీలకమైన మేధస్సు అనేది మేధస్సులోని  
 బలం మరియు శక్తిని సూచిస్తుంది, ఇది వర్తించే వ్యక్తిగత శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది, అంటే మొత్తం  
 పోటీ వ్యాపార నిర్మాణం ఒకరి పరిధిలో ఉంటుంది. ఈ జీవశక్తి ఉత్తమ నాణ్యత సేవ మరియు  
 ఉత్పత్తిని అందించడానికి పెద్ద మొత్తంలో కమ్యూనిటీ/వినియోగదారులకు అందించే సేవలు  
 మరియు ఉత్పత్తులను మెరుగుపరుస్తుంది. అలాంటి ఉద్దేశం కీలక శక్తిని కలిగి ఉంటుంది  
 మరియు కస్టమర్లతో పరిచయం ఏర్పడినప్పుడు ఉదాహరణగా లేదా పుంజుకునే ప్రభావాన్ని  
 కలిగి ఉంటుంది. వారితో పరస్పర చర్య యొక్క నాణ్యత అలాగే అందించే ఉత్పత్తులు/సేవల  
 నాణ్యత మొత్తం శక్తిని మరియు శక్తిని పెంచుతుంది. నిర్మాణాత్మక మేధస్సు అనేది ఏదైనా నిర్దిష్ట  
 పరిశ్రమ మరియు ఇతర పరిశ్రమలతో దాని పరస్పర సంబంధాల యొక్క మొత్తం దృష్టిలో  
 ఉంచబడిన అభిజ్ఞా శక్తి. ఒకరి మేధస్సులో మేల్కొన్న / శుద్ధి చేయబడిన శక్తి ఉండటం వలన  
 ఇటువంటి పరస్పర సంబంధాలు ఉన్నత స్థాయికి గ్రహించబడతాయి. భౌతిక మరియు మానసిక  
 అభివృద్ధిపై శ్రద్ధ పెట్టడంతోపాటు అంతర్గత వైరుధ్యం లేని స్థితిలోకి వెళ్లడం వల్ల తెలివిలో ఉన్న ఈ  
 శక్తి మరింత ఎత్తుకు చేరుకుంటుంది. (అంతర్గత వైరుధ్యం అనేది ఒకరి ఆలోచనలు,  
 భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, కోరికలు మరియు ప్రధాన శక్తి ఉత్తమమైన సమలేఖనంలో ఉన్న స్థితి.)  
 ఒకరి మనస్సు మరియు శరీరంలో శక్తివంతంగా మేల్కొలుపు అనేది అసంఖ్యాక మానవ  
 సమస్యలకు అనేక మూల కారణాలను గుర్తించడానికి దారితీస్తుంది. సమ్మిళిత ఆర్థిక వ్యవస్థల  
 ద్వారా. అవసరాలు మరియు డిమాండ్ల యొక్క కాదనలేని వాస్తవికతలోని సమస్యల యొక్క  
 మూల కారణాలను స్పష్టత మరియు సరైన దృష్టితో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఈ దృష్టి ఏదైనా నిర్దిష్ట

వ్యాపారం లేదా వృత్తిపరమైన ప్రయత్నాల పరిణామం మరియు పురోగతికి సంబంధించిన మంచి సూచికలు మరియు అంచనాలను అభివృద్ధి చేయడానికి అనుమతిస్తుంది. శక్తివంతమైన మేధస్సు ఒక నిర్దిష్ట వ్యాపారం/వృత్తి యొక్క చట్రంలో సాధ్యమయ్యే పోకడలు మరియు దృశ్యాల నిర్మాణానికి సంబంధించి భవిష్యత్తులోకి ప్రొజెక్ట్ చేయడానికి అనుమతిస్తుంది. ఈ పోకడలు మరియు దృశ్యాలు ఆర్థిక సూత్రాల సందర్భంలో బహుళ వ్యాపార వ్యవస్థలు మరియు నిర్మాణాలపై మెరుగైన ఇంటర్లింక్డ్ అవగాహనతో సంభావితం చేయబడ్డాయి. ఈ ఇంటర్లింక్డ్ అవగాహన వ్యాపారంలో వాస్తవ విజయానికి కీలకం, ఎందుకంటే పరస్పర అనుసంధానం యొక్క గొప్ప మరియు లోతైన దృష్టి ఉంది. యొక్క గుర్తింపు ఇంటర్కనెక్టెడ్నెస్ మరియు ఆ ఇంటర్కనెక్టెడ్నెస్లో శక్తివంతమైన మేధస్సు యొక్క అప్లికేషన్ ఏదైనా నిర్దిష్ట వ్యాపారం లేదా వృత్తిపరమైన ప్రయత్నాల అభివృద్ధిలో మంచి నిర్ణయం తీసుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది. అందువల్ల, నిచ్చిన సారూప్యత గురించి ముందుగా చర్చించబడినట్లుగా, ఏదైనా నిర్దిష్ట వ్యాపారం అభివృద్ధి చేయబడిన గొప్ప ప్రైమ్వర్క్ను దృష్టిలో ఉంచుకుని, శక్తివంతమైన మేధస్సు మరింత అభివృద్ధి చెందుతూనే ఉంటుంది, ఇక్కడ ఒక పరుగు నుండి మరొకదానికి కదలిక ఉంటుంది. మొత్తం సామాజిక వ్యవస్థలు, ప్రభుత్వ వ్యవస్థలు మరియు ఇతర పోటీ వ్యాపార నిర్మాణాల సందర్భం శక్తివంతంగా మనస్సులో ఉంచబడుతుంది, ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో మరింత పురోగమించే ప్రయత్నంలో ఉత్తమ నిర్ణయం తీసుకోవడానికి దారితీస్తుంది

ఎనర్జిటిక్ ఇంటెలిజెన్స్ అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పుడు, వివిధ సూచికలు మరియు ప్రీడిక్టర్లు భవిష్యత్తు అవకాశాలను ప్రభావితం చేయవచ్చు, ఇక్కడ ఒకరి కంపెనీ (లేదా వృత్తి) యొక్క పోటీ ప్రయోజనం కంపెనీ అభివృద్ధికి వివిధ ముప్పులను కనుగొనే మరియు నిరోధించే సామర్థ్యంగా పరిణామం చెందుతుంది. ఒకరి కంపెనీ (లేదా ఒకరు పనిచేసే సంస్థ) యొక్క బలాలు మరియు బలహీనతలను గుర్తించే సామర్థ్యం పనితీరు సూచికల సూచన. పనితీరు సూచికలు ఆర్థికంగా



మరియు వ్యక్తిగతంగా మరింత పురోగమిస్తున్నప్పుడు నిర్వహించాల్సిన కార్యకలాపాలు/చర్యల రకాన్ని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఉపయోగించబడతాయి. ఒకరి కంపెనీ (లేదా ఒకరి వృత్తిపరమైన కార్యకలాపాలు) యొక్క బలాలు మరియు బలహీనతల గుర్తింపు ఉంది మరియు బలహీనతలను మరింత అభివృద్ధికి అవకాశాలుగా భావించే చోట ఆ బలాలు మరింత మెరుగుపడతాయి. ఎనర్జిటిక్ ఇంటెలిజెన్స్ రిస్క్ ఎగవేతని కూడా గుర్తిస్తుంది మరియు ఏదైనా సంస్థ/వ్యక్తి స్థితిస్థాపకంగా మారగల సామర్థ్యం లేదా సామర్థ్యానికి సంబంధించి మరింత అభివృద్ధి కోసం అంతర్గత/బాహ్య అవకాశాలను గుర్తిస్తుంది. స్థితిస్థాపకత అనేది వ్యక్తిగత స్థితిస్థాపకత యొక్క మరొక ప్రధాన అంశం. స్థితిస్థాపకత యొక్క భావన చాలా శక్తివంతమైనది, అది దాని పునరుజ్జీవన శక్తి (శక్తి)లో ఉంది, ఇది ఏదైనా ఎదురుదెబ్బల నుండి తిరిగి పుంజుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది. వీటికి సంబంధించి శక్తివంతమైన మేధస్సు వినియోగం ద్వారా ఎదురుదెబ్బలను అధిగమించవచ్చు: ఎ) వ్యాపారం యొక్క కార్యకలాపాలు; బి) ఫంక్షనల్ అంశాలకు సంబంధించి సమాచార ప్రవాహం; సి) ఉద్యోగులు మరియు ఇతరుల ప్రవర్తనా అంశాలు; d) పోటీతత్వం; మరియు ఇ) రోజువారీ కార్యకలాపాల మొత్తం ప్రవాహం. ఎనర్జిటిక్ ఇంటెలిజెన్స్ యాక్టివ్గా మారినప్పుడు కార్యాచరణ సామర్థ్యాన్ని గణనీయంగా విస్తరించవచ్చు.



అధ్యాయం 2

ఒకరి జీవిత దర్శనం

## లక్ష్యాలను సెట్ చేయడం & సాధించడం

వ్యక్తిగత శ్రేష్ఠత మరియు ఆర్థిక స్వేచ్ఛ యొక్క స్థితిని సాధించడానికి/నిలుపుకోవడానికి, లక్ష్యాలను నిర్దేశించడానికి మరియు సాధించడానికి అర్థవంతమైన మరియు వర్తించే ప్రక్రియలు తప్పనిసరిగా ఉండాలి. లక్ష్యాలు తప్పనిసరిగా నెరవేరని కోరికలు, ఇక్కడ ఒక వ్యక్తి అనుభవం యొక్క ఉన్నత స్థితికి చేరుకోవాలనే ఆకాంక్షలను కలిగి ఉంటారు. లక్ష్యం అనేది భౌతికంగా, మానసికంగా, ఆర్థికంగా మరియు ఆధ్యాత్మికంగా పురోగతిని కోరుకునే మానసిక స్థితి, ఇది ఒకరి ప్రస్తుత స్థితి నుండి మెరుగైన లేదా ఉన్నతమైన అనుభవం. లక్ష్య సెట్టింగ్ కు 12 కోణాలలో ఒకరి ప్రస్తుత జీవిత పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోవడం అవసరం (మూర్తి 1 చూడండి), మరియు ఈ అవగాహన నుండి, నిర్దిష్ట స్వల్పకాలిక మరియు దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను ఒకరి మనస్సులో సెట్ చేయవచ్చు. లక్ష్యాల పటిష్ఠత అనేది లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేసే అనుభవపూర్వక స్థితికి మానసికంగా స్థిరమైన ప్రయత్నాన్ని కొనసాగిస్తుంది, ఇక్కడ ఒకరు ఉన్నతమైన మరియు మెరుగైన స్థితిలోకి వెళుతున్నారు. కోరికల యొక్క అంతర్గత వైరుధ్యాలు పరిష్కరించబడేటటువంటి తనలో తాను నిర్ణయం తీసుకునే ప్రక్రియ స్పష్టంగా ఉండాలి. అటువంటి వైరుధ్యాల పరిష్కారం మానసిక శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది, ఇక్కడ పూర్తి స్పృహతో నిర్ణయం తీసుకునే ప్రక్రియ కారణంగా నిర్దేశించిన లక్ష్యాలు సాధించబడతాయి. ఈ విధంగా, ఎక్కువ మానసిక శక్తిని ఉపయోగించి తన కోసం లక్ష్యాలు చురుకుగా సెట్ చేయబడతాయి. టీవీ చూడటం లేదా ఇతర నిష్క్రమ్యాత్మక కార్యాచరణ వంటి సక్రియంగా లేనిది లక్ష్యం కాకూడదు. ఏదైనా ప్రయోజనకరమైన లక్ష్యం ఒకరి జీవితంలో ఉన్నతమైన కార్యకలాపాన్ని సృష్టిస్తుంది మరియు అలాంటి కార్యాచరణ ఒకరి కలలు, ప్రణాళికలు, కోరికలు మొదలైన వాటి నెరవేర్పు వైపు అర్థవంతమైన చర్యలు తీసుకోవడంలో ఎక్కువ మరియు ఎక్కువ శక్తిని మేల్కొల్పుతుంది. చురుగ్గా అనుసరించే లక్ష్యాలను ఒకరి అంతర్గత శక్తి యొక్క స్థిరమైన పెరుగుదల కారణంగా విజయవంతంగా అమలు చేయవచ్చు.

మరియు అనుభవం యొక్క గొప్ప స్థితులను స్వీకరించడం.

## లక్ష్యాలు, పనితీరు & స్వీయ-సమర్థత

ఏదైనా లక్ష్యం అనేది భవిష్యత్ ఆలోచన లేదా ఆశించిన ఫలితాన్ని ఊహించడం, ప్రణాళిక చేయడం మరియు నెరవేర్చును సాధించడానికి నిబద్ధతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. గడువు తేదీలను నిర్ణయించడం ద్వారా ముందుగా నిర్ణయించిన సమయంలోనే ఊహించిన లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి ప్రయత్నాలు చేస్తారు. ది

లక్ష్యం యొక్క భావన ఒకరి ప్రయోజనం లేదా లక్ష్యంతో సమానంగా ఉంటుంది, ఇక్కడ ఊహించిన ఫలితం అంతర్గత మరియు బాహ్య విలువను కలిగి ఉంటుంది. లక్ష్యాలు ఎక్కువ నిర్దిష్టతతో కష్టంగా ఉన్నట్లయితే, ఉత్పాదక చర్యలను తీసుకోవడంలో ఒకరి సామర్థ్యం మరియు జ్ఞానంతో పాటు, లక్ష్యానికి నిబద్ధత స్థాయి ఆధారంగా అధిక పనితీరుకు అవకాశం ఉంటుంది. లక్ష్యాలు మరియు పనితీరు మధ్య ఈ క్రింది విధంగా సంబంధం ఉంది:

- ఎ) ఒకరి దృష్టి మరియు ఏకాగ్రత లక్ష్యం-సంబంధిత కార్యకలాపాలపై కేంద్రీకృతమై మరియు కేంద్రీకృతమై ఉంటాయి
- బి) ఏదైనా లక్ష్యం యొక్క క్లిష్టత స్థాయి మానసికంగా అంచనా వేయబడుతుంది మరియు లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశగా ఒకరి సామర్థ్యాన్ని విస్తరించాలనే కోరిక కూడా నిష్పాక్షికంగా అంచనా వేయబడుతుంది.
- సి) ఒకరి శక్తి ఏకాగ్రత ద్వారా అంతర్గత పట్టుదల పెరుగుతుంది.
- డి) కొన్ని సమయాల్లో, నిర్ణీత లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశగా ప్రయత్నాలను ఆపకుండా నిరోధించడానికి స్వీయ-ఓటమి ఆలోచనలను ఛేదించుకోవడం చాలా అవసరం అయినప్పుడు సుదీర్ఘమైన ప్రయత్నం అవసరం.

ఇ) లక్ష్యాలు నిద్రాణమైన శక్తిని మేల్కొల్పడానికి దారితీస్తాయి, ఇక్కడ లక్ష్యాల సాధనకు తీసుకున్న చర్యలు ఉత్తేజిత స్థితికి దారితీస్తాయి.

f) లోపల నుండి ఎక్కువ శక్తి ఉత్పత్తికి దారితీసే ఒక నవల ఆవిష్కరణగా ఉండే విధానాలు, వ్యాహాలు మరియు పద్ధతులను వెలికితీసే ప్రక్రియను ఒకరు ప్రారంభిస్తారు.

లక్ష్య సెట్టింగ్, చర్యల యొక్క సాధారణ పనితీరు మరియు వ్యక్తిగత శక్తిని ఉత్తమంగా ఉపయోగించడం మధ్య సానుకూల సంబంధం అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ముందుగా, ఒక లక్ష్యం విలువైనదిగా పరిగణించబడాలి మరియు నిబద్ధతను ప్రోత్సహించే మానసిక ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉండాలి. స్పష్టత, సవాలు, నిబద్ధత, ఫీడ్ బ్యాక్ మరియు టాస్క్ కాంప్లెక్సిటీ వంటి లక్షణాలన్నీ కోర్ ఎనర్జీ యాక్టివేషన్ గా మారినప్పుడు లక్ష్య సెట్టింగ్ ఏర్పడుతుంది.<sup>7</sup> ఒకరి ఉపాధి సందర్భం ఆధారంగా, పార్టిసిపేటివ్ గోల్ సెట్టింగ్ అంతర్గత శక్తి ప్రవాహం మరియు ఒకరి నిబద్ధత ఆధారంగా పనితీరును పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. యజమాని యొక్క మిషన్. స్వీయ-సమర్థత లక్ష్య నిబద్ధతతో కూడా ముఖ్యమైన సంబంధాన్ని కలిగి ఉంది. స్వీయ-సమర్థత అనేది వాస్తవానికి ఈ భావనను ప్రతిపాదించిన మనస్తత్వవేత్త ఆల్బర్ట్ బందూరా ప్రకారం, "కాబోయే పరిస్థితులను ఎదుర్కోవటానికి అవసరమైన చర్యలను ఎంత బాగా అమలు చేయగలరు" అనే వ్యక్తిగత తీర్పు గి. ఒకరి సహజసిద్ధమైన ప్రధాన శక్తిపై బలమైన నమ్మకం మరియు దృఢ విశ్వాసం పెరగడం, సంభావ్య సామర్థ్యాలు తెరవడం మరియు అవరోధాలను అధిగమించడానికి ఒకరి సంకల్పం/పట్టుదల నేపథ్యంలో అభిజ్ఞా/భావోద్వేగ బలాలు కూడా పెరుగుతాయి. ఒకరి ప్రధాన శక్తిని ఉపయోగించడంలో జోక్యం చాలా ప్రభావవంతంగా తగ్గుతుంది.<sup>9</sup> అదనంగా, వ్యక్తులు నిర్దిష్ట లక్ష్యాల దిశగా సాగే పురోగతికి సంబంధించి ఇతరుల నుండి మంచి అభిప్రాయాన్ని పొందవచ్చు. లక్ష్యాలను నిర్దేశించడంలో మరియు తగిన రోజువారీ చర్యలు తీసుకోవడంలో స్మార్ట్ లక్ష్యాలను (నిర్దిష్ట, కొలవగల, సాధించగల, సంబంధిత మరియు సమయ

పరిమితి) ఏర్పరచడం కూడా మంచిది. SMART ప్రేమ్వర్క్ని దాని ప్రమాణంలో భాగంగా గోల్ క్లిష్టతను మినహాయించడం వలన కొంత పరిమితంగా పరిగణించబడుతుంది. "లాకే మరియు లాథమ్ల లక్ష్య-నిర్ధారణ సిద్ధాంతంలో, సగటు పూర్వం ఆధారంగా 90వ శాతం కష్టంలోపు లక్ష్యాలను ఎంచుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది. విధిని నిర్వర్తించిన వారి పనితీరు."<sup>10</sup>

## మైండ్ సెట్ థియరీ ఆఫ్ యాక్షన్ ఫేసెస్

లక్ష్యాలు దీర్ఘ-కాలిక, ఇంటర్మీడియట్ లేదా స్వల్పకాలికమైనవి కావచ్చు. వ్యక్తిగత శక్తి వినియోగం సందర్భంలో వాటిని సాధించడానికి అవసరమైన సమయం ప్రాథమిక వ్యత్యాసం. లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి అవసరమైన కాల వ్యవధి లక్ష్యాల స్వభావంపై ఆధారపడి ఉంటుంది: స్వల్పకాలిక వర్సెస్ ఇంటర్మీడియట్-టర్మ్ వర్సెస్ దీర్ఘకాలిక. ఒక వ్యక్తి ఏదైనా లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడంలో విజయం సాధించడానికి ముందు ఒకరి మనస్తత్వం స్పష్టంగా ఉండాలి. ఒకరి కోరికల ఆధారంగా కావలసిన ముగింపు స్థితిని నిర్ణయించడానికి ప్రతిబింబ ప్రక్రియ అవసరం. పీటర్ గోల్విట్జర్ యొక్క చర్య దశల యొక్క మైండ్ సెట్ సిద్ధాంతం ఏదైనా లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో రెండు దశలు ఉన్నాయని పేర్కొంది:

మొదటి దశ కోసం, వ్యక్తి తన లక్ష్యాన్ని మానసికంగా ఎంచుకుంటారు, ప్రమాణాలను పేర్కొనడం ద్వారా మరియు దానిని చూడాలనే వారి నిబద్ధత ఆధారంగా వారు ఏ లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోవాలో నిర్ణయించుకుంటారు. రెండవ దశ ప్రణాళికా దశ, దీనిలో ఆ వ్యక్తి తమ వద్ద ఉన్న ప్రవర్తనల సమితిని నిర్ణయిస్తారు మరియు వారు కోరుకున్న తుది స్థితి లేదా లక్ష్యాన్ని ఉత్తమంగా చేరుకోవడానికి వీలు కల్పిస్తారు. <sup>11</sup>

## ప్రోత్సాహక SALIENCE

లక్ష్యం యొక్క కొన్ని లక్షణాలు దానిని వర్గీకరించడానికి మరియు ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఒక వ్యక్తి యొక్క ప్రోత్సాహాన్ని నిర్ధారించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రోత్సాహక ప్రయోజనం లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించడం మరియు సాధన ప్రక్రియపై ప్రధాన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది మరియు ఇలా నిర్వచించబడింది:

ప్రోత్సాహక సాలియెన్స్ అనేది ఒక "కోరిక" లేదా "వాంట్" లక్షణాన్ని అందించే ఒక అభిజ్ఞా ప్రక్రియ, ఇందులో ప్రోత్సాహక భాగాన్ని కలిగి ఉంటుంది, ఇది బహుమతినిచ్చే ఉద్దీపనకు. రివార్డ్ అనేది ఒక ఉద్దీపన యొక్క ఆకర్షణీయమైన మరియు ప్రేరణాత్మక ఆస్తి, ఇది ఆకలి ప్రవర్తనను ప్రేరేపిస్తుంది - దీనిని అప్రోచ్ బిహేవియర్ అని కూడా పిలుస్తారు - మరియు వినియోగ ప్రవర్తన. ప్రోత్సాహక ఉదాసీనత యొక్క "కోరుకోవడం" "ఇష్టం" నుండి భిన్నంగా ఉంటుంది, అంటే ఇష్టపడటం అనేది బహుమతి ఇచ్చే ఉద్దీపన యొక్క సముపార్జన లేదా వినియోగం నుండి వెంటనే పొందే ఆనందం; ప్రోత్సాహక సాలెన్స్ యొక్క "కోరుకోవడం" బహుమతి ఇచ్చే ఉద్దీపన యొక్క "ప్రేరణాత్మక అయస్కాంతం" నాణ్యతను అందిస్తుంది, అది దానిని కావాల్సిన మరియు ఆకర్షణీయమైన లక్ష్యం చేస్తుంది, దానిని కేవలం ఇంద్రియ అనుభవం నుండి దృష్టిని ఆజ్ఞాపించే, విధానాన్ని ప్రేరేపించే మరియు దానిని వెతకడానికి కారణమవుతుంది. .<sup>12</sup>

ప్రోత్సాహక ప్రాముఖ్యత సందర్భంలో, లక్ష్యాలు వ్యక్తిగత విలువలు/లక్షణాలకు అనుసంధానించబడిన వ్యక్తులను ప్రేరేపించే వివిధ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి, ఇవి లక్ష్య సాధనను అంచనా వేస్తాయి. ఈ లక్షణాలు ఉన్నాయి:



ఎ) లక్ష్యంపై ఉంచబడిన ప్రాముఖ్యత లేదా ప్రాముఖ్యత ఆధారపడి ఉంటుంది: లక్ష్యం యొక్క ఆకర్షణ, తీవ్రత, ఔచిత్యం, ప్రాధాన్యత మరియు గుర్తు. ప్రాముఖ్యత అధిక నుండి తక్కువ వరకు ఉంటుంది మరియు కోర్ శక్తి గ్రేడేషన్లో సక్రియం చేయబడుతుంది. <sup>13</sup>

బి) లక్ష్యాలను సాధించే సంభావ్యత యొక్క సాధారణ అంచనాల ద్వారా కష్టం నిర్ణయించబడినప్పుడు కష్టాల స్థాయిని అర్థం చేసుకోవడం అవసరం. ఏదైనా లక్ష్యం యొక్క కష్టం స్థాయిని వ్యక్తిగత శక్తి లభ్యతతో జాగ్రత్తగా విశ్లేషించడం అవసరం. <sup>14</sup>

సి) లక్ష్యం గుణాత్మకంగా ఉంటే మరియు అస్పష్టంగా ఉండటం నుండి ఖచ్చితంగా పేర్కొన్న వరకు నిర్దిష్టత నిర్ణయించబడుతుంది. సాధారణంగా, ఉన్నత-స్థాయి లక్ష్యం తక్కువ స్థాయి ఉపగోల్ కంటే అస్పష్టంగా ఉంటుంది; ఉదాహరణకు, మాస్టర్స్ డిగ్రీని పొందాలనుకునే దానికంటే విజయవంతమైన వృత్తిని కలిగి ఉండాలని కోరుకోవడం అస్పష్టమైనది. ఏదైనా లక్ష్యం యొక్క నిర్దిష్టతపై ధ్యాన ప్రతిబింబం లక్ష్యం యొక్క స్వభావానికి సంబంధించి స్పష్టతను తెస్తుంది. <sup>15</sup>

డి) తాత్కాలిక పరిధికి సంబంధించిన విజువలైజేషన్ ప్రాక్సిమల్ (తక్షణం) నుండి దూర (ఆలస్యం) వరకు ఈ పరిధిని అర్థం చేసుకుంటుంది మరియు ఒకరి శక్తి ఎలా ఉపయోగించబడుతుంది అనే దానిపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. దూర లక్ష్యాల కంటే సామీప్య లక్ష్యాల కోసం అవగాహన సాధారణంగా ఎక్కువగా ఉంటుంది. లోతైన వ్యక్తి యొక్క విజువలైజేషన్ అన్ని లక్ష్యాలను (ప్రాక్సిమల్ మరియు డిస్టల్) సాధించడంలో స్పష్టత పెరుగుతుంది. <sup>16</sup>

## లక్ష్య సాధన యొక్క నాలుగు దశలు & విటమిన్ M

లక్ష్యం యొక్క సంక్లిష్టత లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఎన్ని ఉప లక్ష్యాలు అవసరమో మరియు ఒక లక్ష్యం మరొకదానికి ఎలా కనెక్ట్ అవుతుందనే దాని ద్వారా నిర్ణయించబడుతుంది. విటమిన్ M నిల్వ సందర్భంలో తగిన కనెక్షన్లను చేయడంలో మెడిటేటివ్ ఇంటెలిజెన్స్ కీలకం. (మెడిటేటివ్ ఇంటెలిజెన్స్ అనేది ఎన్ని మెడిటేషన్/రిఫ్లెక్టివ్ టెక్నిక్ల ద్వారా అయినా మేధోపరమైన పనితీరును పెంచుతుంది.) లక్ష్యం సంక్లిష్టతపై స్పష్టమైన అవగాహనను తీసుకురావడానికి డబ్బు మరియు విటమిన్ M మొత్తాన్ని స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి. ఉదాహరణకు, కళాశాలలో గ్రాడ్యుయేట్ చేయడం సంక్లిష్టమైన లక్ష్యంగా పరిగణించబడుతుంది, ఎందుకంటే ఇది మంచి గ్రేడ్లు సాధించడం వంటి అనేక ఉప లక్ష్యాలను కలిగి ఉంటుంది మరియు అర్థవంతమైన ఉపాధిని పొందడం వంటి ఇతర లక్ష్యాలకు అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. 17 కోర్ ఎనర్జీ సముచితంగా సక్రియం చేయబడితే, సంక్లిష్టతను నిరాశ, ఉద్రిక్తత, తక్కువ ఆత్మవిశ్వాసం మొదలైన వాటి కంటే వ్యక్తిగత వృద్ధి వృద్ధితో చూడవచ్చు.

గోల్విట్టర్ మరియు బ్రాండ్స్టాటర్ (1997) లక్ష్య సాధన యొక్క నాలుగు దశలను ఇలా నిర్వచించారు:

- 1) ముందస్తు నిర్ణయం ("సమ్మతి కోరికలు మరియు కోరికల మధ్య ప్రాధాన్యతలను సెట్ చేయడం")
- 2) ముందస్తు ("లక్ష్యం-నిర్దేశిత చర్యల ప్రారంభాన్ని ప్రోత్సహించడం")
- 3) క్రియాత్మక ("లక్ష్యం-నిర్దేశిత చర్యలను విజయవంతమైన ముగింపుకు తీసుకురావడం")
- 4) పోస్ట్-యాక్షనల్ ("కోరుకున్న దానితో పోలిస్తే సాధించిన దానిని మూల్యాంకనం చేయడం")<sup>18</sup>

లక్ష్య సాధనలో నాలుగు అంశాల మధ్య సంబంధాన్ని గుర్తించడం, విటమిన్ M మరియు 12 కొలతలు ఒక వ్యక్తి యొక్క గరిష్ట ప్రయోజనం కోసం డబ్బు మరియు సమయాన్ని ఉపయోగించుకోవడానికి అనుమతిస్తాయి.

## గోల్-గ్రేడియంట్ హైపోథసిస్

గోల్ సెట్టింగ్, లక్ష్య సాధన మరియు ప్రేరణను మరింత పరిశీలించడంలో, గోల్-గ్రేడియంట్ పరికల్పన అనేది ప్రవర్తనావాదం నుండి కనుగొనబడిన క్లాసిక్ అన్వేషణను సూచిస్తుంది. ప్రవర్తన యొక్క శాస్త్రీయ చట్టాలు. హల్ ప్రకారం:

లక్ష్యం పురోగతి అనేది లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశగా పురోగతిని కొలవడం. పురోగతి యొక్క అవగాహన తరచుగా లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి మానవ ప్రేరణను ప్రభావితం చేస్తుంది. హల్ గోల్ గ్రేడియంట్ పరికల్పనను అభివృద్ధి చేశాడు, ఇది లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ప్రేరణ గోల్ దీక్షా స్థితి నుండి గోల్ ముగింపు స్థితికి మార్పు లేకుండా పెరుగుతుందని పేర్కొంది. ఆహార బహుమతిని పొందేందుకు ఎలుకలు పరుగెత్తడాన్ని గమనించినప్పుడు హల్ గోల్ గ్రేడియంట్ పరికల్పనను అభివృద్ధి చేశాడు. ఎలుక కదలికను అంచనా వేయడానికి సెన్సార్లను ఉపయోగించి, ఆహార బహుమతికి సన్నిహిత దూరం తగ్గడంతో ఎలుక ప్రయత్న స్థాయి పెరుగుతుందని హల్ గమనించాడు. లక్ష్యాన్ని అనుసరించేటప్పుడు మానవ ప్రవర్తనను అంచనా వేయడానికి గోల్ గ్రేడియంట్ పరికల్పన ఉపయోగించబడింది. <sup>20, 21, 22</sup>

## ప్రాస్పెక్ట్ థియరీ పెర్సెక్టివ్

ప్రాస్పెక్ట్ థియరీ దృక్పథం 23 కిందివాటిని నొక్కిచెప్పే ప్రాస్పెక్ట్ థియరీ సూత్రాలను ఉపయోగించి లక్ష్యాన్ని కొనసాగించడానికి ప్రేరణను వివరించవచ్చు:

### రిఫరెన్స్ పాయింట్లు

లక్ష్యాలను రిఫరెన్స్ పాయింట్లుగా వర్ణించవచ్చు. ప్రత్యేకించి, వ్యక్తులు విజయాలు మరియు వైఫల్యాల మధ్య మానసికంగా తేడాను గుర్తించే సూచన పాయింట్గా లక్ష్యం పనిచేస్తుంది. ప్రాస్పెక్ట్ థియరీ పరిభాషను ఉపయోగించి, విజయాలు లాభాలతో ముడిపడి ఉంటాయి మరియు వైఫల్యాలు నష్టాలతో ముడిపడి ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, 10 పౌండ్లను కోల్పోవాలని లక్ష్యం నిర్దేశించినట్లయితే, 11 పౌండ్లను కోల్పోవడం విజయవంతమవుతుంది, అయితే 9 పౌండ్లను కోల్పోవడం వైఫల్యం. 24 ఒకరి లక్ష్యం దిశగా ముందుకు సాగుతున్నప్పుడు ఎంత కోర్ ఎనర్జీ ఉపయోగించబడుతుంది అనేదానిపై దృష్టి పెట్టడానికి రిఫరెన్స్ పాయింట్లు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. ప్రేరణను చురుకుగా ఉంచడంలో విజయాలు మరియు వైఫల్యాలను కొలిచే వైఖరి ముఖ్యమైనది.

### నష్టం విరక్తి

అనిశ్చితిలో నిర్ణయాల మాదిరిగానే, నష్ట విరక్తి లక్ష్యాలకు వర్తిస్తుంది. లక్ష్యాలతో, నష్ట విరక్తి అనేది ఒకరి లక్ష్యం కంటే అధ్వాన్నంగా పని చేయడం వల్ల కలిగే ప్రతికూల ప్రభావం ఒకరి లక్ష్యాన్ని అధిగమించడం వల్ల కలిగే సానుకూల ప్రభావాన్ని అధిగమిస్తుందని సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, 10 పౌండ్లను కోల్పోవాలనే లక్ష్యం ఉన్న వ్యక్తిని పరిగణించండి. అతను కేవలం తొమ్మిది పౌండ్లను కోల్పోవడం ద్వారా తన లక్ష్యాన్ని కోల్పోయినట్లయితే, అతను 11 పౌండ్లను కోల్పోవడం ద్వారా తన లక్ష్యాన్ని అధిగమించినట్లయితే అతని ప్రతికూల భావోద్వేగాల పరిమాణం అతని సానుకూల భావోద్వేగాల పరిమాణం కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. 25 ప్రతికూల ప్రభావం (భావోద్వేగం) కోర్ ఎనర్జీని తగ్గిస్తుంది, ఇబ్బందికరమైన అంతర్గత

వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది. ఏదైనా పురోగతిపై దృష్టి పెట్టడం ద్వారా మరియు నిర్ణీత లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి ఒకరి శక్తిని మరింతగా నిమగ్నం చేయడం ద్వారా నష్ట విరక్తిని నివారించడం సాధ్యమవుతుంది. పనితీరు యొక్క అవగాహన ఆధారంగా స్వల్ప స్థాయి నుండి తీవ్రమైన వరకు అంతర్గత అసమతుల్యతను సృష్టించడం వలన నష్ట విరక్తి ఒకరి జీవితంలోని మొత్తం 12 కోణాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

### **తగుతున్న సున్నితత్వం**

లక్ష్య సాధనలో పురోగతి పట్ల వ్యక్తుల సున్నితత్వం వారు గోల్ రిఫరెన్స్ పాయింట్ నుండి దూరంగా వెళ్లినప్పుడు తగుతుంది. అందువల్ల, ఒక వ్యక్తి తన లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి దగ్గరగా వెళుతున్నప్పుడు, పురోగతి యొక్క గ్రహించిన విలువ పెరుగుతుంది. ఉదాహరణకు, 10 మైళ్లు పరుగెత్తడానికి ఒక లక్ష్యాన్ని మరియు 20 మైళ్లు పరిగెత్తడానికి ప్రత్యేక లక్ష్యాన్ని పరిగణించండి. ఒక వ్యక్తి ఒక మైలు పరిగెత్తితే, గోల్ రిఫరెన్స్ పాయింట్ 20 మైళ్లు కంటే 10 మైళ్లు ఉన్నప్పుడు ఈ పురోగతి యొక్క గ్రహించిన విలువ ఎక్కువగా ఉంటుంది. గోల్ రిఫరెన్స్ పాయింట్ మరియు క్రమం తప్పకుండా రిఫరెన్స్ పాయింట్పై ధ్యానం చేయడం. ఇటువంటి ప్రతిబింబం ఒకరి అంతర్గత శక్తిని స్థిరీకరిస్తుంది మరియు తగ్గిన సున్నితత్వాన్ని నిరోధించవచ్చు.

### **ఉప లక్ష్యాలు**

లక్ష్య సాధనకు విలువల విధానాన్ని ఉపయోగించడం, సన్నిహిత లక్ష్యాలు విజయవంతమైన ఫలితాలకు దారితీసే అవకాశం ఉంది. లక్ష్యం సామీప్యంగా ఉన్నప్పుడు, సున్నితత్వం తగ్గిపోతున్న లక్ష్యం దూరమైనట్లయితే దాని కంటే పురోగతి యొక్క ప్రతి దశకు విలువ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దూర లక్ష్యాన్ని మరింత సన్నిహిత లక్ష్యానికి మార్చడానికి ఒక మార్గం ఉప లక్ష్యాలను సెట్ చేయడం. విజయవంతమైన లక్ష్య సాధనను ప్రేరేపించడానికి ఉప లక్ష్యాలను సెట్ చేయడం అనేది సమర్థవంతమైన వ్యూహం. 27 ఉప లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకునే తెలివితేటలు, ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వంలో ఉప లక్ష్యాలను నిర్దేశించడం

మరియు కలుసుకోవడం నెరవేర్చడం మరియు అవసరం అని స్పష్టంగా చూడటం ద్వారా మేల్కోంటుంది.

## గోల్ పెర్సిస్టెన్స్

లక్ష్య సాధనలో పట్టుదలకు ఒక ఉదాహరణ కూడా ఉంది. పట్టుదల యొక్క ప్రాముఖ్యత క్రింద వివరించబడింది:

ఒకరి ప్రస్తుత స్థితికి మరియు కోరుకున్న లక్ష్య ముగింపు స్థితికి మధ్య వ్యత్యాసం ఉన్నప్పుడు లక్ష్య సాధనలో ఉద్రిక్తత ఏర్పడుతుంది. ఈ వ్యత్యాసాన్ని మూసివేయడానికి ప్రేరణాత్మక శక్తి, తద్వారా ఉద్రిక్తతను తొలగించడం, పట్టుదలకు దారితీస్తుంది. కొన్ని భావనలు మొమెంటం (భౌతిక శాస్త్ర సూత్రం) పరిరక్షణకు నిలకడను సమం చేస్తాయి. లక్ష్యాన్ని ప్రారంభించిన తర్వాత, "బలమైన బాహ్య ఉద్దీపన ద్వారా లేదా ప్రత్యామ్నాయ, మరింత శక్తివంతమైన లక్ష్య-నిర్దేశిత ధోరణి యొక్క ఉద్దేశం ద్వారా మొద్దుబారినట్లయితే" లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేసే ప్రయత్నాలు నిరంతరంగా ఉంటాయి. లక్ష్య సాధనలో ఉద్రిక్తత. ఒకరి ప్రస్తుత స్థితి మరియు ఒకరి కోరిక లక్ష్యం (ముగింపు స్థితి) మధ్య వ్యత్యాసాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకోవడం ద్వారా ఉద్రిక్తతను సృష్టించడం కంటే అంతర్గతంగా ప్రతిఫలదాయకమైన స్థిరత్వ స్థితిని చేరుకోవడానికి ఉద్దేశపూర్వకంగా శక్తిని ఉంచినప్పుడు అటువంటి శక్తివంతమైన స్థితి సాధ్యమవుతుంది.

ఈ భావనలను ఉపయోగించి, ఫాక్స్ మరియు హాఫ్మన్ (2002) లక్ష్యం నిలకడ కోసం నాలుగు విధానాలను ప్రతిపాదించారు:

- a) సన్నిహిత మూసివేత
- బి) స్పష్టత పూర్తి
- సి) గోల్ వాలెన్స్
- డి) అంతర్గత ఆసక్తులు <sup>29</sup>

## **సన్నిహిత మూసివేత**

ఒక లక్ష్యం ముగింపు స్థితి మరియు ఒక వ్యక్తి యొక్క ప్రస్తుత స్థితి మధ్య దూరం తగ్గినప్పుడు, లక్ష్య ముగింపు స్థితిని చేరుకోవడానికి "ఆకర్షణీయమైన ప్రేరణ శక్తి" పెరుగుతుందని ప్రాకిసిమల్ మూసివేత సూచిస్తుంది. లక్ష్యం మరింత వాంఛనీయమైనది మరియు దాని పూర్తి చేయడం మరింత సాధ్యమవుతుంది. అదనంగా, లక్ష్యం ముగింపు స్థితికి సమీప దూరం సమీపిస్తున్న కొద్దీ, లక్ష్యం మరియు దానితో అనుబంధించబడిన లక్ష్యాలను పూర్తి చేయడానికి ప్రేరణాత్మక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.30 నిర్ణీత లక్ష్యం మరింత కావాల్సినదిగా మారినప్పుడు, కోర్ ఎనర్జీ యాక్టివేషన్ ద్వారా ఒకరి అంతర్గత ప్రేరణ శక్తి మరింత శక్తిని పొందుతుంది. అవసరమైన వస్తువులు/ఉత్పత్తులు/సేవలు/మొదలైన వాటిని కొనుగోలు చేయడానికి కొంత వరకు డబ్బు కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి. సన్నిహిత మూసివేతకు సంబంధించి డబ్బును ఉత్తమంగా ఉపయోగించడం వలన మానసికంగా విటమిన్ M మెరుగుపడుతుంది మరియు ప్రధాన శక్తి యొక్క పునరుజ్జీవనాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

## **పూర్తి స్పష్టత**

లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేసే దశలు స్పష్టంగా మారినప్పుడు, లక్ష్యాన్ని సాధించాలనే పట్టుదల పెరుగుతుందని పూర్తి స్పష్టత సూచిస్తుంది. ఒక లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేసే మార్గం స్పష్టంగా ఉన్నప్పుడు, లక్ష్యం మరింత ఆకర్షణీయమైనదిగా భావించబడుతుంది మరియు తదనంతరం, లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేయాలనే ప్రేరణ పెరుగుతుంది.31 మనస్సులో పూర్తి స్పష్టత ఏర్పడినప్పుడు ఒకరి మేధస్సులో ఉన్న శక్తి సక్రియం అవుతుంది. చాలా మంది వ్యక్తుల జీవితాల్లో స్పష్టత చాలా అరుదుగా ఉంటుంది మరియు సమతుల్య ప్రేరణతో లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేయడానికి పెరిగిన సాధ్యాసాధ్యాలతో కోర్ ఎనర్జీ వినియోగం ఎక్కువగా ఉత్కృష్టమవుతుంది.

## **గోల్ వాలెన్స్**

గోల్ వాలెన్స్ మెకానిజం కోసం, ఫాక్స్ మరియు హాఫ్మన్ (2002) వాలెన్స్ని "లక్ష్యం యొక్క

ఆకర్షణ లేదా కోరిక యొక్క పరిధి"గా వర్ణించారు. చాలా విలువైనవిగా భావించబడే లక్ష్యాలు, వ్యక్తి యొక్క అవసరాలను తీర్చేవిగా నిర్వచించబడ్డాయి, అధిక విలువను కలిగి ఉంటాయి. అధిక సానుకూల విలువ కలిగిన లక్ష్యాలు సులభంగా ప్రత్యామ్నాయం కావు, అంటే వాటిని మరొక లక్ష్యంతో సులభంగా భర్తీ చేయడం సాధ్యం కాదు. ఒక వ్యక్తి మరొక లక్ష్యం కోసం ప్రత్యామ్నాయం చేయలేని లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేయడానికి పట్టుదలతో ఉండే అవకాశం ఉంది. 32 ఆకర్షణీయత అనుభవపూర్వకంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఆకర్షణీయత యొక్క అనుభవాన్ని సృష్టించడానికి వ్యక్తిగత శక్తి ఉపయోగించబడుతుంది. అధిక సానుకూల వాలెన్స్ యొక్క సృష్టి ఒక లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేయడంలో ఎక్కువ పట్టుదలకు దారితీసే శక్తిని ఉంచుతుంది. అటువంటి మానసిక స్థితి ఉన్నప్పుడు, ఇతర అపసవ్య ఆలోచనలు లేదా ఆలోచనలు ఒకరి మనస్సు నుండి సులభంగా విస్మరించబడతాయి. 33

### **అంతర్గత ఆసక్తులు**

అంతర్గత ఆసక్తుల మెకానిజం కోసం, ఫాక్స్ మరియు హాఫ్మన్ (2002) ఒక ప్రాథమిక లక్ష్యాన్ని సాధించే సమయంలో, ఒక వ్యక్తి లక్ష్యాన్ని అనుసరించడానికి సంబంధించిన కార్యకలాపాలు లేదా అనుభవాలలో ఆసక్తులను పెంచుకోవచ్చు. అందువల్ల, ప్రాథమిక లక్ష్యంపై ఆసక్తి క్షీణించినప్పటికీ, వ్యక్తులు లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేసే దిశగా పట్టుదలతో ప్రేరేపించబడవచ్చు, తద్వారా వారు సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపే అనుబంధ కార్యకలాపాలు మరియు అనుభవాలలో పాల్గొనడం కొనసాగించవచ్చు. 34 లక్ష్యానికి సంబంధించిన కార్యకలాపాలు/అనుభవాలలో ఆసక్తిని పెంపొందించడం వలన విసుగు, మార్పులేనితనం, దుర్బరత మొదలైన ఆటంకాలు గణనీయంగా తగ్గే విధంగా లక్ష్యం వైపు ప్రయాణాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

## **SWOT విశ్లేషణ, స్ట్రాటజిక్ ఫిట్, & బెంచ్మార్కింగ్**

ఇప్పటివరకు చర్చించిన ఆలోచనలతో పాటు, ఒక వ్యక్తి SWOT విశ్లేషణను నిర్వహించగలడు, ఇది ఒక వ్యక్తి లేదా సంస్థ వ్యాపార పోటీ లేదా ప్రాజెక్ట్ ప్రణాళికకు సంబంధించిన బలాలు,



బలహీనతలు, అవకాశాలు మరియు బెదిరింపులను గుర్తించడంలో సహాయపడటానికి ఉపయోగించే వ్యూహాత్మక ప్రణాళిక సాంకేతికత.<sup>35</sup> SWOT బలాలు మరియు బలహీనతలు తరచుగా అంతర్గతంగా ఉంటాయి, అయితే అవకాశాలు మరియు బెదిరింపులు సాధారణంగా బాహ్యంగా ఉంటాయి.<sup>35</sup> SWOT అనేది సాంకేతికత యొక్క నాలుగు పారామితులకు సంక్షిప్త రూపం:

- 1) బలాలు: వ్యాపారం లేదా ప్రాజెక్ట్ యొక్క లక్షణాలు ఇతరులపై ప్రయోజనాన్ని అందిస్తాయి.
- 2) బలహీనతలు: వ్యాపారం లేదా ప్రాజెక్ట్‌ను ఇతరులతో పోలిస్తే ప్రతికూలంగా ఉంచే లక్షణాలు.
- 3) అవకాశాలు: వ్యాపారం లేదా ప్రాజెక్ట్ దాని ప్రయోజనం కోసం ఉపయోగించుకునే వాతావరణంలోని అంశాలు.
- 4) బెదిరింపులు: వ్యాపారం లేదా ప్రాజెక్ట్‌కు ఇబ్బంది కలిగించే వాతావరణంలోని అంశాలు.

ఒక వ్యక్తి లేదా సంస్థ యొక్క అంతర్గత వాతావరణం బాహ్య వాతావరణంతో సరిపోయే స్థాయి వ్యూహాత్మక ఫిట్ భావన ద్వారా వ్యక్తీకరించబడుతుంది. SWOTలను గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం ఎందుకంటే అవి లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ప్రణాళికలో తదుపరి దశలను తెలియజేస్తాయి. ముందుగా, నిర్ణయం తీసుకునేవారు SWOTలను బట్టి లక్ష్యం సాధించవచ్చో లేదో పరిశీలించాలి. లక్ష్యాన్ని సాధించలేకపోతే, వారు వేరే లక్ష్యాన్ని ఎంచుకుని, ప్రక్రియను పునరావృతం చేయాలి.<sup>36</sup>

SWOT విశ్లేషణకు సంబంధించి, వ్యూహాత్మకంగా సరిపోయే ఆలోచన లక్ష్య సాధనకు మరియు వ్యక్తిగత శక్తి మరియు డబ్బు యొక్క ఉత్తమ వినియోగానికి సంబంధించినది.

ఒక వ్యక్తి లేదా సంస్థ తన వనరులు మరియు సామర్థ్యాలను బాహ్య వాతావరణంలోని అవకాశాలతో సరిపోల్చడం యొక్క స్థాయిని వ్యూహాత్మక ఫిట్ వ్యక్తికరిస్తుంది. మ్యాచింగ్ వ్యూహం ద్వారా జరుగుతుంది మరియు అందువల్ల కంపెనీకి వ్యూహాన్ని అమలు చేయడానికి మరియు మద్దతు ఇవ్వడానికి వాస్తవ వనరులు మరియు సామర్థ్యాలు ఉండటం చాలా అవసరం. కంపెనీ యొక్క ప్రస్తుత వ్యూహాత్మక పరిస్థితిని అలాగే M&A మరియు సంస్థాగత విభాగాల ఉపసంహరణల వంటి అవకాశాలను అంచనా వేయడానికి వ్యూహాత్మక ఫిట్ ను చురుకుగా ఉపయోగించవచ్చు. స్ట్రాటజిక్ ఫిట్ అనేది సంస్థ యొక్క వనరుల-ఆధారిత వీక్షణకు సంబంధించినది, ఇది లాభదాయకతకు కీలకం స్థానాలు మరియు పరిశ్రమ ఎంపిక ద్వారా మాత్రమే కాకుండా సంస్థ యొక్క వనరులు మరియు సామర్థ్యాల పోర్ట్ ఫోలియో యొక్క ప్రత్యేక లక్షణాలను ఉపయోగించుకునే అంతర్గత దృష్టి ద్వారా మాత్రమే అని సూచిస్తుంది. వనరులు మరియు సామర్థ్యాల యొక్క ప్రత్యేక కలయిక చివరికి కంపెనీ లాభం పొందగల పోటీ ప్రయోజనంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. అయితే, వనరులు మరియు సామర్థ్యాల మధ్య తేడాను గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. కంపెనీ యాజమాన్యంలోని ఉత్పత్తికి సంబంధించిన ఇన్ పుట్ లకు సంబంధించిన వనరులు, అయితే సామర్థ్యాలు కంపెనీ కలిగి ఉన్న నేర్చుకునే సంచితాన్ని వివరిస్తాయి.<sup>37</sup>

లక్ష్య సాధనకు తగిన పురోగతిని సాధించడానికి బెంచ్ మార్కింగ్ కూడా చాలా సందర్భోచితంగా ఉంటుంది. రాబర్ట్ క్యాంప్ 38 బెంచ్ మార్కింగ్ కు 12-దశల విధానాన్ని అభివృద్ధి చేసింది.

12-దశల పద్ధతి వీటిని కలిగి ఉంటుంది:

- 1) సబ్జెక్ట్ ఎంచుకోండి
- 2) ప్రక్రియను నిర్వచించండి
- 3) సంభావ్య భాగస్వాములను గుర్తించండి

- 4) డేటా మూలాలను గుర్తించండి
- 5) డేటాను సేకరించి, భాగస్వాములందరినీ ఎంచుకోండి
- 6) అంతరాన్ని నిర్ణయించండి
- 7) ప్రక్రియ వ్యత్యాసాలను ఏర్పాటు చేయండి
- 8) భవిష్యత్ పనితీరును లక్ష్యంగా చేసుకోండి
- 9) కమ్యూనికేట్ చేయండి
- 10) లక్ష్యాన్ని సర్దుబాటు చేయండి
- 11) అమలు
- 12) సమీక్షించండి మరియు రికాల్ బ్రేట్ చేయండి

బెంచ్మార్క్లను రూపొందించడంలో మేధో శక్తి ఉపయోగించబడుతుంది. బెంచ్మార్క్లను అనుసరించడానికి సహనం, ఏకాగ్రతతో కూడిన నైపుణ్యం, ఒకరి మనస్సును ప్రగతిశీల మార్గంలో ఉంచడం, ఇబ్బందులను సమదృష్టితో నిర్వహించడం మరియు ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వం యొక్క వైభవాన్ని గుర్తించడం అవసరం (అధ్యాయం 7 చూడండి).

## వర్క్ రిఫ్లెక్షన్స్

దిగువ ప్రతి పదాన్ని చదవడం ద్వారా మరియు లక్ష్యాలకు సంబంధించి అర్థాన్ని క్లుప్తంగా ఆలోచించడం ద్వారా ఇప్పటివరకు అందించిన ఆలోచనలను ప్రతిబింబించమని రచయిత పాఠకులను సిఫార్సు చేస్తున్నారు. కింది గ్రిడ్ లక్ష్య సెట్టింగ్ మరియు లక్ష్య సాధనకు సంబంధించిన కీలక అంశాలను చూపుతుంది:

గోల్ సెట్టింగ్/ప్లానింగ్	గడువులు	ప్రయోజనం/లక్ష్యం
ఊహించిన ఫలితం	అంతర్గత విలువ	బాహ్య విలువ
లక్ష్యం నిర్దేశిత శ్రద్ధ	ప్రయత్నం	పట్టుదల
స్మార్ట్	స్వీయ-సమర్థత	ఆలోచనా విధానంతో
ప్రాముఖ్యత	కష్టాల స్థాయి	నిర్దిష్టత
తాత్కాలిక పరిధి	ప్రాక్సిమల్ గోల్స్	దూర లక్ష్యాలు
లక్ష్యం సంక్షిప్తత	లక్ష్య సాధన	సబ్జెక్టివ్ వెల్-బీయింగ్
సమయం నిర్వహణ	సాధ్యత తనిఖీలు	మైలురాళ్లను సర్దుబాటు చేయడం
లక్ష్యం స్థానభ్రంశం	వ్యూహాత్మక ప్రణాళిక	SWOT విశ్లేషణ

## అవకాశ గుర్తింపు నిద్రాణమైన శక్తిని మేల్కొల్పుతుంది

ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో (మూర్తి 1) ఏదైనా పురోగతి సాధించడానికి అవకాశ గుర్తింపు అవసరం. గత జ్ఞానం, గత అనుభవాలు మరియు ప్రస్తుత ప్రతిబింబాలు అవకాశాలను గుర్తించడానికి ఒకరి తెలివిని అనుమతించినప్పుడు కొత్త మరియు తెలియని అవకాశాలను గుర్తించడం జరుగుతుంది. ఈ గుర్తింపు ప్రక్రియ కోరిక మరియు మనస్సులోని శక్తులను ఉపయోగించుకుంటుంది, ఇది చర్యలో శక్తిని ఉత్తమంగా వినియోగిస్తుంది (మూర్తి 1).

కొత్త వ్యాపారాల కోసం ఉత్తమ అవకాశాలను గుర్తించడం మరియు ఎంపిక చేసుకోవడం అనేది వ్యవస్థాపకత మరియు/లేదా ఉపాధిలో విజయం సాధించడానికి ప్రయత్నిస్తున్న ఎవరికైనా అత్యంత ముఖ్యమైన సామర్థ్యాలలో ఒకటి. నిద్రాణమైన శక్తిని మేల్కొల్పడానికి ఓపెన్ మరియు సమాచారంతో కూడిన మనస్సుతో అవకాశాన్ని గుర్తించడం అవసరం. కింది అంశాలు అవకాశాల గుర్తింపు యొక్క అంశాలు, ఇవి ఒకరి అంతర్గత శక్తిని సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన దిశలో ఉంచే శక్తిని కలిగి ఉంటాయి:

- 1) అవకాశాలను కనుగొనడానికి వ్యక్తిగత శక్తి అవసరం.
- 2) అవకాశాల సృజనాత్మక అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుంది.
- 3) అవకాశ గుర్తింపుకు "కోరికలోని శక్తి" మేల్కొల్పడం అవసరం.
- 4) వినియోగదారుని దృష్టిలో ఉంచుకుని వ్యాపార అవకాశాలను గుర్తించే ప్రక్రియను వ్యవస్థాపకులు ప్రారంభించవచ్చు. వినియోగదారులకు విలువను సృష్టించడం మరియు బట్వాడా చేయడం అనేది ఒక ఆలోచనను సృష్టిస్తుంది, ఇక్కడ అవకాశాలు సృష్టించబడతాయి మరియు కేవలం కనుగొనబడలేదు.
- 5) వివేకవంతమైన పరిశోధన మరియు మార్కెట్ అవసరాలకు పెరిగిన సున్నితత్వం, అత్యవసర నిర్ణయాలు తీసుకోకుండా, అవసరమైనంతగా, సక్రియంగా ఉండటానికి కోర్ ఎనర్జీని అనుమతిస్తుంది.

- 6) వనరుల యొక్క ఉపశీర్షిక పంపిణీని గుర్తించడం ద్వారా అవకాశం అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుంది.
- 7) "అవకాశ గుర్తింపు" మరియు "అవకాశాల అభివృద్ధి" మధ్య ముఖ్యమైన వ్యత్యాసం ఉంది మరియు ఈ వ్యత్యాసంపై ప్రతిబింబం వృద్ధికి మరిన్ని మార్గాలను అందిస్తుంది.
- 8) విజయవంతమైన సంస్థల సృష్టి విజయవంతమైన ప్రాస్పెక్ట్ డెవలప్ మెంట్ విధానాన్ని అనుసరిస్తుంది. ఇది అవకాశాన్ని గుర్తించడం, దాని అంచనా మరియు విస్తరణను కలిగి ఉంటుంది. అభివృద్ధి ప్రక్రియ పునరావృతం మరియు పునరావృతమవుతుంది. మూల్యాంకనాలను నిర్వహించడం అభివృద్ధి యొక్క వివిధ దశలలో మరింత స్పష్టతను ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు ప్రతిబింబించే మేధో సామర్థ్యాలను ఉపయోగించుకుంటుంది
- 9) ఒక వ్యవస్థాపకుడు అభివృద్ధి యొక్క వివిధ దశలలో అనేక సార్లు మూల్యాంకనాలను నిర్వహించే అవకాశం ఉంది; మూల్యాంకనం అదనపు అవకాశాలను గుర్తించడానికి లేదా ప్రారంభ దృష్టికి సర్దుబాట్లకు దారితీయవచ్చు.

దయచేసి దీనికి సంబంధించి అనుబంధంలోని మూర్తి 26 చూడండి:

అవకాశ గుర్తింపు మరియు అభివృద్ధి యొక్క ప్రధాన ప్రక్రియను ప్రభావితం చేసే ప్రధాన అంశాలు

జీవితంలో పురోగతి సాధించడానికి ప్రయత్నించేటప్పుడు నిస్సందేహంగా, అంతర్గత మరియు బాహ్య అడ్డంకులు ఉన్నాయి. "అడ్డంకి" అనే పదం యొక్క అర్థాన్ని మనం పరిగణించినప్పుడు, ఇది ప్రతికూలత లేదా కష్టం ఉన్నప్పటికీ ప్రబలంగా ఉండటం, వివిధ సమస్యలను విజయవంతంగా పరిష్కరించడం, అంతర్గతంగా వ్యతిరేక ఆలోచన లేదా భావోద్వేగాన్ని ఓడించడం మరియు స్పష్టతకు కారణమయ్యే వాటిని అధిగమించడం మరియు దానిని భిన్నంగా గ్రహించడం. కాబట్టి, ఒక వ్యక్తి జీవితంలో సవాళ్లను ఎదుర్కొన్నప్పుడు, అనేక సానుకూల మనస్తత్వాలు అడ్డంకులను గుర్తించి, అధిగమించడంలో సహాయపడతాయి. అడ్డంకులు అనేది ఒకరి శక్తివంతమైన ప్రవాహాన్ని గుర్తించడానికి మరియు తనను తాను మరింత

మెరుగుపరచుకోవడానికి ఒక అవకాశం, ఎందుకంటే అడ్డంకి మరింత అంతర్గత మరియు బాహ్య అభివృద్ధికి ఒక అవకాశం. ఏదైనా అడ్డంకి లేదా సవాలును నేరుగా ఎదుర్కోవడం అంటే ఫిర్యాదు చేసే స్థితిలో కూరుకుపోకుండా మరియు అడ్డంకితో ఇరుక్కోకుండా ఉండటమే కాకుండా మేధో శక్తిని సక్రియం చేయడానికి మరియు సృజనాత్మకతను కనుగొనడానికి ఒక వ్యక్తిని శక్తివంతంగా సవాలు చేసేదిగా గుర్తించడం. అడ్డంకి ద్వారా కదిలే మార్గాలు. ఈ రకమైన సృజనాత్మక సృజనాత్మకతకు అవరోధం ఉన్నప్పుడే సానుకూల భావోద్వేగ స్థితి మరియు ఆలోచన అవసరం. సానుకూల భావోద్వేగం మరియు ఆలోచన యొక్క స్థితికి వెళ్లడానికి శక్తి అవసరం, ముఖ్యంగా అడ్డంకులు ఉన్నప్పటికీ చెక్కుచెదరకుండా ఉండటానికి ప్రధాన శక్తి అవసరం. అందువల్ల, అడ్డంకిని దాని వాస్తవికతను వీక్షించే వాస్తవిక కోణాలు, అవకాశాల పరిధిలోని వివిధ అవకాశాలను వాస్తవికంగా చూడటం మరియు కేవలం కొన్ని ఫాంటసీ పద్ధతిలో కాకుండా వాటిని ఉన్నట్లుగా గ్రహించడం కూడా మనస్సులో అత్యంత సానుకూలంగా మరియు సృజనాత్మకంగా ఉండే తెలివితేటల శక్తి, అడ్డంకులు లేదా సవాళ్లు ఉన్నప్పుడు శక్తులు తెరుచుకోవడం కొనసాగించే చోట మనస్సును చాలా ఓపెన్గా ఉంచుకోవచ్చు. అంతర్గత శక్తిని దెబ్బతీయకుండా దాని సరైన చట్రంలో పోటీని దాని సరైన మార్గంలో అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించడం అంటే ఒకరి అధోకరణం కంటే ఒకరి ప్రయోజనం కోసం పోటీ శక్తిని ఉపయోగించడం. పోటీ అనేది వినియోగదారులకు మెరుగైన రకం మెరుగైన నాణ్యత కలిగిన ఉత్పత్తిని ఉత్పత్తి చేయడానికి లేదా అందించడానికి లేదా ఇతరులను అధిగమించే సంస్థకు మెరుగైన పని అనుభవం లేదా సేవను అందించడానికి ఒక ఉద్యోగి అయితే ఒక అవకాశం. అటువంటి పోటీ మనస్తత్వం వాస్తవానికి ఒకరి అంతర్గత అభివృద్ధిని మరియు ఒకరి అంతర్గత అభివృద్ధి యొక్క వైభవాన్ని ఉపయోగించుకుంటుంది మరియు ఇది లోపలి నుండి చూడకుండా నిరోధించే మార్గంపై బాహ్యంగా దృష్టి కేంద్రీకరించకుండా అంతర్గతంగా దృష్టి పెడుతుంది. అంతర్గత అభివృద్ధిపై శ్రద్ధ లేకుండా

బాహ్యంగా దృష్టి కేంద్రీకరించిన మనస్తత్వం శక్తివంతమైన నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది లేదా ఒకరి శక్తి వ్యవస్థలో అసమతుల్యతను కలిగిస్తుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న భావోద్వేగ అంశాలను గుర్తించడం లేదా అడ్డంకులు ఉన్నప్పుడు ఉన్న భావోద్వేగ ప్రవాహాన్ని గుర్తించడం అనేది భావోద్వేగాలను ఉపయోగించే శక్తిని గుర్తుంచుకోవడాన్ని సూచిస్తుంది. భావోద్వేగాలు అసాధారణమైన శక్తిని ఉపయోగిస్తాయి మరియు ఒకసారి వారు ఈ శక్తిని నిర్మాణాత్మకంగా లేదా విధ్వంసకంగా ఉపయోగించినట్లయితే, ఒకరు పురోగమించడం లేదా తిరోగమనం లేదా స్తబ్ధత కలిగి ఉంటారు. శక్తి మరియు భావోద్వేగాల యొక్క సానుకూల ప్రవాహాన్ని గుర్తించడం లేదా సానుకూల భావోద్వేగాలలో శక్తిని ఉద్దేశపూర్వకంగా, బుద్ధిపూర్వకంగా, తగినంతగా మరియు సృజనాత్మకంగా ఉంచడం వ్యక్తిగత శ్రేష్ఠత మరియు వ్యక్తిగత నైపుణ్యాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ అంతర్గత లక్షణాలతో పాటు, అడ్డంకులను దశలవారీగా ఛేదించడానికి చాలా క్రమబద్ధమైన విధానాన్ని తీసుకోవడానికి అభివృద్ధి చేయబడింది, దానిలోని వివిధ భాగాలను గుర్తించడం వలన ఇది అన్ని విధులు ఎలా పనిచేస్తుందనే దానిపై శ్రద్ధగల మరియు స్పష్టమైన అవగాహనను ప్రోత్సహిస్తుంది. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ ట్రైనింగ్‌లో ఉపయోగించే "STOP" అనే సంక్షిప్త పదం ఉంది:

S = ఆపు

TO = ఒక అడుగు వెనక్కి వేయండి

TO = గమనించండి = మనస్సుతో కొనసాగండి

ఒక వ్యక్తి తన ముందు ఒక అడ్డంకి ఉన్నప్పుడు, ఒక వ్యక్తి చేసే పనిని ఆపాలి మరియు వెంటనే చర్య తీసుకోకూడదు. ఒకరి కార్యకలాపాన్ని ఆపివేయడం వల్ల పెద్ద చిత్రాన్ని పూర్తిగా మరియు జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోవచ్చు మరియు ఆ దశ నుండి ఆ స్థితి నుండి ఒక అడుగు వెనక్కి వేసి, అడ్డంకికి దారితీసిన లేదా అడ్డంకి వచ్చిన సంఘటనల శ్రేణిని తిరిగి కనుగొనవచ్చు. . ఒక అడుగు వెనక్కి తీసుకోవడం నుండి, అడ్డంకి యొక్క స్వభావాన్ని స్పష్టంగా గమనించడం అలాగే

ఒకరి పురోగతిలో ఒకరి జీవితంలో ఎక్కడ ఉన్నారో అలాగే ఇతర పరస్పర కారకాలు లేదా కనెక్ట్ చేయబడిన కారకాలు ప్రయత్నిస్తున్న లక్ష్యం సందర్భంలో వాటన్నింటినీ కలిసి చూడటానికి. ఒక వ్యక్తి చేరుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్న లక్ష్యం యొక్క సందర్భం అలాగే ప్రస్తుతం ఉన్న నిర్దిష్ట అడ్డంకికి సంబంధించి, ఒక వ్యక్తి స్పష్టమైన పరిశీలన స్థితిలో ఉండగలుగుతాడు. ఒక నిర్దిష్ట లక్ష్యాన్ని సాధించే ప్రయత్నంలో తదుపరి అడ్డంకులు లేదా మరింత కష్టాలను సృష్టించకుండా చాలా జాగ్రత్తగా చాలా జాగ్రత్తగా ముందుకు సాగడానికి స్పష్టమైన పరిశీలన స్థితి చివరికి బుద్ధిపూర్వకంగా ముందుకు సాగడానికి దారి తీస్తుంది.

## కంఫర్ట్ జోన్ల నుండి గుర్తించడం & వికసించడం

ఒకరి కంఫర్ట్ జోన్ ను గుర్తించి, దాని పరిమితులను తనకు తానుగా గుర్తించుకోవాలి. ఈ జోన్ లో ఒకరు సుఖంగా, రిలాక్స్ గా మరియు కొన్ని పనులను చక్కగా నిర్వహించగలుగుతారు. కంఫర్ట్ జోన్ లో ఉన్నప్పుడు భౌతిక/మానసిక సౌలభ్యం మరియు సౌలభ్యం ఉన్నప్పటికీ, దాని నుండి బయటికి వెళ్లడానికి తనను తాను నిరంతరం సవాలు చేసుకోవడం చాలా అవసరం. కంఫర్ట్ జోన్ల నుండి బయటకు వెళ్లడానికి శక్తి అవసరం, ముఖ్యంగా ఆర్థికంగా పురోగమిస్తుంది. సృజనాత్మకత మరియు ఆనందం వివిధ కంఫర్ట్ జోన్ల నుండి బయటకు వెళ్లడానికి తనను తాను సవాలు చేసుకోకుండా, ముఖ్యంగా ఆర్థిక అభివృద్ధికి సంబంధించి గణనీయంగా నిలిచిపోతాయి. చాలా మంది వ్యక్తులు ఒక నిర్దిష్ట ఉద్యోగంలో సంతృప్తి చెందారు, ఆర్థిక/భావోద్వేగ స్తబ్ధతకు చేరుకుంటారు మరియు చిక్కల్లో కూరుకుపోయినట్లు భావిస్తారు. ఈ నిబంధనలు నెరవేర్చడం, సుసంపన్నం చేయడం మరియు మరింత పురోగమనాన్ని అందించకుండా గుడ్డిగా నిత్యకృత్యాలను అనుసరించడం ప్రమాణం అవుతుంది. స్థిరమైన పురోగతి కోసం ప్రతిరోజూ జాగ్రత్తగా చర్యలు తీసుకుంటే కంఫర్ట్ జోన్ల నుండి బయటకు వెళ్లడం ఆందోళన మరియు



భయము లేకుండా జరగవచ్చు. కొత్త అవకాశాలు మరియు అనుభవాలకు తనను తాను తెరవడానికి మొదట ఈ అవకాశాలను గుర్తించడం అవసరం మరియు తరువాత, వాటిని కొనసాగించడంలో ప్రత్యక్ష మరియు చురుకైన చర్యలు తీసుకోవడం అవసరం. వైఫల్యం భయం, విజయ భయం, కొత్త అనుభవాల భయం మరియు ఇతరుల అవగాహనల భయం వంటి అనేక రకాల భయాల కారణంగా చాలా మంది కంఫర్ట్ జోన్లలో చిక్కుకుపోతుంటారు. కొత్త సవాళ్లను స్వీకరించడం అనేది వ్యక్తిగత శక్తిని పెంపొందించే ప్రధాన ప్రమాణం, బహుశా ఒకరి జీవితంలోకి వచ్చే డబ్బు పెరగడానికి దారితీయవచ్చు. కాలక్రమేణా విటమిన్  $M$  ప్రభావం పెరిగేకొద్దీ ఒకరి జీవితాన్ని సుసంపన్నం చేసే కొత్త అనుభవాలకు డబ్బు అవకాశాలను అందిస్తుంది. ప్రతికూల స్వీయ-చర్యను గుర్తించడం మరియు తొలగించడం అనేది ఒకరి జీవితంలోని అన్ని రంగాలలో మరింత అభివృద్ధి కోసం చర్య చర్యలు తీసుకోవడంలో కూడా అవసరం. ఒకరి పూర్తి సామర్థ్యాన్ని చేరుకోవడానికి ఒకరి కంఫర్ట్ జోన్ గొప్ప అవరోధం.

ఒకరు ఒకరి కంఫర్ట్ జోన్లను గుర్తించాలి మరియు వాటి పరిమితులను నిజాయితీగా గుర్తించాలి. ఈ జోన్లలో, ఒకరు సుఖంగా, రిలాక్స్గా మరియు కొన్ని పనులను చక్కగా నిర్వహించగలుగుతారు. కంఫర్ట్ జోన్లో ఉన్నప్పుడు శారీరక/మానసిక సౌలభ్యం మరియు సౌలభ్యం ఉన్నప్పటికీ, దాని నుండి బయటికి వెళ్లడానికి తనను తాను సవాలు చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఒకరి కంఫర్ట్ జోన్ను సాగదీయడానికి శక్తి అవసరం, ముఖ్యంగా ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందడానికి. సృజనాత్మకత మరియు ఆనందం వివిధ కంఫర్ట్ జోన్ల నుండి బయటకు వెళ్లడానికి తనను తాను సవాలు చేసుకోకుండా, ముఖ్యంగా ఆర్థిక అభివృద్ధికి సంబంధించి గణనీయంగా నిలిచిపోతాయి.

ఒకరి కంఫర్ట్ జోన్ నుండి బయటకు వెళ్లడం చాలా మందికి కష్టంగా ఉన్నందున, కంఫర్ట్ జోన్

నుండి వికసించే అవకాశం గురించి మనందరి ప్రశ్న. వికసించే భావన అనేది ఒకరి జీవితంలో కొత్త మరియు తదుపరి పరిణామాలను ఒత్తిడి లేకుండా మరియు సులభంగా తెరవడాన్ని సూచిస్తుంది. ఇటువంటి అభివృద్ధి అనేది మరింత కదలికను సృష్టిస్తుంది, ఇక్కడ కొంత స్థాయి కష్టాలు గుర్తించబడతాయి, అయినప్పటికీ ఇది ఒత్తిడి లేకుండా, సులభంగా జరుగుతుంది మరియు వ్యక్తిగత శక్తిని ఉపయోగించడం యొక్క సారాంశం. కోర్ ఎనర్జీ మరింత పురోగమించడం కోసం కంఫర్ట్ జోన్ల నుండి మరియు కొత్త జోన్లలోకి ప్రవేశించడం ద్వారా తనకు తానుగా పునరుజ్జీవనం పొందడం మరియు పునరుద్ధరించడం కొనసాగుతుంది.

వికసించడం అనేది ఆర్గానిక్ మార్గాలను (అనగా, క్రమబద్ధమైన, ఆలోచనాత్మకమైన, సహజమైన మరియు జాగ్రత్తగా ప్రణాళికాబద్ధమైన మార్గాలు) ఉపయోగించి మరింత పురోగతిని సూచిస్తుంది, దానికి వ్యతిరేకంగా కృత్రిమంగా చేసేది లేదా చాలా అనవసరమైన ఒత్తిడితో చేసేది. సత్వరమార్గాలను తీసుకోవడం ద్వారా చేసే చర్యలు అంతిమంగా హానిని కలిగిస్తాయి. పరిమిత మండలాల నుండి నిజమైన వికసించడం అనేది ఒక పువ్వు యొక్క వివిధ సువాసనలు ఒక ప్రదేశం నుండి మరొక ప్రదేశానికి వెళ్ళే లేదా మంచి భావాలు తనలో తాను తెరిచినప్పుడు పుష్పంతో పోల్చవచ్చు. అదేవిధంగా, కొన్ని సహజ సవాళ్లు ఉన్నప్పటికీ, కంఫర్ట్ జోన్ల నుండి వికసించడం అనేది సహజమైన మరియు అందమైన ముందుకు సాగడం. కంఫర్ట్ జోన్ అనేది ఒక వ్యక్తి సౌకర్యవంతంగా ఉండే ప్రదేశం అని గమనించండి, అది ఒక కార్యకలాపాన్ని నిర్వహించడానికి కష్టపడనవసరం లేని ప్రదేశం. కంఫర్ట్ జోన్లో ఉండటానికి దాదాపు ఆటోమేటిక్ అంశం ఉంది. ఈ ఆటోమేటిక్ జోన్లో మనస్సు మరియు శరీరం విశ్రాంతిని పొందుతాయి, ఇక్కడ శారీరకంగా మరియు మానసికంగా సంభవించే యంత్రాంగాలు ముందుకు సాగడానికి సవాలు లేకుండా పనిచేస్తాయి. ముందుకు సాగడానికి తనను తాను సవాలు చేసుకోవడం మరియు ఎంచుకున్న దిశలో కోర్ శక్తిని ప్రసారం చేయడం చాలా అవసరం. నిర్దిష్ట దశలతో ముందుకు సాగే శక్తి యొక్క

అటువంటి ఛానలింగ్ ఒక ప్రధాన సాధన, ఇది మొత్తం 12 కొలతలపై ప్రభావం చూపుతుంది (మూర్తి 1 చూడండి) కొంత వరకు. కంఫర్ట్ జోన్ల నుండి బయటకు వెళ్లడానికి చర్యలు తీసుకున్నప్పుడు కోర్ శక్తి సహజంగా శుద్ధి చేయబడుతుంది మరియు మరింత మెరుగుపడుతుంది. ఒకరు కంఫర్ట్ జోన్ గుండా వెళుతున్నప్పుడు, ఒకరి శక్తి బలహీనపడకుండా తాజాగా మరియు సజీవంగా ఉండటానికి అనుమతిస్తుంది. ఒక కంఫర్ట్ జోన్లో స్టబ్బుగా ఉన్నప్పుడు మరియు శక్తి యొక్క డైనమిక్ ప్రవాహం ఆగిపోయినప్పుడు కోర్ శక్తి కోల్పోవడం జరుగుతుంది. ప్రవహించే నది డైనమిక్గా మారి, ముందుకు సాగుతున్నట్లే, కోర్ ఎనర్జీ యొక్క డైనమిక్ ప్రవాహం వివిధ కంఫర్ట్ జోన్ల గుండా వెళ్లడానికి మరియు జీవితంలోని అనేక కోణాల్లో గొప్ప అనుభవాన్ని అందించడానికి గొప్ప శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. గుర్తింపుతో, ప్రసిద్ధ గ్రీకు తత్వవేత్త, హెరాక్లిటస్, ఒకే నదిలో ఎవరూ రెండుసార్లు అడుగు పెట్టలేరని, డైనమిక్ ఎనర్జీతో కూడిన “నడిచే నది” ఒకరిని ఒక చోటికి తీసుకువెళుతుందని, ఒకరి జీవితాన్ని మరింత గొప్పగా ప్రవహిస్తుంది. మరియు గొప్ప అభివృద్ధి/విజయాలు. కంఫర్ట్ జోన్ అనేది మనస్సు మరియు శరీరం ఒక నిర్దిష్ట శక్తివంతమైన స్థితిలో ఉండే ప్రదేశం, ఇక్కడ నిశ్చలత ఉంటుంది మరియు ఈ శక్తి క్షీణించడం వల్ల చివరికి నిల్వ చేయబడిన శక్తిని వెదజల్లుతుంది. కంఫర్ట్ జోన్లో శక్తి యొక్క కొత్త పునరుత్పత్తి లేనందున ఈ క్షీణత ప్రక్రియ జరుగుతుంది. అన్నింటికంటే, ఆ జోన్లో శరీరానికి కొత్త శక్తి అవసరం లేదు. కంఫర్ట్ జోన్లో కొత్తది ఏమీ లేదు, ఎందుకంటే ఒకరు సంతృప్త సంతృప్తి స్థితిలో ఉన్నారు. పునరుత్పత్తి మరియు నిరంతర స్తబ్ధత కారణంగా కంఫర్ట్ జోన్లలో మిగిలిపోవడం చివరికి శక్తిని వెదజల్లడం మరియు క్షీణించడం ప్రారంభమవుతుంది. కంఫర్ట్ జోన్ల నుండి పురోగమించే ప్రయత్నాలు ఒకరు సాధించడానికి ప్రయత్నిస్తున్న లక్ష్యాల రకం ఆధారంగా శరీరం మరియు మనస్సును ఒక కుదుపు వాస్తవంలో ఉంచుతాయి. ఒకరు తీవ్రమైన శక్తిని ఉత్పత్తి చేయవచ్చు మరియు సక్రియం చేయవచ్చు, ప్రత్యేకించి ఒకరి మనుగడ ప్రమాదంలో

ఉన్న తీవ్రమైన పరిస్థితులలో. (ఈ రచయిత ఎవరెస్ట్ పర్వతాన్ని అధిరోహిస్తున్నప్పుడు తీవ్రమైన శక్తి స్థాయిలను చవిచూశారు మరియు ఉత్తేజిత ఇంటిన్స్ ఎనర్జీ గురించి అనుభవపూర్వకమైన అవగాహన కలిగి ఉన్నారు.) వాస్తవానికి, ప్రతి వ్యక్తి యొక్క పురోగతి సాధారణంగా చాలా కష్టమైన లక్ష్యాలను కలిగి ఉండదు, అయినప్పటికీ గొప్ప ఎత్తులను సాధించే బలమైన అవకాశం ఉంది. కంఫర్ట్ జోన్ల గుండా వెళుతున్నప్పుడు కోర్ ఎనర్జీ గణనీయంగా యాక్టివేట్ అయినప్పుడు జీవితం. రచయిత జీవితంలో, అతను ఉద్దేశపూర్వకంగా తీవ్రమైన పరిస్థితులలో తనను తాను ఉంచుకున్నప్పుడు అనేక సార్లు ఉన్నాయి, ఇక్కడ ఒకరి మనుగడ బహుశా ప్రమాదంలో ఉండటం వల్ల కోర్ శక్తి చాలా చురుకుగా ఉంటుంది. అటువంటి విపరీతమైన పరిస్థితులలో, ఒకరి శరీరం లోపల నుండి ఉత్పన్నమయ్యే వివిధ రకాలైన శక్తిని మేల్కొల్పే ప్రాథమిక శక్తిని రచయిత అనుభవించాడు. అయితే, ఈ విధంగా తప్పనిసరిగా తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో తమను తాము ఉంచుకోవాలని రచయిత ప్రజలను సిఫార్సు చేయడం లేదు, అయినప్పటికీ రచయిత ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించడం వంటి అనేక విభిన్న ప్రయత్నాలలో ఇటువంటి దృగ్విషయాన్ని అనుభవించారు. యాక్టివేట్ చేయబడిన ఇంటిన్స్ ఎనర్జీ గురించి అనుభవపూర్వకమైన అవగాహన రచయిత యొక్క అనుభవాలలో ఉంది మరియు ప్రతి మానవుడు ఈ శక్తిని ప్రత్యేకంగా, వర్తించే మరియు కోరుకున్నట్లుగా సక్రియం చేయగలడనే వాస్తవాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ శక్తిలో కొంత భాగం కూడా, అది యాక్టివ్ గా మారితే, మొత్తం 12 కోణాలను (మూర్తి 1) ఉత్తేజపరిచే అద్భుతమైన సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు ఒకరి జీవితాంతం కొనసాగే గొప్ప స్పష్టత మరియు డైనమిక్ పురోగతితో జీవితాన్ని అటువంటి కోరిక కొత్త ఆలోచనలను సృష్టించగల కంఫర్ట్ జోన్ నుండి బయటపడటానికి జీవితంలో ముందుకు సాగాలనే కోరిక అవసరం. ఎవరైనా పెద్ద లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి కొన్ని రకాల కష్టమైన ప్రయత్నాలలో లేదా ఉప-లక్ష్యాలలో తనను తాను ఉంచుకుంటే, విపరీతమైన కోర్ ఎనర్జీ

పవర్ మేల్కొనే ప్రతి అవకాశం ఉంది. ఆ మేల్కొలుపు నుండి, కొత్త ఆలోచనలు మరియు సృజనాత్మకతతో పాటు లక్ష్య సాధనకు సంబంధించిన విస్తృత దృష్టి ఏర్పడుతుంది. మానసికంగా ఫలితాల-కేంద్రీకృత ఆలోచనా విధానం నుండి బయటికి వెళ్లేటప్పుడు దీనికి ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వం అభివృద్ధి చెందడం అవసరం.

అస్తిత్వ ప్రమాదాలు లేదా ఒక నిర్దిష్ట రకమైన ప్రతికూలతలు చుట్టుముట్టబడిన పరిస్థితులలో, శరీరం చాలా క్లిష్ట పరిస్థితులకు ప్రతిస్పందించడానికి ఒక వినూత్న విధానాన్ని రూపొందించడం ద్వారా ప్రతిస్పందిస్తుంది. మనస్సులో కొత్త ఆలోచనలు పుట్టుకొస్తాయి మరియు శక్తి మరింత మేల్కొంటుంది. ఖచ్చితంగా హెచ్చు తగ్గులు ఉన్నాయి, ప్రత్యేకించి ఒకరు ఒకరి కంఫర్ట్ జోన్ నుండి బయటకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు. శరీరం వివిధ హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది మరియు ఉల్లాసం నుండి శారీరక/భావోద్వేగ నొప్పి వరకు అనేక రకాల ప్రతిచర్యలు ఉన్నాయి. ఒకరి కంఫర్ట్ జోన్ నుండి బయటికి వెళ్లడం మరియు సురక్షితంగా చేయడం కీలకం, తద్వారా ఒకరు ఉత్సాహం/ఉల్లాసం మరియు అనేక ఇతర మంచి అనుభవాలను పొందగలరు, ఇది పెద్ద లక్ష్యాల సాధనలో తదుపరి స్థాయికి కొనసాగే పురోగతికి దారి తీస్తుంది. ఒకరి కంఫర్ట్ జోన్ కు మించిన అనుభవాలలో నిమగ్నమవ్వడానికి కొంత వరకు లేదా మరొకటి కోర్ ఎనర్జీ యాక్టివేషన్ అవసరమని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు. ఆందోళన, స్వీయ సందేహం మరియు స్వీయ-ఓటమి ఆలోచనలు ఒక విస్తరణ మరియు పెరుగుదల జోన్ లోకి వెళ్లినప్పుడు కోర్ ఎనర్జీ యాక్టివేషన్ ద్వారా తొలగించబడతాయి. కంఫర్ట్ జోన్ నుండి కొంచెం బయటికి వెళ్లడంలో ఒకరు విజయవంతం అయినప్పుడు, ఉత్సాహం, ప్రేరణ మరియు ఉత్సాహాన్ని పెంపొందించే విజయానికి సంబంధించిన వ్యక్తిగత అనుభవం ఉంటుంది.

దయచేసి అనుబంధం - కోర్ ఎనర్జీ & జోన్స్ రేఖాచిత్రంలో మూర్తి 27 చూడండి

దయచేసి అపెండిక్స్ లో మూర్తి 28 చూడండి - ప్లో ప్లేట్ & కంఫర్ట్ జోన్ నుండి బయటకు

వెళ్లడం

దయచేసి అనుబంధం - ప్లో ప్లేట్ రేఖాచిత్రాలలో మూర్తి 29 చూడండి

## **నిబద్ధత & అంతర్గత/బాహ్య ప్రతిఘటనను అధిగమించడం**

జీవితంలో పురోగతి నిబద్ధతతోనే సాధ్యం. నిబద్ధత ఒక వ్యక్తి యొక్క లక్ష్యాలు మరియు కోరికల ఆధారంగా విభిన్న మార్గాలు మరియు అవకాశాలను ఎంచుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది. నిబద్ధతతో కూడిన మార్గంలో స్థిరంగా ఉండటానికి పట్టుదల అవసరం మరియు నిరంతరం ప్రగతిశీల దిశలలో ఒకరి శక్తిని ఉంచడం అవసరం. నిబద్ధత అనేది ఏదైనా లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలనే కోరిక యొక్క తీవ్రత కారణంగా పటిష్ఠతను చేరుకునే మానసిక స్థితి. నిబద్ధతను పటిష్ఠం చేయడానికి మరియు ఒకరి మనస్సును ప్రాసెస్-ఆధారిత మనస్తత్వంలోకి రీసెట్ చేయడానికి కోర్ ఎనర్జీ సక్రియం చేయబడుతుంది (అధ్యాయం 7 చూడండి). నిబద్ధతను కొనసాగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు అంతర్గత ప్రతిఘటన ఏర్పడుతుంది. కోర్ ఎనర్జీ ఈ ప్రతిఘటనను ఛేదించగలదని గుర్తించడం జాగ్రత్తగా సాగు చేయడం మరియు ఉద్దేశపూర్వక చర్య ద్వారా కోర్ శక్తిని ఉపయోగించడం వల్ల సాధ్యమవుతుంది. ఉద్దేశపూర్వక చర్య ఒకరి నిర్ణయాత్మక ప్రక్రియను ఎంచుకున్న లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా పనిచేయడానికి అనుమతిస్తుంది. శక్తి సహజంగా ఒకరి నిర్ణయం తీసుకునే మార్గాన్ని అనుసరిస్తుంది మరియు చివరికి అంతర్గత ప్రతిఘటనను విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది.

బాహ్య ప్రతిఘటన అనేది ఒకరు ఎదుర్కొనే అడ్డంకులు లేదా ఇబ్బందులను సూచిస్తుంది. అదే ప్రధాన శక్తి ఒకరి పరిస్థితుల ఆధారంగా ఈ అడ్డంకులను అధిగమించడానికి శరీరం మరియు మనస్సును బలపరుస్తుంది. ఒకరి జీవిత పరిస్థితుల యొక్క 360-డిగ్రీల వీక్షణను ఉంచడం

వలన ఒకరి మొత్తం అభివృద్ధి కోసం ఒకరి శక్తిని బుద్ధిపూర్వకంగా నిర్దేశించవచ్చు. అందువల్ల, అంతర్గత మరియు బాహ్య ప్రతిఘటన సహజంగా తగ్గిపోతుంది మరియు ఒక ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వంలో ఉండవచ్చు.

## రిస్క్ & రివార్డ్ మైండ్‌ఫుల్ గా స్వీకరించడం

రిస్క్ మరియు రివార్డ్ సహజంగా జీవితంలో భాగం. రెండింటినీ బుద్ధిపూర్వకంగా స్వీకరించడానికి నిర్దిష్ట నష్టాలతో సంభవించే నష్టం గురించి స్పష్టమైన దృష్టి అవసరం మరియు కొన్ని రివార్డులు కూడా నష్టాన్ని కలిగిస్తాయని గుర్తించడం అవసరం. ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో (మూర్తి 1 చూడండి) నష్టాన్ని నివారించడం అనేది వివిధ రకాల ప్రమాదాలను స్వీకరించడానికి మరియు నిర్దిష్ట రివార్డ్లను అనుభవించడానికి ప్రధానమైనది. ఎక్కువ నష్టాన్ని కలిగించే అధిక రిస్క్ తో వచ్చే రివార్డ్ల సాధనను బుద్ధిపూర్వకంగా పక్కన పెట్టాలి. బుద్ధిపూర్వకంగా వీటిని పక్కన పెట్టకుండా, రివార్డింగ్ అనుభవం ప్రధాన శక్తికి గణనీయమైన నష్టాన్ని కలిగించే వారి అనుభవం యొక్క శక్తి కారణంగా కొన్ని రివార్డ్లను ఆకర్షించవచ్చు. కోర్ ఎనర్జీని దెబ్బతీయకుండా మరియు బుద్ధిపూర్వకంగా (జాగ్రత్తగా, జాగ్రత్తగా) మరింత పురోగతి దిశగా కార్యాచరణలో పాల్గొనడం విటమిన్ M నిల్వకు మరియు గణనీయమైన మానసిక ప్రశాంతతకు దారితీస్తుంది.

విటమిన్ M యొక్క నిల్వలను చెక్కుచెదరకుండా ఉంచేటప్పుడు విటమిన్ M యొక్క ఆలోచనాత్మక వినియోగం, అనవసరమైన ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది...

-- రికీ సింగ్

## ఎక్కలెన్స్ కోసం బ్యాలెన్స్ పునాది

శ్రేష్ఠత అనేది జీవితంలోని మొత్తం 12 కోణాల యొక్క నిజమైన సంతృప్తినం ఏర్పడినప్పుడు ఏర్పడే పనితీరు యొక్క స్థితి. క్రియాత్మక సమన్వయ స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు మొత్తం 12 కోణాలలో ఒకరి ప్రయోజనం కోసం కోర్ శక్తి పనిచేస్తుంది. అటువంటి స్థితిలో, ప్రతి 12 కొలతలు పరస్పరం అనుసంధానించబడిన పనితీరు స్థితికి చేరుకుంటాయి. ఈ స్థితికి చేరుకోవడంలో అతి పెద్ద అడ్డంకులు ఒకటి విరుద్ధమైన/విరుద్ధమైన కోరికలు. మొత్తం 12 కోణాలలో డబ్బును ఉత్తమంగా ఉపయోగించడం వలన ఒకరి జీవితంలో అనేక సంఘర్షణలు మరియు వైరుధ్యాలు సహజంగా అంతం అవుతాయి. డబ్బు, గౌరవప్రదంగా ఉపయోగించినప్పుడు శ్రేష్ఠమైన స్థితి అభివృద్ధి చెందే గొప్ప పునాదిని సృష్టిస్తుంది. జీవితంలో ఒకరి అభిరుచిని అనుసరించడం శక్తి శుద్ధీకరణకు అనుమతిస్తుంది, తద్వారా జీవిత వైవిధ్యంలో గొప్ప అనుభవాలు ఒకరి పునాదిని దెబ్బతీయకుండా సంభవించవచ్చు. ఒకరి పునాదిని పటిష్ఠం చేయడం అనేది ఒకరి అత్యుత్తమ స్థితిని అభివృద్ధి చేయడానికి, నిర్వహించడానికి మరియు మెరుగుపరచడానికి కీలకం. విటమిన్ M (మానసికంగా) నిల్వ చేయడం వల్ల ఒకరి పునాది దెబ్బతినకుండా జీవితాన్ని అనుభవించే శక్తిని అందిస్తుంది. దృఢమైన శక్తియుక్తమైన పునాదిని పెంపొందించుకోకుండా మరియు డబ్బును హఠాత్తుగా ఉపయోగించడం ద్వారా మానవ నాగరికత మానసిక శక్తిని దెబ్బతీస్తుంది.



## అధ్యాయం 3

విటమిన్ M & శారీరక శరీరాన్ని  
బలపరుస్తుంది

## శారీరక శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా చేయడం

ఆరోగ్యకరమైన శరీరం ఒకరి జీవితానికి పునాది. ఆరోగ్యకరమైన శరీరం లేకుండా, పురోగతి దాదాపు అసాధ్యం కాకపోయినా కష్టం. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి అనేక అవసరాలు ఉన్నాయని గుర్తించడం ద్వారా భౌతిక శరీరం యొక్క ఆరోగ్యం మరియు విటమిన్  $M$  మధ్య సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు. సరైన ఆహారం, సరైన వ్యాయామాలు మరియు కదలికలు మొదలైనవి భౌతిక శరీరం యొక్క ఉత్తమ పనితీరుకు అవసరం.

విటమిన్  $M$  కి సంబంధించి ఆరోగ్యకరమైన శరీరం యొక్క ప్రయోజనాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

- ఎ) ఆరోగ్యవంతమైన భౌతిక శరీరం ఒక వ్యక్తి ఉద్యోగం లేదా వ్యాపారంలో పని చేయడానికి మరియు డబ్బు సంపాదించడానికి అనుమతిస్తుంది. సంపాదించిన డబ్బును శారీరకంగా మరియు మానసికంగా విటమిన్  $M$  ద్వారా ఆదా చేయవచ్చు.
- బి) ఆరోగ్యకరమైన శరీరం ద్వారా జీవితంలో విభిన్న అనుభవాలు సాధ్యమవుతాయి, యాత్రలు, విహారయాత్రలు మొదలైనవి. భౌతిక ప్రపంచంలోని అన్ని అనుభవాలు ఆరోగ్యకరమైన భౌతిక శరీరం వల్ల సాధ్యమవుతాయి. గ్రేటర్ హెల్త్ అనేది ఒకరి ఆర్థిక పరిస్థితి యొక్క మొత్తం సందర్భంలో మెరుగైన అనుభవాలను అందిస్తుంది.
- సి) ఒకరి జీవితానికి బాధ్యత వహించడం మరియు విటమిన్  $M$  నిల్వకు సంబంధించిన ఎంపికల గురించి మంచి అనుభూతిని పొందడం, ఆరోగ్యం పెరిగేకొద్దీ ఎక్కువగా సాధ్యమవుతుంది.
- డి) శక్తిని పెంచడం మరియు ఎక్కువ ఫిట్నెస్ను అనుభవించడం అనేది మెదడులోని విటమిన్  $M$  యొక్క శక్తితో నేరుగా కనెక్ట్ అవుతుంది.

ఇ) డబ్బు, సమయం మరియు శక్తి యొక్క ఉత్తమ వినియోగానికి సంబంధించి ఒకరి కుటుంబం మరియు స్నేహితులకు మంచి రోల్ మోడల్ గా ఉండే అవకాశం ఆరోగ్యకరమైన శరీరంతో ఎక్కువ సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

డబ్బు గురించి వాస్తవిక మరియు సమతుల్య దృక్పథాన్ని ఉంచడం అనేది శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా మార్చడానికి సహజమైన మరియు శక్తివంతమైన మార్గం. ఆహారం, పానీయం, ఇంద్రియ సుఖాలు, దుర్గుణాలు మొదలైన వాటిలో అతిగా తినడం వల్ల భౌతిక శరీరం సహజ సమతుల్యత నుండి బయటపడుతుంది, ఫలితంగా డబ్బు దుర్వినియోగం వల్ల కలిగే నష్టాన్ని పరిష్కరించడానికి ఎక్కువ డబ్బు ఉపయోగించబడుతుంది. డబ్బును శక్తిగా గౌరవించాల్సిన అవసరం ఉందని గ్రహించి, దానిని దుర్వినియోగం చేయడం/దుర్వినియోగం చేయడం వల్ల దుర్మార్గపు చక్రాలు ఏర్పడవచ్చు.

## భౌతిక శరీరంలో శక్తి & ఆర్థిక వృద్ధి

ఒకరి భౌతిక శరీరం శక్తిని కలిగి ఉంటుంది మరియు అది నేరుగా ఒకరి ఆర్థిక వృద్ధితో ముడిపడి ఉంటుంది. దిగువ చూపిన క్రింది ఆలోచనలలో ప్రతి ఒక్కటి ఈ కనెక్షన్ ని చర్చిస్తుంది:

- ఎ) భౌతిక శరీరం డబ్బును ఉపయోగించడం ద్వారా మరియు సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన రీతిలో ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని అభివృద్ధి చేయడం ద్వారా ఒకరి లక్ష్యాలను సాధించే సాధనం.
- బి) ఆరోగ్యకరమైన శరీరం అనేది జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవడానికి ఒకరి భావోద్వేగ/మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి ఒక సాధనం.
- సి) ఒకరి శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం వల్ల అనేక రకాలుగా జీవితాన్ని అనుభవించవచ్చు...
- d) మానసికంగా విటమిన్ M ఎక్కువగా పేరుకున్నప్పుడు అన్ని మెరుగ్గా పనిచేసే సాధారణ నిద్ర చక్రాలు మరియు ఇతర విధానాలను నిర్వహించడానికి ఆరోగ్యకరమైన శరీరం అనుమతిస్తుంది.

ఇ) డబ్బు కోసం పనిచేయడం అనేది ఒకరి పనిలో విశ్వాసాన్ని మరియు గర్వాన్ని కలిగిస్తుంది. సంపాదించిన డబ్బు మనస్సులో సానుకూల ప్రభావాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు ఆత్మగౌరవం మరియు స్వీయ-ఇమేజీని పెంచుతుంది. పని చేయడానికి ఆరోగ్యకరమైన శరీరం అవసరం మరియు అటువంటి శరీరంలో శక్తి ఆర్థిక వృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది.

## శారీరక ఆరోగ్య మెరుగుదల & డ్రైవోల్లలను దాటడం

శారీరక ఆరోగ్య మెరుగుదల క్రింది విధంగా అనేక మార్గాల్లో డ్రైవోల్లలను దాటడానికి చాలా ముడిపడి ఉంది:

ఎ) డ్రైవోల్లలను దాటడం అనేది డ్రైవోల్లను దాటాలనే కోరిక అవసరమయ్యే ఒకరి కంఫర్ట్ జోన్ నుండి బయటకు వెళ్లడానికి చాలా పోలి ఉంటుంది.

బి) ఆరోగ్యకరమైన భౌతిక శరీరాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి మంచి నాణ్యమైన వ్యాయామం/కదలిక, మంచి ఆహారం మరియు స్థిరమైన మనస్సు అవసరం. ఒక వ్యక్తి శారీరక శ్రమను (వైద్య సిఫార్సులు మరియు వ్యక్తిగత కోరికల ఆధారంగా) పెంచుతున్నప్పుడు, ఈ మార్పులకు ఆజ్యం పోసేందుకు కోర్ శక్తిని వినియోగించే శరీరంలో అనేక రకాల మార్పులు సంభవిస్తాయి.

సి) శారీరక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో కొంత వరకు లేదా మరొకటి వరకు డబ్బు అవసరం. డబ్బు దుర్వినియోగం మరియు దుర్వినియోగాన్ని ఆపడం ఒకరి భౌతిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడానికి ఒకరి ఆర్థికాన్ని ఉపయోగించుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది.

డి) శరీరం మరియు మనస్సు మధ్య ఒక ప్రధాన సంబంధం ఉంది. శారీరక ఆరోగ్యానికి సంబంధించి నిర్దిష్ట పరిమితులను దాటాలని నిర్ణయించుకోవడం అటువంటి నిరంతర కార్యాచరణలో మానసిక శక్తిని ఉత్తమంగా ఉపయోగించడం అవసరం.

ఇ) డ్రైవోల్లలను దాటడం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది, ప్రత్యేకించి ఒకరి డబ్బు మొత్తం ఆరోగ్యంపై మంచి సానుకూల ప్రభావాలను కలిగి ఉండే అటువంటి కార్యాచరణకు ఉపయోగించినప్పుడు.

f) శారీరక ఆరోగ్య మెరుగుదల అనేది ఒకరి జీవితంలోని అన్ని 12 కోణాలకు అదనపు శక్తిని అందిస్తుంది, ఇక్కడ విటమిన్ M మరింతగా పేరుకుపోతుంది మరియు ఒకరి జీవితంలోని ఏ ప్రాంతంలోనూ నష్టం జరగకుండా జాగ్రత్తగా ఖర్చు చేస్తుంది.

## నిర్ణయాత్మక బ్యాలెన్స్: స్వీయ-సమర్థత vs. టెంప్టేషన్

జీవితం ప్రతి మలుపులో నిర్ణయాలతో నిండి ఉంటుంది. మరింత అభివృద్ధి కోసం సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాలంటే మనం స్వీయ-సమర్థత వర్సెస్ టెంప్టేషన్‌ను పరిశీలించడం అవసరం. స్వీయ-సమర్థత అనేది ఒక చర్య యొక్క కోర్సును ఎంత బాగా అనుసరించవచ్చు మరియు ఎంచుకున్న కోర్సు నుండి ఒకరిని మళ్ళించే విభిన్న పరిస్థితులతో వ్యవహరించవచ్చు అనే దానికి సంబంధించిన మానసిక భావన. టెంప్టేషన్ అనేది ఒక మానసిక స్థితి, ఇది ఒకరిని ఎంచుకున్న చర్య నుండి మళ్ళిస్తుంది మరియు అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది. విటమిన్ M అభివృద్ధిపై శ్రద్ధ వహించే వ్యక్తి స్వీయ-సమర్థత స్థితిలో ఉండి, ప్రలోభాలకు గురికాకుండా డైనమిక్ పురోగతిని కొనసాగించవచ్చు. ఒకరి జీవితంలో సంతృప్తి లేకపోవడం వల్ల టెంప్టేషన్ సంభవిస్తుంది, ముఖ్యంగా ఎంచుకున్న మార్గంలో మరింత ముందుకు సాగడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు. స్వీయ-సమర్థత అనేది ఏదైనా నిర్దిష్ట లక్ష్యాన్ని చేరుకోగల వ్యక్తిగత సామర్థ్యం మరియు స్వీయ-గౌరవం, స్వీయ-విలువ మరియు ఆత్మవిశ్వాసం మరియు సానుకూల ప్రధాన స్వీయ-విశ్లేషణల పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది. కోర్-స్వీయ-మూల్యాంకనాలను పెంచడం వలన నియంత్రణలో పెరుగుదల, సానుకూల పని ఫలితాలు, మెరుగైన ఉద్యోగ సంతృప్తి మరియు ఉద్యోగ పనితీరు మెరుగుపడతాయి. మొత్తం ప్రభావం విటమిన్ M చేరడం, ఒకరి జీవితంలోని అన్ని రంగాలపై శక్తివంతమైన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది.



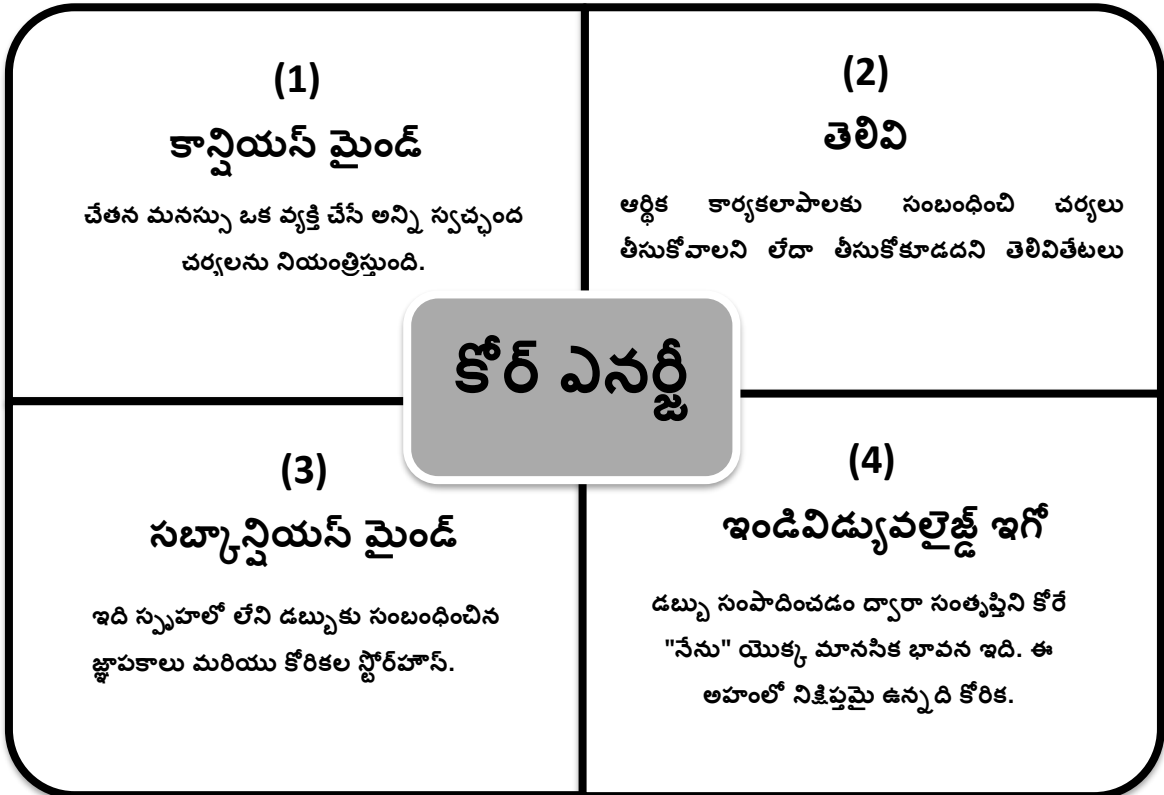
అధ్యాయం 4

విటమిన్ M &  
మనస్సును బలపరుస్తుంది

## మనస్సు అంటే ఏమిటి?

మనస్సు గురించి మన చర్చలో, జీవితంలో ఒకరి స్వంత మనస్సు కంటే గొప్ప రహస్యం మరొకటి లేదని అంగీకరించాలి. “మనస్సు అనేది స్పృహ, అవగాహన, ఆలోచన, తీర్పు మరియు జ్ఞాపకశక్తిని ఎనేబుల్ చేసే జ్ఞానపరమైన అధ్యాపకుల సమితి. ఇది ప్రతి మనిషిలో ఉంటుంది. 69” మనలో ప్రతి ఒక్కరు మన మనస్సు గురించి స్పృహతో ఉంటారు, అది రకరకాల ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, భావాలు మరియు కోరికలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. క్రింద చూపబడిన మూర్తి 5, "మనస్సు" అని పిలువబడే దాని యొక్క నాలుగు పరస్పరం అనుసంధానించబడిన అంశాలను వర్ణిస్తుంది మరియు దానిలోని ప్రతి అంశంలో కోర్ శక్తి ఉందని కూడా చూపుతుంది.

### చిత్రం 5 మైండ్ & కోర్ ఎనర్జీ యొక్క నాలుగు అంశాలు





పై చిత్రంలో చూపిన విధంగా కోర్ ఎనర్జీ ఒకరి చేతన మనస్సు తెలివి, ఉపచేతన మనస్సు మరియు అహంకారాన్ని ఉత్తేజపరుస్తుంది (మూర్తి 5). దీన్ని మరింత స్పష్టతతో అర్థం చేసుకోవడానికి, మనస్సు యొక్క నాలుగు అంశాల ద్వారా ఈ ప్రధాన శక్తి ఎలా ఉపయోగించబడుతుందో వివరించే కొన్ని ఉదాహరణలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1) చేతన మనస్సు అన్ని స్వచ్ఛంద చర్యలను నియంత్రిస్తుంది. శరీరాన్ని కదిలించడానికి, కండరాలను సంకోచించడానికి, ఎముకలను కదిలించడానికి మొదలైన వాటికి అవసరమైన శక్తి న్యూరోసైకలాజికల్ శక్తి, కండరాల శక్తి మరియు సాధారణ అర్థంలో, మొత్తం శారీరక శక్తి. ఈ శక్తి సూర్యుని నుండి చివరికి దాని మూలాన్ని కలిగి ఉంటుంది. సూర్యుని శక్తి మనం తినే ఆహారంలోకి ప్రసారం చేయబడుతుంది మరియు మన శరీరాలు ఆహారాన్ని సరళమైన అణువులుగా విచ్ఛిన్నం చేస్తాయి. ఈ అణువులు శక్తిని కలిగి ఉంటాయి, అవి చివరికి ప్రధాన శక్తిగా (ఆర్థిక శక్తిగా వ్యక్తీకరించబడతాయి) రూపాంతరం చెందుతాయి, ఇది వినియోగించిన ఆహారం నుండి నిల్వ చేయబడిన శక్తి యొక్క శుద్ధి రూపం.

2) ఆర్థిక కార్యకలాపాలతో సహా చర్య తీసుకోవాలని లేదా తీసుకోకూడదని తెలివితేటలు నిర్ణయిస్తాయి. మానవ మెదడులోని నిర్ణయం తీసుకునే సామర్థ్యం శక్తిని ఉపయోగిస్తుంది. సంరక్షించబడిన విటమిన్ M శక్తి (సంరక్షణ పద్ధతులు లేదా సహజ ఉత్పృష్టత ద్వారా) మేధస్సుకు గొప్ప శక్తిని ఇస్తుంది. చాలా మందిలో, జీవితంలో తీసుకోవలసిన అనేక నిర్ణయాల గురించి గందరగోళం ఉంటుంది. శుద్ధి చేయబడిన మానసిక శక్తితో నిండిన తెలివితేటలు బహుళ ఎంపికల గురించి ఆలోచించడం, సాధకబాధకాలను ఊహించడం మరియు విస్తృత దృష్టితో నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యాన్ని పెంచింది.

3) సబ్కాన్వయస్ వైండ్ అనేది పుట్టినప్పటి నుండి పేరుకుపోతున్న జ్ఞాపకాలు మరియు కోరికల నిల్వ. ఆనందం యొక్క గత అనుభవాలు వివిధ ఆనందాలకు సంబంధించి అదే ఆనందాన్ని మళ్ళీ అనుభవించడానికి చేతన మనస్సుపై ఒత్తిడి తెస్తాయి. ఉపచేతన మనస్సు నేపథ్యంలో పనిచేస్తుంది మరియు చేతన అవగాహనలో ఉండదు. స్వప్న స్థితిలో, ఉపచేతన మనస్సులోని విషయాలు బయటపడతాయి. కలల ప్రపంచాన్ని సృష్టించడానికి అవసరమైన శక్తి న్యూరోసైకలాజికల్ ఎనర్జీ. ఈ శక్తిని శుద్ధి చేసిన రూపంలో (అంటే, కోర్ ఎనర్జీ ట్రాన్స్ మ్యూటీషన్) సంరక్షించినట్లయితే, అటువంటి పరిరక్షణకు ఎక్కువ కలలు కనకుండా ప్రశాంతంగా నిద్రపోయే స్థితికి తీసుకెళ్ళే సామర్థ్యం ఉంటుంది. కలలు కనడం అనేది ఒకరి శక్తిని అధిక మొత్తంలో ఉపయోగించుకుంటుంది. కలలు కనడం తగ్గితే, మనస్సులో శక్తిని

పెంచడం వల్ల మనస్సులో ఎక్కువ ప్రశాంతత ఉంటుంది. ఈ శక్తి స్వప్న స్థితిలో ఎక్కువగా విచ్చిన్నమై వక్రీకరించబడింది. స్వప్న ప్రపంచ సృష్టిలో శకలాల గాఢత ఏర్పడుతుంది. కలల ప్రపంచాన్ని సృష్టించడం అనేది కలల ప్రపంచాన్ని సృష్టించేందుకు ప్రధాన శక్తిని విడగొట్టే లోతైన సంఘర్షణలు మరియు గందరగోళాల కారణంగా వృధా అయిన గొప్ప శక్తిని ఉపయోగిస్తుంది. అధునాతన ధ్యానులు కల స్థితిని "శుభ్రం" చేయగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు, దీని ఫలితంగా కలల నాణ్యత సానుకూలంగా మారుతుంది మరియు చివరికి కలలు కనే పరిమాణం గణనీయంగా తగ్గి "యోగ నిద్ర"గా పిలువబడుతుంది. ఇది అన్ని శక్తి ప్రాగ్మెంటేషన్ ప్రభావాలు ముగిసిన స్థితి, మరియు కల స్థితి లోతైన పునరుద్ధరణ స్థితిగా మార్చబడింది. రాత్రి సమయంలో ఈ స్థాయి లోతైన శాంతి (యోగ నిద్ర) విటమిన్ M సంరక్షణ ద్వారా సాధ్యమవుతుంది.

4) వ్యక్తిగతీకరించిన అహం అనేది డబ్బుకు సంబంధించిన సంతృప్తి కోరికలను కోరే "నేను" యొక్క మానసిక భావం. ఈ అహంలో నిక్షిప్తమై ఉన్నది కోరిక. ఈ "నేను" అనేది కోరికలను తీర్చుకోవడానికి గొప్ప శక్తిని ఉపయోగించే ఒకరి మానసిక గుర్తింపు. కోరిక "నేను"తో సన్నిహితంగా ముడిపడి ఉంటుంది మరియు కోరిక యొక్క ఒత్తిడి "నేను" మరియు "కోరిక యొక్క ప్రేరణలు" తప్పనిసరిగా ఒకటైన ఉపశమనాన్ని కోరుతుంది. కోరికలను తీర్చుకోవడానికి అహం బుద్ధి, చేతన మనస్సు మరియు ఉపచేతన మనస్సుతో పనిచేస్తుంది.

అహం అనేది జీవితాన్ని విభజించే అంశం. కోరిక మరియు అహం సన్నిహితంగా అనుసంధానించబడి ఉన్నాయి. ధ్యానం కోరిక మరియు అహం మధ్య వ్యత్యాసాన్ని చూడటానికి అనుమతిస్తుంది మరియు ఈ వ్యత్యాసం అంతర్గత స్వేచ్ఛకు దారితీస్తుంది. ఈ స్వేచ్ఛలో, ఒకరి బాహ్య మరియు అంతర్గత జీవితంలో అద్భుతమైన ఎదుగుదల కోసం ఒకరి మేధస్సు ద్వారా ప్రధాన శక్తి ఉపయోగించబడుతుంది.

-- రికీ సింగ్

జీవితంలో మరింత పురోగతి సాధించాలని నిర్ణయించుకున్నప్పుడు, ఈ నిర్ణయం కోర్ ఎనర్జీ మరియు ఒకరి మనస్సులోని నాలుగు అంశాల మధ్య అద్భుతమైన బంధాలను సృష్టిస్తుంది. ఈ ఇంటర్కనెక్షన్ ద్వారా చేతన చర్యలు తీసుకున్నప్పుడు, డబ్బు దుర్వినియోగం/దుర్వినియోగం ఆపడం వల్ల మానసికంగా విటమిన్  $M$  శక్తి బలపడుతుంది.

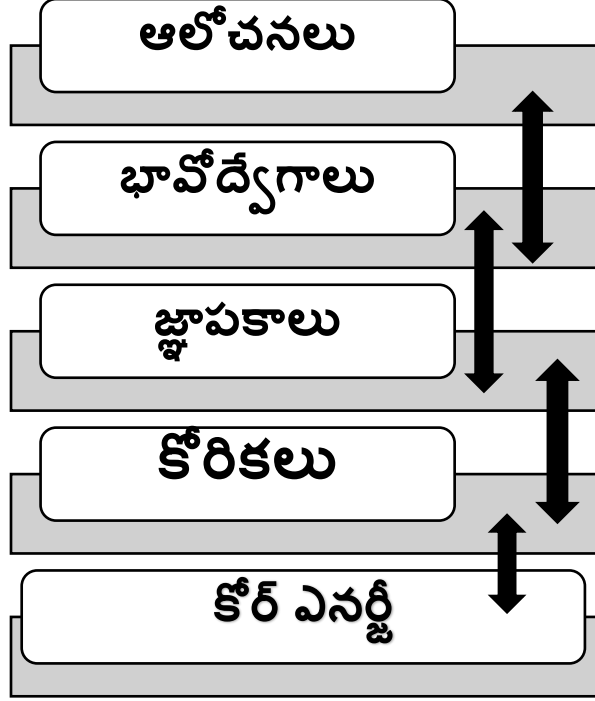
-- రికీ సింగ్

## ఆలోచనలు-భావోద్వేగాలు-జ్ఞాపకాలు-కోరికలు & డబ్బు

మూర్తి 6 (క్రింద) ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకశక్తి మరియు కోరికల యొక్క ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానించబడిన నిర్మాణంలో శక్తి ప్రవాహాన్ని వివరిస్తుంది. ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు మరియు కోరికలతో కూడిన మన అంతర్గత ప్రపంచం గురించి మనకు తెలుసు. ఈ అంతర్గత ప్రపంచం గుండా ప్రవహించే శక్తి ఒకరి ప్రధాన శక్తి. ఈ శక్తి యొక్క సమతుల్య ప్రవాహాన్ని సృష్టించడం వ్యక్తిగత అభివృద్ధి మరియు పెరుగుదల యొక్క గుండె వద్ద ఉంది. ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో అభివృద్ధి చెందాలనే కోరిక ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు మరియు కోరికల సమ్మేళనంతో సానుకూలత మరియు సామరస్యాన్ని తీసుకురావడానికి సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన రీతిలో కోర్ శక్తిని ఉపయోగించుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది.

## చిత్రం 6

### ఆలోచనలు-భావోద్వేగాలు-జ్ఞాపకాలు-కోరికలు & శక్తి రేఖాచిత్రం



### మైండ్-ఫిజియాలజీ & కోర్ ఎనర్జీ

ఒకరి మనస్సు భౌతిక శరీరం యొక్క ఫిజియాలజీ మరియు ఒకరి ప్రధాన శక్తి మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది. విటమిన్  $M$  మరియు మనస్సు-శరీరం-శక్తి కనెక్షన్ మధ్య పరస్పర సంబంధం క్రింది విధంగా ఉంది:

- 1) మానవ మనస్సు, నిస్సందేహంగా, ఉనికిలో ఉన్న అత్యంత రహస్యమైన ప్రక్రియలలో ఒకటి. డబ్బు ఆదా చేయడంపై ఒకరి దృష్టి ఆధారంగా ఇది విటమిన్  $M$  ని నిల్వ చేయగలదు. విటమిన్  $M$  యొక్క ఈ మానసిక నిల్వ శరీరం యొక్క పనితీరుపై ప్రత్యక్ష సానుకూల ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. విటమిన్  $M$  కోల్పోవడం, ముఖ్యంగా పేలవమైన నిర్ణయాల కారణంగా వేగంగా కోల్పోవడం, ఒకరి శరీరం యొక్క శరీరధర్మాన్ని అస్థిరపరిచే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

2) శరీరంలోని మొత్తం 11 శారీరక వ్యవస్థల ద్వారా శక్తి ప్రవహిస్తుంది. వీటిలో అంతర్గత వ్యవస్థ, అస్థిపంజర వ్యవస్థ, కండరాల వ్యవస్థ, శోషరస వ్యవస్థ, శ్వాసకోశ వ్యవస్థ, జీర్ణవ్యవస్థ, నాడీ వ్యవస్థ, ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థ, హృదయనాళ వ్యవస్థ, మూత్ర వ్యవస్థ మరియు పునరుత్పత్తి వ్యవస్థలు ఉన్నాయి. 63 శరీరం మరియు మనస్సు ఒకే శక్తిని ఉపయోగించుకుంటాయి మరియు లేకపోవడం. శక్తి యొక్క సరైన ఏకీకరణ ఒక వ్యక్తిని నిరోధిస్తుంది మరియు మొత్తం సంతులనం యొక్క స్థితికి చేరుకోకుండా మానవత్వం (సాధారణంగా) నిరోధిస్తుంది. విటమిన్ M అనేది మొత్తం 11 ఫిజియాలజికల్ సిస్టమ్లతో అనుసంధానించబడినట్లుగా ఒకరి మనస్సులో ఉన్న ఒక సూక్ష్మమైన కానీ చాలా నిజమైన శక్తి.

3) నిజమైన అంతర్గత మరియు బాహ్య పురోగతిని సాధించడానికి మానవ నాగరికతలో సమతుల్యత మరియు ప్రధాన శక్తి మెరుగుదల అవసరం. నిజమైన మనస్సు-శరీర సమతుల్యత తప్పనిసరిగా ఈ బ్యాలెన్స్లో ఆర్థిక ఏకీకరణను కలిగి ఉండాలి. ఈ ఏకీకరణ లేకుండా సమతుల్య ప్రకటన ఉనికిలో ఉండదు.

4) వివిధ జీవిత పరిస్థితుల కారణంగా సంభవించే అంతర్గత మరియు బాహ్య సంఘర్షణలు/వైరుధ్యాల కారణంగా ఒకరి అంతర్గత శక్తి వృధా కావడం ఆగిపోయినప్పుడు, ఒకరి వ్యక్తిగత శక్తి పరిరక్షణ మరియు పునరుజ్జీవనం సహజంగా ఏర్పడుతుంది. సంఘర్షణలు/వైరుధ్యాల వల్ల శరీరం మరియు మనస్సు దెబ్బతింటాయని గుర్తించడం ద్వారా ఈ పునరుజ్జీవనం ఏర్పడుతుంది. విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం అటువంటి నష్టాన్ని పరిష్కరించడంలో సహాయపడుతుంది.

5) ఒకసారి శక్తి వృధాను గుర్తించి, ఆపివేసినట్లయితే, హోమియోస్టాటిక్ బ్యాలెన్స్ను పెంచుతూ మరింత అభివృద్ధి కోసం ఆ శక్తిని ఏ సమయంలోనైనా ఆరోగ్యంగా మరియు తగిన విధంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

6) ప్రయోజనకరమైన ఉపయోగం మరియు హానికరమైన శక్తి వినియోగం మధ్య వ్యత్యాసం స్పష్టంగా ఉండాలి. ఈ స్పష్టత లేకుండా, ప్రధాన శక్తికి, ముఖ్యంగా ఆర్థిక శక్తికి నష్టం అనివార్యం.

7) ప్రతికూల భావోద్వేగాలు (అనగా, కోపం, ఆందోళన, ఉద్రిక్తత, భయం మొదలైనవి) శరీరంలో సంబంధిత శారీరక మార్పులను సృష్టిస్తాయి, శరీరం యొక్క శరీరధర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఒకరి అంతర్గత శక్తి ప్రవాహం యొక్క నాణ్యత ఆధారంగా దీర్ఘకాలిక లేదా దీర్ఘకాలిక వ్యాధికి సంబంధించిన అనేక ఎటియోలాజికల్ (కారణ) అంశాలను నిరోధించవచ్చు.

8) పాజిటివ్ కోర్ ఎనర్జీని యాక్టివేట్ చేయడం వల్ల ఒకరి జీవితంలోని మొత్తం 12 కోణాలలో సంభవించిన వివిధ రకాల నష్టాలను నయం చేయవచ్చు.

9) ఒకరి అంతర్గత ప్రపంచం గందరగోళం, సంఘర్షణ, అనిశ్చితి, అనిశ్చితి మొదలైన స్థితిలో ఉండటం వల్ల మానసికంగా, మానసికంగా, అంతర్గతంగా మరియు బాహ్యంగా గణనీయమైన శక్తి వృధా జరుగుతుంది.

10) ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాలు పరస్పరం అనుసంధానించబడి వివిధ దిశల్లో కదులుతాయి. ఏదైనా దిశలో కొనసాగడం ప్రారంభంలో హానిని గుర్తించడం వలన హానికరమైన ప్రక్రియలను తిప్పికొట్టడం మరియు ప్రయోజనకరమైన పురోగతి మార్గం వైపు మనస్సును ఉంచడం, ఉత్తమ ఫలితాలకు దారితీస్తుంది.

11) ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాలపై పట్టు సాధించడానికి ఒకరి కండిషనింగ్ గురించి అవగాహన అవసరం. నిజమైన పాండిత్యం శక్తి పవిత్రంగా పనిచేసే స్థితికి చేరుకుంటుంది. శక్తి, అటువంటి పనితీరులో, పవిత్ర స్థితికి చేరుకుంటుంది. "పవిత్రం" అనే పదాన్ని మతపరమైన అర్థంలో లేదా ఒకరి అభిరుచులు మరియు నమ్మకాల ఆధారంగా మతపరమైన అర్థంలో ఉపయోగించవచ్చు. జీవితంలోని అసాధారణ పరిణామాలను సూచించడానికి రచయిత దీనిని ఉపయోగిస్తున్నారు, ఎందుకంటే జీవితంలో కార్యకలాపాలకు కారణమయ్యే అన్ని శారీరక మరియు మానసిక ప్రక్రియలకు శక్తియే పునాది.

12) జీవితానికి శక్తి అవసరం. శక్తి పూర్తిగా వెదజల్లబడి, పని చేయని స్థితికి (శక్తి శూన్య స్థితి) చేరుకున్నప్పుడు, దానిని భౌతిక మరణం అని పిలుస్తారు. జీవశక్తి (కోర్ ఎనర్జీ) చాలా విలువైనది,

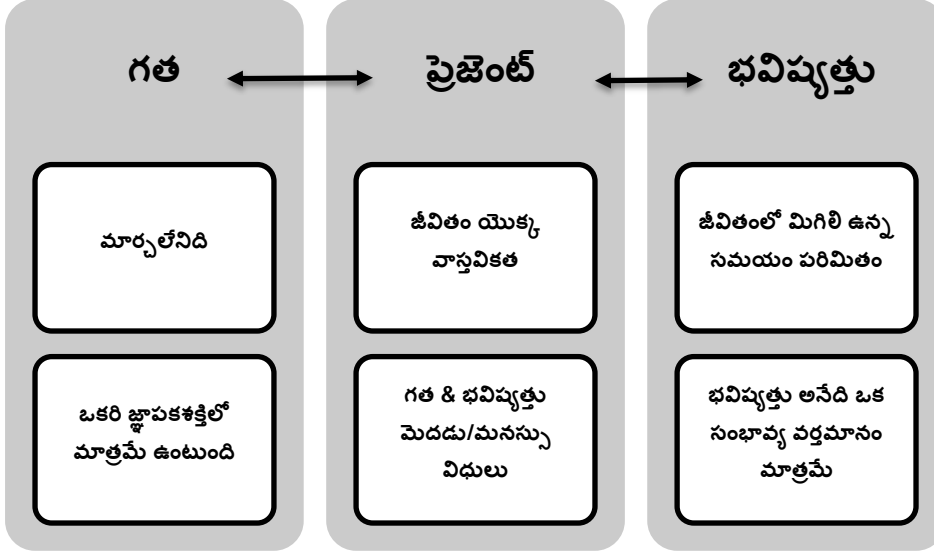
ఎందుకంటే ఇది శరీరం మరియు మనస్సు గుండా నడుస్తున్న అనేక రసాయన ప్రతిచర్యల ద్వారా వ్యక్తమవుతుంది.

13) మానవ శరీరాన్ని అత్యంత క్లిష్టమైన రసాయన ప్రతిచర్యగా భావించవచ్చు. ఒకరి జీవిత అనుభవాలకు బాధ్యత వహించే శరీరంలో అద్భుతమైన సంఖ్యలో జీవరసాయన ప్రతిచర్యలు జరుగుతాయి. వివిధ సందర్భాలలో స్వాధీనం, వినియోగం, లాభం మరియు నష్టం భౌతిక/మానసిక శక్తి యొక్క జీవరసాయన బదిలీ/ఉపయోగం/నష్టం/మొదలైన వాటిపై నేరుగా ప్రభావం చూపుతుంది.

14) ఒకరి శక్తిని సమతుల్యంగా మరియు మంచి నిల్వ స్థితిలో ఉంచే సామర్థ్యం భవిష్యత్ చింతలు మరియు/లేదా గత పశ్చాత్తాపానికి బదులుగా ప్రస్తుత జీవిత అనుభవంలో ఉండటానికి మరింత సామర్థ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

మెదడును బలోపేతం చేయడం విటమిన్ M అభివృద్ధి మరియు పరిరక్షణలో ముఖ్యమైన భాగం. గణాంకాలు 7, 8 మరియు 9 విటమిన్ M, మనస్సును బలోపేతం చేయడం మరియు ప్రధాన శక్తి మధ్య సంబంధాన్ని వివరిస్తాయి.

**సమయం యొక్క అమూల్యత**  
**చిత్రం 7**  
**గతం - వర్తమానం - భవిష్యత్తు**



ఒకరి జీవితంలో మిగిలి ఉన్న సమయం చాలా విలువైనది, ఎందుకంటే సమయం పోయిన తర్వాత అది తిరిగి రాదు. పై మూర్తి 7 క్యాలెండర్ సమయం మరియు మానసిక సమయాన్ని వివరిస్తుంది. క్యాలెండర్ సమయం అనేది 24-గంటల చక్రం మరియు మానసిక సమయం అనేది మనస్సులో ఉత్పన్నమయ్యే గతం, వర్తమానం మరియు భవిష్యత్తు. విటమిన్ M శక్తికి సంబంధించి సమయానికి సంబంధించి క్రింది పరిశీలనలు ఉన్నాయి:

- 1) జీవితంలో మిగిలి ఉన్న సమయం ప్రతి ధనాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు ఈ వాస్తవాన్ని స్పష్టంగా ఊహించడం, అంగీకరించడం మరియు దానిని గౌరవించడం ద్వారా విటమిన్ M నిల్వ మరియు వినియోగాన్ని ప్రస్తుతం సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన రీతిలో అనుమతిస్తుంది.
- 2) ప్రతిరోజూ తీసుకునే ప్రతి చర్య పురోగతి, తిరోగమనం లేదా స్తబ్ధతను ప్రోత్సహిస్తుంది. విటమిన్ M చేరడం పురోగతి ద్వారా సంభవిస్తుంది. విటమిన్ M రిగ్రెషన్ దుర్వినియోగం మరియు డబ్బు



దుర్వినియోగం ద్వారా సంభవిస్తుంది. ఒకరి మనస్సులో డైనమిక్ శక్తి ప్రవాహాన్ని ఆపడం వల్ల విటమిన్ M స్తబ్ధత ఏర్పడుతుంది.

3) సమయం యొక్క అమూల్యతను స్పష్టంగా మరియు ధ్యానపూర్వకంగా గుర్తిస్తే, ఒకరి జీవితంలోని మొత్తం 12 కోణాలలో (మూర్తి 1) గరిష్ట ప్రయోజనాన్ని సృష్టించేందుకు విటమిన్ Mని ఉపయోగించుకోవచ్చు.

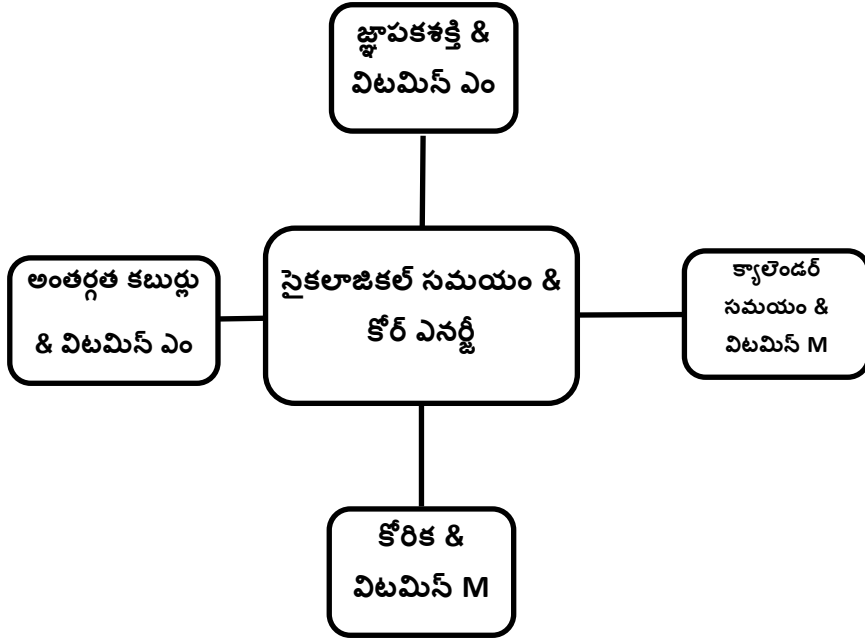
4) డబ్బు మరియు సమయం రెండూ చాలా విలువైనవి. ఏ సమయంలోనైనా, పరిమిత మొత్తం మాత్రమే ఉంటుంది. సమయం మరియు డబ్బు పరిమితంగా ఉన్నట్లు గుర్తించడం, ప్రధాన శక్తిని ఉపయోగించడం ద్వారా వ్యక్తిగత అభివృద్ధిపై దృష్టి పెట్టడానికి అనుమతిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి అనంతమైన డబ్బును కలిగి ఉండలేడు, అందువల్ల, డబ్బు స్వాధీనం పరిమితం. పర్యవసానంగా, ఒకరి జీవితంలో మిగిలి ఉన్న సమయం ప్రతి సెకనుకు తగ్గిపోతుందని మరియు ఎంత సమయం మిగిలి ఉందో తెలియదని పూర్తిగా గ్రహించడం వల్ల ధ్యానం, మతపరమైన మరియు/లేదా ఆధ్యాత్మిక కార్యకలాపాలను ప్రారంభించవచ్చు.

5) డబ్బు అనేది ముడి శక్తి యొక్క లావాదేవీ పద్ధతి మరియు దానిని కలిగి ఉండటం వలన నేరుగా విటమిన్ M పెరుగుతుంది. సమయం ప్రతి సెకను తగ్గిపోతుందని గ్రహించినట్లయితే, విటమిన్ M కూడా ఒక వ్యక్తిని పాత మరియు పునరావృతం చేయకుండా పూర్తి జీవితాన్ని గడపడానికి ఒక అసాధారణ స్థితికి తీసుకువెళ్లడానికి పెరుగుతుంది. హానికరమైన చక్రాలు సమయాన్ని వినియోగిస్తాయి మరియు శక్తిని హరిస్తాయి.

## జ్ఞాపకశక్తి, అంతర్గత కబుర్లు, క్యాలెండర్ సమయం, & కోరిక

### మూర్తి 8

## జ్ఞాపకశక్తి, అంతర్గత కబుర్లు, క్యాలెండర్ సమయం, & కోరిక



పైన చూపిన మూర్తి 8, మానసిక సమయంతో అంతర్గత మరియు బాహ్య వాస్తవికత యొక్క నాలుగు ప్రధాన అనుసంధాన అంశాలను వివరిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి, కోరిక, అంతర్గత కబుర్లు మరియు క్యాలెండర్ సమయం అన్నీ మానసిక సమయంతో ముడిపడి ఉన్నాయి. సమయం యొక్క అమూల్యత గురించిన అవగాహన (ముందు చెప్పినట్లుగా) విటమిన్ ఎమ్ని పెంచుతుంది, ప్రధాన శక్తిని మేల్కొల్పుతుంది మరియు ఒకరి జీవితంలో ఉత్తమ నిర్ణయం తీసుకోవడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. అంతర్గత కబుర్లు అనేది విటమిన్ ఎమ్ని ఉపయోగించుకోవడానికి బాధ్యత వహించే వ్యక్తి యొక్క స్వీయ-చర్చ.

మానసిక సమయం అనేది మానవ మనస్సు యొక్క సృష్టి, ఇక్కడ మనస్సు పూర్తిగా వర్తమానంలో లేకుండా గతం మరియు భవిష్యత్తు మధ్య దూకుతుంది. కోరిక అనేది ప్రపంచంలోని చర్యలను చేయడానికి ప్రతి వ్యక్తిని ప్రేరేపించే శక్తివంతమైన శక్తి. కోరిక తనను తాను నెరవేర్చుకోవడానికి అపారమైన శక్తిని ఉపయోగిస్తుంది మరియు తనను తాను సంతృప్తి పరచుకోవడానికి మార్గాలను కనుగొనడానికి తెలివిని ఉపయోగిస్తుంది. కోరికలోని శక్తి యొక్క స్టోర్ హౌస్ ను కల్పన విస్తరణ, సృజనాత్మకత, ఆత్మవిశ్వాసం మెరుగుపరచడం మరియు చక్కటి ఆనందాలను ఆస్వాదించడం వంటి వాటిగా మార్చవచ్చు. డబ్బు కోసం బలమైన కోరిక ఉన్న వ్యక్తి భౌతిక ప్రపంచంలో సంతృప్తి మరియు మెరుగైన అనుభవాలను కోరుకుంటాడు. మనస్సులోని అత్యంత శక్తివంతమైన చోదక శక్తులలో డబ్బు ఒకటి. డబ్బు వినియోగం ద్వారా మెరుగైన అనుభవం నిజంగా బలవంతంగా ఉంటుంది. అనేక సృజనాత్మక శక్తులలో ప్రధాన శక్తి, ఆర్థిక శక్తి మరియు మానసిక శక్తిని ఉపయోగించుకోవడం మరియు బుద్ధిపూర్వకంగా మళ్లించడం సాధ్యమవుతుంది. పరిమిత మానసిక పనితీరు నుండి జీవితంలో అసాధారణమైన ఎత్తులకు ఎదిగేందుకు ఈ శక్తిని అనేక మార్గాల్లో ఉపయోగించవచ్చు. విటమిన్ M సంరక్షించబడినప్పుడు, ఒక వ్యక్తి సహజంగా ప్రస్తుత క్షణంలో ఎక్కువగా ఉండడం ప్రారంభిస్తాడు మరియు మానసిక సమయం యొక్క హింసకు గురికాకుండా ఉంటాడు. విటమిన్ M పరిరక్షణ మరియు పరివర్తన (అనగా, విటమిన్ M యొక్క శుద్ధి రూపంలో నిల్వ చేయడం) కారణంగా అద్భుతమైన అంతర్గత మరియు బాహ్య సంపద పేరుకుపోయే అవకాశం ఉంది. శక్తికి ఎల్లప్పుడూ అవుట్ లెట్ లు అవసరం మరియు ఈ అవుట్ లెట్ లు విటమిన్ M పవర్ అయితే, ఒకరు నిజంగా అసాధారణమైన ఎత్తులను చేరుకోవచ్చు.

జీవితంలో సమయం కంటే విలువైనది ఏదీ లేదు. ఒక్కసారి పోయినా తిరిగి రాదు. విటమిన్  
*M* యాక్టివేషన్ ఒకరిని ప్రస్తుత క్షణంలోకి విసిరివేస్తుంది. మెడిటేషన్ ని విటమిన్ ఎమోతో  
 కలపడం ప్రస్తుత తరుణంలో ఉంచుతుంది. కోర్ ఎనర్జీ ట్రాన్స్ మ్యూట్ షన్ అనేది మొత్తం  
 బ్యాలెన్స్ లో పారవశ్య జీవితాన్ని గడపడం.

-- రికీ సింగ్

విటమిన్ *M* చేరడం ప్రారంభమైనప్పుడు అంతర్గత కబుర్లు (అంటే స్వీయ-చర్చ) తగ్గిపోతుంది. ప్రధాన శక్తి  
 యొక్క ప్రావీణ్యం అంతర్గత కబుర్లు యొక్క ప్రీక్వెన్సీని తగ్గిస్తుంది, ఫలితంగా శక్తి ఆదా అవుతుంది. ఈ  
 పరిరక్షణ శక్తి స్ఫటికీకరణ కారణంగా మనస్సును బలపరుస్తుంది, ఇక్కడ మనస్సు కేవలం ఒక  
 సాధనంగా ఉపయోగించబడుతుంది మరియు నిరంతరం స్విచ్ ఆన్ చేయబడదు. మీరు మనస్సు లేదా  
 మీరు మనస్సు నుండి భిన్నంగా ఉన్నారా? మీరు మీ మనస్సు నుండి భిన్నంగా ఉంటే, మీరు మాస్టర్,  
 మరియు మనస్సు మీ సాధనం. శక్తి తనలోపలే స్ఫటికీకరించబడినప్పుడు ఈ సాధనం యొక్క తెలివైన  
 మరియు ప్రయోజనకరమైన ఉపయోగం సాధ్యమవుతుంది.

-- రికీ సింగ్

## డబ్బు వినియోగం, దుర్వినియోగం మరియు దుర్వినియోగం

విటమిన్ *M* సందర్భంలో డబ్బు వినియోగం, దుర్వినియోగం మరియు దుర్వినియోగం మధ్య  
 వ్యత్యాసాల గురించి స్పష్టతని కొనసాగించడానికి మానసిక బలం అవసరమని ఒకరు చూడవచ్చు.  
 విటమిన్ *M* అనేది ఒకరి ప్రయోజనం మరియు మరింత అభివృద్ధికి ఉపయోగపడే శక్తి మరియు  
 అది కూడా కావచ్చు. దుర్వినియోగం చేయబడింది మరియు దుర్వినియోగం చేయబడింది. ఈ  
 మూడు వ్యత్యాసాల దృష్ట్యా, అంతర్గత కోర్ ఎనర్జీని మరింత అభివృద్ధి చేయగల మరియు సక్రియం

చేసే విధంగా ఆర్థిక శక్తిని ఉపయోగించుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. అంతర్గత ప్రధాన శక్తి యొక్క మరింత అభివృద్ధి మరియు క్రియాశీలత డబ్బు యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం. ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలకు సంబంధించి లేదా సందర్భంలో ఒకరి ప్రధాన శక్తిని అభివృద్ధి చేయడంలో డబ్బును ఉపయోగించినప్పుడు, ఖర్చు చేసిన ప్రతి డాలర్ తో ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో ప్రతి ఒక్కటి ఉత్తేజపరిచే అవకాశం ఉంది. ప్రతి డాలర్ యొక్క శ్రద్ధగల వినియోగం కోర్ ఎనర్జీ యాక్టివేషన్ ను పెంచుతుంది మరియు విటమిన్ M వినియోగానికి సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన మానసిక వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది. విటమిన్ M అనేది మానసిక శక్తి యొక్క సాంద్రీకృత రూపం, ఇది 12 ప్రాంతాలలో దేనిలోనైనా అసమతుల్యత సృష్టించబడిన లేదా సృష్టించబడిన నష్టం లేనప్పుడు (ఆదర్శంగా) జాగ్రత్తగా ఉపయోగించాలి. డబ్బు యొక్క ఉత్తమ వినియోగం మరియు దుర్వినియోగం మరియు దుర్వినియోగం మధ్య తేడాను గుర్తించగల సామర్థ్యం ఒకరి మేధో శక్తి లేదా మేధో శక్తి శక్తిలో భాగం. మేధో శక్తి, హేతుబద్ధమైన శక్తి మరియు బుద్ధిపూర్వక శక్తి ఒక వ్యక్తి వెనుకడుగు వేయడానికి అనుమతిస్తాయి మరియు దుర్వినియోగం మరియు దుర్వినియోగం జరిగినప్పుడు కేవలం ప్రేరణపై చర్య తీసుకోదు.

"దుర్వినియోగం" అనే పదం యొక్క అర్థాన్ని మనం పరిగణించినప్పుడు, అది ఒక నిర్దిష్ట లక్ష్యాన్ని లేదా తప్పు ఉద్దేశ్యాన్ని సాధించడానికి ప్రయత్నించే తప్పు మార్గాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది శక్తి యొక్క దుర్వినియోగం మరియు డబ్బు యొక్క అక్రమ వినియోగం అనే వాస్తవాన్ని కూడా సూచిస్తుంది. కాబట్టి, దుర్వినియోగం అనేది డబ్బును సాధ్యమైనంత ఉత్తమంగా ఉపయోగించడం భిన్నంగా ఉంటుంది. దుర్వినియోగం అనేది అనుభవాన్ని సృష్టించడానికి లేదా ఒక వ్యక్తికి అవసరం లేని ఉత్పత్తిని కొనుగోలు చేయడానికి డబ్బును ఉపయోగించడం వంటి అనేక అంశాలను కలిగి ఉంటుంది. విటమిన్ M దుర్వినియోగం వల్ల హాని కలిగించే వస్తువులను కొనుగోలు చేయాలనుకోవచ్చు. విటమిన్ M యొక్క దుర్వినియోగాన్ని మానసికంగా మరియు భౌతికంగా

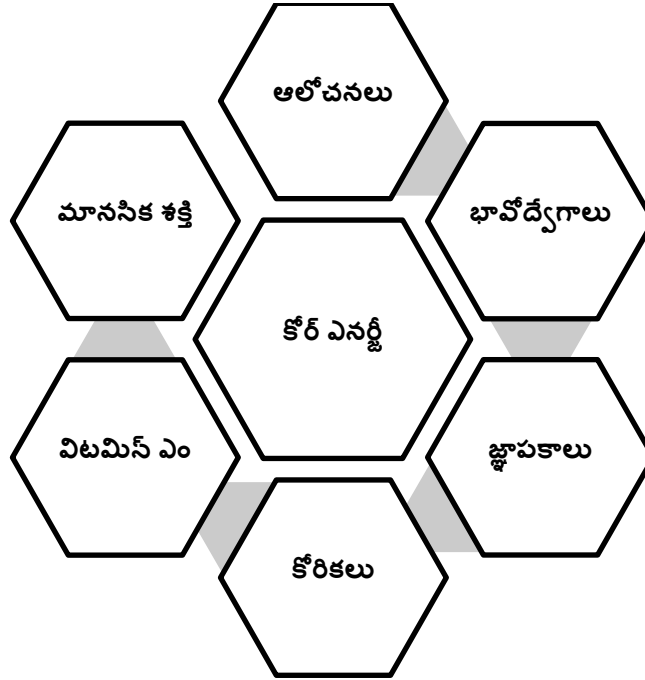
ఆపడం, డబ్బుకు సంబంధించి, ఉత్తమ సరైన ఉపయోగాన్ని పునఃస్థాపిస్తుంది. దుర్వినియోగం అనే పదాన్ని మనం పరిగణించినప్పుడు, అది డబ్బును హాని కోసం, ఉద్దేశపూర్వకంగా వేరొకరికి లేదా తనకు కూడా హాని కోసం ఉపయోగించడాన్ని సూచిస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఉద్దేశం హానికరం కాకపోయినా హాని కలిగించవచ్చు. ఇతరులకు, తనకు, ఒకరి కుటుంబ సభ్యులకు, సమాజంలోని సభ్యులు మొదలైన వారికి విధ్వంసం కలిగించడానికి డబ్బును ఉపయోగించినప్పుడు డబ్బు వినియోగంతో దుర్వినియోగ పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. ఇది హాని కోసం డబ్బును విధ్వంసకర ఉపయోగం, ఇది సాధారణంగా ఆనందం లేదా తక్షణం చూడటం అనే భ్రమతో కూడి ఉంటుంది. బలమైన భావోద్వేగాల తాత్కాలిక ఉపశమనం.

## మానసిక శక్తిని ఉపయోగించడం, దుర్వినియోగం చేయడం మరియు దుర్వినియోగం చేయడం

డబ్బుకు సమాంతరంగా, మానసిక శక్తిని ఉత్తమంగా ఉపయోగించడం, దుర్వినియోగం చేయడం మరియు దుర్వినియోగం చేయడం వంటివి ఉన్నాయి. సాధారణంగా, తమ జీవితంలోని ఏదైనా ఒక కోణాన్ని దుర్వినియోగం చేసే వ్యక్తులు ఇతర కోణాలను దుర్వినియోగం చేస్తారు. ఒక వ్యక్తి తన శరీరం, డబ్బు, వనరులు మొదలైనవాటిని గౌరవించకపోతే, ఇతరులను గౌరవించడం కూడా తగ్గిపోయే అవకాశాలు ఉన్నాయి. విటమిన్ M అనేది ఒకరి మానసిక శక్తి మరియు దానిని ఎలా ఉత్తమంగా ఉపయోగించాలనే దానిపై నేరుగా ఆధారపడి ఉండే ఎనేబుల్గా ఉన్నందున డబ్బు గొప్ప శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. మానసిక శక్తి, విటమిన్ M నిల్వ మధ్య సంబంధాన్ని గుర్తించడం మరియు ఒకరి మానసిక శక్తిని వృధా చేయకుండా ఉత్తమ నిర్ణయం తీసుకోవడం అనేది ఒకరి జీవితంలోని మొత్తం 12 కోణాలలో మొత్తం పురోగతికి అవసరం. (అపెండిక్స్ లో మూర్తి 15 చూడండి). నిర్ణయం తీసుకునే ప్రక్రియ ఆలోచనా విధానాలు, భావోద్వేగ అనుభవాలు,

జ్ఞాపకశక్తిలో అనుభవాల నిల్వ మరియు కోరికను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆలోచన, భావోద్వేగం, జ్ఞాపకశక్తి మరియు కోరిక యొక్క నాణ్యత, పరిమాణం మరియు దిశ అన్నీ మనస్సు యొక్క చట్రంలో కోర్ శక్తిని ఎలా ఉపయోగించాలో ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ ప్రేమ్వర్క్ క్రింద వివరించబడింది (మూర్తి 9):

## చిత్రం 9 కోర్ ఎనర్జీ, మెంటల్ ఫ్రేమ్వర్క్, & విటమిన్ ఎం



దయచేసి కింది ఇంటర్కనెక్షన్లను గమనించండి:

- ఎ) ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాలు విటమిన్ ఎంతో కలిసి పనిచేస్తాయి.
- బి) విటమిన్ M దుర్వినియోగం మరియు దుర్వినియోగం వల్ల మానసిక స్వీయ నియంత్రణ దెబ్బతింటుంది.
- సి) జీవితంలో అనుభవం యొక్క కొనసాగుతున్న డిమాండ్లకు ప్రతిస్పందించే సామర్థ్యం విటమిన్ M నిల్వను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు భావోద్వేగ నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది.
- డి) విభిన్న పరిస్థితులలో సవాళ్లకు ఉత్తమ ప్రతిచర్యలను మనస్సు యొక్క వశ్యత అనుమతిస్తుంది.

ఇ) భావోద్వేగాలు నాడీ వ్యవస్థతో అనుబంధించబడిన జీవ స్థితులు, ఇవి ఒకరి మొత్తం ఆర్థిక స్థితి ద్వారా గణనీయంగా ప్రభావితమవుతాయి.

f) భావోద్వేగాలు మానసిక స్థితి, స్వభావం, వ్యక్తిత్వం, స్వభావం, సృజనాత్మకత మరియు డబ్బు యొక్క ఉత్తమ వినియోగం, దుర్వినియోగం మరియు దుర్వినియోగం ఆధారంగా ప్రేరణతో ముడిపడి ఉంటాయి.

**దిగువ చూపిన భావోద్వేగాలలో విటమిన్ M నిల్వ, ఉత్తమ వినియోగం, దుర్వినియోగం మరియు/లేదా దుర్వినియోగం ఆధారంగా భావోద్వేగాలలో శక్తి ప్రవహిస్తుంది:**

అంగీకారం-ఆప్యాయత-వినోదం-కోపం-ఆందోళన-వేదన-చిరాకు-నిరీక్షణ-ఆందోళన-ఉదాసీనత-ఉద్వేగం-  
విస్మయం-విసుగు-విశ్వాసం-అవమానం-తృప్తి-దైర్యం-ఉత్సుకత-నిరాశ-ఆసక్తి-నిరాశ-నిరాశ-నిరాశ పారవశ్యం-  
అవమానం-తాదాత్మ్యం-ఉత్సాహం-అసూయ-ఆనందం-విశ్వాసం-భయం-నిరాశ-తృప్తి-కృతజ్ఞత-అత్యాశ-దుఃఖం-  
అపరాధం-సంతోషం-ద్వేషం-ఆశ-భయానకం-శత్రుత్వం-అవమానం-ఆసక్తి-ఆసక్తి-ఆసక్తి ప్రేమ-కామం-నోస్టాల్జియా-  
ఆగ్రహం-భయాందోళన-ఆవేశం-జాలి-ఆనందం-అహంకారం-ఆవేశం-పశ్చాత్తాపం-తిరస్కరణ-పశ్చాత్తాపం-ఆవేశం-  
దుఃఖం--ఆత్మవిశ్వాసం-ఆత్మ-జాలి-అవమానం-షాక్-సిగ్గు--సామాజిక అనుబంధం-దుఃఖం -బాధ-ఆశ్చర్యం-  
నమ్మకం-ఆశ్చర్యం-ఆందోళన

**మానసిక శక్తి అభివృద్ధి క్రింది లక్షణాల అభివృద్ధి ద్వారా మెరుగుపరచబడుతుంది:**

శ్వాస అభ్యాసాల మైండ్ ఫుల్ నెస్

సడలింపు అభివృద్ధి

అంతర్గత స్థిరత్వం

వివిడెన్స్

హైపర్ ఆక్టివిటీని నివారించడం

శ్రద్ధ యొక్క సున్నితత్వాన్ని నివారించడం

కోపించబడిన శ్రద్ధ ప్రవాహ స్థితులు (Csikszentmihalyi, 1988)



మానసిక శక్తి చాలా విలువైనది. దానిని ఎలా నిల్వ చేసుకోవాలో మరియు దానిని తెలివిగా ఎలా ఉపయోగించాలో గ్రహించడం ఆర్థిక బలాన్ని పెంచుతుంది మరియు జీవితం యొక్క విస్తృత దృష్టిని అభివృద్ధి చేయడానికి అనుమతిస్తుంది.

-- రికీ సింగ్

## పర్సనాలిటీ & ఎనర్జిటిక్ మేల్కోలుపు

మానసిక బలం అనేది విటమిన్ M నిల్వకు సంబంధించి ఒకరి వ్యక్తిగత గుర్తింపు అభివృద్ధికి చాలా అనుసంధానించబడి ఉంది. ఒకరి వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రతిబింబించే ఒక శక్తివంతమైన మార్గం ఉంది, ఇది గుర్తింపు అభివృద్ధిలో శక్తిని ఉంచడం ద్వారా ఒకరి గుర్తింపును మెరుగుపరుస్తుంది. పెరిగిన ఆత్మగౌరవం, స్వీయ-విలువ, దృఢత్వం, అంతర్గత విమర్శకుల తగ్గింపు, ప్రతికూల మూల్యాంకనం తగ్గడం, అతి విశ్వాస ప్రభావం తగ్గడం మరియు అనేక ఇతర సంబంధిత స్వీయ-అభివృద్ధి లక్షణాలతో "నేను" అనే భావన సానుకూలంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

## పాజిటివ్ క్వాలిటీస్ & టైమ్ మేనేజ్మెంట్

సానుకూల లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పుడు, మానసిక క్రమశిక్షణలు కూడా సహజంగా పెరుగుతాయి. ఉత్తమ వినియోగం యొక్క విచక్షణ శక్తి vs. డబ్బు దుర్వినియోగం/దుర్వినియోగం అనేది ఒకరి లక్ష్యాలు మరియు లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి ఉద్దేశించిన అంతర్గత క్రమశిక్షణలో భాగం. స్వీయ-క్రమశిక్షణ అనేది తనను తాను మెరుగుపరచుకోవడానికి మరియు వ్యక్తిగత మరియు/లేదా సంస్థాగత లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి ఆలోచన, చర్య మరియు ప్రసంగం యొక్క

కొత్త అలవాట్లను సృష్టించడం. స్వీయ-క్రమశిక్షణ అనేది మన స్వీయ-నియంత్రణను ఎలా పొందుతుంది మరియు మన ఆశను కొనసాగించే విధానం. "ఆశ కోరికలను అనుసరిస్తుంది. మన ఆశల శక్తి మన కోరికల యొక్క వెచ్చదనం ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. భవిష్యత్తు పట్ల మన కోరికల యొక్క వెచ్చదనం వర్తమానం నుండి మన కోరికలను తిప్పికొట్టడంపై ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది.<sup>39</sup>

సమయ నిర్వహణ అనేది మంచి క్రమశిక్షణ ఫలితంగా ఉంటుంది మరియు ఈ క్రింది విధంగా సంభావితం చేయబడింది:

సమయ నిర్వహణ అనేది నిర్దిష్ట కార్యకలాపాలపై, ప్రత్యేకించి ప్రభావం, సామర్థ్యం మరియు ఉత్పాదకతను పెంచడానికి వెచ్చించే సమయాన్ని చేతన నియంత్రణను ప్లాన్ చేయడం మరియు అమలు చేయడం. ఇది పని, సామాజిక జీవితం, కుటుంబం, అభిరుచులు, వ్యక్తిగత ఆసక్తులు మరియు సమయ పరిమితికి సంబంధించిన కట్టుబాట్లకు సంబంధించిన వ్యక్తిపై వివిధ డిమాండ్ల గారడీ చర్యను కలిగి ఉంటుంది. సమయాన్ని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించడం వలన వ్యక్తికి తన స్వంత సమయం మరియు అనుకూలతలో కార్యకలాపాలను ఖర్చు చేయడం లేదా నిర్వహించడంపై "ఎంపిక" లభిస్తుంది. నిర్దిష్ట పనులు, ప్రాజెక్ట్లు మరియు నిర్ణీత తేదీకి అనుగుణంగా లక్ష్యాలను సాధించేటప్పుడు సమయాన్ని నిర్వహించడానికి ఉపయోగించే అనేక నైపుణ్యాలు, సాధనాలు మరియు సాంకేతికతలు సమయ నిర్వహణకు సహాయపడవచ్చు. ప్రారంభంలో, సమయ నిర్వహణ అనేది కేవలం వ్యాపారం లేదా పని కార్యకలాపాలను మాత్రమే సూచిస్తుంది, కానీ చివరికి, వ్యక్తిగత కార్యకలాపాలను కూడా చేర్చడానికి ఈ పదం విస్తృతమైంది. సమయ నిర్వహణ వ్యవస్థ అనేది ప్రక్రియలు, సాధనాలు, సాంకేతికతలు మరియు పద్ధతుల యొక్క రూపకల్పన కలయిక.<sup>40</sup>

## డబ్బు & మానసిక క్రమశిక్షణ

ఒకరి జీవితంలోని అన్ని అంశాలకు, ముఖ్యంగా డబ్బుకు సంబంధించి మానసిక క్రమశిక్షణ అవసరం. ఒకరి కోరికలు, ఉద్దేశ్యాలు మరియు లక్ష్యాల ఆధారంగా ఈ అధ్యాపకులను వ్యాయామం చేయడం ద్వారా మానసిక అధ్యాపకులు బలపడతారు. క్రమశిక్షణ లేదా శిక్షణ పొందినది ఎక్కువగా ఒకరి మనస్సుకు సంబంధించినది. మనస్సును ఒక పదార్థంగా పరిగణించడం అంటే మనస్సు కూడా భౌతికమైనదేదైనా వాస్తవమైనది మరియు డబ్బు సంపాదించడం, పొదుపు చేయడం మరియు ఖర్చు చేయడం వంటి విషయాలలో క్రమశిక్షణతో కూడుకున్నదని అర్థం. వ్యక్తిగత శక్తిని సహజంగా పెంపొందించుకోవడం అనేది ఒకరి జీవిత దృష్టితో డబ్బు సమలేఖనం అయినప్పుడు మానసిక క్రమశిక్షణకు దారి తీస్తుంది. ఒకరి లక్ష్యాలపై అంతర్దృష్టి మరియు ఒకరి అహం యొక్క పనితీరు చాలా క్రమశిక్షణతో డబ్బును వీక్షించడంతో సంక్లిష్టంగా ముడిపడి ఉంటుంది. జీవితం ముందుకు సాగుతున్నప్పుడు డబ్బును గౌరవంగా మరియు ప్రక్రియ-ఆధారిత ఆలోచనతో ఉపయోగించాలని గ్రహించడం వల్ల అంతర్దృష్టి అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఇది అంతర్గతంగా హాని కలిగించే షార్ట్ కట్లను కనుగొనే ప్రయత్నం చేయకుండా, పని చేయడం మరియు ఒకరి పనిలో గర్వపడడం ద్వారా సేంద్రీయంగా (సహజంగా) డబ్బు సంపాదించడం గురించి రోజువారీ క్రమశిక్షణను రూపొందిస్తుంది. డబ్బు సంపాదన రూపంలో వ్యక్తిగత శక్తిని పెంపొందించడంపై శ్రద్ధ ఉంచినప్పుడు నిజమైన క్రమశిక్షణ సహజంగా కట్టుబడి ఉంటుంది.

## రుణం: అంతర్గత శాంతి & బాహ్య విజయాన్ని నాశనం చేసేవాడు

“సగటు అమెరికన్ కుటుంబం క్రెడిట్ కార్డ్ అప్పులో \$8,158ని కలిగి ఉంది. మధ్యస్థ, పన్ను-పూర్వ కుటుంబ ఆదాయం నెలకు \$4,920 వద్ద ఉండటంతో, ఈ బ్యాలెన్స్ లో ఎక్కువ భాగం ప్రతి బిల్లింగ్ సైకిల్ లో పూర్తిగా చెల్లించబడటం లేదు. ఒకరి జీవితంలోని మొత్తం 12 కోణాల అభివృద్ధి. ఉన్నత విజయాలు సాధించడం అంతర్గత శాంతిని మరియు బాహ్య విజయాన్ని పెంచుతుంది. మానవాళిని వేధించే ప్రధాన ఆర్థిక సమస్యలలో అప్పు ఒకటి. రుణం వ్యక్తిగత శక్తి యొక్క సంకోచ స్థితితో పాటు జడత్వం మరియు స్తబ్ధతను కలిగిస్తుంది. ఆర్థిక మరియు భావోద్వేగ స్వాతంత్ర్యం కూడా రుణం ద్వారా నిరోధించబడుతుంది. అప్పుల్లో ఉన్న వ్యక్తులు మానసికంగా బోనులో బంధించబడ్డారు, ఇక్కడ అప్పుల గురించి నిరంతరం ఒత్తిడి మానసికంగా ఉంటుంది. మనస్సులో విటమిన్ M నిల్వకు రుణం పూర్తిగా వ్యతిరేకం. జీవితంలో అంతర్గత శాంతి అవసరం, కేవలం జీవితం యొక్క వైభవాన్ని మరియు గొప్పతనాన్ని అనుభవించడానికి. రుణం అంతర్గత శాంతిని నాశనం చేస్తుంది మరియు కింది వాటిలో బాహ్య విజయాన్ని నాశనం చేస్తుంది:

- ఎ) అధిక రుణం తక్కువ క్రెడిట్ స్కోర్ ను సృష్టించగలదు, ఇది అవసరమైన రుణాలపై తక్కువ రేట్లు పొందగల సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. రుణాలపై అధిక వడ్డీలు చెల్లించడం అందుబాటులో ఉన్న నగదు ప్రవాహాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.
- బి) రుణాన్ని చెల్లించడం గురించి ఆందోళనలు మనస్సులో ఉంటాయి మరియు కోర్ ఎనర్జీని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి.
- సి) దైనందిన కార్యకలాపాలలో మనస్సు వెనుక భాగంలో ఉండిపోవడం వల్ల అప్పు పేరుకుపోవడంతో భయం మరియు అనిశ్చితి ఏర్పడుతుంది. ఇది రోజంతా వ్యక్తిగత శక్తి ఉత్తమమైన రీతిలో ప్రవహించదు.
- డి) ఒత్తిడి హార్మోన్ల స్థాయిలు పెరగడం శరీరం మరియు మనస్సు యొక్క ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

- ఇ) ఎక్కువ అప్పులు ఉన్నప్పుడు హఠాత్తుగా మరియు అధిక-రిస్క్ నిర్ణయాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.
- f) ఒకరి సాధారణ ఆనందాల అనుభవం అప్పుల వల్ల ప్రభావితమవుతుంది, వ్యసనపరుడైన ప్రవర్తనలను అవలంబించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

## తత్వశాస్త్రం: ఇప్పుడే కొనండి & ఇప్పుడే చెల్లించండి

"ఇప్పుడే కొనండి & ఇప్పుడే చెల్లించండి" అనే తత్వశాస్త్రం చాలా వియుక్తమైన వాటి కంటే ఎక్కువ జీవన విధానం. ఇది నిజానికి చాలా సులభం మరియు ఈ క్రింది విధంగా పేర్కొనవచ్చు:

- 1) అప్పులు లేకుండా వస్తువులు/ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయండి మరియు అందుబాటులో ఉన్న డబ్బును ఉపయోగించి చెల్లించండి.
- 2) ఈ సమయంలో వస్తువులు/సేవలు/మొదలైన వాటిని కొనుగోలు చేయడం లేదా కొనుగోలు చేయడం అవసరం లేకుంటే, అలాంటి ఖర్చులో పాల్గొనకుండా ఉండటానికి ఒకరి అంతర్గత శక్తిని వినియోగించుకోండి. అందువల్ల, విటమిన్ M తనలోపల బలపడుతుంది. విటమిన్ M ని సహజంగా మరియు ఆనందంగా పెంచుకోవడంపై శ్రద్ధ పెట్టడం వల్ల అప్పులు నిరోధిస్తాయి.
- 3) ఒకరి మనస్సు (అనగా, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు మొదలైనవి) కొనుగోలు చేసే వస్తువులు/సేవలు/విలాసాలు/మొదలైన వాటి పట్ల ఆకర్షితులై, అటువంటి కొనుగోలు చేసిన తక్షణ అనుభవం కారణంగా తెలుసుకోండి. ఈ అనుభవం అనవసరమైన ఆర్థిక వ్యయంతో రావచ్చు, రుణాన్ని పెంచవచ్చు మరియు మనస్సు ఒక గమ్మత్తైన గేమ్ ను ఆడుతుంది, ఇక్కడ "ఇప్పుడే కొనండి, తర్వాత చెల్లించండి" అనే ఆలోచన ప్రధానంగా ఉంటుంది. ఈ తప్పుడు ఆలోచన గురించి తెలుసుకుని, అంతర్గతంగా దాన్ని "ఇప్పుడే కొనండి, ఇప్పుడే చెల్లించండి"గా మార్చడం వలన మనశ్శాంతి పెరుగుతుంది మరియు ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో మొత్తం సమతుల్యతను ప్రోత్సహిస్తుంది.

## ఖర్చు చేయండి - ఆదా చేయండి - ఇవ్వండి: మానసిక సమతుల్యత కోసం ఒక ఫార్ములా

ప్రధాన శక్తి పెంపుదల మరియు ఆర్థిక వృద్ధి యొక్క అనువర్తనంలో ఒకరు మరింత పురోగమిస్తున్నప్పుడు, ఒక ఆచరణాత్మక సూత్రం "స్పెండ్-సేవ్-గివ్ ఫార్ములా." ఈ ఫార్ములా మానసిక సమతుల్యతను సృష్టిస్తుంది మరియు ఒకరి జీవితంలోని మొత్తం 12 కోణాలలో అత్యంత ప్రయోజనకరమైన రీతిలో డబ్బును సాధ్యమైనంత ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది. ఒకసారి పొదుపు పెరిగితే, ఒకరి జీవితంలోని మొత్తం 12 కోణాల్లో కొత్తదనం సాధ్యమవుతుందనే వాస్తవం కారణంగా ఎవరైనా హాని లేకుండా జీవితంలో గొప్ప కొత్తదనాన్ని అనుభవించవచ్చు. మానవ మనస్సు తాజాగా, ఉత్సాహంగా, చైతన్యవంతంగా మరియు ఉత్సాహంగా ఉండటానికి కొత్తదనాన్ని కోరుకుంటుంది. ఎనర్జిటిక్ కొత్తదనం అంటే తనకు లేదా ఇతరులకు హాని లేకుండా కొత్తదనాన్ని కోరుకోవడం మరియు అనుభవించడం. కొత్త అనుభవాలకు దారితీసే నవల ఆలోచనల తరంలో అధిక మెదడు విధులు పాల్గొంటాయి. సహజమైన, సంద్రియ మరియు ప్రక్రియ-ఆధారిత ఆనందాన్ని అనుభవించడం అనేది సహజంగా స్థిరమైన సంతృప్తిని కలిగి ఉన్నప్పుడు కొత్తదనాన్ని అనుభవించడంలో సమగ్రమైనది.

## అంతర్గత పరిశోధన & ఎనర్జిటిక్ ఇంటెలిజెన్స్

శక్తి యొక్క అంతర్గత సమన్వయం వైపు పురోగతి కోసం అంతర్గత పరిశోధన అవసరం. కార్ల్ జంగ్, గొప్ప మనస్తత్వవేత్త, ఈ క్రింది విధంగా చెప్పారు:

“మీరు మీ స్వంత హృదయంలోకి చూడగలిగినప్పుడు మాత్రమే మీ దృష్టి స్పష్టమవుతుంది. ఎవరు బయట చూస్తారు, కలలు కంటారు; ఎవరు లోపలికి చూస్తారు, మేల్కొంటారు.” - కార్ల్ జంగ్

కార్డ్ జంగ్ సూచించిన మేల్కోలుపులో స్థితిస్థాపకత, సానుకూల జీవనం, ఆర్థిక సమస్యల నివారణ, సానుకూల భావోద్వేగాలు, మంచి శారీరక ఆరోగ్యం, సంతృప్తికరమైన సంబంధాలు, మానసిక వశ్యత మరియు అంతర్గత జ్ఞానం వంటి కీలక అంశాలు ఉన్నాయి. అంతర్గత పరిశోధన కేవలం కోర్ ఎనర్జీ గురించి మరియు అది ఎలా పనిచేస్తుందనే దాని గురించి మరింత అవగాహన పొందుతోంది. ఈ అవగాహన అంతర్గత వికాసానికి మరియు నిజమైన మేల్కోలుపుకు దారి తీస్తుంది, ఇది పరిమితులను దాటడానికి, అభద్రతను తగ్గించడానికి, భయాన్ని తగ్గించడానికి, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచడానికి మరియు విటమిన్ Mలోకి ప్రధాన శక్తిని మార్చడానికి (శుద్ధి చేయడానికి) అనుమతిస్తుంది. భౌతిక ప్రపంచాన్ని అనుభవించే స్వేచ్ఛ పెరిగిన ఆర్థిక సహాయంతో మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. బలం. ఈ స్వేచ్ఛను భగ్నం చేయడం అప్పులు, తొందరపాటు నిర్ణయాలు, డబ్బును హఠాత్తుగా ఖర్చు చేయడం, సమస్య జూదం మరియు వివిధ వ్యసనపరుడైన ప్రవర్తనల ద్వారా సంభవిస్తుంది. డబ్బు యొక్క విటమిన్ M శక్తిని గుర్తించడమే నిజమైన స్వేచ్ఛ మరియు ఒకరి మనస్సు, శరీరం మరియు ఆత్మకు హాని కలిగించే ఉత్పత్తులను లేదా అనుభవాలను కొనుగోలు చేయడానికి డబ్బును ఏ విధంగానూ దుర్వినియోగం చేయకూడదు. ఇది పూర్తయిన తర్వాత, అంతర్గత స్వేచ్ఛ మరియు మనస్సు యొక్క విస్తరణ సహజంగా సంభవిస్తుంది. ఒకరి సామర్థ్యాలను మేల్కోల్పడం, ప్రేరణను పెంచడం మరియు అవకాశాలను పొందడం వంటి విజయ కారకాలు సజీవంగా ఉంచబడతాయి. డబ్బు, ప్రధాన శక్తి మరియు మరింత అభివృద్ధి యొక్క విస్తారమైన దృష్టిని అందించే శక్తివంతమైన మేధస్సు యొక్క మేల్కోలుపు కారణంగా అంతర్గత ఘర్షణ మరియు ప్రతిఘటన తొలగించబడతాయి.

ఎనర్జిటిక్ ఇంటెలిజెన్స్ జీవితంలో అత్యుత్తమ నాణ్యత కలిగిన అనుభవాలను అందించడం ద్వారా అధిక-నాణ్యత భావోద్వేగాలను ప్రారంభిస్తుంది, నిలబెట్టుకుంటుంది మరియు విస్తరిస్తుంది. అటువంటి జీవితం అంటే ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, కోరికలు మరియు ప్రధాన శక్తి

అన్నీ కలిసి విటమిన్ ఎమ్ని సంరక్షించడానికి మరియు రక్షించడానికి పని చేస్తాయి. అటువంటి రక్షణలో, చిన్న ఆనందాలు హాని లేకుండా ఆనందం/ఆనందం యొక్క గొప్ప స్థితిగా విస్తరిస్తాయి. ఇది శక్తి సాగు యొక్క పరిపూర్ణ అవగాహన మరియు అనువర్తనానికి దారితీస్తుంది:

ఎ) ప్రయోజనకరమైన లక్ష్యాల వైపు ఉద్దేశపూర్వకంగా మరియు బుద్ధిపూర్వకంగా శక్తిని నిమగ్నం చేయడం అనేది ఒకరి స్వేచ్ఛా సంకల్పం మరియు నిర్ణయం తీసుకునే ప్రక్రియ ద్వారా జరుగుతుంది.

బి) వినోదాత్మక శక్తి అనేది జీవితంలో గొప్ప ఆనందం కోసం ఒకరి ప్రధాన శక్తిని అద్భుతంగా ఉపయోగించడాన్ని సూచిస్తుంది.

సి) ఎక్స్‌ప్లొంగ్ ఎనర్జీ అనేది సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన అభివృద్ధి కోసం శక్తిని 12 కోణాలలో ఉంచడాన్ని సూచిస్తుంది.

డి) శక్తిని సమం చేయడం అనేది సమతుల్యత, స్థిరత్వం, ఆలోచనాత్మకత మరియు సహనాన్ని కొనసాగించడాన్ని సూచిస్తుంది.

ఇ) ఎనర్జీలో ముగియడం అంటే శక్తిని ఆదా చేయడం విటమిన్ ఎమ్.

## పీక్ స్టేట్స్ & యుఫోరియ

శక్తి వినియోగంతో, సాధారణంగా చాలా ఉత్సాహభరితమైన మరియు అనేక సార్లు, పదే పదే కోరుకునే గరిష్ట స్థితిని అనుభవిస్తారు. పీక్ స్టేట్స్ మరియు నిరంతర ఆనందం మధ్య సంబంధానికి సంబంధించి అనేక అవకాశాలు ఉన్నాయి. మేము ఈ అవకాశాలను పరిశీలించే ముందు, ఆనందం మరియు ఆనందం మధ్య సాధ్యమైన సంబంధాలను పరిశీలించడానికి ఆనందాన్ని మరింత అర్థం చేసుకోవడం స్థితిని సెట్ చేస్తుంది. ఆనందం గురించిన ప్రధాన భావనలు క్రిందివి:



1) యుఫోరియా అనేది ఆనందం లేదా ఉత్సాహం మరియు శ్రేయస్సు మరియు ఆనందం యొక్క తీవ్రమైన భావాల అనుభవం (లేదా ప్రభావితం). ఏరోబిక్ వ్యాయామం, నవ్వు, సంగీతం వినడం లేదా చేయడం మరియు నృత్యం వంటి కొన్ని సహజమైన రివార్డులు మరియు సామాజిక కార్యకలాపాలు ఆనందం యొక్క స్థితిని ప్రేరేపిస్తాయి. యుఫోరియా అనేది ఉన్మాదం వంటి కొన్ని న్యూరోలాజికల్ లేదా న్యూరోసైకియాట్రిక్ డిజార్డర్స్ యొక్క లక్షణం కూడా. శృంగార ప్రేమ మరియు మానవ లైంగిక ప్రతిస్పందన చక్రం యొక్క భాగాలు కూడా ఆనందం యొక్క ప్రేరణతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. కొన్ని మాదకద్రవ్యాలు, వాటిలో చాలా వ్యసనపరుడైనవి, ఆనందం కలిగించవచ్చు, ఇది కనీసం పాక్షికంగా వారి వినోద వినియోగాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. 41

2) హెడోనిక్ హాట్స్పాట్లు - అంటే, మెదడు యొక్క ఆనంద కేంద్రాలు - క్రియాత్మకంగా అనుసంధానించబడి ఉంటాయి. ఒక హాట్స్పాట్ని యాక్టివేట్ చేయడం వల్ల మిగతా వాటి రిక్రూట్మెంట్ జరుగుతుంది. ఒక హాట్స్పాట్ను నిరోధించడం వల్ల మరొక హాట్స్పాట్ని యాక్టివేట్ చేయడం వల్ల కలిగే ప్రభావాలను మందగిస్తుంది. అందువల్ల, రివార్డ్ సిస్టమ్లోని ప్రతి హెడోనిక్ హాట్స్పాట్ యొక్క ఏకకాల క్రియాశీలత తీవ్రమైన ఆనందం యొక్క అనుభూతిని ఉత్పత్తి చేయడానికి అవసరమని నమ్ముతారు. 42 హెడోనిక్ హాట్స్పాట్లు సక్రియం చేయబడినప్పుడు కోర్ ఎనర్జీ యాక్టివేషన్ మరియు వినియోగం అధిక స్థాయిలో ఉంటుంది.

3) వ్యాయామం-ప్రేరేపిత యుఫోరియా - నిరంతర శారీరక వ్యాయామం, ప్రత్యేకించి ఏరోబిక్ వ్యాయామం, ఆనందం యొక్క స్థితిని ప్రేరేపిస్తుంది; ఉదాహరణకు, దూరం పరుగు అనేది తరచుగా "రన్నర్స్ హై"తో ముడిపడి ఉంటుంది, ఇది వ్యాయామం-ప్రేరేపిత ఆనందం యొక్క ఉచ్చారణ స్థితి. వ్యాయామం అనేది న్యూక్లియస్ అక్యంబెన్స్లో డోపమైన్ సిగ్నలింగ్ను ప్రభావితం చేస్తుంది, ఫలితంగా మూడు ప్రత్యేక న్యూరోకెమికల్స్ యొక్క బయోసింథసిస్ను పెంచడం ద్వారా ఆనందాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది: ఆనందమైడ్ (ఒక ఎండోకన్నబినాయిడ్), β-ఎండోర్ఫిన్ (ఎండోజెనస్ ఓపియాయిడ్), మరియు ఫెనెథైల్మైన్ (ఆంఫెటమిన్ (ఒక ట్రోప్ ఎ) ) 43

4) సంగీతం-ఇండక్టెడ్ యుఫోరియా - సంగీతానికి డ్యాన్స్ చేయడం, సంగీతాన్ని తయారు చేయడం మరియు మానసికంగా ఉత్తేజపరిచే సంగీతాన్ని వినడం వల్ల యుఫోరియా సంభవించవచ్చు. న్యూరోఇమేజింగ్ అధ్యయనాలు సంగీతం-ప్రేరిత ఆనందాన్ని మధ్యవర్తిత్వం చేయడంలో రివార్డ్ సిస్టమ్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుందని నిరూపించాయి. మానసికంగా ఉత్తేజపరిచే ఆహ్లాదకరమైన సంగీతం డోపమైన్ న్యూరోట్రాన్స్మిషన్‌ను డోపమినెర్జిక్ పాత్‌వేస్‌లో బలంగా పెంచుతుంది, అది స్ట్రీయాటమ్ (అనగా, మెసోలింబిక్ పాత్‌వే మరియు నైగ్రోస్ట్రీయాటల్ పాత్‌వే). జనాభాలో సుమారు 5% మంది "మ్యూజిక్ అన్‌హెడోనియా" అని పిలవబడే ఒక దృగ్విషయాన్ని అనుభవిస్తున్నారు, దీనిలో వ్యక్తులు సంగీత భాగాలలో ఉద్దేశించిన భావోద్వేగాన్ని గ్రహించగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్నప్పటికీ మానసికంగా ఉత్తేజపరిచే సంగీతాన్ని వినడం ద్వారా ఆనందాన్ని అనుభవించలేరు. 44

5) కాప్యూలేషన్-ఇండ్యూస్ట్ యుఫోరియా - కాప్యూలేషన్ యొక్క వివిధ దశలు కూడా కొంతమందిలో ఆనందం కలిగించేలా వర్ణించవచ్చు. వివిధ విశ్లేషకులు సంభోగం యొక్క మొత్తం చర్య, ఉద్వేగానికి దారితీసే క్షణాలు లేదా ఉద్వేగం మానవ ఆనందం లేదా ఆనందం యొక్క పరాకాష్టగా వర్ణించారు. 45

6) డ్రగ్-ఇండ్యూస్ట్ యుఫోరియా - ఉత్సాహాన్ని కలిగించే ఒక రకమైన మానసిక ఔషధం. చాలా ఉత్సాహభరితమైన మందులు వాటి బలపరిచే లక్షణాలు మరియు మెదడు యొక్క రివార్డ్ సిస్టమ్‌ను సక్రియం చేయగల సామర్థ్యం కారణంగా వ్యసనపరుడైన మందులు. 46

ఆనందం మరియు ఆనందం మధ్య సంబంధం ఉందా? అవి వేరుగా మరియు ఏదో ఒక విధంగా సంబంధం కలిగి ఉన్నాయా? ఈ ప్రశ్నలకు వ్యక్తిగతంగా సమాధానాలు ఇవ్వవలసి ఉంటుంది, ఇక్కడ ఔషధ ప్రేరిత ఆనందం విషయంలో, హాని కలిగించని విధంగా విటమిన్ M శక్తిని ఉపయోగించమని రచయిత సిఫార్సు చేస్తారు. డబ్బును కలిగి ఉండటం అనేది ముడి శక్తి మరియు ఆనందకరమైన అనుభవాలను సృష్టించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ఆనందం ఆనందం కంటే భిన్నంగా ఉండే అవకాశం ఉంది.

## హాని లేకుండా కొత్తదనం కోసం మానసిక అవసరం

కొత్తదనం కోరుకోవడం (లేదా సంచలనాన్ని కోరుకోవడం) అనేది వ్యక్తిత్వ లక్షణం, ఇది తీవ్రమైన భావోద్వేగ అనుభూతులతో కొత్త అనుభవాలను వెంబడించే ధోరణిని సూచిస్తుంది. ఇది డ్రిల్-కోరిక, కొత్తదనం ప్రాధాన్యత, రిస్క్ తీసుకోవడం, హానిని నివారించడం మరియు రివార్డ్ డిపెండెన్స్ కలిగి ఉండే బహుముఖ ప్రవర్తనా నిర్మాణం. <sup>69</sup>

ప్రతి మనిషి తన జీవితంలోని మొత్తం 12 కోణాల్లో కొత్తదనాన్ని కోరుకుంటాడు. మానవ మనస్సు తాజాగా, ఉత్సాహంగా, చైతన్యవంతంగా మరియు ఉత్సాహంగా ఉండటానికి కొత్తదనాన్ని కోరుకుంటుంది. ఎనర్జిటిక్ నావెల్టీ అంటే తనకు లేదా ఇతరులకు హాని కలగకుండా కొత్తదనాన్ని వెతకడం మరియు అనుభవించడం, ఇక్కడ శక్తి ఉత్సాహంగా హాని లేకుండా ఎక్కువ ఆనందం కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. కొత్త అనుభవాలకు దారితీసే నవల ఆలోచనల తరంలో అధిక మెదడు విధులు పాల్గొంటాయి. మనస్సును తాజాగా, ఆరోగ్యంగా మరియు శక్తివంతంగా ఉంచుకోవడం, హాని లేకుండా ఉద్దేశపూర్వకంగా కొత్తదనాన్ని అనుభవించడం ద్వారా సాధ్యమవుతుంది. అటువంటి స్థితిని సాధించడానికి, ముందు చెప్పినట్లుగా, హాని మరియు ప్రయోజనం మధ్య వ్యత్యాసం గురించి స్పష్టంగా ఉండాలి. ఒకసారి ఈ వ్యత్యాసం స్పష్టంగా కనిపించి, ఈ స్పష్టతతో ఎవరైనా చర్యలు తీసుకుంటే, హాని లేకుండా నవలా అనుభవాలలో జీవించే స్థితికి పరిణామం చెందుతారు.



## అధ్యాయం 5

### విటమిన్ M & ఆత్మ యొక్క శక్తి

## ప్రాథమిక శక్తి & ఆత్మ అంటే ఏమిటి?

ముందుగా చర్చించినట్లుగా, ప్రాథమిక శక్తి అనేది ఒకరి ప్రధాన/మూల శక్తి. "ప్రిమల్" అనే పదం ఆదిమ, పాత మరియు పుట్టుకతో కూడినదాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది ప్రతి వ్యక్తి చాలా వరకు నిద్రాణస్థితిలో ఉండే ముడి శక్తి మరియు అనేక రకాలుగా ప్రసారం చేయబడుతుంది. ఈ శక్తి ఉపయోగించబడకుండా ఉంటే, అది బలహీనపడవచ్చు మరియు పోతుంది. ఈ శక్తి యొక్క దుర్వినియోగం ఒకరి శరీరం/మనస్సును దుర్వినియోగం చేయడం ద్వారా కూడా జరుగుతుంది. ఈ దుర్వినియోగాన్ని ఆపడం అనేది ప్రాథమిక శక్తి అనేది అన్ని శక్తులు నిర్మించబడిన ఆధారమని మరియు జీవితంలోని అన్ని ప్రయత్నాలు సాధ్యమవుతాయని గ్రహించినప్పుడు సంభవిస్తుంది. క్రీడలు, ఆర్థికాభివృద్ధి, దాతృత్వం, విద్యాపరమైన అభివృద్ధి, సంబంధాల అభివృద్ధి మొదలైన ఇతర ప్రయత్నాలలో ప్రాథమిక శక్తిని ప్రసారం చేయడం, వ్యక్తిగత శ్రేష్ఠతకు దారితీసే "జీవితంలో పిలుపు"ను మేల్కొల్పడానికి అనుమతిస్తుంది.

"ఆత్మ" అనే పదాన్ని రచయిత ఒకరి ప్రధాన జీవని సూచించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఒకరి నమ్మకాలు, మతపరమైన సంప్రదాయాలు మరియు/లేదా ఇతర ఆలోచనల ఆధారంగా, ఆత్మ యొక్క ఆలోచనలు చాలా వైవిధ్యంగా ఉంటాయి మరియు ప్రతి వ్యక్తి దాని గురించి అతని/ఆమె నిర్ధారణలకు రావాలి. రచయిత "ఆత్మ" అనే పదాన్ని ఒకరి అంతరంగికంగా ప్రదర్శిస్తున్నారు, ఇక్కడ ప్రాథమిక శక్తి దాని ముడి సంభావ్యతతో ఉంటుంది. వ్యక్తిగత అభివృద్ధిపై స్థిరమైన శ్రద్ధను కొనసాగించడం, విభిన్న రోజులలో పదార్థ పదాలను అనుభవించడం మరియు విటమిన్ మరియు 12 కోణాలలో మరింత పురోగతి కోసం దానిని ఉపయోగించడం వల్ల కోర్/రా పవర్ కనీసం

**ఆత్మ జీవితంలో ఒక గొప్ప రహస్యం. వ్యక్తిగత శక్తిని వినియోగించుకోవడం మరియు సాగు చేయడం అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క సాధ్యమైన ఆధ్యాత్మిక కోణానికి గొప్ప ద్వారం.**

-- రికీ సింగ్

## సైకాలజికల్ ప్రాగ్నోటిషన్ vs. ఎనర్జిటిక్ ఇంటిగ్రేషన్

సైకాలజికల్ ప్రాగ్నోటిషన్ అనేది మొత్తం 12 డైమెన్షన్లలో జీవితాన్ని అందంగా తీర్చిదిద్దే వ్యక్తి సంపూర్ణంగా లేని మరియు సామరస్యపూర్వకంగా జీవించని జీవన స్థితిని సూచిస్తుంది. ఒకరి ప్రధాన శక్తి ప్రవాహానికి అనుగుణంగా లేని వైఖరులు, దృక్పథాలు మరియు ప్రవర్తనా ప్రతిస్పందనల మిశ్రమం కారణంగా ఒకరి ఆనందం దాగి ఉన్న వ్యక్తులు ఏకీకృత జీవితాన్ని గడపకపోవడం వల్ల ఈ స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఈ అమరిక ద్వారా ఒకరి శక్తిని ఉత్తమ మార్గంలో ఉపయోగించడం ప్రారంభానికి దారితీసే అమరిక స్థితి కారణంగా ఎనర్జిటిక్ ఇంటిగ్రేషన్ ఫలితాలు. ఈ ప్రక్రియ ప్రారంభమైనప్పుడు, శారీరక మరియు మానసిక వ్యవస్థల ద్వారా ఎక్కువ శక్తి ప్రవహిస్తున్నట్లు అనుభూతి చెందడం ప్రారంభమవుతుంది. శక్తివంతమైన ఏకీకరణ స్థితి తనలో ఉన్న శక్తి యొక్క రిజర్వాయర్ యొక్క అవగాహనకు దారితీస్తుంది మరియు దీనిని ఆత్మ యొక్క శక్తి అని పిలుస్తారు. ఈ జలాశయంలోకి తోక్కినప్పుడు అసాధారణమైన పరిణామాలు మరియు విజయాలు సాధ్యమవుతాయి. రచయిత జీవితంలో, ఉదాహరణకు, ఎవరెస్ట్ శిఖరానికి చేరుకోవడం మరియు 50 రాష్ట్రాల్లో 50 మారథాన్లను పూర్తి చేయడం ఈ గొప్ప రిజర్వాయర్ను క్రమపద్ధతిలో, జాగ్రత్తగా, బుద్ధిపూర్వకంగా మరియు శక్తివంతంగా అన్లాక్ చేయడానికి ఒక ఉదాహరణ. అటువంటి స్థిరమైన అన్లాకింగ్ శక్తివంతమైన ఏకీకరణతో ముగుస్తుంది. ఈ ఏకీకరణ స్థితి అనేది ఒకరి ఆర్థిక మరియు ఆధ్యాత్మిక శక్తి యొక్క నిజమైన అమరిక, ఇది జీవితంలోని ఏ దశ లేదా స్థితిలోనైనా ఆనందాన్ని కనుగొనటానికి దారితీస్తుంది.

కేంద్రీకృత ఏకాగ్రత, స్థిరమైన అవగాహన మరియు స్థిరమైన కృషి ఇవన్నీ ఆర్థిక మరియు ఆధ్యాత్మిక శక్తి మధ్య సంబంధానికి సంబంధించి క్రింది వాటికి దారితీస్తాయి:

- 1) అసమతుల్యతను సృష్టించకుండా ఎంచుకున్న కార్యకలాపాలలో నిమగ్నమై ఉండవచ్చు...
- 2) నష్టాన్ని నిరోధించే అవగాహన స్థితి...
- 3) రోజువారీ జీవితంలో అన్ని మానసిక మరియు భావోద్వేగ శక్తి యొక్క ఆరోగ్యకరమైన ప్రవాహం...
- 4) 12-డైమెన్షన్లలో బాగా జరుగుతున్న అన్నిటికీ ప్రశంసలు మరియు కృతజ్ఞతలు...
- 5) ఆందోళన, ఆందోళన, టెన్షన్, భయం మరియు అభద్రత గణనీయంగా తగ్గుతాయి...
- 6) కావాలనుకుంటే, ధ్యాన, మతపరమైన మరియు ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసాలను బాగా పెంచుకోవచ్చు
- 7) స్వీయ-సమర్థత మెరుగుపరచబడుతుంది మరియు పూర్తిగా తొలగించబడకపోతే హానికరమైన టెంప్టేషన్లు తగ్గుతాయి.

## సైకలాజికల్ & ఫైనాన్షియల్ యొక్క ప్రధాన కారణాలు ప్రాగ్నెంటేషన్

- ప్రాగ్నెంటేషన్ అనేది మనస్సులోని ప్రధాన సమస్య. విభిన్న ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు మరియు కోరికలు అంతర్గతంగా పరస్పర విరుద్ధమైన పరస్పర సంబంధం మరియు పరస్పరం అనుసంధానించబడిన శకలాలుగా ఉన్నాయి. ఈ వైరుధ్యం ప్రధాన శక్తిని విడదీస్తుంది.

- - రికీ సింగ్

కోర్ ఎనర్జీ ప్రాగ్నెంటేషన్కు కనీసం 14 ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రాంతాలను వివరంగా పరిశీలించే ముందు, ప్రాగ్నెంటేషన్ యొక్క అర్థాన్ని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రాగ్నెంటేషన్ అనేది చాలా మంది వ్యక్తుల జీవితాలు మానసికంగా విభజించబడిన వివిధ ముక్కలు ఒకదానికొకటి సంఘర్షణ చెందుతాయి అనే వాస్తవాన్ని సూచిస్తుంది. మూర్తి 10లో చిత్రీకరించినట్లుగా మానసిక విచ్ఛిన్నానికి కనీసం 14 ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి. క్రింద వివరించబడిన ప్రతి కారణం మరియు అది ప్రధాన శక్తిని ఎలా విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది:



### 1) సంతృప్తి చెందని ఆర్థిక కోరిక

కోరిక, నిర్వచనం ప్రకారం, సంతృప్తి లేదా నెరవేర్పు లేకపోవడం. ఆర్థిక కోరిక నెరవేరనప్పుడు లేదా ఒకరు కోరుకున్న విధంగా సంతృప్తి చెందనప్పుడు, నిరాశ ఏర్పడుతుంది, ఫలితంగా భావోద్వేగ శక్తి నలిగిపోతుంది. భావోద్వేగ శక్తి అనేది తనలోని కోరికల ఫౌంటెన్ లాంటి ప్రవాహంతో సంక్లిష్టంగా ముడిపడి ఉంది. భావోద్వేగ శక్తి అనేది ఒకరి ప్రధాన శక్తిలో ఒక అంశం. నెరవేరని కోరిక యొక్క స్థిరమైన ఉనికి కారణంగా భావోద్వేగ నిరాశలు ఉంటే, అప్పుడు ఈ నిరాశలు శక్తిని విచ్ఛిన్నం చేస్తాయి. భావోద్వేగ సంతృప్తి లేకపోవడంపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టడం వల్ల విచ్ఛిన్నమైన శక్తి మరింతగా విభజించబడుతుంది.

### 2) ఆర్థిక విజయాన్ని ఆకర్షించడంలో ఇబ్బంది

ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాలు ఒకరి జీవితంలో తప్పిపోయిన వాటిపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం వల్ల చాలా మంది వ్యక్తులు ఆర్థిక విజయాన్ని ఆకర్షించడంలో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఇది లోతైన అంతర్గత అసంతృప్తిని అలాగే తక్కువ ఆత్మగౌరవాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ ప్రతికూల భావోద్వేగ స్థితులు శక్తిని మరింత విచ్ఛిన్నం చేస్తాయి మరియు స్వీయ-విమర్శలు మరియు ఇతర అంతర్గత సమస్యలను కలిగిస్తాయి.

### 3) హైపర్-ఫోకస్ దురాశ

కొంతమందికి డబ్బుపై కోరిక తరచుగా లేదా ఆకస్మికంగా పెరుగుతుంది. దీనిని హైపర్-ఫోకస్ దురాశగా పరిగణించవచ్చు. ఇది వివిధ కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు, సాధారణంగా నష్టాలను తిరిగి పొందే త్వరిత ప్రయత్నాల వల్ల లేదా ఎక్కువ నష్టాలను ఉపయోగించి త్వరగా డబ్బు సంపాదించడానికి ప్రయత్నించడం వల్ల. మరింత సాధారణ కోణంలో, హైపర్-ఫోకస్ దురాశ అనేది మెదడు/మనస్సులో ఒక రకమైన అధిక-ప్రేరేపణ, ఇది ప్రధాన శక్తిని విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది, ఇది లోతైన స్థిరీకరణకు దారి తీస్తుంది మరియు బహుశా ఎక్కువ ప్రమాదాలలో మునిగిపోతుంది.

### 4) ఆర్థిక విజయం గురించి నెరవేరని ఫాంటసీలు

లెక్కలేనన్ని వ్యక్తుల మనస్సులలో "సంపన్నమైన జీవితాన్ని" కోరుకోవడంలో ఫాంటసీ పెద్ద భాగం. ఆర్థిక కల్పనలు వ్యక్తిగత కోర్ ఎనర్జీ యాక్టివేషన్ మరియు పురోగతి దిశగా అడుగులు వేసే సూత్రాల ఆధారంగా ఆర్థిక వాస్తవాలుగా రూపాంతరం చెందాలి. ఫాంటసీలు నెరవేరనప్పుడు లేదా పాక్షికంగా

నెరవేరనప్పుడు, ఇది కోర్ ఎనర్జీ ప్రాగ్నెంటేషన్‌ను సృష్టిస్తుంది, ఇది పూర్తి సంతృప్తి స్థితిని చేరుకోవడానికి తదుపరి ప్రయత్నానికి దారి తీస్తుంది, తగినంత పునాది తయారీ లేకుండా.

5) ఒకరి ఆర్థిక స్థితిపై ప్రతికూల అవగాహన

స్వీయ-ఇమేజ్, స్వీయ-విలువ మరియు స్వీయ-గౌరవం అన్నీ ఒకరి ఆర్థిక స్థితికి సంబంధించినవి మరియు ఒకరి అవగాహనలో ఉంటాయి. ప్రతికూల స్వీయ-అవగాహన ఉన్నప్పుడు, "తనతో తాను సరిగ్గా ఉండటం లేదు" అనే అంతర్గత భావన ఏర్పడుతుంది, ఇది శక్తి యొక్క ప్రాగ్నెంటేషన్‌కు దారితీసే వ్యక్తి యొక్క గుర్తింపు నిర్మాణంలో ఆటంకాలు కలిగిస్తుంది.

6) తక్కువ ఆత్మగౌరవం

ఆత్మగౌరవం అనేది ఒకరి స్వీయ-అవగాహన యొక్క భావోద్వేగ మూల్యాంకనం. తక్కువ స్థాయి స్వీయ-గౌరవం మొత్తం శక్తిలో తగ్గుదలకు దారి తీస్తుంది. శక్తిలో తగ్గుదల ఆత్మగౌరవం మరియు శక్తి స్థాయిలకు నష్టం కలిగించడానికి కూడా దారితీస్తుంది. మొత్తం శక్తిలో తగ్గింపులు విటమిన్ M శక్తి స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు ఆర్థిక విషయాలకు సంబంధించి ఆరోగ్యకరమైన (ప్రయోజనకరమైన) చర్యలను అనుమతించవు. ఆత్మగౌరవం అనేది విద్యావిషయక సాధన, వివాహంలో సంతృప్తి మరియు జీవితంలో అనేక ఇతర లక్ష్యాల సాధనకు సంబంధించినది. తక్కువ స్వీయ-గౌరవం యొక్క శక్తి ప్రాగ్నెంటేషన్ ప్రభావాలు విటమిన్ M సరిగా ప్రవహించకపోవడానికి దారి తీస్తుంది. శక్తి విచ్ఛిన్నం ఆగిపోయినప్పుడు, స్వీయ-విలువ, స్వీయ-గౌరవం మరియు స్వీయ-సమగ్రత యొక్క గొప్ప సమన్వయం ఉంటుంది.

7) హోమియోస్టాటిక్ అసమతుల్యత

ఒకరి శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యంలో అసమతుల్యత ప్రధాన శక్తికి గణనీయమైన విధ్వంసం కలిగిస్తుంది. హోమియోస్టాసిస్ అనేది శరీరం/మనస్సు నిరంతరం నిర్వహించడానికి ప్రయత్నిస్తున్న మొత్తం శారీరక మరియు న్యూరోసైకోలాజికల్ బ్యాలెన్స్ యొక్క స్థితిని సూచిస్తుంది.

8) ఒకరి ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో సమస్యలు

ఒకరి మతపరమైన/ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో కష్టాలు నిరాశను కలిగిస్తాయి మరియు విటమిన్ Mకు భంగం కలిగించవచ్చు. ఒకరి ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఈ ఆటంకాలు స్వయం-విధించబడిన అణచివేతకు లేదా తీవ్రమైన భోగానికి దారితీయవచ్చు. అణచివేత మరియు తృప్తి మధ్య లోలకం ప్రభావం మతపరమైన లేదా ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో చాలా మందికి ఒక ప్రాథమిక సమస్య. విలాసము మరియు అణచివేత ద్వారా విటమిన్ M ను ముందుకు వెనుకకు లాగడం వలన దానిని ముక్కలు చేస్తుంది మరియు ఒకరు ఎంచుకున్న మత/ఆధ్యాత్మిక మార్గం నుండి దూరంగా పడిపోవచ్చు.

9) సంతృప్త పాయింట్ నుండి డబ్బును ఉపయోగించడంలో కొత్తదనం కోరుకోవడం

ఒకే రకమైన (ల) ఉద్దీపన యొక్క పునరావృత భావన కారణంగా నావెల్లీ సంతృప్తత ఏర్పడుతుంది. పునరావృతం యొక్క సమస్య తీవ్రమైనది ఎందుకంటే కొత్తదనం యొక్క అధిక అన్వేషణ సంతృప్తతకు దారితీస్తుంది. సంతృప్తత అనేది భౌతిక ప్రపంచంలో విస్తృత శ్రేణి నవల అనుభవాలను అనుభవిస్తున్నప్పటికీ ఉద్దీపన కోసం మరింత కోరిక లేనప్పుడు లేదా అధిక విసుగును కలిగి ఉన్న స్థితి. ఇది సంభవించినప్పుడు ప్రాగ్మెంటేషన్ ప్రభావం పటిష్టమవుతుంది మరియు విటమిన్ M చేరడం కోసం కోరికను దెబ్బతీసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

10) ముఖ్యమైన వాటితో సమస్యలు

సంబంధాలలో వైరుధ్యాలు ఒకరి శక్తి నిర్మాణంలో గణనీయమైన అవాంతరాలను కలిగిస్తాయి. పెరిగిన విభేదాలు మరియు అపార్థాల కారణంగా సంబంధాలు విషపూరితం కావచ్చు. సాన్నిహిత్యంలో ఆటంకాలు భావోద్వేగాల ప్రవాహాన్ని మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ఆరోగ్యకరమైన అనుబంధం యొక్క అంతర్గత తీగలను విచ్ఛిన్నం చేస్తాయి. ఏ సమయంలోనైనా ఒకరు మరొక వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవాలని ఎంచుకున్నప్పుడు, వ్యక్తితో "శక్తి త్రాడు" సృష్టించబడుతుంది. ఈ ఎనర్జీ కార్డ్ అనేది భాగస్వాముల మధ్య శక్తి కనెక్షన్ మరియు ఈ కనెక్షన్లోని అవాంతరాలు కోర్ ఎనర్జీని విచ్ఛిన్నం చేస్తాయి. ఆనందం యొక్క అనుభవం ఏర్పడే సమయంలో శక్తి సక్రియం చేయబడినప్పుడు మరియు కనెక్ట్ అయినప్పుడు మరొక వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధం లోతుగా ఉంటుంది. సన్నిహిత శక్తిని పంచుకోవడం శరీరం మరియు మనస్సుపై తీవ్ర ప్రభావాలను చూపుతుంది.

శక్తుల మార్పిడి జరగడం వల్ల సన్నిహిత సంబంధాలు ఉన్న వ్యక్తి మనస్సులో వివిధ ముద్రలు ఏర్పడతాయి. సాన్నిహిత్యంలో అసమతుల్యత వలన ఏర్పడే ప్రాగ్మెంటేషన్ ప్రభావం భౌతికంగా మరియు మానసికంగా క్లియర్ చేయబడాలి. విటమిన్ M శక్తిని సాన్నిహిత్యంతో కలపడం శక్తి అసమతుల్యతను క్లియర్ చేయడానికి ఒక మార్గం. ఒకరు బహుళ సంబంధాలలో పాల్గొంటే, శక్తి బదిలీ మరింత క్లిష్టంగా ఉంటుంది. మరలా, విటమిన్ ఎమ్ని జాగ్రత్తగా ఉపయోగించడం వల్ల ఆటంకాలు తొలగించడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఒకరి భాగస్వామి యొక్క కంపనం మరియు ఒకరి వైబ్రేషన్ ఆధారంగా శక్తి ప్రతికూలంగా లేదా సానుకూలంగా ఉండవచ్చు. ఒకరి భాగస్వామి ఆలోచనలు, భావాలు, పరిష్కరించని భావోద్వేగాలు మరియు ఇతర అవాంతరాలు ఒకరి మానసిక జీవితంతో పెనవేసుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. ఈ పెనవేసుకోవడం దానిలో ప్రతికూలతను కలిగి ఉంటే, అది మానసిక శక్తి యొక్క ఎక్కువ విచ్ఛిన్నానికి కారణమవుతుంది. కోర్ ఎనర్జీ సహజంగా పునరుజ్జీవింపబడే బదులు, అది హైపర్-స్టిమ్యులేట్ అవుతుంది మరియు ఎక్కువ నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. ఫలితంగా, విటమిన్ M నాశనమయ్యే చోట మధ్యం, అక్రమ మాదకద్రవ్యాలు, జుదం మరియు/లేదా ఇతర వ్యసనపరుడైన ప్రవర్తనలను ఎక్కువగా ఉపయోగించినట్లయితే, ఒకరి ముఖ్యమైన వారితో సమస్యలు మరింత తీవ్రమవుతాయి.

### 11) గత ఆర్థిక అనుభవాల గురించి ప్రతికూల జ్ఞాపకాలు

గత ఆర్థిక అనుభవాల గురించి ప్రతికూల జ్ఞాపకాలు ఉంటే, ఆ జ్ఞాపకాలు ప్రధాన శక్తిని మరింత విచ్ఛిన్నం చేస్తాయి. వివిధ కార్యకలాపాలలో నిమగ్నమై/సక్రియం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది, ప్రతికూల జ్ఞాపకాలు ఒకరి ప్రయత్నాలను కలుషితం చేస్తాయి. ఈ కాలుష్యం ప్రాగ్మెంటేషన్ యొక్క ఒక అంశం.

### 12) ఆల్కహాల్, పొగాకు, ఇతర డ్రగ్స్ మరియు జుదం (ATOD & G)

ఆల్కహాల్, పొగాకు మరియు ఇతర మాదకద్రవ్యాల (ఉదా., హెరాయిన్, కొకైన్, మొదలైనవి) మరియు/లేదా జుదం వంటి పదార్థాల ఉపయోగం ప్రధాన శక్తి యొక్క సహజ ప్రవాహాన్ని మరింత విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. ఈ పదార్థాలు, కొన్ని సమయాల్లో, తాత్కాలికంగా శక్తివంతమైన కోరికలను సంతృప్తిపరుస్తాయి మరియు మెదడులోని రివార్డ్ సర్క్యూట్ల యొక్క అధిక ఉద్దీపన కారణంగా చివరికి

కోర్ శక్తి యొక్క క్షీణతకు దారి తీస్తుంది. ఆల్కహాల్, అక్రమ మాదకద్రవ్యాలు మరియు జుదం (విటమిన్ ఎమ్ కి సంబంధించినది) వాడకం సానుకూల శక్తిని మరింత తగ్గిస్తుంది మరియు తక్కువ స్థాయి స్పృహలోకి తలుపులు తెరిచే అవకాశం ఉంది. మెదడు హైపర్-స్టిములేట్ అయినప్పుడు ఇది ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. ఆల్కహాల్ మరియు/లేదా ఇతర అక్రమ పదార్థాల హానికరమైన మిశ్రమం వల్ల కోర్ ఎనర్జీ నాణ్యత కలుషితమవుతుంది.

### 13) మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు

డిప్రెషన్, యాంగ్విటీ, బైపోలార్ డిజార్డర్ మొదలైన సమస్యలన్నీ సహజమైన కోర్ ఎనర్జీని విచ్ఛిన్నం చేస్తాయి. ఉదాహరణకు, దీర్ఘకాలిక మాంద్యం విటమిన్ M శక్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు ఇది ప్రధాన శక్తిని విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు, సాధారణంగా, కోరికను ప్రభావితం చేస్తాయి, ఆర్థిక ఔన్నత్యాన్ని చేరుకోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి మరియు మొత్తం వ్యక్తిగత అభివృద్ధిని కలిగిస్తాయి.

### 14) ప్రతికూల లేదా బాధాకరమైన భావోద్వేగాలు

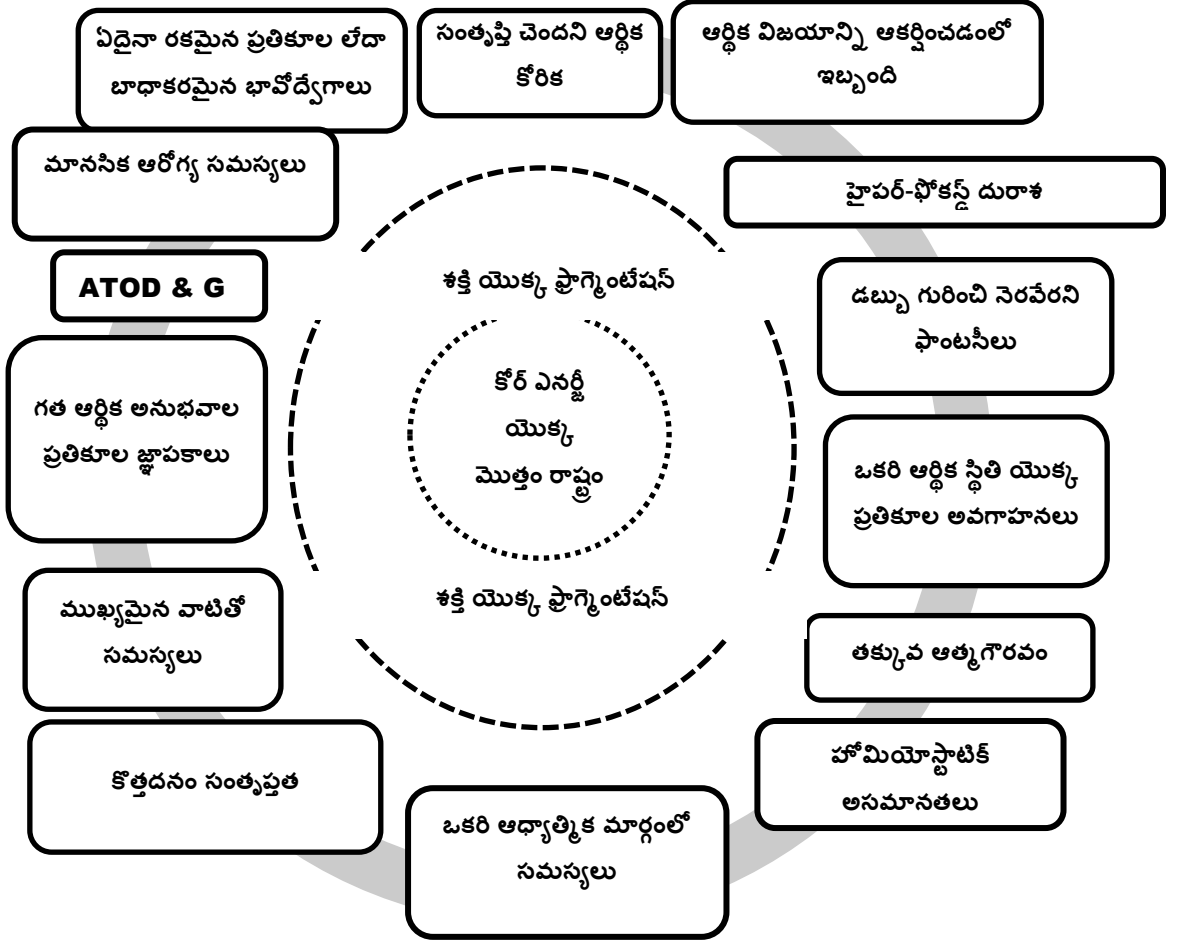
ప్రతికూల భావోద్వేగాలు లేదా ప్రస్తుత/గత బాధాకరమైన భావోద్వేగాలు ప్రధాన శక్తిని విచ్ఛిన్నం చేస్తాయి. ప్రతికూల భావోద్వేగాలు విటమిన్ M ఉత్పత్తిలో సహా జీవితంలో సాధారణ కార్యకలాపాలకు అందుబాటులో ఉండే పెద్ద మొత్తంలో శక్తిని ఉపయోగించుకుంటాయి. ఇక్కడ ప్రతికూల భావోద్వేగాలు మరియు మానసిక లక్షణాల జాబితా ఉంది, ఇవి కోర్ శక్తిని సులభంగా విచ్ఛిన్నం చేయగలవు మరియు దానిని మరింత దిగజార్చగలవు:

దుర్వినియోగం - నియంత్రించడం - దూకుడు - పిరికితనం - అత్యాశ - కోపం - విమర్శనాత్మకం - దుఃఖం - చిరాకు - క్రూరత్వం - ద్వేషం - విరోధం - ఓడిపోవడం - నిస్సహాయ - ఆత్మత - భ్రాంతి - అజ్ఞానం - అహంకారం డిమాండ్ - అసహనం - సిగ్గు - ఆధారపడటం - నిస్పృహ - నిస్పృహ - నిస్పృహ - చేదు - నిరాశ - ఉదాసీనత - విసుగు - నిరాశ్రయుడు - జడ - విరగడం - విధ్వంసం - అభద్రత - బెదిరింపు - నిర్లిప్తత - సున్నితత్వం - అస్తవ్యస్తం - డిస్కనెక్ట్ - బాధ్యతారహితమైన చలీ - నిరుత్సాహం - చిరాకు - కమాండింగ్ - అసహ్యం - అసహ్యం - అసహ్యం - తీర్పు - అహంకారం - అహంకార తీర్పు - ఖండించడం - అహంభావం - నోమరితనం - సంఘర్షణ - అసూయ - ఒంటరి - గందరగోళం - అస్థిరత - ఓడిపోయిన - సంప్రదాయవాది - భయం - పిచ్చి - నియంత్రిత - విసుగు -

అవకతవకలు - అవకతవకలు - అపహాస్యం - ప్రతిస్పందించలేని - అనుచితమైన -  
 ప్రతిస్పందించలేనిది మూడీ - నిర్దాక్షిణ్యం - అవిశ్వాసం - నైతికం - విచారం - వ్యర్థమైన ప్రతికూలం -  
 శాడిస్ట్ - ప్రతీకారం - రహస్యం - దుర్మార్గం - నిమగ్నత - స్వీయ బాధితులైన భయాందోళనలను  
 ఖండించడం - స్వీయ-ఓటమి - హింసాత్మకం - మతిస్థిమితం లేనిది - స్వీయ-విధ్వంసక - తెలివైన  
 నిష్క్రమ - స్వీయ-ద్వేషం పరిపూర్ణత - స్వీయ-నిమగ్నత - దయనీయమైనది - స్వీయ-జాలి - పేద -  
 స్వీయ విధ్వంసం - స్వాధీనపరుడు - స్వార్థం - ప్రాధాన్యత - సిగ్గుపడటం - మూసేయండి -  
 శిక్షించబడింది - సిగ్గుపడుతుంది - శిక్షించడం - క్షమించండి - ఆవేశం - దెబ్బలు తగిలింది - ప్రతిఘటన  
 - అణచివేయబడింది - ఒంటరి - మొండి పట్టుదల - తిరస్కరించబడింది - ఉన్నతమైనది -  
 అణచివేయబడింది - కుయుక్తులు - పగతో కూడిన పిరికివాడు - రాజీనామా చేసాడు - చింతించలేదు  
 - బాధ్యత లేనివాడు - క్షమించలేని

## మూర్తి 10

### కోర్ ఎనర్జీ ఫ్రాగ్మెంటేషన్ యొక్క ప్రధాన కారణాలు



కోర్ ఎనర్జీ యొక్క "మొత్తం స్థితి" ఒకరి జీవితంలో అద్భుతమైన అవకాశాలను తెరవడానికి దాదాపు అపరిమిత సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంది. కోర్/ప్రిమల్ ఎనర్జీ విచ్ఛిన్నం కానప్పుడు, అది పవిత్ర శక్తిగా మారుతుంది.

-- రికీ సింగ్

## ఆధ్యాత్మిక శక్తి & ఆర్థిక శక్తి మధ్య సంబంధం

ఒకరి ఆధ్యాత్మిక శక్తిని ఉపయోగించడం ద్వారా ఆర్థిక సమృద్ధి మనస్తత్వాన్ని అభివృద్ధి చేయవచ్చు. ఈ అభివృద్ధి ప్రక్రియకు ప్రాథమికమైనది అత్యశ ఒకరి నిర్ణయం తీసుకునే ప్రక్రియను అధిగమించడానికి అనుమతించదు. మానసికంగా/భావోద్వేగంగా కొరతపై కాకుండా సమృద్ధిపై దృష్టి సారించడంతో పాటు, ఒకరి జీవితంలోకి వచ్చే డబ్బును పెంచే రోజువారీ చర్యలు తీసుకోవడం, ఒకరి ప్రధాన శక్తిని సమృద్ధితో సమలేఖనం చేయడానికి అనుమతిస్తుంది. దీనికి పరిమిత నమ్మకాలను విడదీయడం, లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేయడం యొక్క దృశ్యమానం మరియు సమృద్ధిగా ప్రతిధ్వనించేలా ఒకరి భావోద్వేగాల ప్రీక్వెన్సీని రీసెట్ చేయడం అవసరం. ప్రతిఘటన యొక్క అంతర్గత స్థితి నుండి బయటికి వెళ్లడం (అనగా, బిగుతుగా, ఒత్తిడికి, నిరాశకు, చిరాకుగా, నిరాశకు గురైంది, మొదలైనవి) మరియు ఒకరి ఆధ్యాత్మిక శక్తితో సరిదిద్దడం సహజమైన ప్రశాంతత, విశ్రాంతి, సామరస్యం, ఆనందం మొదలైనవి. ధార్మిక/ఆధ్యాత్మిక/ధ్యాపక అభ్యాసాలు చేయడం, అటువంటి అభ్యాసాల యొక్క ప్రధాన ప్రభావాలలో ఒకటి ఆర్థిక సమృద్ధితో ప్రతిధ్వనించే మేల్కొన్న ఆధ్యాత్మిక శక్తితో జీవితం వికసించడం. ఈ ప్రతిధ్వనిలో, ఆర్థిక సమృద్ధి ఒకరి జీవితంలో వాస్తవం కావడానికి సరైన చర్యలు తీసుకోబడతాయి. సమృద్ధితో తనను తాను సమలేఖనం చేసుకోవడానికి కొన్ని ఆచరణాత్మక దశలు క్రింద చూపబడ్డాయి:

- 1) డబ్బు గురించి ఏవైనా ప్రతికూల ఆలోచనలు/భావాలను గమనించండి మరియు ధ్యానం/విజువలైజేషన్ పద్ధతుల ద్వారా వాటిని బుద్ధిపూర్వకంగా వదిలివేయండి.
- 2) స్థిరమైన శ్వాసలను తీసుకోండి మరియు మొత్తం ఆర్థిక పరిస్థితి యొక్క స్పష్టమైన/వాస్తవిక వీక్షణను పొందండి.
- 3) ఆలోచనలను దీనితో సమలేఖనం చేయండి: "సంతోషం అంటే మీ వద్ద లేని దాని గురించి దయనీయంగా ఉండటం కంటే మీ వద్ద ఉన్నవాటిని మెచ్చుకోవడమే." ఈ పునర్వ్యవస్థీకరణతో, ఆధ్యాత్మికంగా ఐక్యంగా ఉంటూనే మరింత పురోగతి వైపు రోజువారీ అడుగులు వేయండి.
- 4) డబ్బును ఆధ్యాత్మిక శక్తిగా పరిగణించండి. డబ్బు మరియు ఆధ్యాత్మికత కలగవని మీ మనస్సు నుండి నమ్మకాన్ని వదలండి.



- 5) డబ్బును కోరుకోవడం మరియు ప్రతికూలంగా చూడటం వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే ఆధ్యాత్మికం కాదనే ఆలోచనను వదలండి.
- 6) డబ్బు శక్తివంతంగా మరియు ఉద్దేశపూర్వకంగా మనచే సృష్టించబడి మరియు ఉపయోగించబడుతుందని మరియు అది ఆధ్యాత్మిక మేల్కోలుపుతో బాగా కలిసిపోతుందని గుర్తించండి.
- 7) తనను తాను ఆధ్యాత్మిక జీవిగా పరిగణించినట్లయితే ఒకరి ఆధ్యాత్మిక శక్తి (ఆత్మ) అనంతంగా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. తనను తాను ఆధ్యాత్మిక జీవిగా గుర్తించినట్లయితే, అలాంటి గుర్తింపులో సహజంగా గొప్ప సమృద్ధి ఉంటుంది. ప్రేమ, శాంతి, నెరవేర్పు, ఆనందం, సత్యం, ధ్యానం, దాతృత్వం మొదలైన ఆధ్యాత్మిక లక్షణాలు ఆధ్యాత్మిక సమృద్ధికి సూచన. ఒకరు ఈ లక్షణాలను పట్టుకుని, వాటిని ఆర్థిక సమృద్ధితో అనుసంధానించినప్పుడు, ప్రతిధ్వని స్థితి ఏర్పడుతుంది, అది ఒక ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వంలోకి మారుతుంది.
- 8) శక్తి యొక్క రూపానికి సంబంధించి డబ్బు తటస్థంగా ఉంటుంది. డబ్బు వెనుక ఉన్న శక్తికి ప్రాముఖ్యత ఉంది మరియు డబ్బు ఉన్నప్పుడు ఈ శక్తి ఒకరి ప్రధాన శక్తి.
- 9) ఆధ్యాత్మిక మరియు ఆర్థిక వృద్ధి రెండూ విస్తృతమైనవని గుర్తించండి. విస్తారతతో ప్రతిధ్వనిని ఉత్పత్తి చేయడానికి ఒకరి మానసిక/శారీరక శక్తులను ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకోవడానికి సాక్షాత్కారం దారితీస్తుంది.

**విశాలమైన జీవన స్థితి అనేది విటమిన్ M శక్తి యొక్క ప్రవాహం, ఒకరి జీవితంలోని ప్రతి గంట. విటమిన్ M శక్తి తగ్గిపోయినప్పుడు ఒప్పంద జీవనం ప్రత్యక్షంగా అనుభవించబడుతుంది.**

**- రిక్ సింగ్**



అధ్యాయం 6

శక్తి యొక్క గొప్పతనం

## ఐశ్వర్యం & విటమిన్ M

పురోగమనం అనేది ఒకరి వ్యక్తిగత అభివృద్ధి, శక్తి యొక్క వైభవాన్ని స్వీకరించేటప్పుడు శక్తి పట్ల ప్రాథమిక లేదా ప్రధాన గౌరవం ఉన్నప్పుడు సాధ్యమవుతుంది. ఒకరి శక్తికి ఏ రకమైన లేదా ఏ విధమైన అగౌరవం అయినా శక్తిని వెదజల్లుతుంది మరియు మనమందరం కలిగి ఉన్న ఈ ప్రాథమిక ప్రధాన శక్తి యొక్క కీర్తి మరియు ఐశ్వర్యాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ఒకరి శక్తి యొక్క ఐశ్వర్యం మరియు కీర్తిని గ్రహించే సామర్థ్యం మరియు అభివృద్ధి చెందుతుంది మరియు ఈ శక్తి యొక్క కీర్తిని నిజంగా స్వీకరించినప్పుడు మెరుగుపరచబడుతుంది. పెద్ద మొత్తంలో డబ్బును కలిగి ఉండటం యొక్క విజయాన్ని స్వీకరించినట్లే, అదే విధంగా డబ్బు శక్తి రూపంలో పేరుకుపోయినప్పుడు విటమిన్ M యొక్క కీర్తిని స్వీకరించవచ్చు, అది ఉద్దేశపూర్వకంగా ఒకరి జీవితంలోని మొత్తం 12 కోణాలను ఉత్తేజపరచడానికి ఉపయోగించబడుతుంది (మూర్తి 1 చూడండి). విటమిన్ M యొక్క అగౌరవం ఒక వ్యక్తి దానిని హాని కోసం ఉపయోగించినప్పుడు మరియు మొత్తం 12 కోణాలలో గొప్ప సామరస్యాన్ని మరియు పురోగతిని సృష్టించకుండా తన స్వంత ప్రయోజనాల కోసం డబ్బును వెంబడించినప్పుడు సంభవిస్తుంది. దాని స్వంత ప్రయోజనాల కోసం వెంబడించే డబ్బు ప్రధాన శక్తి వృద్ధిపై దృష్టి పెట్టకపోతే హానికరమైన పరిణామాలను కలిగిస్తుంది. డబ్బును దాని స్వంత ప్రయోజనాల కోసం వెంబడించడం మరియు దానిని దుర్వినియోగం చేయడం/దుర్వినియోగం చేయడం ద్వారా వారి వ్యక్తిగత జీవితాలకు తీవ్రమైన నష్టాన్ని సృష్టించిన వ్యక్తులకు లెక్కలేనన్ని ఉదాహరణలు ఉన్నాయి. బాహ్య సంపద మరియు అంతర్గత సంపద యొక్క సంపదను చూసినప్పుడు, జీవితం ఆనందకరమైన అనుభవాల సింఘనీ అవుతుంది. అటువంటి సంతోషకరమైన స్థితులలో, "అద్భుతం" అనే పదం విటమిన్ Mకి సంబంధించి గణనీయమైన అర్థాన్ని కలిగి ఉంది, ఎందుకంటే అద్భుతం అనేది చాలా మంచి అనుభవానికి మించినది. ఇది ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వం ద్వారా గొప్ప విజయాల

కీర్తిని సూచిస్తుంది. వైభవం ఐశ్వర్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు ఇది విటమిన్ M సంరక్షణ మరియు ఉత్తమ వినియోగం ద్వారా 12 కోణాలలో ఐశ్వర్యాన్ని గుర్తించడం. ఉదాహరణకు, మౌంట్ ఎవరెస్ట్‌ను ఒకరి స్వంత కళ్లతో మొదటిసారిగా చూసినప్పుడు, అది అద్భుతమైన అనుభవం, ప్రపంచంలోని ఎత్తైన పర్వతం యొక్క అద్భుతమైన దృశ్యం వద్ద మనసును కదిలించే అనుభవం ఉంది. దాని గురించి చదవడం, దాని గురించి సినిమాలు చూడటం, దాని గురించి వీడియోలు చూడటం లేదా దాని గురించి చిత్రాలను చూడటం వంటి అనుభవం చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది. సంపన్న శక్తి యొక్క వైభవం యొక్క వాస్తవిక ఆధారం ఒక ప్రత్యక్ష అనుభవపూర్వక మరియు శక్తివంతమైన సంపర్కంలో ఉన్నప్పుడు సంభవిస్తుంది. మౌంట్ ఎవరెస్ట్ యొక్క ప్రత్యక్ష అవగాహన, దాని గురించిన ఇతర పరోక్ష అవగాహనతో పోలిస్తే పూర్తిగా భిన్నమైన విషయం.

ఒక వ్యక్తి అనేక అనుభవాలలో ఉన్న అద్భుతమైన శక్తి యొక్క కీర్తిని పొందుతున్నప్పుడు, తనలోని శక్తి మానసికంగా (అంటే ఒకరి ప్రత్యక్ష అనుభవంలో) వ్యక్తమవుతున్నందుకు గొప్ప ప్రశంసలతో ఐశ్వర్య స్థితికి చేరుకుంటుంది. డబ్బు వినియోగం ద్వారా అందించబడిన అనుభవాన్ని నిజంగా అభినందించడం ప్రారంభించినప్పుడు విటమిన్ M అంతర్గతంగా సంపన్న స్థితికి చేరుకుంటుంది. కింది సత్యం ద్వారా విటమిన్ Mని నేరుగా నొక్కినప్పుడు డబ్బును వినియోగించడం ద్వారా అందించబడిన ఏదైనా అనుభవం సంపన్నమైన అనుభవంగా పరిగణించబడుతుంది: డబ్బు యొక్క శక్తి మానసికంగా, మానసికంగా, మేధోపరంగా మరియు ఆధ్యాత్మికంగా ఒకరి న్యూరోఫిజియోలాజికల్‌లో విటమిన్ M వలె నిల్వ చేయబడుతుంది (అనగా, , మెదడు/శరీరం) మరియు న్యూరోసైకోలాజికల్ (అంటే, మెదడు/మనస్సు) వ్యవస్థ. ఉదాహరణకు, ఒకరు కిరాణా సామగ్రిని కొనుగోలు చేసినప్పుడు, ప్రతి డాలర్‌ను 12 కొలతలు శక్తివంతం చేయడానికి ఉపయోగించినప్పుడు వాటిని కొనుగోలు చేసిన అనుభవం సంపన్నంగా ఉంటుంది, ఆహారంలోని శక్తిని ఉపయోగించడం వల్ల ఒకరి సిస్టమ్‌లోని ప్రధాన శక్తిగా

మార్చబడుతుంది. ఈ సాక్షాత్కారం విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ సంరక్షణ, వినియోగం మరియు పునరుజ్జీవనం కారణంగా సాధారణ ద్రవ్య లావాదేవీలలో విటమిన్ M శక్తిని అనుభవించడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. ఐశ్వర్యం మరియు డబ్బుకు సంబంధించిన కీలక అంశాలు క్రిందివి:

- 1) విటమిన్ M యొక్క సమాంతర అభివృద్ధి ఉంది, డబ్బు ఆదా చేయడం మరియు 12 కోణాలలో తనను తాను ఉద్ధరించుకోవడం.
- 2) ఒకరు సంపన్న జీవనంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు, అటువంటి వ్యక్తి చుట్టూ ఉన్న ఇతరులను అది చాలా సానుకూలంగా మరియు ఉద్ధరించే మార్గాల్లో ప్రభావితం చేస్తుంది.
- 3) ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వం ద్వారా మనస్సు, శరీరం మరియు ఆత్మ సమన్వయంతో ఉన్నప్పుడు శక్తివంతమైన ఉద్ధరణ సంపన్నమైనది.
- 4) ఐశ్వర్యం అనే పదం విశాలతను, అందం యొక్క దృష్టిని, కళ యొక్క పనిని, చాలా అపారమైనది, చాలా చుట్టుముట్టేది, శక్తి మరియు విటమిన్ M ఆ విశాలతను అందంగా మిళితం చేస్తుంది.
- 5) నిజమైన అందం మానసికంగా, మేధోపరంగా, సాపేక్షంగా, మొదలైనవి, ఒక అనుభవం నుండి మరొక అనుభవానికి డైనమిక్ గా మారే అన్ని ఐశ్వర్యవంతమైన స్థితులలో వ్యక్తమవుతుంది. విటమిన్ ఎం ఉంటేనే ఇది సాధ్యమవుతుంది.
- 6) విటమిన్ M శక్తి ఒకరి అంతర్గత శక్తి యొక్క మహిమను గుర్తించినప్పుడు అద్భుతమైన అనుభవాలను అందించగల లౌక్యాలను తలుపులను తెరుస్తుంది. ఒకరి అంతర్గత/కోర్ ఎనర్జీని మెచ్చుకోవడం వల్ల ఆర్థిక శక్తి మానిఫెస్ట్ ను తెరవడానికి తలుపులు.
- 7) ప్రయోజనం మరియు మరింత అభివృద్ధి కోసం విటమిన్ M వినియోగం గురించి ఒక వ్యక్తి యొక్క అత్యున్నత అవగాహన అభివృద్ధి చెందడం వల్ల డబ్బు యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగాలు జరుగుతాయి. హాని

కలిగించడం, హాని చేయడం, అధోకరణం చేయడం లేదా హానికరమైన అనంతర ప్రభావాలను కలిగి ఉన్న గొప్ప ఇంద్రియ ఆనందాల కోసం పరుగెత్తడం కోసం డబ్బును ఉపయోగించడం నుండి ఇది స్పష్టంగా భిన్నంగా ఉంటుంది. వ్యక్తిగత శక్తి మెరుగుదల మరియు ఏకీకరణపై ఒకరి దృష్టిని ఉంచే సామర్థ్యం ఈ వ్యత్యాసాన్ని స్పష్టంగా మరియు సజీవంగా ఉంచుతుంది.

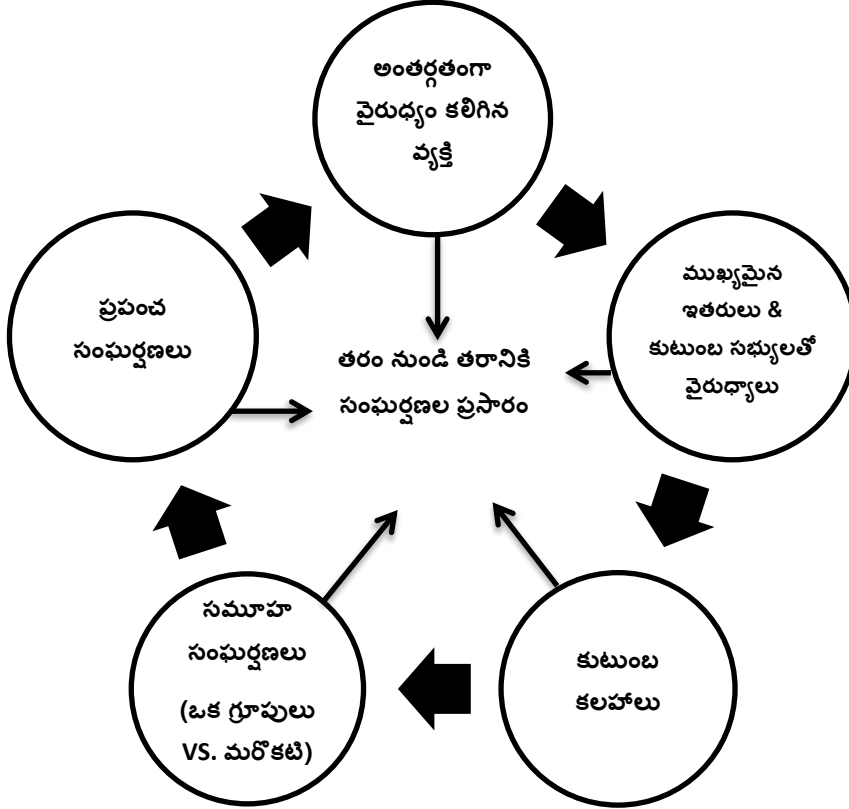
8) ప్రతిరోజూ విటమిన్ M అభివృద్ధిపై శ్రద్ధ వహించడం వలన ఒకరి మనస్సులోని పరిమిత కండిషనింగ్ ను అధిగమించే విస్తారమైన అవకాశాలను తెరవడానికి దారితీస్తుంది. ఒకరి అనుభవ పరిధిలో పరిగణించబడని అనుభవాలు, తగిన సమయంలో అందుబాటులోకి రావచ్చు.

9) ఐశ్వర్యం మరియు ఆనందం మధ్య శక్తివంతమైన సంబంధం ఉంది. ఆనందంలో ఉన్న శక్తి ఒకరి ఆరోగ్యకరమైన కోరికలు, కోరికలు మరియు చైతన్యం యొక్క నిజమైన వికసించటానికి అనుమతిస్తుంది.

## మానవ సంఘర్షణల జైలు

మానవ సంఘర్షణల చెర నుంచి బయటకు రావాల్సిన అవసరాన్ని మానవత్వం గుర్తించినప్పుడే నిజమైన సంపద సాధ్యమవుతుంది. సంఘర్షణలకు డబ్బు ఖచ్చితంగా ఒక ప్రధాన కారణం. ఫిగర్ 11 (క్రింద)లో చూపిన విధంగా మానవ సంఘర్షణల జైలు, ప్రకృతిలో వృత్తాకారంలో ఉంటుంది మరియు ఈ వైరుధ్యాల ప్రసారం అనేది విటమిన్ M నిల్వ మరియు వినియోగంలోని సమస్యల కారణంగా, వ్యక్తి నుండి ప్రపంచం వరకు జరుగుతుంది. వ్యక్తిగత పరివర్తన ప్రారంభమైన తర్వాత, మానవత్వం ఈ వైరుధ్యాల నుండి బయటపడటానికి ఒక మార్గాన్ని కనుగొనవచ్చు, విటమిన్ M శక్తిని వృధా చేయడం వలన అంతర్గతంగా వైరుధ్యాలు ఉన్న వ్యక్తులు ఏర్పడతారు, ఇది ఫిగర్ 11లో చూపిన విధంగా ప్రపంచ వివాదాలకు దారి తీస్తుంది.

## చిత్రం 11 మానవ సంఘర్షణల జైలు



### ఆర్థిక మరియు అంతర్గత శక్తి యొక్క ఎనర్జిటిక్ ఫ్యూజన్

గొంగళి పురుగు రూపాంతరం చెంది అందమైన సీతాకోకచిలుకగా మారినట్లే, ఫిగర్ 12లో చూపిన విధంగా, ఆర్థిక మరియు అంతర్గత శక్తి యొక్క శక్తివంతమైన కలయిక రూపాంతరాన్ని స్వచ్ఛమైన ఆనందంగా మార్చగలదు మరియు క్రింద వివరించబడింది:

- 1) "డబ్బు యొక్క రూపాంతరం ద్వారా మేల్కొన్న మేధస్సు" అనేది డబ్బును కలిగి ఉండటం ద్వారా మానసిక శక్తిని సృష్టించడం మరియు నిల్వ చేయడం.



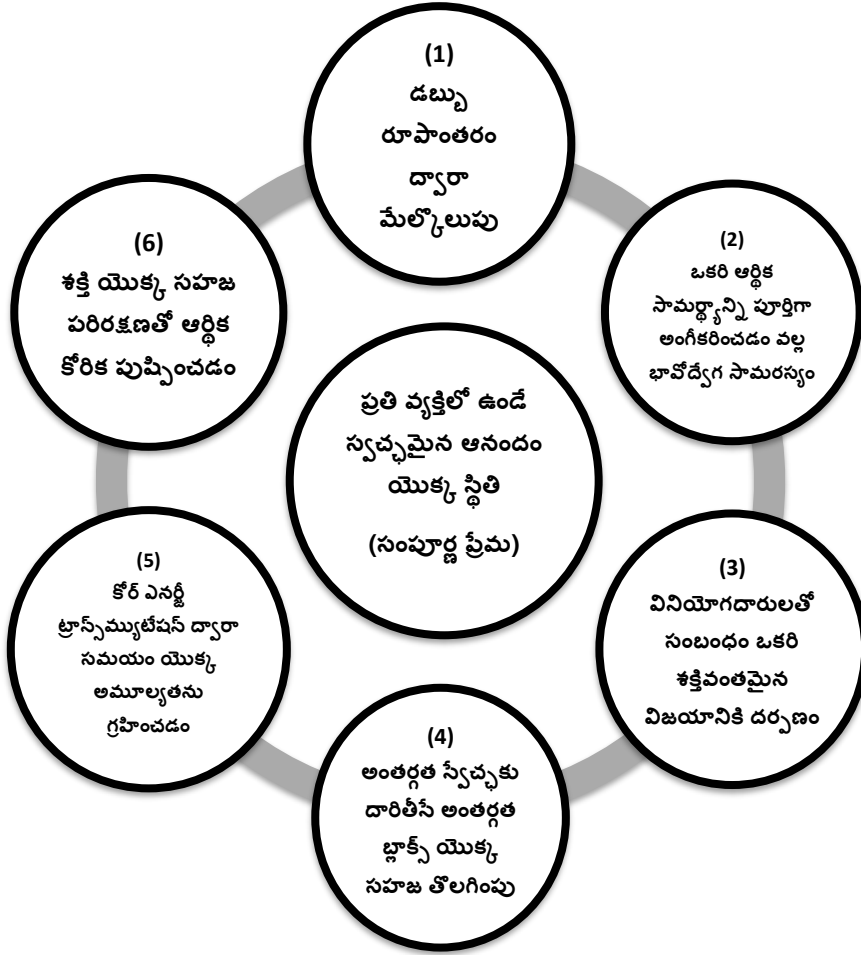
- 2) “ఒకరి ఆర్థిక సామర్థ్యాన్ని పూర్తిగా అంగీకరించడం వల్ల భావోద్వేగ సామరస్యం” అనేది విటమిన్ M ఒకరి భావోద్వేగాలతో నిరంతరం కనెక్ట్ అవ్వడాన్ని సూచిస్తుంది.
- 3) “వినియోగదారులతో సంబంధం అనేది ఒకరి శక్తివంతమైన విజయానికి దర్పణం” అనేది వినియోగదారులకు సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన మరియు వాస్తవమైన వస్తువులు/సేవలను అందించడాన్ని సూచిస్తుంది, ఇది ఆర్థిక విజయానికి మరియు విటమిన్ M చేరడంకి దారితీస్తుంది.
- 4) "అంతర్గత స్వేచ్ఛకు దారితీసే అంతర్గత బ్లాక్ల యొక్క సహజ తొలగింపు" అనేది విటమిన్ Mని ఉపయోగించి మొత్తం 12 కొలతలు సమతుల్యం చేయడం ద్వారా శారీరక/మానసిక మెరుగుదల కోసం కోర్ శక్తిని ఉపయోగించడాన్ని సూచిస్తుంది.
- 5) “కోర్ ఎనర్జీ ట్రాన్స్ మ్యూటేషన్ ద్వారా సమయం యొక్క అమూల్యతను గ్రహించడం” అనేది వ్యక్తిగత ఉద్దరణ కోసం డబ్బును ఇంధనంగా ఉపయోగించే 12 కోణాల్లో తనను తాను ఉద్ధరించుకోవడానికి సమయాన్ని మరియు శక్తిని ఉపయోగించడాన్ని సూచిస్తుంది. పరివర్తన అనేది పరిమిత మరియు పరిమిత స్థితి నుండి శక్తి మరియు డబ్బు యొక్క విస్తారమైన స్థితికి రూపాంతరం చెందడాన్ని సూచిస్తుంది.
- 6) "శక్తి యొక్క సహజ పరిరక్షణతో ఆర్థిక కోరిక పుష్పించడం" అనేది అసంతృప్తి యొక్క భావోద్వేగ బాధలు లేకుండా కోరిక పెరుగుదలను సూచిస్తుంది. అటువంటి స్థితి శక్తిని ఆదా చేస్తుంది, ప్రధాన శక్తిని సక్రియం చేస్తుంది మరియు డైనమిక్ పురోగతికి జీవం పోస్తుంది.

ఆర్థిక కోరికను చురుకుగా ఉంచుకోవడానికి విటమిన్ M సంరక్షణ అవసరం. విటమిన్ M శక్తిని దుర్వినియోగం చేయడం / దుర్వినియోగం చేయడం వలన నిర్మాణాత్మక కోరికలు నాశనం అవుతాయి మరియు విధ్వంసక కోరికలను సృష్టించవచ్చు. విధ్వంసక కోరికలు నిర్మాణాత్మక కోరికలుగా రూపాంతరం చెందినప్పుడు మానవ బాధలు చాలా వరకు ముగుస్తాయి.

-- రికీ సింగ్

## చిత్రం 12

### విటమిన్ M & మెటామార్ఫోసిస్ స్వచ్ఛమైన ఆనందంలోకి



### అనుభవ రీజనింగ్ & వ్యక్తిగత శక్తి

నిజమైన వైభవం అనుభవపూర్వకమైనది. ఒకరి మేధో శక్తులను అత్యున్నత స్థాయికి ఉపయోగించుకునే ఒక వ్యక్తి యొక్క మెరుగైన సామర్థ్యంతో, వ్యక్తిగత శక్తి యొక్క మహిమ అనుభవపూర్వకంగా గ్రహించబడుతుంది. అనుభవపూర్వక తార్కికం అనేది సమస్యలను పరిష్కరించడంలో, అడ్డంకులను అధిగమించడంలో మరియు మరింత పురోగతికి హేతుబద్ధతను

ఉపయోగించడంలో తర్కాన్ని ఉపయోగించుకునే ఒకరి ఆలోచనా సామర్థ్యాన్ని సూచిస్తుంది. అనేక కారణ-ప్రభావ సంబంధాలను జాగ్రత్తగా, శక్తివంతంగా మరియు సంపన్నంగా గ్రహించాలి, తద్వారా ఒకరి మేధో శక్తి పట్ల గౌరవం విపరీతంగా పెరుగుతుంది. ఒకరి మేధో/జ్ఞాన/ఆలోచనాత్మక శక్తిలో ఈ పెరుగుదల ఒక అద్భుతమైన జీవన స్థితి, ఇక్కడ విటమిన్ M అటువంటి ఘాతాంక పెరుగుదలకు ఇంధనంగా ఉపయోగించబడుతుంది. అనుభవపూర్వకమైన తార్కికం ద్వారా ఒక మేధస్సు యొక్క అటువంటి పెరుగుదలతో, ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలు ఉత్తేజపరచబడతాయి మరియు ఒకరి జీవితంలోని ప్రతి రోజు సంపన్నంగా ఉండే అద్భుతమైన స్థితిలో పనిచేయడం ప్రారంభమవుతుంది. అటువంటి స్థితికి చేరుకోవడానికి, అనుభవపూర్వక తార్కికం మరియు వ్యక్తిగత శక్తి మధ్య సంబంధాన్ని ఈ క్రింది విధంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు:

- 1) వాస్తవ-ప్రపంచ సమస్యలు మరియు పరిస్థితులతో ముడిపడి ఉన్న ప్రత్యక్ష జీవిత అనుభవాలతో అనుభవపూర్వక తార్కికం ప్రారంభమవుతుంది. ప్రత్యక్ష అభ్యాసాన్ని సులభతరం చేయడం అనేది ఒకరి అనుభవాలను ప్రతిబింబంగా పరిశీలించడం ద్వారా మరియు అటువంటి ప్రతిబింబం నుండి అంతర్గతంగా జ్ఞానాన్ని పొందడం ద్వారా జరుగుతుంది.
- 2) ప్రశ్నలు వేయడం, పరిశోధించడం, ప్రయోగాలు చేయడం, ఉత్సుకతను పెంచడం, సృజనాత్మకతను పెంచడం, అర్థాన్ని నిర్మించడం మరియు అలాంటి మానసిక కార్యకలాపాలన్నింటిలో వ్యక్తిగత శక్తి ఎలా ఉపయోగించబడుతుందో తెలుసుకోవడం అనుభవపూర్వక తార్కిక సామర్థ్యాలను పెంచుతుంది.
- 3) సంఘటనలు/అనుభవాలు/జ్ఞానం ఆధారంగా సమాచారాన్ని ప్రతిబింబించడం, విమర్శనాత్మక విశ్లేషణ మరియు సంశ్లేషణ చేయడం వల్ల ఒకరి మేధోపరమైన సామర్థ్యాలు ఎక్కువ ప్రధాన శక్తులను ఉపయోగించుకోవడానికి మరియు ఒకరి తార్కిక సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి అనుమతిస్తాయి.

4) 12 కోణాల సందర్భంలో ఒకరి మొత్తం అనుభవంతో మేధో బలాన్ని, భావోద్వేగ బలాన్ని అనుసంధానించినప్పుడు అంతర్గత స్పష్టతను పొందే ప్రయత్నం జరుగుతుంది. తార్కిక సామర్థ్యాన్ని స్థిరంగా మరియు ప్రతిబింబించేలా ఉపయోగించడం వల్ల అంతర్గత (వ్యక్తిగత) శక్తులు మేధో సామర్థ్యాలను పెంచడానికి అనుమతిస్తుంది, ఇది మొత్తం 12 కోణాలలో గరిష్ట ప్రయోజనం కోసం డబ్బును పొందడం, ఆదా చేయడం మరియు ఉపయోగించడం ద్వారా విటమిన్ M చేరడం యొక్క అవకాశాన్ని పెంచుతుంది.

5) డబ్బు వినియోగం ద్వారా లభించే అనుభవాల పరిమాణం మరియు నాణ్యతను నిర్ణయించడానికి, అటువంటి అనుభవాన్ని పొందడానికి విటమిన్ M ఎంతమేరకు ఉపయోగించబడాలనే దాని గురించి స్థిరమైన ప్రతిబింబం మరియు తార్కికం అవసరం.

6) విటమిన్ ఎమ్ ఏ మొత్తాన్ని వృధా చేయకూడదని అనుభవపూర్వక నిర్ణయం తీసుకున్నప్పుడు శక్తి కలయిక ఏర్పడుతుంది. ఇది సంతోషకరమైన స్థితి, సంకోచించిన పరిమితి కాదు.

## పనితీరు & ప్రాథమిక శక్తి

పనితీరు మెరుగుదల అనేది ప్రాథమిక (కోర్) ఎనర్జీ యాక్టివేషన్, గ్రోత్ మరియు రిఫైన్మెంట్తో సంక్లిష్టంగా ముడిపడి ఉంది. కింది ఆలోచనలు లక్ష్యాలను సాధించడానికి పనితీరును పెంపొందించడంలో ప్రధానమైనవి, ఆనందాన్ని మరియు ఐశ్వర్యం యొక్క గొప్ప స్థితులను అనుభవించడం మరియు విటమిన్ Mని కూడబెట్టుకోవడం:

1) మానసిక నైపుణ్యాలు, మానసిక దృఢత్వం, ఏకాగ్రత, ఆత్మవిశ్వాసం, దృఢ సంకల్పం మరియు ఒకరి శక్తులపై నియంత్రణ స్థితిలో ఉండటం, ఒక లక్ష్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, డబ్బును విటమిన్ ఎమ్గా జాగ్రత్తగా ఉపయోగించినప్పుడు సంభవిస్తుంది.

2) నిర్వహించడానికి అంతర్గత ఒత్తిడి తగ్గుతుంది మరియు సహజ ఆనందం పెరుగుతుంది. ఇది సహజంగా ప్రాథమిక శక్తిని విప్పుతుంది.

- 3) జీవితంలోని అన్ని కోణాలలో మానవ శ్రేష్ఠత యొక్క అంచు ఉంది. ఈ అంచుని గుర్తించడం వలన ఉన్నత లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి మరియు ఈ అంచు యొక్క కీర్తి మరియు ఐశ్వర్యాన్ని అనుభూతి చెందడానికి అనుమతిస్తుంది.
- 4) సానుకూల స్వీయ-చర్చ పనితీరును పెంచుతుంది మరియు మరింత పురోగమించడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు ఒక ఆశావాద దృక్పథాన్ని ఉంచడానికి అనుమతిస్తుంది.
- 5) మొత్తం 12 కోణాలలో ప్రభావం చూపుతూ, మానసికంగా విటమిన్ M మరింతగా పేరుకుపోవడంతో పనితీరు మెరుగుదల ఏర్పడుతుంది. పనితీరు మెరుగుదల కనిపించడానికి ముందు పనితీరును మెరుగుపరచాలనే కోరిక తప్పనిసరిగా ఉండాలి. కోరికలోని శక్తి (ఫిగర్ 1 చూడండి) కోరిక యొక్క డైనమిక్ స్వభావం యొక్క గుర్తింపుతో మేల్కొంటుంది.
- 6) నైతిక జీవితాన్ని గడపడం ద్వారా మేల్కొల్పబడిన సంపన్న శక్తిని గ్రహించడం వల్ల వ్యక్తిగత అభివృద్ధిలో నైతిక చర్యలు తీసుకునే ధైర్యం అభివృద్ధి చెందుతుంది.
- 7) లక్ష్య సాధన దిశగా మరింత పురోగమించడంలో అంతర్గత ఐశ్వర్యాన్ని అనుభవిస్తున్నప్పుడు, ప్రతిరోజూ మరియు స్థిరంగా సరైన చర్యలు తీసుకోవాలనే ఆవశ్యకత అభివృద్ధి చెందుతుంది.
- 8) నిర్దేశించిన లక్ష్యాల సాధనకు సంబంధించి బలమైన నమ్మకాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.
- 9) విజువలైజేషన్ టెక్నిక్లను ఉపయోగించడం కొనసాగించినప్పుడు ఒకరి మనస్సు సానుకూల ప్రవర్తనలు మరియు వైఖరులను లేబుల్ చేస్తుంది.
- 10) మానసిక శిక్షణ విటమిన్ M యొక్క అభివృద్ధి మరియు నిల్వలో అంతర్భాగంగా మారుతుంది. ఇది గరిష్ట పనితీరు మరియు ప్రవాహ స్థితికి దారితీస్తుంది.
- 11) ఎక్సలెన్స్ స్థితులతో గుర్తించడం వల్ల ఉన్నతమైన పనితీరుకు దారి తీస్తుంది.

12) ఉద్రేకం (ఉత్సాహం) నిర్వహణ, శ్రద్ధ పెంపొందించడం, ప్రేరణ మరియు వాస్తవిక లక్ష్యాలను నిర్దేశించడం వంటివన్నీ సంపన్న రాష్ట్రాలుగా అనుభవించబడతాయి. ఈ రాష్ట్రాలను అనుభవించడానికి మరియు మెరుగుపరచడానికి డబ్బు ఉపయోగించబడుతుంది.

13) ఒకరు స్వీయ-పాండిత్యంపై దృష్టి సారించి ఉన్నత ప్రమాణాలను అభివృద్ధి చేయడం, స్థాపించడం మరియు నిర్వహించడం ప్రారంభిస్తారు.

14) ప్రేరణ పెంపొందుతుంది మరియు అబ్సెసివ్ పర్సెక్షనిజంలో చిక్కుకోకుండా శ్రేష్ఠత కోసం ప్రయత్నించడం జరుగుతుంది.

15) ఒకరు ఫలితాల కంటే ప్రక్రియపై దృష్టి పెడతారు మరియు ఇది ఒక లక్ష్యం వైపు ఒకరి ప్రయాణాన్ని సంపన్నమైనదిగా అనుభవించడానికి దారితీస్తుంది. వాస్తవానికి, ఏదైనా లక్ష్యం యొక్క సాధన సంతోషకరమైనది మరియు ఇతర లక్ష్యాల కోసం కొత్త కోరికకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల, జీవితంలో స్తబ్ధత కంటే డైనమిక్ ప్రవాహం కొనసాగుతుంది.

16) ఉద్దేశపూర్వక అభ్యాసం నైపుణ్యం అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది మరియు ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వంలో ఆనందాన్ని కనుగొనడం. ఏకాగ్రత, అనుకూలత మరియు మెరుగైన పనితీరులో పెరుగుదల సహజంగా సంభవిస్తుంది.

17) లక్ష్యాలను సాధించడంలో ఒకరి అభ్యాసం యొక్క “ఎలా” అనేది ఉంచిన సమయం లేదా కృషి కంటే చాలా ముఖ్యమైనది. ఒక శక్తివంతమైన మనస్తత్వం ఏదైనా అభ్యాసం యొక్క “ఎలా” ప్రవాహ స్థితికి చేరుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది, ఇక్కడ ఉద్దేశపూర్వక అభ్యాసంలో గడిపిన సమయం సహజంగా “సరైన సమయం” అవుతుంది.

18) ఒకరి జీవితంలోని అవకాశాల రంగం ఆధారంగా ఒకరి స్వంత సామర్థ్యాన్ని ఎలా సృష్టించుకోవాలో ఒకరు గుర్తిస్తారు.

19) ఒకరి విజయం యొక్క మానసిక ప్రాతినిధ్యాలు ఒకరి మనస్సులో కఠినంగా మారతాయి. ఈ ప్రాతినిధ్యాలను ఫలవంతం చేయడంలో అన్ని సరైన చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా శక్తి వినియోగించబడుతుంది.

20) ఒకరు అభిప్రాయం యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలుసుకుంటారు మరియు ఒకరి పురోగతిలో తప్పులను సరిదిద్దుకుంటారు. అభ్యాసం మరింత మెరుగుపరుస్తుంది మరియు క్రమబద్ధమైన అభివృద్ధికి దారితీసే మెరుగైన మానసిక ప్రాతినిధ్యాలను రూపొందిస్తుంది.

21) ఐశ్వర్యం అనుభవంలోకి వచ్చినప్పుడు లోపలి నుండి సహజ ప్రేరణ విస్ఫోటనం చెందుతుంది మరియు మరింత పురోగతి కోసం ఒకరి కంఫర్ట్ జోన్ నుండి బయటకు తీయబడుతుంది.

అత్యున్నత నాణ్యత పనితీరుకు నిబద్ధత అవసరం "ఏమైనప్పటికీ." గణనీయ లక్ష్యాన్ని కలిగి ఉండే దిశల వైపు కదులుతున్న ఉద్దేశ్యాలలో శక్తి ఉంచబడినప్పుడు నిబద్ధత తనలో తాను పుడుతుంది. విజయానికి నిబద్ధత చాలా అవసరం మరియు అంకితభావం ద్వారా వ్యక్తిగత శక్తి మరింత మెరుగుపడుతుందని గ్రహించడం, ఒక చర్యను చేపట్టే సామర్థ్యాన్ని ఉత్తమంగా నిర్వహించడానికి నిబద్ధతతో ఉండటానికి ప్రేరణను అందిస్తుంది. ఒక సాధారణ ప్రశ్న ఉంది, "మీకు ఇది ఎంత చెడుగా కావాలి?" ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం కోరికల యొక్క అంతర్గత స్థలం నుండి మరియు కోరికలను నెరవేర్చడానికి ఒక వ్యక్తి సిద్ధంగా ఉన్న శక్తి నుండి వస్తుంది. నిష్క్రమించడం ఒక ఎంపిక కాదని నిర్ణయం తీసుకున్నప్పుడు, అటువంటి తీవ్రమైన నిర్ణయం అంతర్గత శక్తి స్థాయిలను గణనీయంగా పెంచుతుంది, అయితే లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేసే దిశగా వెళ్లడం అత్యంత దృష్టి కేంద్రీకరిస్తుంది. లక్ష్య సాధన పట్ల పూర్తిగా నిబద్ధతతో ఉండాలంటే మానసిక మరియు శారీరక చురుకుదనం, జ్ఞానం మొదలైన లక్షణాలన్నీ అవసరం. నిబద్ధత అనేది ఒకరి ప్రస్తుత స్థితి మరియు అంగీకారంతో మరింత ముందుకు వెళ్లాలని నిర్ణయించుకోవడం మరియు

అంగీకరించడం వంటి వాటికి సంబంధించినది. అంగీకారం స్తబ్ధతను సూచించదు. దీనికి విరుద్ధంగా, అంగీకారం అనేది ఒకరి ప్రస్తుత స్థితిపై స్పష్టమైన అవగాహనతో కొత్త దృష్టిని అభివృద్ధి చేయడాన్ని సూచిస్తుంది. ఒకరు ఒకరి అంతర్గత అనుభవాల గురించి తెలుసుకుంటారు మరియు నిబద్ధత మరియు ప్రాథమిక శక్తి క్రియాశీలతను బలపరిచే ఈ అనుభవాలతో పరస్పర చర్యను ప్రారంభిస్తారు. నిబద్ధత, ప్రాథమిక శక్తి మరియు విటమిన్ ఎమ్ కి సంబంధించిన ముఖ్య అంశాలు క్రిందివి:

- 1) నిబద్ధత యొక్క తీవ్రత లక్ష్యాలు, విలువలు, నైతికత, నైతికత మరియు డబ్బు యొక్క ఉత్తమ వినియోగం నుండి ఒకరిని దగ్గరగా లేదా మరింత దూరం చేస్తుంది.
- 2) సరైన దిశలో చర్యలను చేయడం, ప్రత్యేకించి ఈ చర్యలను చేయడం ఇష్టం లేనప్పుడు, భావోద్వేగాలలో ఒకరి ప్రధాన శక్తి ప్రవాహాన్ని రీసెట్ చేయడానికి మరియు ఒకరి సంకల్పాన్ని బలోపేతం చేయడానికి అనుమతిస్తుంది.
- 3) కమిట్మెంట్ కు ప్రేరణాత్మక అంశాలు ఉన్నాయి, ఇక్కడ ఉత్సాహం కారణంగా అధిక భావోద్వేగం యొక్క పేలుడు కంటే ప్రేరణ స్థిరంగా ఉంటుంది.
- 4) విటమిన్ M నిల్వ కారణంగా సరైన చర్య, సరైన ఆలోచన, సరైన అనుభూతి, ఉత్తమ విజువలైజేషన్ మరియు అంతర్గత భద్రత నుండి సరైన పనితీరు ఫలితాలు.
- 5) నిబద్ధత ద్వారా రోజు తీసుకునే క్రమబద్ధమైన చర్యల ద్వారా కదలని మనస్సు అభివృద్ధి చెందుతుంది.
- 6) భావోద్వేగాలు గణనీయమైన శక్తిని కలిగి ఉంటాయి మరియు అవి ఒకరి నిబద్ధతను నాశనం చేసే అనేక మార్గాల్లో హెచ్చుతగ్గులకు గురవుతాయి. ఆలోచనలు-భావోద్వేగాలు-జ్ఞాపకాలు మరియు కోరికల ఏకీకరణ ద్వారా భావోద్వేగాలు సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు నిబద్ధత బలం పెరుగుతుంది.



7) పునరావృత చర్యలను చేయడంలో ప్రతిఘటన తగ్గడం వల్ల ప్రక్రియ-ఆధారిత ఆలోచనా విధానంలో పనితీరు పనులు సులభంగా అమలు చేయబడతాయి. అనేక లక్ష్యాలకు పునరావృత చర్యలు అవసరమవుతాయి మరియు విసుగును సులభంగా నిర్ధారించవచ్చు. ఈ రాష్ట్రాల నుండి బయటికి వెళ్లడానికి లక్ష్యాలను సాధించాలనే పట్టుదలను కోల్పోకుండా ఇబ్బందులు మరియు సవాళ్లను భరించే శక్తి అవసరం.

మనం చూడగలిగినట్లుగా, పనితీరు మరియు ప్రాథమిక శక్తి సంక్లిష్టంగా ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానించబడి ఉంటాయి, ఒకదానికొకటి సంపూర్ణంగా ఉంటాయి మరియు స్థిరమైన కృషిని ఉంచినప్పుడు స్వీయ-పాండిత్య స్థితిని చేరుకోవడానికి అనుమతిస్తాయి. మెరుగైన పనితీరులో నైపుణ్యం అభివృద్ధి అనేది కీలకమైన అంశం మరియు ఈ అభివృద్ధికి శక్తి అవసరం. స్కిల్ డెవలప్ మెంట్ లో శక్తిని ఉంచడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను గుర్తించడం వల్ల కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడంలో మరియు ప్రగతిశీల దృక్పథాన్ని అభివృద్ధి చేయడంలో సమయాన్ని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. అయోమయం, నిబద్ధత లేకపోవడం, అలసట, లక్ష్యాలను ఏదీ సాధించలేని స్థితికి మార్పడం మొదలైన అంతర్గత సమస్యలన్నీ తక్కువ ఆత్మగౌరవాన్ని మరియు శక్తిని చెదరగొట్టగలవు. అందువల్ల, ఉద్దేశపూర్వకంగా, స్పృహతో, ప్రణాళికాబద్ధంగా మరియు ఉద్దేశపూర్వక అభ్యాసానికి తగిన సమయాన్ని కేటాయించడం చాలా కీలకం. రచయిత జీవితంలో, మొత్తం 50 రాష్ట్రాలలో మారథాన్లను నడపడం అనేది స్థిరమైన కృషితో ఉద్దేశపూర్వక అభ్యాసానికి మరియు లక్ష్య సాధనతో పాటు ఆనందాన్ని అనుభవించడానికి ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ. లక్ష్యం యొక్క ఎత్తు ఆధారంగా ఒకరి సమయం, శక్తి మరియు అనేక ఇతర అనుభవాల త్యాగం అవసరం కావచ్చు. లక్ష్యం ఎంత ఉన్నతంగా ఉంటే అంత ఎక్కువ సమయం మరియు శక్తి త్యాగం. ఉన్నతమైన లక్ష్యాలను సాధించే దిశగా కదులుతున్నప్పుడు శక్తిని శుద్ధి చేయడమే శక్తి త్యాగం. శ్రేష్ఠత యొక్క వ్యక్తిగత ప్రమాణాలను

సెట్ చేయడానికి ఒకరి సుముఖత విజయ స్థాయిని నిర్ణయిస్తుంది. ఒకరి రోజువారీ స్థితిని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఎంచుకున్న మార్గంలో సరైన నిర్ణయాలు తీసుకునేలా చేస్తుంది. స్థిరంగా (రోజువారీ) ఎంచుకున్న లక్ష్యం పట్ల సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం మరియు అమలు చేయడం వలన ఉన్నత స్థాయి నిబద్ధత అభివృద్ధి చెందుతుంది, ఇది మెరుగైన నిర్ణయం తీసుకోవడానికి దారితీస్తుంది, మొదలైనవి. ఇది సానుకూల స్పందన లూప్ గా మారుతుంది మరియు ఒకరు రాణించటం ప్రారంభిస్తారు. లక్ష్యాలు సాధారణం నుండి ఉన్నత స్థాయి వరకు ఉంటాయి. ఎంచుకున్న లక్ష్యాల స్వభావం మరియు వాటి క్లిష్ట స్థాయితో సంబంధం లేకుండా, ఎంచుకున్న లక్ష్యాల నుండి దృష్టి మరల్చే విధంగా విటమిన్ M శక్తిని ఉపయోగించకుండా మొత్తం ప్రయోజనం కోసం విటమిన్ M వినియోగం ఉండాలి. అసాధారణ సత్యాలను గ్రహించడానికి మరియు భౌతిక ప్రపంచంలో అందించిన విభిన్న అనుభవాలను నేరుగా పొందేందుకు డబ్బు ఇంధనంగా మారుతుంది.

లక్ష్యాలను నిర్దేశించడంలో విలువలు కూడా కీలకం. ఒకరి విలువలకు అనుగుణంగా చర్యలు తీసుకోవడం ఒకరి ప్రవర్తన/చర్యలలో ప్రతిబింబిస్తుంది. ఒకరి చర్యలలో విలువలు ప్రతిబింబించకపోతే, అవి కేవలం మనస్సులో ఉపరితలంగా ఉంటాయి మరియు ఎక్కువ బలాన్ని కలిగి ఉండవు. విలువల యొక్క నిజమైన బలం ఒకరి చర్యలలో వాటి అభివృద్ధి నుండి పుడుతుంది. ఈ చర్యలు శక్తివంతమైన నైతిక శక్తితో మొత్తం 12 కొలతలు (మూర్తి 1 చూడండి)పై ప్రభావం చూపుతాయి. ఒకరి చర్యల మూలంగా ఉన్న ఒకరి విలువలు సహజంగానే గుర్తించబడతాయి మరియు ఇతరులచే ప్రశంసించబడతాయి.

వ్యక్తిగత విలువలతో పాటు, మరింత పురోగతికి మార్గదర్శకులు మరియు ఇతరులతో కమ్యూనికేషన్ అవసరం, ఎందుకంటే ఇతరుల నుండి మార్గదర్శకత్వం మరియు నిజాయితీ

ఫీడ్బ్యాక్ మరింత వృద్ధికి అవసరం. అలాగే, అటువంటి మార్గదర్శకత్వం ద్వారా, సానుకూల మనస్తత్వంలో తనను తాను ఉంచుకోవడానికి చేతన ప్రయత్నాలు చేయడం వల్ల భావోద్వేగాలు మంచి నాణ్యమైన శక్తిని ఉపయోగించుకునేలా చేస్తుంది. నిరాశ, కోపం, నిరుత్సాహం మొదలైన భావోద్వేగాలను సహచరులు మరియు సలహాదారులతో మంచి సంబంధాల ద్వారా మార్చవచ్చు. ప్రతికూల మరియు శక్తిని హరించే భావోద్వేగాలలో సులభంగా మునిగిపోవచ్చు మరియు ఒకరి లక్ష్యాలను కోల్పోవచ్చు. అటువంటి ప్రతికూల ప్రక్రియ యొక్క ప్రారంభాన్ని గుర్తించి, ఉద్దేశపూర్వకంగా దానిని సానుకూల ఆలోచనలోకి మళ్లించినప్పుడు ఈ మళ్లింపును నివారించడం సాధ్యమవుతుంది. ఒకరి జీవితంలోని ప్రతి సందర్భంలోనూ విటమిన్ M శక్తిని స్థిరంగా మరియు బుద్ధిపూర్వకంగా ఉపయోగించినప్పుడు అటువంటి నైపుణ్యం వస్తుంది. ఈ సత్యాన్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే, ప్రతిరోజూ సాధన చేయడం ద్వారా దానిని అనుభవించాలి. విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ వినియోగానికి సంబంధించి స్థిరమైన అభ్యాసం ఎల్లప్పుడూ సౌకర్యంగా ఉండదు. విటమిన్ M శక్తి 12 కోణాలలో ఒకరి మొత్తం జీవిత పరిస్థితుల ఆధారంగా అత్యంత వ్యక్తిగతీకరించబడుతుంది మరియు ఈ శక్తిని బుద్ధిపూర్వకంగా ఉపయోగించడం ఎల్లప్పుడూ సౌకర్యంగా ఉండదు మరియు ఖచ్చితంగా ఏదీ తక్షణమే నెరవేరదు. మరియు అన్ని కోరికలు. పనితీరును శక్తివంతం చేయడానికి విటమిన్ గా ఉపయోగించే డబ్బు డబ్బు యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగాలలో ఒకటి, ఇది ఒకరి జీవితంలో శక్తి ప్రవహించే మార్గం యొక్క అంతర్గత సాక్షాత్కారాన్ని మేల్కొల్పుతుంది.

అసాధారణమైన ఇబ్బందుల మధ్య ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని చేరుకోవడం వంటి ఉన్నతమైన లక్ష్యాలను సాధించడంలో స్థిరంగా పురోగతి సాధించడానికి స్వేచ్ఛా సంకల్పాన్ని ఉపయోగించుకున్న రచయిత స్వేచ్ఛా సంకల్పం యొక్క ప్రాముఖ్యతను కూడా నొక్కిచెప్పారు. ఈ ప్రయత్నంలో ప్రాథమిక శక్తి క్రియాశీలతను రచయిత అనుభవించాడు మరియు ప్రతి వ్యక్తి తన

ప్రాథమిక శక్తిని నిద్రాణమైన రూపంలో కలిగి ఉంటాడని సూచిస్తుంది. ఎంచుకున్న లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి రోజువారీ అభ్యాసాలను ఉపయోగించడం అనేది ఒక ఎంపిక మరియు ఒకరి సంకల్పంలో అందుబాటులో ఉన్న ముడి శక్తి నుండి వస్తుంది, అది ఎంచుకోవచ్చు. స్వేచ్ఛా సంకల్పం మరియు నిర్ణయాత్మక ప్రక్రియలు లక్ష్యాలను చేరుకునే ప్రయత్నంలో సంభవించే మార్పుల ఆధారంగా మళ్ళీ దృష్టి కేంద్రీకరించడానికి అనుమతిస్తాయి. రీపోకస్ చేయడం కోసం హఠాత్తుగా ప్రవర్తించకుండా మరియు ఎక్కువ రిస్కులు తీసుకోవడానికి సహనం అవసరం, అనేక దృక్కోణాల నుండి ఇబ్బందులను చూస్తుంది మరియు తదుపరి దశల గురించి ఉత్తమ నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి శక్తివంతమైన మేధస్సు అవసరం. లక్ష్యాలను చేరుకోవడంలో క్లిష్టత స్థాయిని వాస్తవికంగా చూడగల సామర్థ్యం మరియు వాటిని స్థిరంగా కొనసాగించడం అనేది శక్తివంతమైన మేధస్సులో భాగం. విటమిన్ M శక్తి వినియోగం మరియు హాని లేకుండా పారవశ్య స్థితుల అనుభవం సహజంగా అటువంటి నిబద్ధతకు దారి తీస్తుంది. పని కష్టం పెరిగేకొద్దీ, ఒకరు ఎక్కువ మొత్తంలో కోర్ ఎనర్జీని వినియోగిస్తారు, ఇది నిబద్ధతను ప్రభావితం చేస్తుంది. లక్ష్య సాధనలో కష్టాన్ని ప్రతిబింబించే దృక్పథం ఒక అడుగు వెనక్కి వేయడానికి మరియు ఒకరి

లక్ష్య సాధన వైపు ఏక-మనస్సుతో కూడిన దృష్టి ఉన్నప్పుడు ప్రాథమిక శక్తి క్రియాశీలత సాధ్యమవుతుంది. లక్ష్యం యొక్క పెద్ద కష్టం, ప్రధాన శక్తి యొక్క గొప్ప దృష్టి మరియు క్రియాశీలత. ప్రైమల్ ఎనర్జీ, ఒకసారి సక్రియం చేయబడి, ఎక్కువ మరియు ఎక్కువ ఆసక్తిని కూడగట్టుకునే బహుళ-మిలియన్ డాలర్ల బ్యాంక్ ఖాతా లాగా, తనను తాను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది మరియు పునరుజ్జీవింపజేస్తుంది. విటమిన్ **M** అనేది శుద్ధి చేయబడిన కోర్ ఎనర్జీ, ఇది ఒకరి బ్యాంకు ఖాతాలో ఎంత డబ్బు ఉన్నదనే దానిలో సంబంధం లేకుండా ఒకరి జీవితాన్ని ప్రకాశవంతం చేస్తుంది. విటమిన్ ఎం పెరిగేకొద్దీ, డబ్బు పెరుగుతుంది...డబ్బు పెరిగేకొద్దీ, దానిని విటమిన్ గా ఉపయోగించడం వల్ల జీవితంలో వెలుగులు కలుగుతాయి.

-- రికీ సింగ్

## అధ్యాయం 7

### రిజల్ట్-సెంట్రిక్ VS. ప్రక్రియ-ఆధారిత

### మెండ్సెట్

" ఒక వ్యక్తి అన్ని కార్యకలాపాలు మరియు పరిస్థితులను అదే చిత్తశుద్ధితో, అదే తీవ్రతతో మరియు చేతిలో విల్లు మరియు బాణంతో కలిగి ఉన్న అదే అవగాహనతో సంప్రదించాలి. "

-కెన్నెత్ కుప్పుర్, ఒక బాణం, ఒక జీవితం <sup>70</sup>

## శక్తి విచ్ఛేదనం vs. ఎనర్జీ ఇంటిగ్రేషన్: ఎంపిక

వర్తమానంలో కలిసిపోవడానికి, కనీసం క్లుప్తంగా, కోరుకున్న లక్ష్యంతో ఒకరి మానసిక అనుబంధాన్ని వదులుకోవాలి, అలాంటి కలయికలో అంతర్గత శక్తిని ఉపయోగించుకోవడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. వర్తమానంలో పూర్తిగా ఉండటానికి, వర్తమానంలో ఒకరి శక్తిని తగ్గించేటప్పుడు ఒకరి ఆలోచనలను భవిష్యత్తు ఫలితంలోకి మళ్లించలేరు. ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వంలో శోషించబడిన కళను ప్రావీణ్యం చేసినప్పుడు లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి అంతర్గత ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది మరియు పూర్తిగా వెదజల్లుతుంది. ముందుగా నిర్దేశించబడిన లక్ష్యం నుండి ఒకరి దృష్టిని మరల్చడం మరియు ముందుగా నిర్దేశించబడిన లక్ష్యాన్ని సాధించే ప్రక్రియను ఒక లక్ష్యం వలె చేయడం, ఫలితంగా అన్ని అంతర్గత ఉద్రిక్తత, ఒత్తిడి, ఆందోళన, ఆందోళన, అంతర్గత ఘర్షణ, అంతర్గత సంఘర్షణ మొదలైనవి తగ్గిపోతాయి మరియు పూర్తిగా చెదిరిపోతాయి. భవిష్యత్-ఆధారిత లక్ష్యంపై ఏకాగ్రతతో మానసిక శక్తిని వృధా చేయకుండా చేసే చర్యలలో అంతర్గత శక్తిని ఉంచడం ఒకరి లక్ష్యం అయినప్పుడు, గొప్ప శక్తి మేల్కొంటుంది, అద్భుతమైన పురోగతిని సృష్టిస్తుంది. ముందుగా నిర్దేశించబడిన లక్ష్యం వైపు ఒకరి ప్రయాణం యొక్క వైభవాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఆనందాన్ని ఆలస్యం చేయకపోవడం వల్ల అంతర్గత ఆనందం వెల్లివిరుస్తుంది మరియు స్థిరంగా ఉంటుంది. ఆనందం యొక్క నాన్-ఆలస్ అనేది ప్రక్రియ-ఆధారిత ఆలోచనా విధానంలో అంతర్గతంగా ఉంటుంది మరియు విటమిన్ M యొక్క నిల్వ మరియు ఉత్తమ వినియోగానికి కీలకమైనది. ఒక వ్యక్తి యొక్క వైఖరి మరియు దృక్పథాన్ని మార్చే స్థిరమైన లక్ష్యాల వైపు ఒక వ్యక్తి యొక్క విధానంలో అటువంటి పరివర్తన మార్పును చేయడంలో గొప్ప సూక్ష్మభేదం ఉంది. జీవితంలోని అన్ని చర్యల పనితీరుకు సంబంధించి.

ఒక వ్యక్తి తన కార్యకలాపానికి సంబంధించిన నిరంతర అవగాహన స్థితిలో ఉన్నప్పుడు, స్థిరత్వం మరియు సామరస్యం యొక్క గొప్ప భావాలు సహజంగానే ఉంటాయి. ఈ భావాల ఉనికి శక్తి క్రియాశీలతను ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు పరస్పరం అనుసంధానించబడిన శక్తివంతమైన ప్రవాహం కారణంగా మరింత పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి అనుమతిస్తుంది. ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వంలో ప్రస్తుత-కేంద్రీకృత కార్యాచరణకు నిజంగా వచ్చినప్పుడు ఒకరి స్వీయ-చర్చ మరియు అంతర్గత కబుర్లు గణనీయంగా తగ్గుతాయి. మందగించడం ప్రస్తుత కార్యాచరణ మరియు ముందుగా నిర్ణయించిన లక్ష్యాల గురించి ఆలోచనల మధ్య దానిని విభజించడం కంటే, కార్యాచరణలోనే శక్తిని ఉంచడం ద్వారా మనస్సును మరింత శక్తివంతం చేస్తుంది. ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వంలో ఒకరి మానసిక శక్తులపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం వలన ఒక వ్యక్తి రోజంతా చాలా ఆనందం, సంతృప్తి, స్వాభావిక శక్తివంతమైన ఏకీకరణ మరియు హానికరమైన రియాక్టివిటీని తొలగించడం వంటి అనేక కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి అనుమతిస్తుంది. సాధారణంగా, ఒకరి మనస్సు భవిష్యత్తులో చేయవలసిన కార్యకలాపాల యొక్క సుదీర్ఘ జాబితాలను నిర్వహించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది, ఇది ఉద్రిక్తత అభివృద్ధికి దారితీస్తుంది. ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వంలో, ఫలితాలపై మనస్సు యొక్క ముట్టడిని తాత్కాలికంగా పక్కన పెట్టడం కూడా ఉంది. ఫలితాల-కేంద్రీకృత మనస్తత్వం ఆనందాన్ని ఆలస్యం చేస్తుంది మరియు ప్రస్తుతం ఒకరి సామర్థ్యం మేరకు కార్యాచరణను నిర్వహించడానికి అవసరమైన శక్తి యొక్క అనవసరమైన పారుదలని సృష్టిస్తుంది. ఒకరు నిజంగా ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వంలో ఉన్నప్పుడు, ప్రతి చర్య ఇంట్లాసైకిక్ రెసిస్టెన్స్ లేకుండా సంభవిస్తుంది, ఇక్కడ తగ్గింపులు మరియు నిరాశ మరియు అసహనాన్ని నాశనం చేసే గొప్ప శక్తి ప్రవాహాన్ని సూచిస్తుంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ, ప్రాసెస్-ఆధారిత మనస్తత్వం యొక్క వాస్తవిక దృక్కోణాన్ని ఉంచడానికి ఒకరి సామర్థ్యం గురించి తెలుసుకోవాలి, తద్వారా ఒకరు సాధించలేని అంచనాలను

స్పష్టించలేరు. ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వం యొక్క వైభవాన్ని గుర్తించడం అనేది వర్తమానంలో ఉండి, గతం మరియు భవిష్యత్తుల మధ్య ముందుకు వెనుకకు తిప్పడం ద్వారా ఒకరి మనస్సు కలవరపడకుండా లేదా చెదిరిపోకుండా ఉండవచ్చని గ్రహించడం ప్రారంభిస్తుంది.

వర్తమానంలో ఉండాలనే కోరిక ఇప్పుడు చేస్తున్నదానిలో శక్తిని ఉంచే మనస్తత్వాన్ని స్పష్టిస్తుంది. వర్తమానంలో చేసే చర్యలు శక్తివంతంగా వ్యాపించకుండా వర్తమానంలో చేయాలనుకోవడం వల్లనే చేస్తారు. శారీరకంగా మరియు మానసికంగా ఉన్న అన్ని శక్తులు ప్రదర్శించబడే చర్యలో ఉంచబడతాయి, తద్వారా అసహనం, నిరాశ మరియు అశాంతి లేకుండా లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశగా కదలిక జరుగుతుంది, జీవితం వర్తమానంలో మాత్రమే సంభవిస్తుందని స్పష్టమైన అవగాహనతో.

ఇంతవరకు చర్చించబడిన ఆలోచనల గురించి మరింత అవగాహన పొందినప్పుడు, ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వం అభివృద్ధి చెందడం మరియు ఫలితాల-కేంద్రీకృత మనస్తత్వం నుండి దూరంగా ఉండటం వలన అంతర్గత ప్రతిఘటన లేకుండా, సాధ్యమైనంత పూర్తిగా మరియు అద్భుతంగా కార్యాచరణను నిర్వహించడం జరుగుతుంది.

కెన్నెత్ కుప్పర్ తన పుస్తకం, "ఒక బాణం, ఒకే జీవితం"లో ఇలా పేర్కొన్నాడు: "ఒక వ్యక్తి చేతిలో విల్లు మరియు బాణంతో ఉన్న అదే చిత్తశుద్ధి, అదే తీవ్రత మరియు అదే అవగాహనతో అన్ని కార్యకలాపాలు మరియు పరిస్థితులను సంప్రదించాలి." 47తో అటువంటి ఏకాగ్రత, ఫలితాలు-కేంద్రీకృత మనస్తత్వంలో సంభవించే శక్తి విచ్ఛిన్నతను నిరోధిస్తుంది. వర్తమానంలో కలువడం అనేది ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వంలో సంభవిస్తుంది, ఇక్కడ ముందుగా చెప్పినట్లుగా, కనీసం క్లుప్తంగా, కావలసిన లక్ష్యంతో ఒకరి మానసిక అనుబంధాన్ని వదులుకోవాలి. అటువంటి



కన్వర్జెన్స్ లో అంతర్గత శక్తిని ఉపయోగించడం ద్వారా కోర్ ఎనర్జీ యాక్టివేషన్ చాలా సాధ్యమవుతుందని గుర్తించడం ద్వారా నిజంగా వర్తమానంలో ఉండి మరియు ప్రతి కార్యాచరణను సాధ్యమైనంత సరిగ్గా మరియు పూర్తిగా నిర్వహించడం ద్వారా సాధ్యమవుతుంది.

ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వం మరియు విటమిన్ M శక్తి మధ్య కనెక్షన్లు క్రింద చూపబడ్డాయి:

- 1) ఒకరి ఆలోచనలను ఫలితాలు-కేంద్రీకృత ఆలోచనల ప్రవాహంలోకి మళ్లించడానికి అనుమతించకుండా పూర్తిగా వర్తమానంలో ఉండండి. ప్రస్తుతం అవసరమైన శక్తి ఫలితంపై దృష్టి మళ్లించడం వల్ల ఫలితాల-కేంద్రీకృత మనస్తత్వం ఏర్పడినప్పుడు విటమిన్ M తగ్గిపోతుంది.
- 2) లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి అంతర్గత ఒత్తిడి గురించిన అవగాహన ఫలితాలు-కేంద్రీకృత మనస్తత్వంలో శక్తి వెదజల్లడాన్ని ఆపడానికి దారితీస్తుంది. ఈ శక్తి వెదజల్లడాన్ని ఆపడం ఒక కళ.
- 3) అంతర్గత ఉద్రిక్తత, ఒత్తిడి, ఆందోళన, ఆందోళన, అంతర్గత ఘర్షణ, అంతర్గత సంఘర్షణ మొదలైనవన్నీ ఫలితాల-కేంద్రీకృత మైండ్ సెట్ ద్వారా ప్రదర్శించబడతాయని గ్రహించడం, ఉద్దేశపూర్వకంగా మరియు స్పృహతో ఒకరి మనస్సును ప్రక్రియ-ఆధారిత దృష్టిలోకి తరలించడానికి మరియు చర్యలు తీసుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది. ఆ దృష్టి ద్వారా. అలా చేయడం వల్ల ఆనందం ఆలస్యం కాదు మరియు ఒకరి మనస్సుపై మరింత పట్టు సాధించడానికి దారితీస్తుంది. ఇది విటమిన్ M నిల్వకు దారితీస్తుంది.
- 4) లక్ష్యాల వైపు ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు వర్తమానంలో మిగిలి ఉన్న అంతర్గత ఆనందాల వల్ల తేజము మేల్కొంటుంది. ఒకరి ప్రయాణం యొక్క మహిమలో మనస్సును ఉంచడం వలన ఒకరి వైఖరి, విధానం మరియు ప్రయాణం పట్ల ప్రశంసలు పరివర్తన చెందుతాయి. స్థిరమైన లక్ష్యాల వైపు ఒకరి విధానంలో అటువంటి పరివర్తన మార్పు చేయడంలో గొప్ప సూక్ష్మత ఉంది.
- 5) వర్తమాన-కేంద్రీకృత విధానం ద్వారా వర్తమానంలో చురుకుగా నిమగ్నమై ఉన్నందున ప్రతికూల స్వీయ-చర్య మరియు అనవసరమైన అంతర్గత కబుర్లు తగ్గుతాయి.

- 6) ఫలితాల-కేంద్రీకృత విధానంలో సంభవించే విధంగా, ఒకరి మనస్సు వాస్తవానికి శక్తిని విడదీయకుండా చెక్కుచెదరకుండా ఉంచడం ద్వారా మందగిస్తుంది మరియు శక్తిని పొందుతుంది. ఈ విభజన లక్ష్యం వైపు ఒకరి ప్రస్తుత కార్యచరణ మరియు లక్ష్యంపైనే ఎక్కువ దృష్టి పెట్టడం మధ్య ఉంటుంది.
- 7) జీవితంలో ఒకరి అలవాట్లను షెడ్యూల్ చేయడం మరియు కోర్ ఎనర్జీ కనెక్షన్ ని చూడటం, చిన్న అలవాట్లలో కూడా, వర్తమానంలో ఉండగల సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది.
- 8) ప్రస్తుత ప్రవర్తనా విధానాలను గుర్తించి, వాటిని చిన్న లక్ష్యాలతో ప్రారంభించి ప్రాసెస్-ఆధారిత విధానంగా మార్చండి. చిన్న లక్ష్యాలతో ఈ విధానం యొక్క ప్రావీణ్యం విశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది మరియు అదే విధానాన్ని చాలా పెద్ద లక్ష్యాలతో ఎలా ఉపయోగించాలో అర్థం చేసుకుంటుంది.
- 9) చిన్న మార్గాల్లో కూడా మీ షెడ్యూల్ కు కట్టుబడి ఉండండి. సమయం అమూల్యమైనదని మరియు ఒకసారి పోయినా తిరిగి రాదని గ్రహించి, సమయాన్ని మరియు శక్తిని ఉత్తమమైన రీతిలో వినియోగించుకోవడానికి ఇది వీలు కల్పిస్తుంది. ఇది విటమిన్ M యొక్క ఉపయోగం మరియు నిల్వను ప్రోత్సహిస్తుంది.
- 10) జవాబుదారీతనం పెంచగల వ్యక్తిని లేదా అనేక మంది వ్యక్తులను గుర్తించండి. ఇది రోజువారీగా తీసుకోవాల్సిన సరైన చర్యలపై మరింత దృష్టి పెట్టడానికి అనుమతిస్తుంది.
- 11) అవాస్తవ మరియు ఫాంటసీ-ఆధారిత లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకోవడం కంటే సాధ్యమయ్యే వాటిపై దృష్టి పెట్టండి.
- 12) ఒకరి వాతావరణాన్ని నిశితంగా పరిశీలించి, విజయం కోసం దాన్ని రీడిజైన్ చేయండి.
- 13) ప్రతి పనిదినం ముగింపులో, సాధించిన విజయాలను వ్రాయండి.
- 14) ప్రతిరోజూ ఏమి చేయాలో మనస్సుతో ప్రాధాన్యతలను సెట్ చేయండి.

15) ప్రక్రియ-ఆధారిత ఆలోచనా విధానం ద్వారా ఒక పనిపై దృష్టి కేంద్రీకరించడంలో మరియు దానిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఉన్న శక్తిని గుర్తించండి.

16) అసంపూర్తిగా ఉన్న పనులన్నింటినీ ప్రాసెస్-ఓరియెంటెడ్ విధానంలో వ్రాసి పూర్తి చేయాలి, తద్వారా ఈ పనులపై ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది, తద్వారా మానసిక ఉద్రిక్తత పెరుకుపోదు.

అందించిన ఆలోచనల యొక్క అన్వయింపులో భాగంగా ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వం పట్టుకున్నందున, విటమిన్ M సంరక్షణ మరియు ఉత్తమ వినియోగం కారణంగా పారవశ్య జీవనం సాధ్యమవుతుంది.

**శక్తి యొక్క నిర్మాణాత్మక వినియోగం మొత్తం పురోగతికి దారితీస్తుంది, అయితే శక్తి యొక్క విధ్వంసక వినియోగం అసాధారణ దృష్టితో సాధారణ జీవితాన్ని గ్రహించే సామర్థ్యాన్ని నాశనం చేస్తుంది.**

**- రికీ సింగ్**



**అధ్యాయం 8**  
**నూతన ఆరంభం**

మేము డబ్బు యొక్క శక్తిలోకి అసాధారణమైన ప్రయాణాన్ని చేసాము మరియు ఒకరి జీవితంలోని అన్ని అంశాలపై డబ్బు ప్రభావాన్ని ఆశాజనకంగా గ్రహించాము. డబ్బు విటమిన్ అనే భావన, నిజంగా అంతర్గతంగా ఉంటే, సంతులనం యొక్క పునాదిపై ఆనందంతో నిండిన జీవితాన్ని పొందవచ్చు. మానవ మనస్సు, అనేక విధాలుగా, ఎక్కువ మొత్తంలో డబ్బు అవసరమయ్యే సంచలనాన్ని కోరుకునే కార్యకలాపాలకు బానిస అవుతుంది. విటమిన్ M ఆలోచనను నిజంగా అర్థం చేసుకుంటే, రచయిత యొక్క ఆశ వలె, ప్రతి పాఠకుడి జీవితం డబ్బు గురించి పూర్తిగా కొత్త దృష్టి యొక్క పరిణామం కారణంగా నిజంగా రూపాంతరం చెందుతుంది.

మేము ఈ పుస్తకం చివరకి వచ్చినప్పటికీ, మేము అందించిన ఆలోచనలను అన్వయించే ప్రారంభంలోనే ఉన్నాము. నిజమైన శక్తి ఆలోచనలను వర్తింపజేయడం మరియు కేవలం అంగీకరించడం లేదా విభేదించడం కంటే నేరుగా వాటి సత్యాన్ని చూడటంలో ఉంది. డబ్బును ఉత్తమంగా ఎలా ఆదా చేయాలి మరియు ఉపయోగించాలి అనే అప్లికేషన్ మరియు ప్రయోగాలు ఒకరి మనస్సుపై ఎక్కువ నైపుణ్యాన్ని కలిగిస్తాయి. మానవ నాగరికత యొక్క అన్ని అంశాలలో ఆర్థిక అభివృద్ధికి సంబంధించి స్వీయ-పరిపాలన చాలా కీలకం మరియు రోజువారీగా తీసుకునే నిర్ణయాలకు సంబంధించి ప్రధాన చిక్కులను కలిగి ఉంటుంది.

జీవితానికి అర్థం మరియు ప్రయోజనం కోసం స్వల్పకాలిక, దీర్ఘకాలిక మరియు అంతిమ లక్ష్యాలను అభివృద్ధి చేయాలి. కోరికల ఫలితాల వైపు దృష్టిని మరల్చడం ద్వారా శక్తిని వెదజల్లకుండా సాధ్యమైనంత శక్తివంతంగా మరియు స్థిరంగా చర్యలను చేయడం ద్వారా వర్తమాన సౌందర్యంలో ఉండటానికి అనుమతించే ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వం యొక్క శక్తిని ప్రదర్శించడానికి రచయిత ప్రయత్నించారు. వాస్తవానికి, లక్ష్యాలను దృష్టిలో ఉంచుకోవడం అవసరం, అయినప్పటికీ, లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకున్న తర్వాత, ఆ లక్ష్యాలను చేరుకునే ప్రక్రియలో ఎక్కువ భావోద్వేగ స్థిరత్వం మరియు ఏకీకరణ సాధ్యమవుతుంది మరియు కోరదగినది. పాఠకులు ఈ ఆలోచనలను నిజంగా స్వీకరించి, వాటిని రోజువారీ జీవితంలో అన్వయించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే, ఈ పుస్తకం యొక్క ఉద్దేశ్యం నెరవేరుతుంది. (దయచేసి మీ విశ్రాంతి సమయంలో ఆలోచనాత్మక రేఖాచిత్రాలను చదవండి, ఈ పుస్తకంలో అందించిన ఆలోచనలను ప్రతిబింబించే, చర్చించడానికి మరియు అన్వయించుకోవడానికి పాఠకులకు అవకాశం లభిస్తుంది.)

చాలా తరచుగా, మానవ సంఘర్షణలు ఆర్థిక సమస్యల కారణంగా సంభవిస్తాయి, వీటిలో చాలా వరకు సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోకపోవడం, డబ్బును హఠాత్తుగా ఉపయోగించడం మరియు అనవసరమైన రిస్క్ తీసుకోవడం వంటి కారణాల వల్ల ఏర్పడతాయి. డబ్బు అనేది శక్తి అని మానవత్వం గ్రహించినప్పుడు మరియు మానసికంగా మనస్సులో విటమిన్ గా నిల్వ చేయబడితే, మానవ నాగరికతలో అసాధారణ శక్తి మేల్కోంటుంది. ఇది సంభవించిన తర్వాత, మొత్తం మానవ జాతిగా మనం కొత్త ప్రారంభానికి సిద్ధంగా ఉన్నాము.

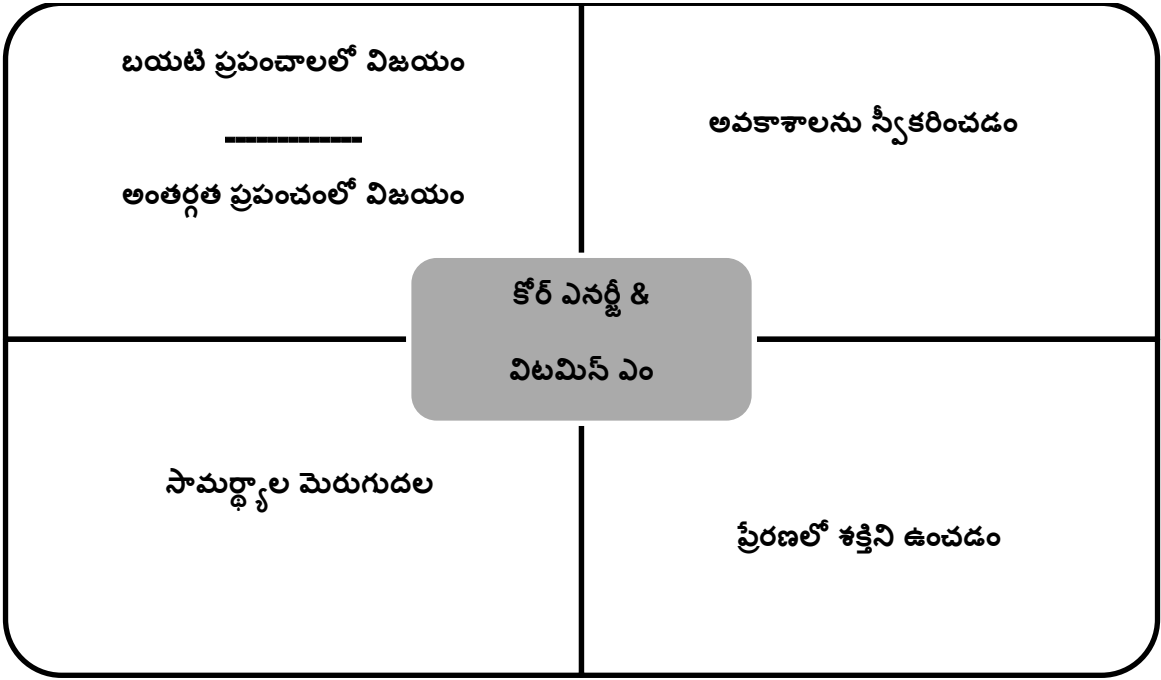




వివాదాస్పద రేఖాచిత్రాలు  
స్వీయ ప్రతిబింబం కోసం &  
చర్చ

## రేఖాచిత్రం # 1 ఆర్థిక & అంతర్గత స్వేచ్ఛ

దిగువ బొమ్మ ఆర్థిక స్వేచ్ఛ మరియు అంతర్గత స్వేచ్ఛకు సంబంధించి కోర్ శక్తి మరియు విటమిన్ M యొక్క వినియోగాన్ని వివరిస్తుంది. నిశ్శబ్దంగా ఒకే చోట కూర్చుని, ఈ క్రింది ప్రశ్నను మీరే అడగండి మరియు ఇతరులతో చర్చించండి: ఒకరి ప్రధాన శక్తి మరియు విటమిన్ ఎమ్ కి సంబంధించి అన్ని పెట్టెల మధ్య పరస్పర సంబంధం ఏమిటి?

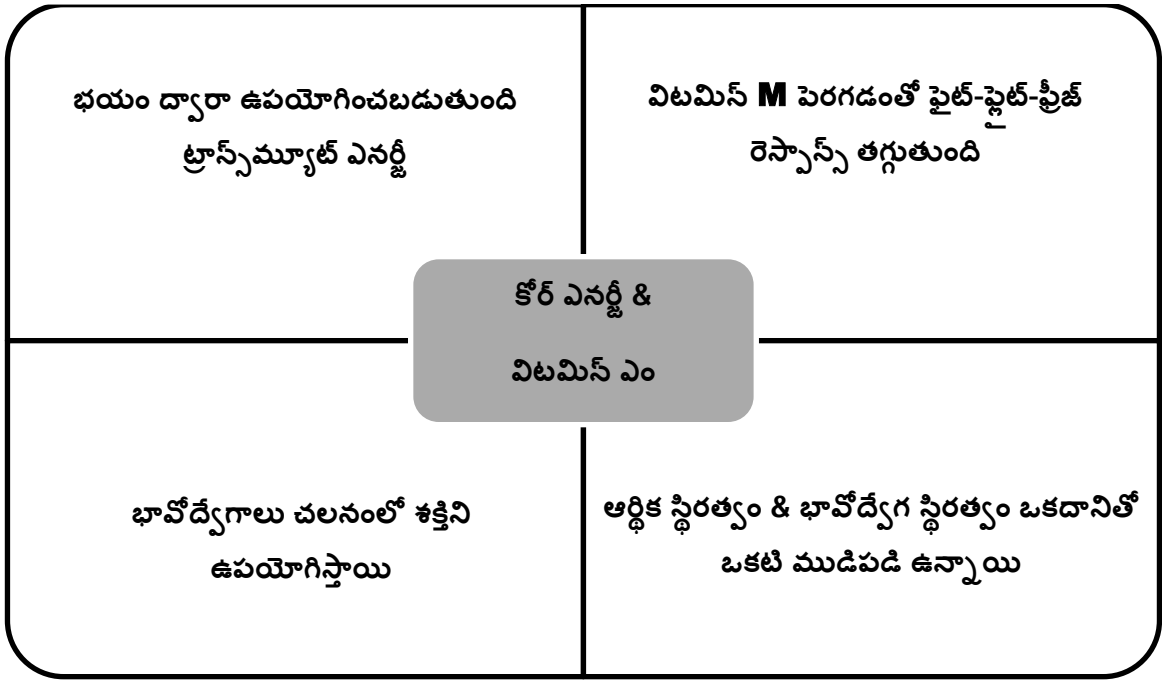


మీ సూచన కోసం:

సూక్ష్మ ఆర్థిక సిద్ధాంతంలో, అవకాశ వ్యయం లేదా ప్రత్యామ్నాయ వ్యయం, ఒక నిర్దిష్ట ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఇతరులపై ఎంచుకున్నప్పుడు ఇతర ప్రత్యామ్నాయాల నుండి సంభావ్య లాభం కోల్పోవడం. సరళంగా చెప్పాలంటే, అవకాశం ఖర్చు అనేది ఇచ్చిన ఎంపిక చేయకపోతే అనుభవించగలిగే ప్రయోజనాన్ని కోల్పోవడం. <sup>67</sup>

## రేఖాచిత్రం # 2 భయం & అభద్రత మధ్య సంబంధం

భయం & అభద్రతకు సంబంధించి కోర్ ఎనర్జీ మరియు విటమిన్ M యొక్క వినియోగాన్ని క్రింది బొమ్మ వివరిస్తుంది. నిశ్శబ్దంగా ఒకే చోట కూర్చుని, ఈ క్రింది ప్రశ్నను మీరే అడగండి మరియు ఇతరులతో చర్చించండి: ఒకరి ప్రధాన శక్తి మరియు విటమిన్ ఎమ్ కి సంబంధించి అన్ని పెట్టెల మధ్య పరస్పర సంబంధం ఏమిటి?

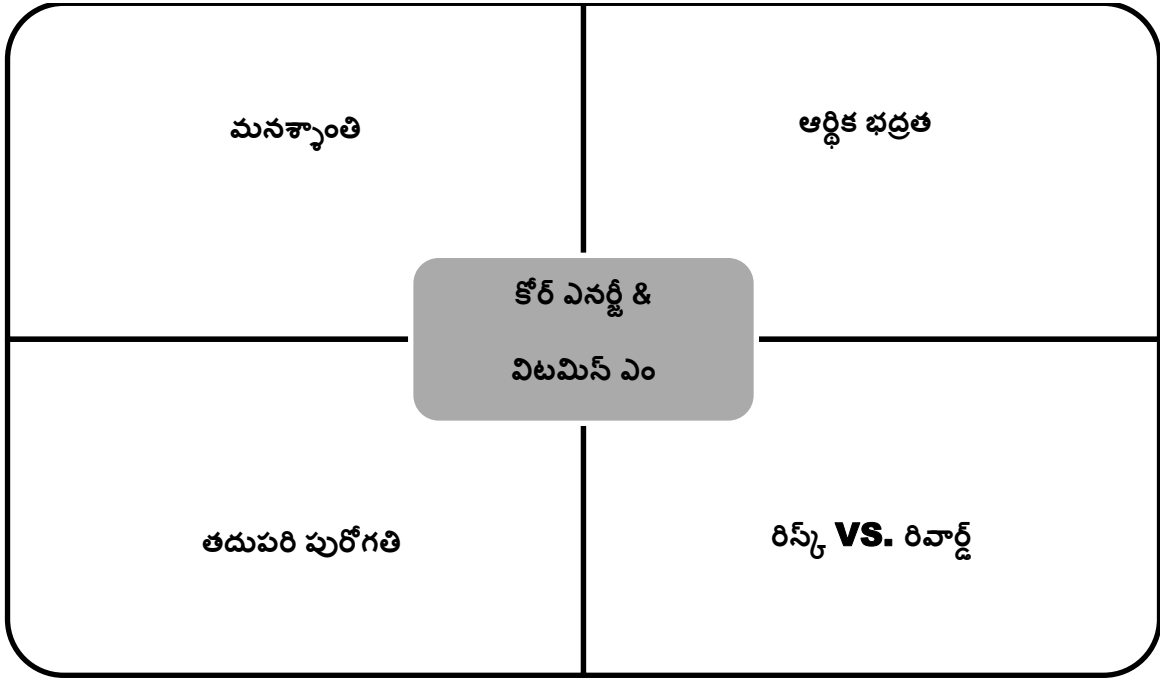


### మీ సూచన కోసం:

భయం అనేది గ్రహించిన ప్రమాదం లేదా ముప్పు ద్వారా ప్రేరేపించబడిన భావోద్వేగం, ఇది శారీరక మార్పులకు కారణమవుతుంది మరియు అంతిమంగా ప్రవర్తనాపరమైన మార్పులకు కారణమవుతుంది, ఉదాహరణకు, గ్రహించిన బాధాకరమైన సంఘటనల నుండి పారిపోవడం, దాచడం లేదా గడ్డకట్టడం. మానవులలో భయం అనేది వర్తమానంలో సంభవించే ఒక నిర్దిష్ట ఉద్దీపనకు ప్రతిస్పందనగా లేదా తనకు తానుగా భావించే భవిష్యత్ ముప్పును ఊహించడం లేదా ఆశించడం ద్వారా సంభవించవచ్చు. భయం ప్రతిస్పందన అనేది ముప్పుతో ఘర్షణకు దారితీసే ప్రమాదం యొక్క అవగాహన నుండి పుడుతుంది లేదా ముప్పు నుండి తప్పించుకుంటుంది (పోరాటం-లేదా-విమాన ప్రతిస్పందన అని కూడా పిలుస్తారు), ఇది భయం యొక్క తీవ్రమైన సందర్భాల్లో (భయంకరమైన మరియు భీభత్సం) స్తంభింపజేసే ప్రతిస్పందనగా ఉంటుంది. లేదా పక్షవాతం.<sup>64</sup> భావోద్వేగ భద్రత అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క భావోద్వేగ స్థితి యొక్క స్థిరత్వం యొక్క కొలత. భావోద్వేగ అభద్రత లేదా కేవలం అభద్రత అనేది సాధారణ అసౌకర్యం లేదా భయాందోళనల భావన, ఇది తనను తాను ఏదో ఒక విధంగా దుర్బలంగా లేదా తక్కువ స్థాయికి చెందినదిగా భావించడం ద్వారా ప్రేరేపించబడవచ్చు లేదా ఒకరి స్వీయ ఇమేజ్ లేదా అహంన్ని బెదిరించే దుర్బలత్వం లేదా అస్థిరత భావన.<sup>65</sup>

## రేఖాచిత్రం # 3 ఆర్థిక భద్రత & మనశ్శాంతి

దిగువ బొమ్మ ఆర్థిక భద్రత మరియు మనశ్శాంతికి సంబంధించి కోర్ ఎనర్జీ మరియు విటమిన్ M యొక్క వినియోగాన్ని వివరిస్తుంది. నిశ్శబ్దంగా ఒకే చోట కూర్చుని, ఈ క్రింది ప్రశ్నను మీరే అడగండి మరియు ఇతరులతో చర్చించండి: ఒకరి ప్రధాన శక్తి మరియు విటమిన్ ఎమ్ కి సంబంధించి అన్ని పెట్టెల మధ్య పరస్పర సంబంధం ఏమిటి?

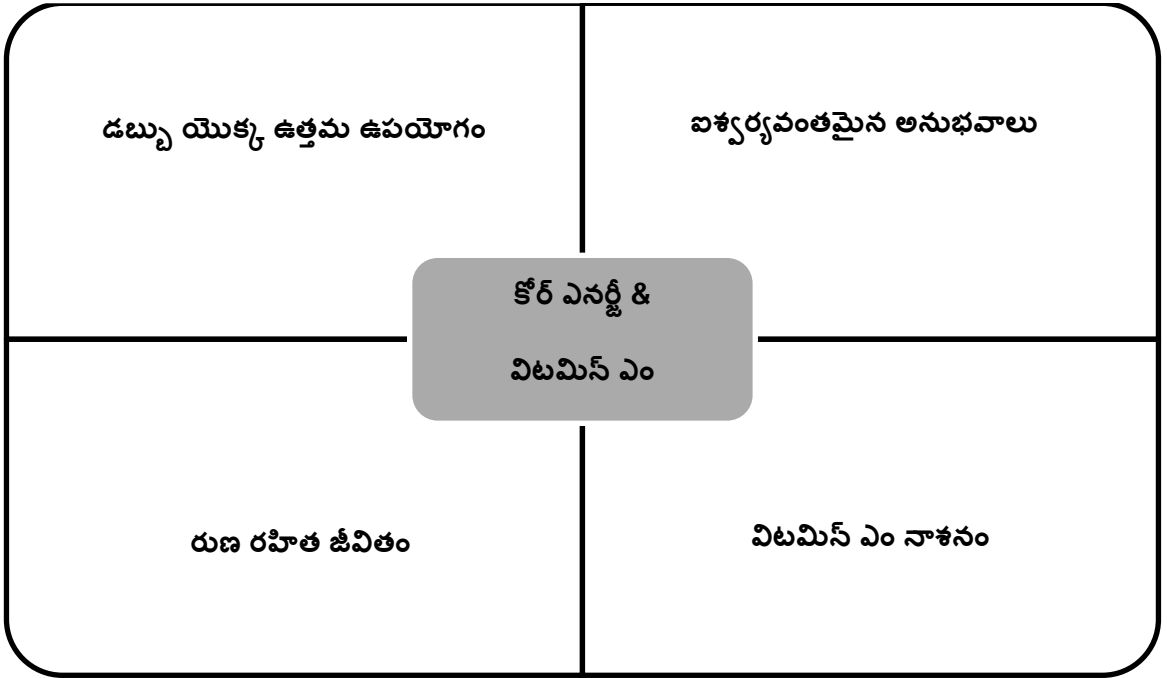


### మీ సూచన కోసం:

అంతర్గత శాంతి (లేదా మనశ్శాంతి) అనేది మానసిక లేదా ఆధ్యాత్మిక ప్రశాంతత యొక్క ఉద్దేశపూర్వక స్థితిని సూచిస్తుంది, అయితే మరొకరిలా నటించడం వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే భారం అంతర్గత శాంతికి భంగం కలిగించవచ్చు. "శాంతితో" ఉండటం చాలా మంది ఆరోగ్యంగా (హోమియోస్టాసిస్) పరిగణించబడుతుంది మరియు ఒత్తిడికి లేదా ఆత్మతగా ఉండటానికి వ్యతిరేకం మరియు సానుకూల ఫలితంతో మన మనస్సు సరైన స్థాయిలో పనిచేసే స్థితిగా పరిగణించబడుతుంది. మనశ్శాంతి సాధారణంగా ఆనందం, ఆనందం మరియు సంతుష్టితో ముడిపడి ఉంటుంది. <sup>66</sup>

## రేఖాచిత్రం # 4 వైనాన్షియల్ ఫ్రీడమ్ & మెటీరియల్ వరల్డ్

దిగువ బొమ్మ ఆర్థిక స్వేచ్ఛ మరియు భౌతిక ప్రపంచానికి సంబంధించి కోర్ శక్తి మరియు విటమిన్ M యొక్క వినియోగాన్ని వివరిస్తుంది. నిశ్శబ్దంగా ఒకే చోట కూర్చుని, ఈ క్రింది ప్రశ్నను మీరే అడగండి మరియు ఇతరులతో చర్చించండి: ఒకరి ప్రధాన శక్తి మరియు విటమిన్ ఎమ్ కి సంబంధించి అన్ని పెట్టెల మధ్య పరస్పర సంబంధం ఏమిటి?

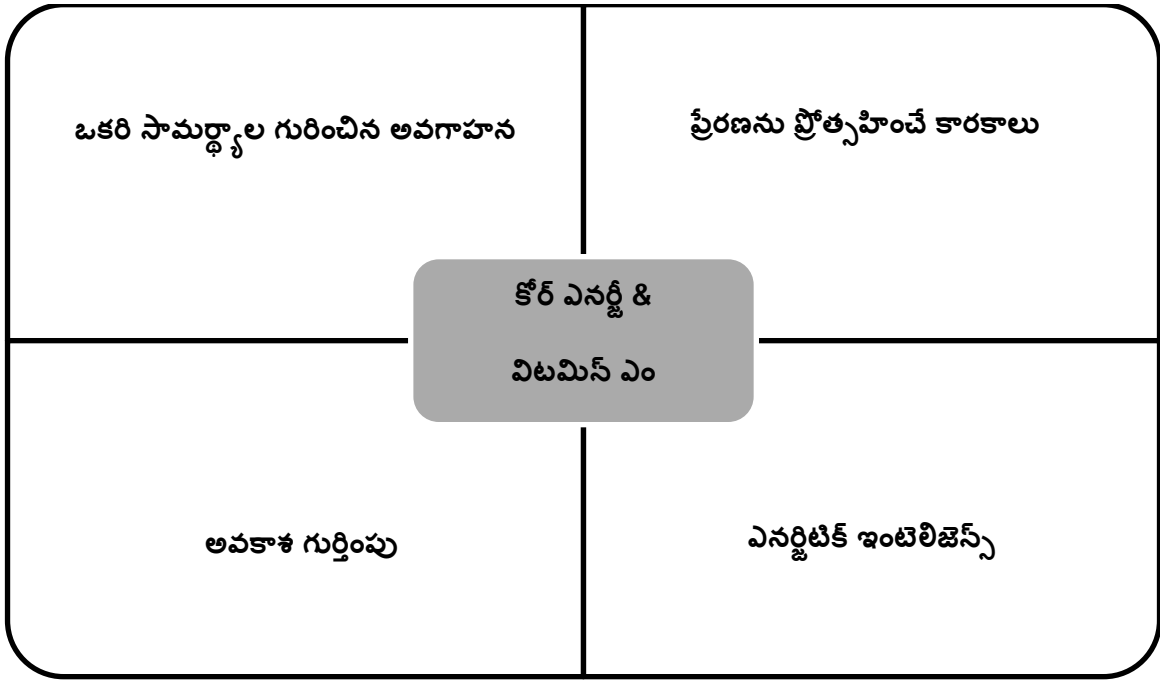


మీ సూచన కోసం:

ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం అనేది ఒకరి జీవితాంతం ఒకరి జీవన వ్యయాలను చెల్లించడానికి తగినంత ఆదాయాన్ని కలిగి ఉండటం లేదా ఉద్యోగం చేయకుండా లేదా ఇతరులపై ఆధారపడకుండా ఉండే స్థితి. ఉద్యోగం చేయకుండా సంపాదించే ఆదాయాన్ని సాధారణంగా నిష్క్రియ ఆదాయంగా సూచిస్తారు. ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం సాధించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి, ప్రతి దాని స్వంత ప్రయోజనాలు మరియు లోపాలు ఉన్నాయి. ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం సాధించాలనుకునే ఎవరైనా ఆర్థిక ప్రణాళిక మరియు బడ్జెట్ను కలిగి ఉండటం సహాయకరంగా ఉంటుంది, తద్వారా వారు తమ ప్రస్తుత ఆదాయాలు మరియు ఖర్చులపై స్పష్టమైన అభిప్రాయాన్ని కలిగి ఉంటారు మరియు వారి ఆర్థిక లక్ష్యాల వైపు వెళ్లడానికి తగిన మార్గాలను గుర్తించి ఎంచుకోవచ్చు. ఆర్థిక ప్రణాళిక అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆర్థిక స్థితి యొక్క ప్రతి అంశాన్ని సూచిస్తుంది.<sup>74</sup>

## రేఖాచిత్రం # 5 విజయ కారకాలు: సామర్థ్యం - ప్రేరణ - అవకాశం

దిగువ బొమ్మ విజయ కారకాలకు సంబంధించి కోర్ ఎనర్జీ మరియు విటమిన్ M యొక్క వినియోగాన్ని వివరిస్తుంది. నిశ్శబ్దంగా ఒకే చోట కూర్చుని, ఈ క్రింది ప్రశ్నను మీరే అడగండి మరియు ఇతరులతో చర్చించండి: ఒకరి ప్రధాన శక్తి మరియు విటమిన్ ఎమ్ కి సంబంధించి అన్ని పెట్టెల మధ్య పరస్పర సంబంధం ఏమిటి?

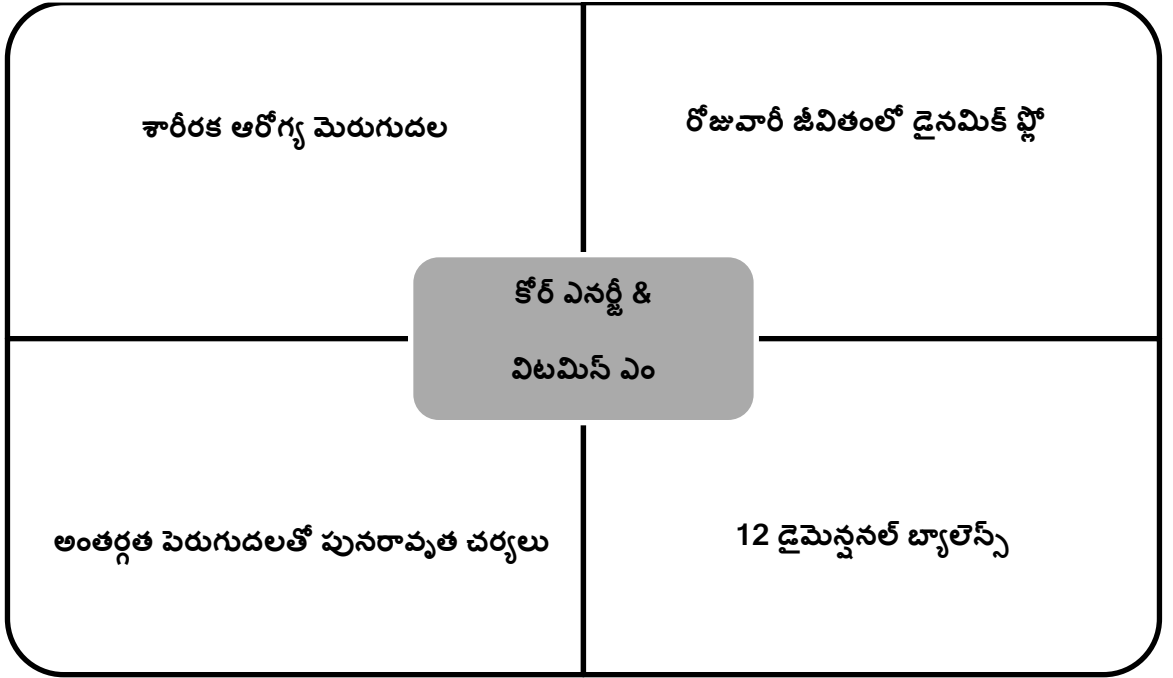


### మీ సూచన కోసం:

చర్యలు, సుముఖత మరియు లక్ష్యాలకు ప్రేరణ ఒక కారణం. ప్రేరణ అనేది ఉద్దేశ్యం లేదా సంతుష్టి అవసరమయ్యే అవసరం అనే పదం నుండి ఉద్భవించింది. ఈ అవసరాలు, కోరికలు లేదా కోరికలు సంస్కృతి, సమాజం, జీవనశైలి లేదా సాధారణంగా సహజసిద్ధమైన ప్రభావం ద్వారా పొందవచ్చు. ఒక వ్యక్తి యొక్క ప్రేరణ బయటి శక్తులచే (బాహ్య ప్రేరణ) లేదా వారిచే (అంతర్గత ప్రేరణ) ప్రేరణ పొంది ఉండవచ్చు. ముందుకు సాగడానికి ప్రేరణ అత్యంత ముఖ్యమైన కారణాలలో ఒకటిగా పరిగణించబడుతుంది. స్పృహ మరియు అపస్మారక కారకాల పరస్పర చర్య నుండి ప్రేరణ ఏర్పడుతుంది. స్థిరమైన మరియు ఉద్దేశపూర్వక అభ్యాసాన్ని అనుమతించడానికి మాస్టరింగ్ ప్రేరణ అనేది ఉన్నత స్థాయి సాధనకు ప్రధానమైనది, ఉదా., ఎలైట్ స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్ లేదా సంగీతంలో. స్వచ్ఛంద కార్యకలాపాల యొక్క ప్రత్యామ్నాయ రూపాల మధ్య ఎంపికలను ప్రేరణ నియంత్రిస్తుంది. <sup>73</sup>

## రేఖాచిత్రం # 6 రోజువారీ జీవిత అనుభవాల కొత్తదనంలో మిగిలిపోయింది

రోజువారీ జీవిత అనుభవాల కొత్తదనానికి సంబంధించి కోర్ ఎనర్జీ మరియు విటమిన్ M యొక్క వినియోగాన్ని దిగువ బొమ్మ వివరిస్తుంది. నిశ్శబ్దంగా ఒకే చోట కూర్చుని, ఈ క్రింది ప్రశ్నను మీరే అడగండి మరియు ఇతరులతో చర్చించండి: ఒకరి ప్రధాన శక్తి మరియు విటమిన్ ఎమ్ కి సంబంధించి అన్ని పెట్టెల మధ్య పరస్పర సంబంధం ఏమిటి?



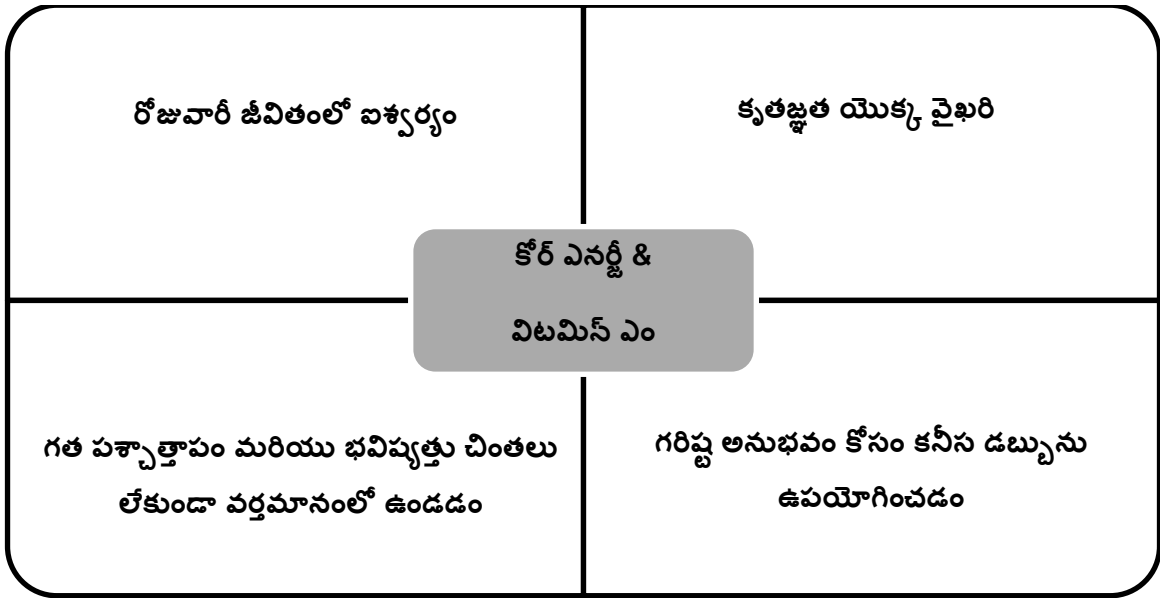
మీ సూచన కోసం:

ఇన్నోవేషన్ సాధారణంగా "కొత్త సమ్మేళనాలను నిర్వహించడం"గా నిర్వచించబడింది, ఇందులో "కొత్త వస్తువుల పరిచయం, ... కొత్త ఉత్పత్తి పద్ధతులు, ... కొత్త మార్కెట్లను తెరవడం, ... కొత్త సరఫరా వనరుల విజయం ... మరియు ఏదైనా పరిశ్రమ యొక్క కొత్త సంస్థను నిర్వహించడం." <sup>72</sup>

## రేఖాచిత్రం # 7

### సాధారణమైన వాటిలో అసాధారణమైన వాటిని కనుగొనడం

రోజువారీ అనుభవాల యొక్క అసాధారణ దృష్టిని కలిగి ఉండటానికి సంబంధించిన కోర్ ఎనర్జీ మరియు విటమిన్ M యొక్క వినియోగాన్ని దిగువ బొమ్మ వివరిస్తుంది. నిశ్శబ్దంగా ఒకే చోట కూర్చుని, ఈ క్రింది ప్రశ్నను మీరే అడగండి మరియు ఇతరులతో చర్చించండి: ఒకరి ప్రధాన శక్తి మరియు విటమిన్ ఎమ్ కి సంబంధించి అన్ని పెట్టెల మధ్య పరస్పర సంబంధం ఏమిటి?



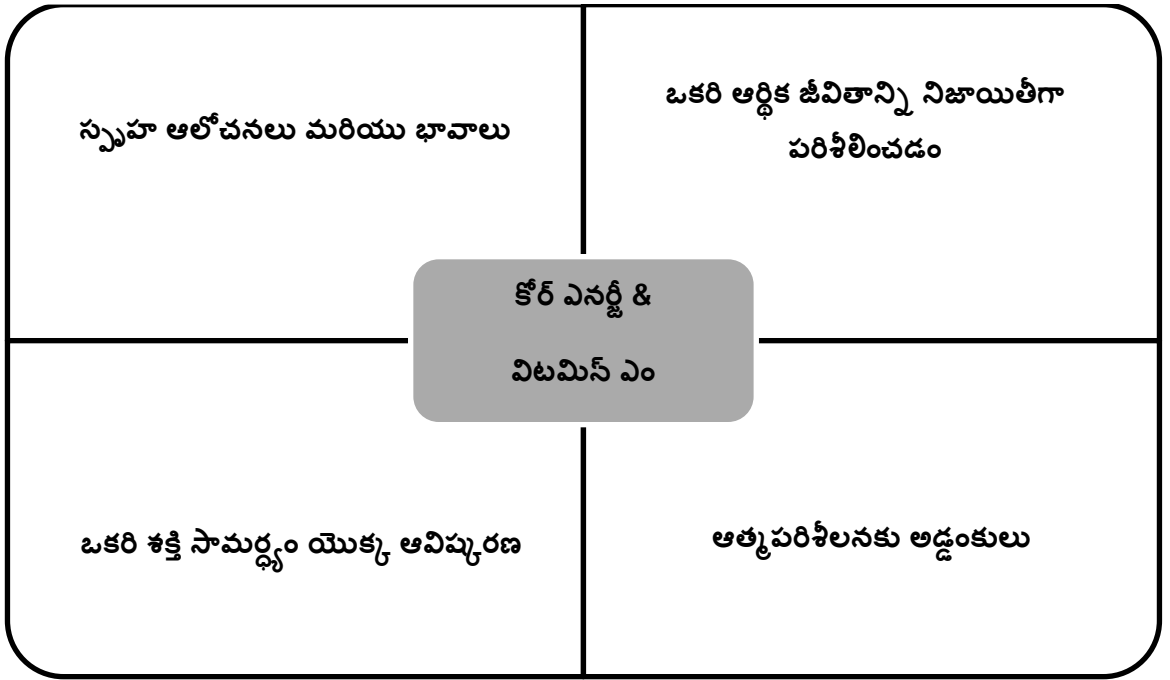
#### మీ సూచన కోసం:

ప్రజలు నిరంతరం మారుతున్న డైనమిక్ వాతావరణంలో జీవిస్తున్నారు. మన అంతర్గత వాతావరణం కూడా డైనమిక్ మరియు స్థిరమైన ఫ్లక్స్ లో ఉండే జీవ మరియు మానసిక ప్రక్రియల ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. బాహ్య మరియు అంతర్గత వాతావరణంలో ఈ మార్పులు లేకుండా, భూమిపై జీవితం ఉండదు. ఈ మార్పులన్నీ సంభవించే పరిమాణాన్ని "సమయం" అంటారు. దాని ఖచ్చితమైన స్వభావంపై నివసించకుండా, "సమయం" గడియారం ద్వారా సూచించబడుతుంది మరియు మన బాహ్య వాతావరణంలో భౌతిక దృగ్విషయాలకు మంచి వివరణను అందించే ఉపయోగకరమైన భావన. ఇతర జీవుల వలె, మానవులు జీవించి ఉండటానికి మరియు బాహ్య వాతావరణానికి సర్దుబాటు చేయడానికి "సమయం"తో సంబంధం కలిగి ఉండాలి. "సమయం" గురించిన సమాచారం తెలియజేయబడుతుందని మరియు గ్రహించబడుతుందని ఇది ఊహిస్తుంది. తెలిసిన మానవ గ్రహణ వ్యవస్థ "సమయం"కి అంకితం చేయబడనందున, ఆత్మాశ్రయ తాత్కాలిక అనుభవాలు ఈ లోపాన్ని భర్తీ చేసే అవకాశం ఉంది. ప్రత్యేకంగా, ఈ ఆత్మాశ్రయ అనుభవాలు అంతర్గత గడియారాలు లేదా మెమరీ ప్రక్రియల ద్వారా ప్రతిబింబించే సంఘటనలలో అంతర్గత మార్పులపై ఆధారపడి ఉండవచ్చు. ఈ మార్పులు "సమయం"తో మోనోటోనిక్ గా పరస్పర సంబంధం కలిగి ఉంటాయి మరియు తద్వారా దాని ప్రకరణం గురించి ఉపయోగకరమైన సమాచారాన్ని అందించవచ్చు. మానసిక సమయం అనేది తాత్కాలిక అనుభవాలకు సంబంధించిన ఆత్మాశ్రయ భావన. <sup>71</sup>



## రేఖాచిత్రం # 8 ఆత్మపరిశీలన యొక్క ప్రాముఖ్యత

దిగువ బొమ్మ ఆత్మపరిశీలనకు సంబంధించి కోర్ శక్తి మరియు విటమిన్ M యొక్క వినియోగాన్ని వివరిస్తుంది. నిశ్శబ్దంగా ఒకే చోట కూర్చుని, ఈ క్రింది ప్రశ్నను మీరే అడగండి మరియు ఇతరులతో చర్చించండి: ఒకరి ప్రధాన శక్తి మరియు విటమిన్ ఎమ్ కి సంబంధించి అన్ని పెట్టెల మధ్య పరస్పర సంబంధం ఏమిటి?



మీ సూచన కోసం:

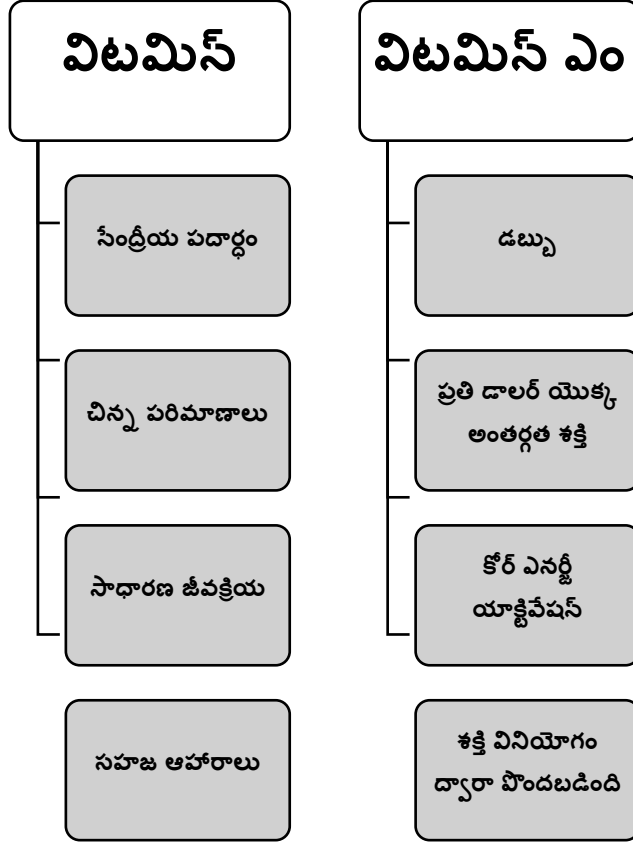
Introspection is the examination of one's conscious thoughts and feelings. In psychology, the process of introspection relies on the observation of one's mental state, while in a spiritual context it may refer to the examination of one's soul. Introspection is closely related to human self-reflection and self-discovery and is contrasted with external observation. ఆత్మపరిశీలన అనేది ఒకరి చేతన ఆలోచనలు మరియు భావాలను పరిశీలించడం.

మనస్తత్వ శాస్త్రంలో, ఆత్మపరిశీలన ప్రక్రియ ఒకరి మానసిక స్థితిని పరిశీలించడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది, అయితే ఆధ్యాత్మిక సందర్భంలో అది ఒకరి ఆత్మ పరిశీలనను సూచిస్తుంది. ఆత్మపరిశీలన అనేది మానవ స్వీయ-ప్రతిబింబం మరియు స్వీయ-ఆవిష్కరణకు దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటుంది మరియు బాహ్య పరిశీలనతో విభేదిస్తుంది. <sup>75</sup>



ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್

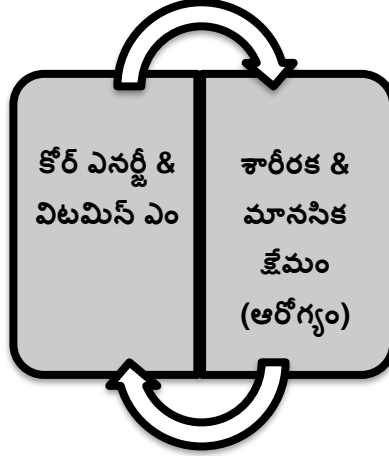
**చిత్రం 13**  
**విటమిన్ & విటమిన్ ఎం మధ్య పోలిక**



# ఫిగర్ 14 - డైమెన్షన్ # 1

## ఆరోగ్యం / మొత్తం ఫిట్నెస్ & కోర్ ఎనర్జీ - విటమిన్ M

- శక్తి మెల్కోల్పండి
- శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి
- శక్తిని ఆదా చేయండి
- శక్తిని సమం చేయండి
- ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ
- విటమిన్ M నిల్వ
- విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం
- విటమిన్ M ని మెరుగుపరచండి



సంఘర్షణ రద్దు  
బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ  
ప్రవాహ స్థితి  
ఆరోగ్య మెరుగుదల  
మానసిక మెరుగుదల

### శీర్షిక

12 కొలతలు: ప్రతి బుల్లెట్ పాయింట్ ప్రకారం అన్ని కొలతలు సానుకూలంగా ప్రభావితమవుతాయి.

శక్తి మెల్కోల్పండి: భౌతిక శరీరం & ఒకరి మనస్సుకు సంబంధించి కోర్ ఎనర్జీ యొక్క క్రియాశీలతలో పాల్గొనండి

శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి: మనస్సు-శరీర కనెక్షన్ పై దృష్టి పెట్టడం ద్వారా మళ్ళీ మళ్ళీ ఉత్తేజిత శక్తిని పునరుత్పత్తి చేయండి

శక్తిని కాపాడుకోండి: శరీర-మనస్సు శక్తులకు సంబంధించి ఉత్తేజిత మరియు పునరుత్పత్తి శక్తిని నిల్వ చేయడం

శక్తిని సమం చేయండి: శరీర కదలికలు మరియు మానసిక కార్యకలాపాలకు సంబంధించి ప్రక్రియ-ఆధారిత ఆలోచనా విధానం ద్వారా శక్తి ప్రవాహాన్ని సమతుల్యం చేయండి

ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ: ఉత్తమ ఆరోగ్యం యొక్క అవసరాన్ని గుర్తించడం ద్వారా ఒకరి జీవితంలో ప్రధాన శక్తిని ఐశ్వర్యవంతంగా మార్చడం

విటమిన్ M నిల్వ: డబ్బు ఆదా చేయడం, మెదడులో విటమిన్ M పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుంది

విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం: ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో గరిష్ట ప్రయోజనాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి డబ్బును ఉపయోగించడం, ముఖ్యంగా మెరుగైన మొత్తం ఆరోగ్యం కోసం దీనిని ఉపయోగించడం

విటమిన్ ఎమీని మెరుగుపరచండి: పెరుగుతున్న సంపన్న అనుభవాలతో నిల్వను పెంచుకోండి మరియు డబ్బును ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకోండి

సంఘర్షణ రద్దు: రూట్ ఎనర్జీ యాక్టివేషన్ కారణంగా మనస్సు-శరీర అసమతుల్యతలు మరియు సంఘర్షణలు కరిగిపోతాయి

బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ: మొత్తం 12 కొలతలు బ్యాలెన్స్ చేయడం ప్రారంభిస్తాయి మరియు పూర్తి బ్యాలెన్స్ స్థితికి చేరుకుంటాయి

ప్రవాహ స్థితులు: మానసిక స్థితుల ప్రారంభం, దీనిలో కొంత కార్యకలాపాన్ని చేసే వ్యక్తి శక్తితో కూడిన దృష్టి, పూర్తి ప్రమేయం మరియు కార్యాచరణ ప్రక్రియలో ఆనందంతో పూర్తిగా మునిగిపోతాడు.

ఆరోగ్య మెరుగుదల: కోర్ శక్తి మరియు విటమిన్ M శక్తి కారణంగా ఒకరి శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది

మానసిక మెరుగుదల: ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, కోరికలు, శక్తి మరియు విటమిన్ M నిల్వ మరియు వినియోగం మధ్య మెరుగైన ఇంటర్-కనెక్ట్

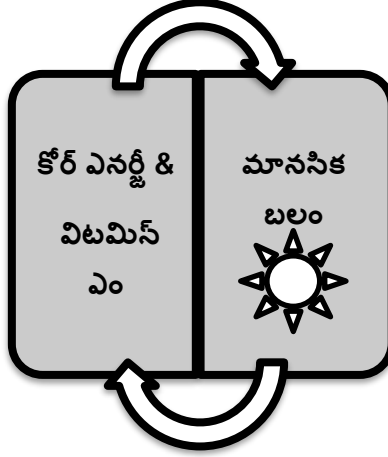
### ప్రతిబింబ ప్రశ్నలు

కోర్ శక్తి, విటమిన్ M, మానసిక బలం, 12 కొలతలు మరియు ప్రతి బుల్లెట్ పాయింట్ మధ్య సంబంధం ఏమిటి? మీ జీవితంలో "ఆరోగ్యం మరియు మొత్తం ఫిట్నెస్"కి ఏ ప్రాముఖ్యత ఉంది?

# ఫిగర్ 15 - డైమెన్షన్ # 2

## మానసిక బలం & ప్రధాన శక్తి - విటమిన్ M

- శక్తిని మేల్కోల్పండి
- శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి
- శక్తిని ఆదా చేయండి
- శక్తిని సమం చేయండి
- ట్రాన్స్మ్యూట్ ఎనర్జీ
- విటమిన్ M నిల్వ
- విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం



- సంఘర్షణ రద్దు
- బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ
- ప్రవాహ స్థితి
- మేధో శక్తి పెంపుదల
- మానసిక మెరుగుదల

### శీర్షిక

12 కొలతలు: ప్రతి బుల్లెట్ పాయింట్ ప్రకారం అన్ని కొలతలు సానుకూలంగా ప్రభావితమవుతాయి.

శక్తిని మేల్కోల్పండి: ప్రధాన శక్తి యొక్క క్రియాశీలతలో నిమగ్నమై ఉండండి

శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి: ఉత్తేజిత శక్తిని మళ్ళీ మళ్ళీ పునరుత్పత్తి చేయండి

శక్తిని ఆదా చేయండి: ఉత్తేజిత మరియు పునరుత్పత్తి చేయబడిన శక్తి యొక్క నిల్వ

శక్తిని సమం చేయండి: ప్రక్రియ-ఆధారిత ఆలోచనా విధానం ద్వారా శక్తి ప్రవాహాన్ని సమతుల్యం చేయండి

ట్రాన్స్మ్యూట్ ఎనర్జీ: ఒకరి జీవితంలో కోర్ ఎనర్జీని ఐశ్వర్యపంతుంగా మార్చడం

విటమిన్ M నిల్వ: డబ్బు ఆదా చేయడం, మెదడులో విటమిన్ M పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుంది

విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం: ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో గరిష్ట ప్రయోజనాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి డబ్బును ఉపయోగించడం

విటమిన్ ఎమీని మెరుగుపరచండి: పెరుగుతున్న సంపన్న అనుభవాలతో నిల్వను పెంచుకోండి మరియు డబ్బును ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకోండి

సంఘర్షణ రద్దు: మెరుగైన మానసిక శక్తి కారణంగా అంతర్గత మరియు బాహ్య వైరుధ్యాలు తగ్గుతాయి

బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ: ఒకరి జీవితంపై మెరుగైన మేధో ఆలోచన కారణంగా 12-డైమెన్షన్ బ్యాలెన్స్

ప్రవాహ స్థితులు: మానసిక స్థితుల ప్రారంభం, దీనిలో మేధో కార్యకలాపాలను చేసే వ్యక్తి పూర్తిగా శక్తితో కూడిన దృష్టి, పూర్తి ప్రమేయం మరియు కార్యాచరణ

ప్రక్రియలో ఆనందాన్ని పొందే అనుభూతిలో మునిగిపోతాడు.

మేధో శక్తి పెంపుదల: మొత్తం 12 కోణాలలో మెరుగైన నిర్ణయాల కోసం వినియోగించబడిన యాక్టివేట్ చేయబడిన మేధో శక్తి ఫలితంగా కోర్ శక్తి మరియు విటమిన్

M శక్తి కారణంగా ఒకరి అభిజ్ఞా శక్తిని మెరుగుపరచడం

మానసిక మెరుగుదల: మేధో శక్తి పెరుగుదల కారణంగా ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, కోరికలు, శక్తి మరియు విటమిన్ M నిల్వ మరియు వినియోగం

మధ్య మెరుగైన ఇంటర్-కనెక్ట్.

### ప్రతిబింబ ప్రశ్నలు

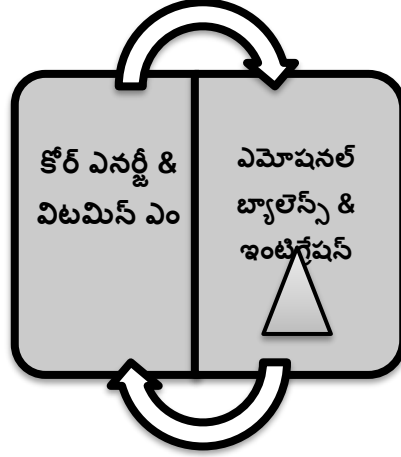
కోర్ శక్తి, విటమిన్ M, మానసిక బలం, 12 కొలతలు మరియు ప్రతి బుల్లెట్ పాయింట్ మధ్య సంబంధం ఏమిటి? మీ జీవితంలో "మానసిక బలం"కి ఏ

ప్రాముఖ్యత ఉంది?

# ఫిగర్ 16 - డైమెన్షన్ # 3

## ఎమోషనల్ బ్యాలెన్స్ & కోర్ ఎనర్జీ - విటమిన్ ఎం

- శక్తిని మేల్కోల్పండి
- శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి
- శక్తిని ఆదా చేయండి
- శక్తిని సమం చేయండి
- ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ
- విటమిన్ M నిల్వ
- విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం
- విటమిన్ M ని మెరుగుపరచండి



- సంఘర్షణ రద్దు
- బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ
- ప్రవాహ స్థితి
- ఎమోషనల్ ఎనర్జీ పెంపుదల
- మానసిక మెరుగుదల

### శీర్షిక

12 కొలతలు: ప్రతి బుల్లెట్ పాయింట్ ప్రకారం అన్ని కొలతలు సానుకూలంగా ప్రభావితమవుతాయి.

శక్తిని మేల్కోల్పండి: భావోద్వేగాలలో ప్రధాన శక్తి యొక్క క్రియాశీలతలో పాల్గొనండి

శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి: ఉత్తేజిత శక్తిని మళ్ళీ మళ్ళీ భావోద్వేగాలలో పునరుత్పత్తి చేయండి

శక్తిని కాపాడుకోండి: ఉత్తేజిత మరియు పునరుత్పత్తి చేయబడిన భావోద్వేగ శక్తి యొక్క నిల్వ

శక్తిని సమం చేయండి: ప్రక్రియ-ఆధారిత ఆలోచనా విధానం ద్వారా భావోద్వేగ శక్తి ప్రవాహాన్ని సమతుల్యం చేయండి

ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ: ఒకరి జీవితంలో కోర్ ఎనర్జీని ఐక్యవంతమైన భావోద్వేగాలుగా మార్చడం

విటమిన్ M నిల్వ: సమతుల్య భావోద్వేగాల కారణంగా డబ్బు ఆదా చేయడం, మనస్సులో విటమిన్ M పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుంది

విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం: ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో ఒకరి భావోద్వేగ వ్యవస్థలో గరిష్ట ప్రయోజనాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి డబ్బును ఉపయోగించడం

విటమిన్ ఎమ్ ని మెరుగుపరచండి: పెరుగుతున్న సంపన్న అనుభవాలతో నిల్వను పెంచుకోండి మరియు డబ్బును ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకోండి

సంఘర్షణ రద్దు: సమతుల్య మరియు సమీకృత భావోద్వేగాల కారణంగా అంతర్గత మరియు బాహ్య వైరుధ్యాలు తగ్గుతాయి

బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ: ఒకరి జీవితంలో మెరుగైన ఇంటిగ్రేటెడ్ ఎమోషన్స్ కారణంగా 12-డైమెన్షన్ బ్యాలెన్స్

ప్లో స్టేట్స్: ఒక వ్యక్తి భావోద్వేగ కార్యకలాపాలను సక్రియం చేసే మానసిక స్థితుల ప్రారంభం మరియు శక్తితో కూడిన దృష్టితో పూర్తిగా మునిగిపోతాడు. ఒకరి ఎంచుకున్న కార్యాచరణలో గొప్ప ఆనందం ఏర్పడుతుంది.

ఎమోషనల్ ఎనర్జీ ఎన్హాన్స్ మెంట్: కోర్ ఎనర్జీ మరియు విటమిన్ M సవరణ కారణంగా ఒకరి మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. సక్రియం చేయబడిన భావోద్వేగ శక్తిని మొత్తం 12 కోణాలలో శుద్ధి చేసిన అనుభవాల కోసం ఉపయోగించవచ్చు

మానసిక మెరుగుదల: ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, కోరికలు, శక్తి మరియు మధ్య మెరుగైన ఇంటర్-కనెక్ట్

భావోద్వేగాల సమతుల్యత మరియు ఏకీకరణ కారణంగా విటమిన్ M నిల్వ మరియు వినియోగం.

### ప్రతిబింబ ప్రశ్నలు

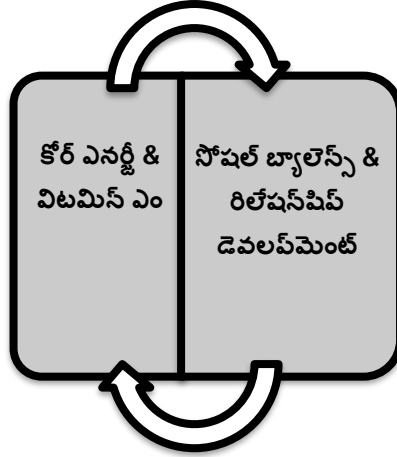
కోర్ శక్తి, విటమిన్ M, మానసిక బలం, 12 కొలతలు మరియు ప్రతి బుల్లెట్ పాయింట్ మధ్య సంబంధం ఏమిటి? మీ జీవితంలో "భావోద్వేగ సమతుల్యత"కి ఏ సాముఖ్యత ఉంది?

## ఫిగర్ 17 - డైమెన్షన్ # 4

### సామాజిక సమతుల్యత / సంబంధం & ప్రధాన శక్తి - విటమిన్

**M**

- శక్తిని మెల్కోల్పండి
- శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి
- శక్తిని ఆదా చేయండి
- శక్తిని సమం చేయండి
- ట్రాన్స్మ్యూట్ ఎనర్జీ
- విటమిన్ M నిల్వ
- విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం



- సంఘర్షణ రద్దు
- బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ
- ప్రవాహ స్థితి
- సామాజిక & సంబంధాల మెరుగుదల
- మానసిక మెరుగుదల

శీర్షిక

12 కొలతలు: ప్రతి బుల్బోల్ పాయింట్ ప్రకారం అన్ని కొలతలు సానుకూలంగా ప్రభావితమవుతాయి.

ఎవెకెన్ ఎనర్జీ: సామాజిక సంబంధాలలో ఉపయోగించాల్సిన కోర్ ఎనర్జీ యాక్టివేషన్ లో పాల్గొనండి

శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి: సామాజిక కనెక్షన్ లలో మళ్ళీ మళ్ళీ ఉత్తేజిత శక్తిని పునరుత్పత్తి చేయండి

శక్తిని కాపాడుకోండి: సామాజిక అభివృద్ధిలో వర్తించే యాక్టివేట్ మరియు రీజెనరేటివ్ కోర్ ఎనర్జీ యొక్క నిల్వ

శక్తిని సమం చేయండి: ప్రక్రియ-ఆధారిత ఆలోచనా విధానం ద్వారా సామాజిక సంబంధాలలో శక్తి ప్రవాహాన్ని సమతుల్యం చేయండి

ట్రాన్స్మ్యూట్ ఎనర్జీ: కోర్ ఎనర్జీని ఒకరి జీవితంలో సంపన్న సంబంధాలుగా కుద్ధి చేయడం

విటమిన్ M నిల్వ: సమతుల్య సంబంధాల కారణంగా డబ్బు ఆదా చేయడం, మనస్సులో విటమిన్ M పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుంది

విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం: ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో ఒకరి సామాజిక సంబంధాలలో గరిష్ట ప్రయోజనాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి డబ్బును ఉపయోగించడం

విటమిన్ ఎమ్ ని మెరుగుపరచండి: పెరుగుతున్న సంపన్నమైన సామాజిక సంబంధాలతో నిల్వను పెంచండి మరియు డబ్బును ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకోండి

సంఘర్షణ రద్దు: సమతుల్య మరియు సమీకృత భావోద్వేగాల కారణంగా అంతర్గత మరియు బాహ్య వైరుధ్యాలు తగ్గుతాయి

బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ: ఒకరి జీవితంలో మెరుగైన ఇంటిగ్రేటివ్ ఎమోషన్స్ కారణంగా 12-డైమెన్షన్ బ్యాలెన్స్

ప్లో స్టేట్స్: ఒక వ్యక్తి భావోద్వేగ కార్యకలాపాలను సక్రియం చేసే మానసిక స్థితుల ప్రారంభం మరియు శక్తితో కూడిన దృష్టితో పూర్తిగా మునిగిపోతాడు. ఒకరి ఎంచుకున్న కార్యచరణలో గొప్ప ఆనందం ఏర్పడుతుంది.

సామాజిక సంబంధాల మెరుగుదల: ప్రధాన శక్తి మరియు విటమిన్ M శక్తి కారణంగా సామాజిక సంబంధాల మెరుగుదల. మెరుగైన సామాజిక సంబంధాలు మొత్తం 12 కోణాలలో కుద్ధి చేసిన అనుభవాల కోసం శక్తిని ఉపయోగించేందుకు సక్రియం చేస్తాయి

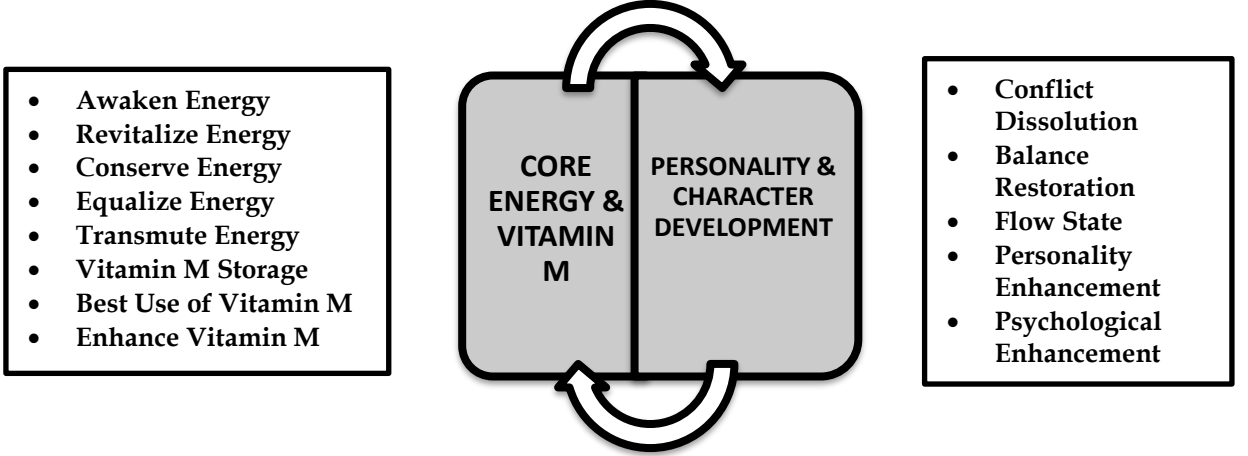
మానసిక మెరుగుదల: ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, కోరికలు, శక్తి మరియు మధ్య మెరుగైన ఇంటర్-కనెక్ట్

#### Reflective Questions

What is the connection between core energy, Vitamin M, mental strength, 12 dimensions, and each bullet point? What importance does "social balance" have in your life?



**ఫిగర్ 18 - డైమెన్షన్ # 5**  
**పర్సనాలిటీ / క్యారెక్టర్ డెవలప్ మెంట్ & కోర్ ఎనర్జీ - విటమిన్**  
**ఎం**



శీర్షిక

12 కొలతలు: ప్రతి బుల్బ్ పాయింట్ ప్రకారం అన్ని కొలతలు సానుకూలంగా ప్రభావితమవుతాయి.

ఎవకెన్ ఎనర్జీ: వ్యక్తిగత గుర్తింపు పొందిక కోసం కోర్ ఎనర్జీ యాక్టివేషన్ లో పాల్గొనండి

శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి: మెరుగుపరచబడిన వ్యక్తిగత విలువల వైపు మళ్ళీ మళ్ళీ ఉత్తేజిత శక్తిని పునరుత్పత్తి చేయండి

శక్తిని ఆదా చేయండి: వ్యక్తిత్వ వృద్ధికి వర్తించే యాక్టివేట్ మరియు పునరుత్పత్తి శక్తి యొక్క నిల్వ

శక్తిని సమం చేయండి: ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వం ద్వారా వ్యక్తిత్వ లక్షణాలలో శక్తి ప్రవాహాన్ని సమతుల్యం చేయండి

ట్రాన్స్ మ్యూజ్ ఎనర్జీ: కోర్ ఎనర్జీని సంపన్న గుర్తింపు మెరుగుదలగా కుద్ధి చేయడం

విటమిన్ M నిల్వ: వ్యక్తిత్వ ఏకీకరణ కారణంగా డబ్బు ఆదా అవుతుంది, ఇది విటమిన్ M శక్తిని చేరడానికి దారితీస్తుంది

విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం: ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో డబ్బును ఉత్తమ స్వభావాలతో ఉపయోగించడం

విటమిన్ ఎమీని మెరుగుపరచండి: క్యారెక్టర్ డెవలప్ మెంట్ తో నిల్వను పెంచండి మరియు డబ్బును ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకోండి.

సంఘర్షణ రద్దు: మెరుగైన వ్యక్తిత్వం కారణంగా అంతర్గత మరియు బాహ్య వైరుధ్యాలు తగ్గుతాయి

బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ: మెరుగుపరచబడిన మరియు సమీకృత స్థానికరణ కారణంగా 12-డైమెన్షన్ బ్యాలెన్స్

ప్లో స్టేట్స్: ఒక వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిత్వంలో గొప్ప సామరస్యాన్ని సృష్టించడానికి ఒక వ్యక్తి కోర్ ఎనర్జీని యాక్టివేట్ చేసే మానసిక స్థితుల ప్రారంభం.

వ్యక్తిత్వ మెరుగుదల: కోర్ ఎనర్జీ మరియు విటమిన్ M పవర్ యొక్క ఉత్తమ వినియోగం కారణంగా లక్షణాల యొక్క గొప్ప పరస్పర అనుసంధానం

మానసిక మెరుగుదల: ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, కోరికలు, శక్తి మరియు విటమిన్ M నిల్వ మరియు వినియోగం మధ్య మెరుగైన ఇంటర్-కనెక్ట్, ఒకరి మొత్తం గుర్తింపు నిర్మాణం యొక్క సమతుల్యత మరియు ఏకీకరణ కారణంగా.

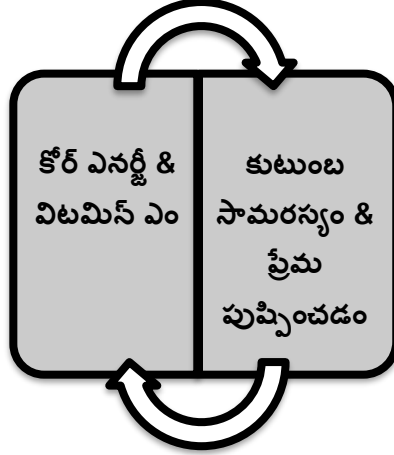
ప్రతిబింబ ప్రశ్నలు

కోర్ శక్తి, విటమిన్ M, మానసిక బలం, 12 కొలతలు మరియు ప్రతి బుల్బ్ పాయింట్ మధ్య సంబంధం ఏమిటి? "వ్యక్తిత్వం" అనే పదం మీకు అర్థం ఏమిటి?

## ఫిగర్ 19 - డైమెన్షన్ # 6

# కుటుంబ సామరస్యం / ప్రేమ యొక్క పుష్పించే & ప్రధాన శక్తి - విటమిన్ M

- శక్తిని మేల్కోల్పండి
- శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి
- శక్తిని ఆదా చేయండి
- శక్తిని సమం చేయండి
- ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ
- విటమిన్ M నిల్వ
- విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం
- విటమిన్ M ని మెరుగుపరచండి



- సంఘర్షణ రద్దు
- బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ
- ప్రవాహ స్థితి
- కుటుంబ సామరస్య మెరుగుదల
- మానసిక మెరుగుదల

### శీర్షిక

12 కొలతలు: ప్రతి బుల్బ్ పాయింట్ ప్రకారం అన్ని కొలతలు సానుకూలంగా ప్రభావితమవుతాయి.

ఎవకెస్ ఎనర్జీ: ఒకరి కుటుంబంలో సానుకూలంగా ఉపయోగించేందుకు కోర్ ఎనర్జీని యాక్టివేషన్ చేయడంలో పాల్గొనండి

శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి: కుటుంబ కార్యకలాపాలలో మళ్ళీ మళ్ళీ ఉత్తేజిత శక్తిని పునరుత్పత్తి చేయండి

శక్తిని ఆదా చేయండి: సక్రియం చేయబడిన మరియు పునరుత్పత్తి చేయబడిన శక్తి యొక్క నిల్వ ఒకరి కుటుంబ వాతావరణంలో వర్తించబడుతుంది

శక్తిని సమం చేయండి: ప్రక్రియ-ఆధారిత ఆలోచనా విధానం ద్వారా కుటుంబ సంబంధాలలో శక్తి ప్రవాహాన్ని సమతుల్యం చేయండి

ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ: కోర్ ఎనర్జీని సంపన్నమైన కుటుంబ సంబంధాలలోకి శుద్ధి చేయడం

విటమిన్ M నిల్వ: సమతుల్య కుటుంబ సంబంధాల కారణంగా డబ్బు ఆదా చేయడం, ప్రతి కుటుంబ సభ్యుల మనస్సులో విటమిన్ M చేరడం జరుగుతుంది

విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం: ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో ఒకరి కుటుంబంలో గరిష్ట ప్రయోజనాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి డబ్బును ఉపయోగించడం

విటమిన్ ఎమ్ ని మెరుగుపరచండి: పెరుగుతున్న సంపన్నమైన కుటుంబ సంబంధాలతో నిల్వను పంచుకోండి మరియు డబ్బును ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకోండి.

సంఘర్షణ రద్దు: సమతుల్య మరియు సమీకృత కుటుంబాల కారణంగా అంతర్గత మరియు బాహ్య వైరుధ్యాలు తగ్గుతాయి.

బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ: కుటుంబాలలో మెరుగైన మరియు సమగ్ర సంబంధాల కారణంగా 12-డైమెన్షన్ బ్యాలెన్స్

ప్లో స్ట్రీమ్స్: కుటుంబంలో గొప్ప సామరస్యాన్ని సృష్టించడానికి ఒక వ్యక్తి కోర్ ఎనర్జీని యాక్టివేట్ చేసి మానసిక స్థితుల ప్రారంభం

కుటుంబ సామరస్య మెరుగుదల: ప్రధాన శక్తి మరియు విటమిన్ M శక్తి కారణంగా సామాజిక సంబంధాల మెరుగుదల. మెరుగైన సామాజిక సంబంధాలు మొత్తం 12

కోణాలలో శుద్ధి చేసిన అనుభవాల కోసం శక్తిని ఉపయోగించేందుకు సక్రియం చేస్తాయి

మానసిక మెరుగుదల: కుటుంబ సంబంధాల సమతుల్యత మరియు ఏకీకరణ కారణంగా ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, కోరికలు, శక్తి మరియు విటమిన్ M

నిల్వ మరియు వినియోగం మధ్య మెరుగైన ఇంటర్-కనెక్ట్.

### ప్రతిబింబ ప్రశ్నలు

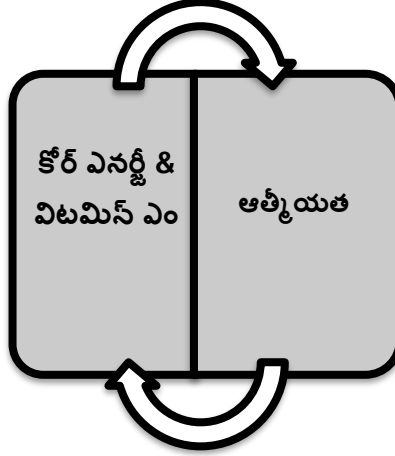
కోర్ శక్తి, విటమిన్ M, మానసిక బలం, 12 కొలతలు మరియు ప్రతి బుల్బ్ పాయింట్ మధ్య సంబంధం ఏమిటి? మీ జీవితంలో "కుటుంబ సామరస్యం" ఎందుకు

ముఖ్యమైనది?

# ఫిగర్ 20 - డైమెన్షన్ # 7

## సాన్నిహిత్యం & కోర్ ఎనర్జీ - విటమిన్ ఎం

- శక్తిని మేల్కోల్పండి
- శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి
- శక్తిని ఆదా చేయండి
- శక్తిని సమం చేయండి
- ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ
- విటమిన్ M నిల్య



- సంఘర్షణ రద్దు
- బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ
- ప్రవాహ స్థితి
- సాన్నిహిత్యం మెరుగుదల
- మానసిక మెరుగుదల

### శీర్షిక

12 కొలతలు: ప్రతి బుల్లెట్ పాయింట్ ప్రకారం అన్ని కొలతలు సానుకూలంగా ప్రభావితమవుతాయి.

శక్తిని మేల్కోల్పండి: సాన్నిహిత్యంలో ప్రధాన శక్తి యొక్క క్రియాశీలతలో పాల్గొనండి

శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి: సన్నిహిత సంబంధాలను నిర్మించడానికి మరియు కొనసాగించడానికి, మళ్ళీ మళ్ళీ ఉత్తేజిత శక్తిని పునరుత్పత్తి చేయండి

శక్తిని కాపాడుకోండి: సాన్నిహిత్యంలో ఉత్తేజిత మరియు పునరుత్పత్తి చేయబడిన ప్రధాన శక్తి నిల్య

శక్తిని సమం చేయండి: సాన్నిహిత్యాన్ని పెంపొందించడం మరియు నిర్వహించడంలో ప్రక్రియ-ఆధారిత ఆలోచనా విధానం ద్వారా ప్రధాన శక్తి ప్రవాహాన్ని సమతుల్యం చేయండి

ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ: కోర్ ఎనర్జీని ఐక్యతతో నిండిన సాన్నిహిత్యంగా కుద్ది చేయడం

విటమిన్ M నిల్య: శక్తివంతమైన సాన్నిహిత్యం కారణంగా డబ్బు ఆదా చేయడం, మనస్సులో విటమిన్ M చేరడం జరుగుతుంది

విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం: ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో సాన్నిహిత్యంలో గరిష్ట ప్రయోజనాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి డబ్బును ఉపయోగించడం

విటమిన్ ఎమీని మెరుగుపరచండి: పెరుగుతున్న గొప్ప సన్నిహిత అనుభవాలతో నిల్యను పెంచుకోండి మరియు డబ్బును ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకోండి

సంఘర్షణ రద్దు: ప్రధాన శక్తి యొక్క సమతుల్యత మరియు ఏకీకరణ కారణంగా సన్నిహిత సంబంధాలలో వైరుధ్యాలు తగ్గుతాయి

బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ: ఒకరి జీవితంలో మెరుగైన ఇంటిగ్రేటెడ్ సాన్నిహిత్యం కారణంగా 12-డైమెన్షన్ బ్యాలెన్స్

ప్లో స్థిత్వ: మానసిక స్థిరత ప్రారంభం, దీనిలో ఒక వ్యక్తి సాన్నిహిత్యాన్ని బలపరుస్తాడు మరియు శక్తితో కూడిన దృష్టితో పూర్తిగా మునిగిపోతాడు. సాన్నిహిత్యం యొక్క అన్ని అంశాలలో గొప్ప ఆనందం ఏర్పడుతుంది

సాన్నిహిత్యం మెరుగుదల: కోర్ శక్తి మరియు విటమిన్ M శక్తి కారణంగా ఒకరి సన్నిహిత కనెక్షన్ ని మెరుగుపరచడం. సక్రియం చేయబడిన శక్తి మొత్తం 12 కోణాలలో కుద్ది చేసిన అనుభవాలకు దారి తీస్తుంది

మానసిక మెరుగుదల: ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, కోరికలు, శక్తి మరియు మధ్య మెరుగైన ఇంటర్-కనెక్ట్

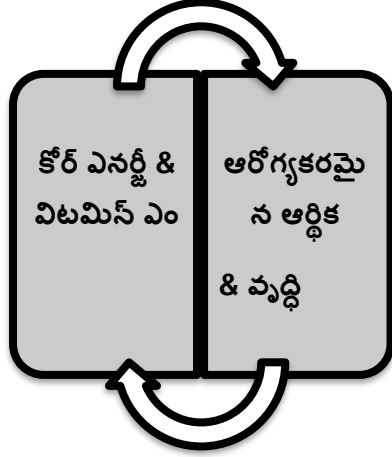
విటమిన్ M నిల్య/వినియోగం, సమతుల్య మరియు సమీకృత సన్నిహిత సంబంధాల కారణంగా

### ప్రతిబింబ ప్రశ్నలు

కోర్ శక్తి, విటమిన్ M, మానసిక బలం, 12 కొలతలు మరియు ప్రతి బుల్లెట్ పాయింట్ మధ్య సంబంధం ఏమిటి? మీ జీవితంలో "సాన్నిహిత్యం"కి ఏ ప్రాముఖ్యత ఉంది?

# ఫిగర్ 21 - డైమెన్షన్ # 8 వైనాన్షియల్ హెల్త్ / గ్రోత్ & కోర్ ఎనర్జీ - విటమిన్ M

- శక్తిని మేల్కోల్పండి
- శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి
- శక్తిని ఆదా చేయండి
- శక్తిని సమం చేయండి
- ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ
- విటమిన్ M నిల్వ



- సంఘర్షణ రద్దు
- బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ
- ప్రవాహ స్థితి
- ఆర్థిక శక్తి మెరుగుదల
- మానసిక మెరుగుదల

### శీర్షిక

12 కొలతలు: ప్రతి బుల్లెట్ పాయింట్ ప్రకారం అన్ని కొలతలు సానుకూలంగా ప్రభావితమవుతాయి

శక్తిని మేల్కోల్పండి: డబ్బు సంపాదించడం ద్వారా ప్రధాన శక్తిని సక్రియం చేయడంలో నిమగ్నమై ఉండండి

శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి: ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వం ద్వారా పనిలో మళ్ళీ మళ్ళీ ఉత్తేజిత శక్తిని పునరుత్పత్తి చేయండి

శక్తిని సంరక్షించండి: విటమిన్ M వలె క్రియాశీలం చేయబడిన మరియు పునరుత్పత్తి చేయబడిన శక్తిని నిల్వ చేయడం

శక్తిని సమం చేయండి: ప్రక్రియ-ఆధారిత ఆలోచనా విధానం మరియు విటమిన్ M సమీకరణ ద్వారా శక్తి ప్రవాహాన్ని సమతుల్యం చేయండి

ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ: విటమిన్ M యొక్క శుద్ధీకరణ ద్వారా ఒకరి జీవితంలో కోర్ ఎనర్జీని ఐశ్వర్యవంతంగా మార్చడం

విటమిన్ M నిల్వ: డబ్బు ఆదా చేయడం, మెదడులో విటమిన్ M పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుంది

విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం: ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో గరిష్ట ప్రయోజనాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి డబ్బును ఉపయోగించడం

విటమిన్ ఎమ్ని మెరుగుపరచండి: పెరుగుతున్న సంపన్న అనుభవాలతో నిల్వను పెంచుకోండి మరియు డబ్బును ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకోండి

సంఘర్షణ రద్దు: మెరుగైన ఆర్థిక పరిస్థితుల కారణంగా అంతర్గత మరియు బాహ్య వైరుధ్యాలు తగ్గుతాయి

బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ: మెదడులో విటమిన్ M ఎక్కువ నిల్వ ఉండటం వల్ల 12-డైమెన్షనల్ బ్యాలెన్స్

ఫ్లో స్టేట్స్: విటమిన్ M నిల్వ కారణంగా ఒక మేధో కార్యకలాపాలను చేసే వ్యక్తి పూర్తిగా శక్తివంతంగా దృష్టి, పూర్తి ప్రమేయం మరియు కార్యాచరణ ప్రక్రియలో ఆనందాన్ని పొందే అనుభూతిలో పూర్తిగా లీనమై ఉండే మానసిక స్థితుల ప్రారంభం

ఆర్థిక శక్తి పెంపుదల: మొత్తం 12 కోణాలలో మెరుగైన నిర్ణయాల కోసం వినియోగించబడిన యాక్టివేటిడ్ ఎనర్జీల ఫలితంగా ఒకరి ప్రధాన శక్తి మరియు విటమిన్ M శక్తి పెరుగుదల

మానసిక మెరుగుదల: పెరిగిన విటమిన్ M శక్తి కారణంగా ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, కోరికలు, శక్తి మరియు విటమిన్ M నిల్వ మరియు వినియోగం మధ్య మెరుగైన ఇంటర్-కనెక్ట్

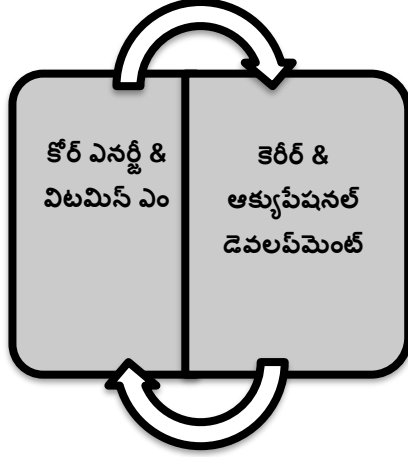
ప్రతిబింబ ప్రశ్నలు

కోర్ శక్తి, విటమిన్ M, మానసిక బలం, 12 కొలతలు మరియు ప్రతి బుల్లెట్ పాయింట్ మధ్య సంబంధం ఏమిటి? మీ జీవితంలో "డబ్బు"కి ఏ ప్రాముఖ్యత ఉంది?

# ఫిగర్ 22 - డైమెన్షన్ # 9

## కెరీర్ / ఆక్యుపేషనల్ డెవలప్ మెంట్ & కోర్ ఎనర్జీ - విటమిన్ ఎం

- శక్తిని మేల్కోల్పండి
- శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి
- శక్తిని ఆదా చేయండి
- శక్తిని సమం చేయండి
- ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ
- విటమిన్ M నిల్వ
- విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం



- సంఘర్షణ రద్దు
- బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ
- ప్రవాహ స్థితి
- కెరీర్ మెరుగుదల
- మానసిక మెరుగుదల

### శీర్షిక

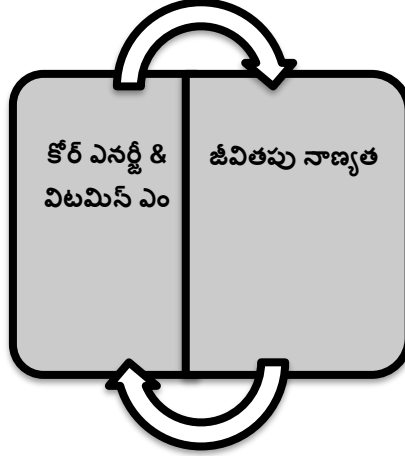
12 కొలతలు: ప్రతి బుల్బోల్ పాయింట్ ప్రకారం అన్ని కొలతలు సానుకూలంగా ప్రభావితమవుతాయి  
 ఎవకెన్ ఎనర్జీ: కెరీర్ డెవలప్ మెంట్ కోసం కోర్ ఎనర్జీ యాక్టివేషన్ లో పాల్గొనండి  
 శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి: ఒకరి కెరీర్ ను మెరుగుపరచడంలో మళ్ళీ మళ్ళీ ఉత్తేజిత శక్తిని పునరుత్పత్తి చేయండి  
 శక్తిని కాపాడుకోండి: యాక్టివేట్ చేయబడిన మరియు పునరుత్పత్తి చేయబడిన శక్తి యొక్క నిల్వ కెరీర్ సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది  
 శక్తిని సమం చేయండి: ప్రతిఘటన లేకుండా ఉద్యోగంలో పని చేయడానికి ప్రక్రియ-ఆధారిత ఆలోచనా విధానం ద్వారా శక్తి ప్రవాహాన్ని సమతుల్యం చేయండి  
 ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ: ఒకరి వృత్తి జీవితంలో ప్రధాన శక్తిని శుద్ధి చేయడం  
 విటమిన్ M నిల్వ: డబ్బు ఆదా చేయడం, విటమిన్ M వేరడం, కెరీర్ వృద్ధికి దారితీస్తుంది  
 విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం: ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో గరిష్ట ప్రయోజనాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి డబ్బును ఉపయోగించడం  
 విటమిన్ ఎమ్ ని మెరుగుపరచండి: ఒకరి కెరీర్ లో పెరుగుతున్న సంపన్న అనుభవాలతో నిల్వను పెంచుకోండి మరియు డబ్బును ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకోండి  
 సంఘర్షణ రద్దు: ఒకరి కెరీర్ లో పురోగతి కారణంగా అంతర్గత మరియు బాహ్య వైరుధ్యాలు తగ్గుతాయి  
 బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ: ఒకరి వృత్తిలో మెరుగైన అనుభవాల కారణంగా 12-డైమెన్షన్ బ్యాలెన్స్  
 ప్లో స్థితి: ఒక వ్యక్తి తన కెరీర్ లోని కార్యకలాపాల ప్రక్రియలో శక్తివంతంగా దృష్టి, పూర్తి ప్రమేయం మరియు ఆనందాన్ని పొందే అనుభూతిలో పూర్తిగా లీనమై, మేధో కార్యకలాపాలను చేసే వ్యక్తి మానసిక స్థితిని ప్రారంభించడం.  
 కెరీర్ మెరుగుదల: మొత్తం 12 కోణాలలో మెరుగైన నిర్ణయాల కోసం వినియోగించబడిన యాక్టివేటిడ్ ఎనర్జీ ఫలితంగా కోర్ ఎనర్జీ మరియు విటమిన్ M పవర్ కారణంగా ఒకరి కెరీర్ లో బూస్ట్

**Reflective Questions**

What is the connection between core energy, Vitamin M, mental strength, 12 dimensions, and each bullet point? What significance does “career growth” have in your life?

## ఫిగర్ 23 - డైమెన్షన్ # 10 జీవన నాణ్యత & ప్రధాన శక్తి - విటమిన్ M

- శక్తిని మేల్కోల్పండి
- శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి
- శక్తిని ఆదా చేయండి
- శక్తిని సమం చేయండి
- ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ
- విటమిన్ M నిల్వ



- సంఘర్షణ రద్దు
- బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ
- ప్రవాహ స్థితి
- జీవన మెరుగుదల నాణ్యత
- మానసిక మెరుగుదల

### శీర్షిక

12 కొలతలు: ప్రతి బుల్లెట్ పాయింట్ ప్రకారం అన్ని కొలతలు సానుకూలంగా ప్రభావితమవుతాయి

ఎవకెన్ ఎనర్జీ: జీవిత నాణ్యతను పెంచే కోర్ ఎనర్జీ యాక్టివేషన్ లో పాల్గొనండి

శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి: జీవిత అనుభవాలను మెరుగుపరచడానికి ఉత్తేజిత శక్తిని పునరుత్పత్తి చేయండి

శక్తిని కాపాడుకోండి: విటమిన్ M ద్వారా జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడం కోసం ఉత్తేజిత మరియు పునరుత్పత్తి శక్తిని నిల్వ చేయడం

శక్తిని సమం చేయండి: జీవిత ప్రయాణాన్ని ఆస్వాదించడానికి, ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వం ద్వారా శక్తి ప్రవాహాన్ని సమతుల్యం చేయండి

ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ: కోర్ ఎనర్జీని ఉత్తమమైన సంపన్న అనుభవాలుగా శుద్ధి చేయడం

విటమిన్ M నిల్వ: డబ్బు ఆదా చేయడం, జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడానికి విటమిన్ M చేరడం

విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం: ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో గరిష్ట ప్రయోజనాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి డబ్బును ఉపయోగించడం

విటమిన్ Mని మెరుగుపరచండి: పెరుగుతున్న రిచ్ అనుభవాలతో నిల్వను పెంచుకోండి మరియు డబ్బును ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకోండి

సంఘర్షణ రద్దు: అనుభవాల మెరుగైన నాణ్యత కారణంగా అంతర్గత మరియు బాహ్య వైరుధ్యాలు తగ్గుతాయి

బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ: మెరుగైన గుణాత్మక అనుభవాల కారణంగా 12-డైమెన్షన్ బ్యాలెన్స్

ప్రవాహ స్థితులు: వివిధ రకాల కార్యకలాపాలను చేసే వ్యక్తి శక్తితో కూడిన దృష్టి, పూర్తి ప్రమేయం మరియు ఆనందాన్ని పొందే అనుభూతిలో పూర్తిగా లీనమై ఉండే

మానసిక స్థితుల ప్రారంభం

జీవన నాణ్యత మెరుగుదల: మొత్తం 12 కోణాలలో మెరుగైన నిర్ణయాల కోసం వినియోగించబడిన ఉత్తేజిత శక్తి కారణంగా కోర్ శక్తి మరియు విటమిన్ M శక్తి కారణంగా

రోజువారీ అనుభవాల మెరుగుదల

మానసిక మెరుగుదల: రోజువారీ జీవితంలో అధిక నాణ్యత అనుభవాల కారణంగా ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, కోరికలు, శక్తి మరియు విటమిన్ M నిల్వ

మరియు వినియోగం మధ్య మెరుగైన ఇంటర్-కనెక్ట్

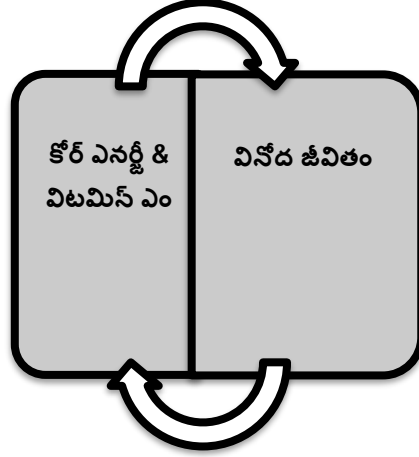
### ప్రతిబింబ ప్రశ్నలు

కోర్ శక్తి, విటమిన్ M, మానసిక బలం, 12 కొలతలు మరియు ప్రతి బుల్లెట్ పాయింట్ మధ్య సంబంధం ఏమిటి? "జీవన నాణ్యత" అంటే మీకు అర్థం ఏమిటి?

# ఫిగర్ 24 - డైమెన్షన్ # 11

## వినోద జీవితం & ప్రధాన శక్తి - విటమిన్ M

- శక్తిని మేల్కోల్పండి
- శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి
- శక్తిని ఆదా చేయండి
- శక్తిని సమం చేయండి
- ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ
- విటమిన్ M నిల్వ
- విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం



- సంఘర్షణ రద్దు
- బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ
- ప్రవాహ స్థితి
- వినోద జీవిత మెరుగుదల
- మానసిక మెరుగుదల

### శీర్షిక

12 కొలతలు: ప్రతి బుల్లెట్ పాయింట్ ప్రకారం అన్ని కొలతలు సానుకూలంగా ప్రభావితమవుతాయి

ఎవకెస్ ఎనర్జీ: మెరుగైన వినోద జీవితం కోసం కోర్ ఎనర్జీ యాక్టివేషన్ లో పాల్గొనండి

శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి: వినోద కార్యకలాపాలను మెరుగుపరచడానికి ఉత్తేజిత శక్తిని పునరుత్పత్తి చేయండి

శక్తిని ఆదా చేయండి: వినోద ప్రయత్నాలలో ఉపయోగించడానికి ఉత్తేజిత మరియు పునరుత్పత్తి చేయబడిన శక్తిని నిల్వ చేయడం

శక్తిని సమం చేయండి: పూర్తిగా వినోద కార్యకలాపాలను ఆస్వాదించడానికి ప్రక్రియ-ఆధారిత ఆలోచనా విధానం ద్వారా శక్తి ప్రవాహాన్ని సమతుల్యం చేయండి

ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ: కోర్ ఎనర్జీని ఐశ్వర్యవంతమైన వినోదంగా మార్చడం

విటమిన్ M నిల్వ: డబ్బు ఆదా చేయడం, వినోదం కోసం విటమిన్ M చేరడం

విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం: ఒకరి జీవితంలోని 12 కోణాలలో గరిష్ట ప్రయోజనాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి డబ్బును ఉపయోగించడం

విటమిన్ Mని మెరుగుపరచండి: వినోద కార్యకలాపాలను మెరుగుపరచడానికి నిల్వను పెంచండి మరియు డబ్బును ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకోండి

సంఘర్షణ రద్దు: మెరుగైన సరదా కార్యకలాపాల కారణంగా అంతర్గత మరియు బాహ్య వైరుధ్యాలు తగ్గుతాయి

బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ: మెరుగైన వినోదం కారణంగా 12-డైమెన్షన్స్ బ్యాలెన్స్

ప్రవాహ స్థితులు: మానసిక స్థితుల ప్రారంభం, దీనిలో మేధోపరమైన కార్యకలాపాన్ని చేసే వ్యక్తి వినోద కార్యకలాపాల ప్రక్రియలో శక్తివంతంగా దృష్టి, పూర్తి ప్రమేయం మరియు ఆనందాన్ని పొందే అనుభూతిలో పూర్తిగా మునిగిపోతాడు.

వినోద జీవిత మెరుగుదల: మొత్తం 12 కోణాలలో మెరుగైన నిర్ణయాల కోసం వినియోగించబడిన యాక్టివేట్ చేయబడిన మేధో శక్తి ఫలితంగా కోర్ ఎనర్జీ మరియు విటమిన్ M శక్తి కారణంగా వినోద కార్యక్రమాలలో ఎక్కువ ఆనందాన్ని పొందడం

మానసిక మెరుగుదల: వినోద నాణ్యతలో పెరుగుదల కారణంగా ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, కోరికలు, శక్తి మరియు విటమిన్ M నిల్వ మరియు వినియోగం మధ్య మెరుగైన ఇంటర్-కనెక్ట్

ప్రతిబింబ ప్రశ్నలు

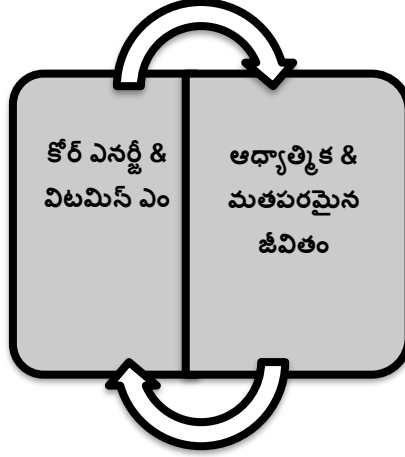
కోర్ శక్తి, విటమిన్ M, మానసిక బలం, 12 కొలతలు మరియు ప్రతి బుల్లెట్ పాయింట్ మధ్య సంబంధం ఏమిటి? “వినోద జీవితం” మీకు ఎందుకు ముఖ్యమైనది?

## ఫిగర్ 25 - డైమెన్షన్ # 12

# ఆధ్యాత్మికం - మతపరమైన జీవితం & ప్రధాన శక్తి - విటమిన్

### M

- శక్తిని మెల్కోల్పండి
- శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి
- శక్తిని ఆదా చేయండి
- శక్తిని సమం చేయండి
- ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ
- విటమిన్ M నిల్వ
- విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం



- సంఘర్షణ రద్దు
- బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ
- ప్రవాహ స్థితి
- ఆధ్యాత్మిక / మతపరమైన జీవిత మెరుగుదల
- మానసిక మెరుగుదల

### CAPTION

12 కొలతలు: ప్రతి బుల్బోల్ పాయింట్ ప్రకారం అన్ని కొలతలు సానుకూలంగా ప్రభావితమవుతాయి

ఎవకెన్ ఎనర్జీ: ఆధ్యాత్మిక/మతపరమైన అభ్యాసాల ద్వారా కోర్ ఎనర్జీని యాక్టివేషన్ చేయడంలో పాల్గొనండి

శక్తిని పునరుజ్జీవింపజేయండి: ఆధ్యాత్మిక/మత పద్ధతుల ద్వారా ఉత్తేజిత శక్తిని పునరుత్పత్తి చేయండి

శక్తిని సంరక్షించండి: ఆధ్యాత్మిక/మత చింతన ద్వారా ఉత్తేజిత మరియు పునరుత్పత్తి శక్తిని నిల్వ చేయడం

శక్తిని సమం చేయండి: ఆధ్యాత్మిక/మతపరమైన ప్రయత్నాలలో ప్రక్రియ-ఆధారిత మనస్తత్వం ద్వారా శక్తి ప్రవాహాన్ని సమతుల్యం చేయండి

ట్రాన్స్ మ్యూట్ ఎనర్జీ: ఒకరి ఆధ్యాత్మిక/మతపరమైన జీవితంలో ప్రధాన శక్తిని ఐక్యవంతంగా మార్చడం

విటమిన్ M నిల్వ: డబ్బు ఆదా చేయడం, ఆధ్యాత్మికత మరియు మతం విషయంలో విటమిన్ M పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుంది

విటమిన్ M యొక్క ఉత్తమ ఉపయోగం: 12 కోణాలలో గరిష్ట ఆధ్యాత్మిక / మతపరమైన ప్రయోజనాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి డబ్బును ఉపయోగించడం

విటమిన్ ఎమ్ ని మెరుగుపరచండి: పెరుగుతున్న సంపన్న అనుభవాలతో నిల్వను పెంచుకోండి మరియు డబ్బును ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకోండి

సంఘర్షణ రద్దు: మెరుగైన ఆధ్యాత్మిక/మతపరమైన శక్తి కారణంగా అంతర్గత మరియు బాహ్య సంఘర్షణలు తగ్గుతాయి

బ్యాలెన్స్ పునరుద్ధరణ: మెరుగైన ఆధ్యాత్మిక/మత చింతన కారణంగా 12-డైమెన్షన్ బ్యాలెన్స్

ప్రవాహ స్థితులు: ఆధ్యాత్మిక/మతపరమైన కార్యకలాపాన్ని నిర్వహించే వ్యక్తి ఒక కార్యాచరణ ప్రక్రియలో శక్తివంతంగా దృష్టి, పూర్తి ప్రమేయం మరియు ఆనందాన్ని పొందే అనుభూతిలో పూర్తిగా లీనమై ఉండే మానసిక స్థితుల ప్రారంభం

ఆధ్యాత్మిక / మతపరమైన శక్తి పెంపుదల: మొత్తం 12 కోణాలలో మెరుగైన నిర్ణయాల కోసం వినియోగించబడిన యాక్టివేట్ చేయబడిన మత/ఆధ్యాత్మిక శక్తి ఫలితంగా కోర్ శక్తి మరియు విటమిన్ M శక్తి కారణంగా ఒకరి ఆధ్యాత్మిక శక్తిని మెరుగుపరచడం.

మానసిక మెరుగుదల: పెరిగిన ఆధ్యాత్మిక/మతపరమైన శక్తి కారణంగా ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, కోరికలు, శక్తి మరియు విటమిన్ M నిల్వ మరియు వినియోగం మధ్య మెరుగైన ఇంటర్-కనెక్ట్.

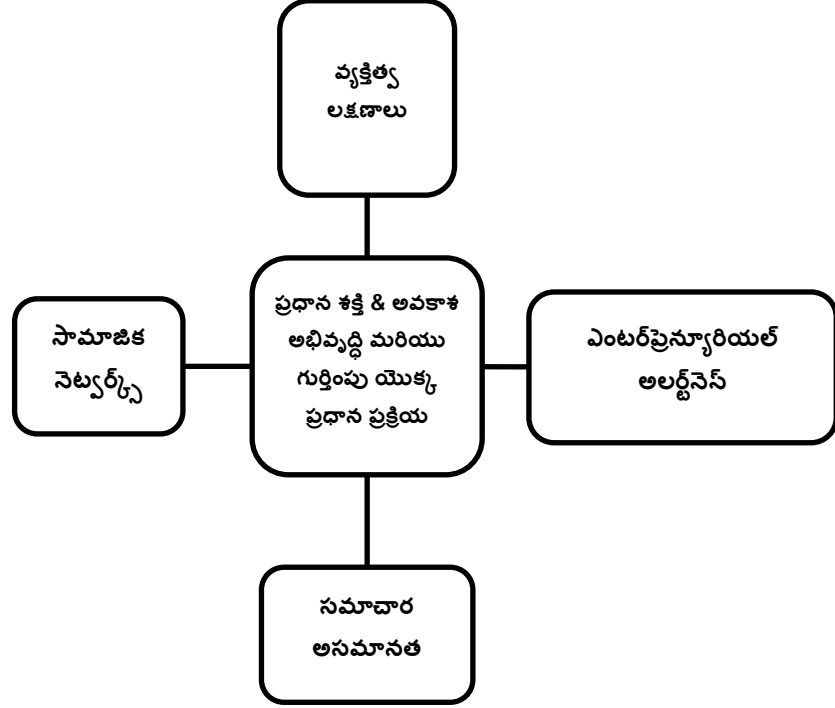
### Reflective Questions

What is the connection between core energy, Vitamin M, mental strength, 12 dimensions, and each bullet point? What significance does "spirituality/religion" have in your life?



## చిత్రం 26

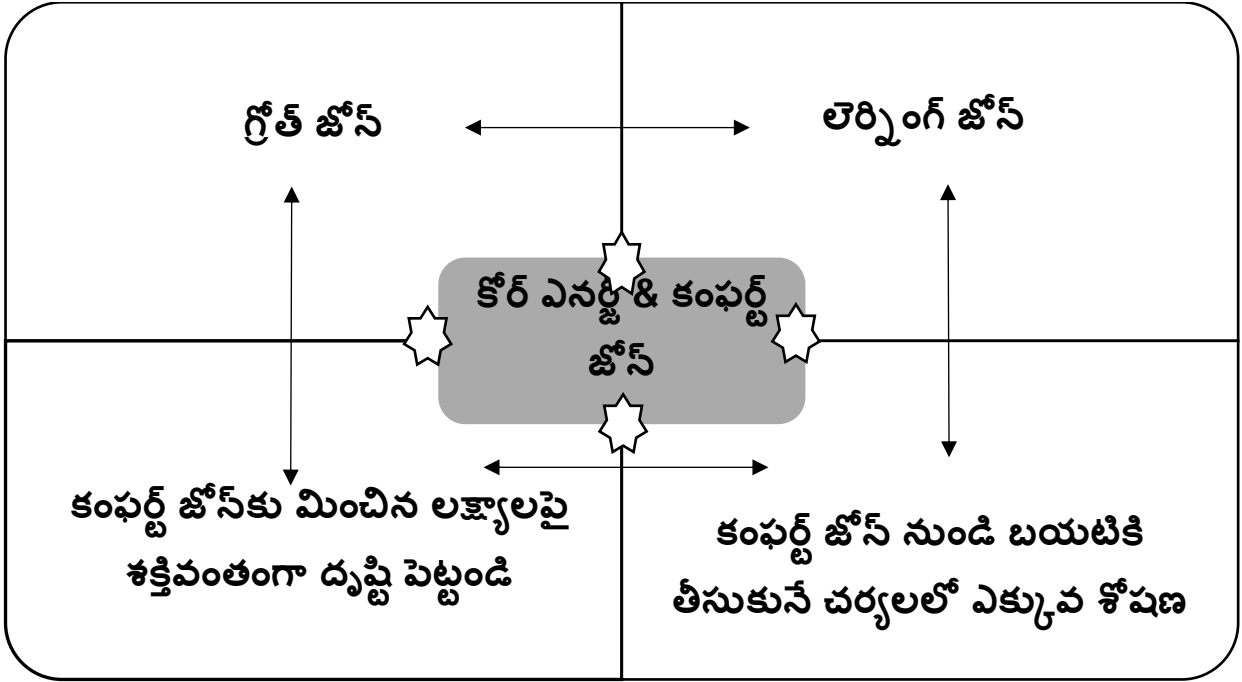
### అవకాశం యొక్క ప్రధాన ప్రక్రియను ప్రభావితం చేసే ప్రధాన అంశాలు గుర్తింపు మరియు అభివృద్ధి



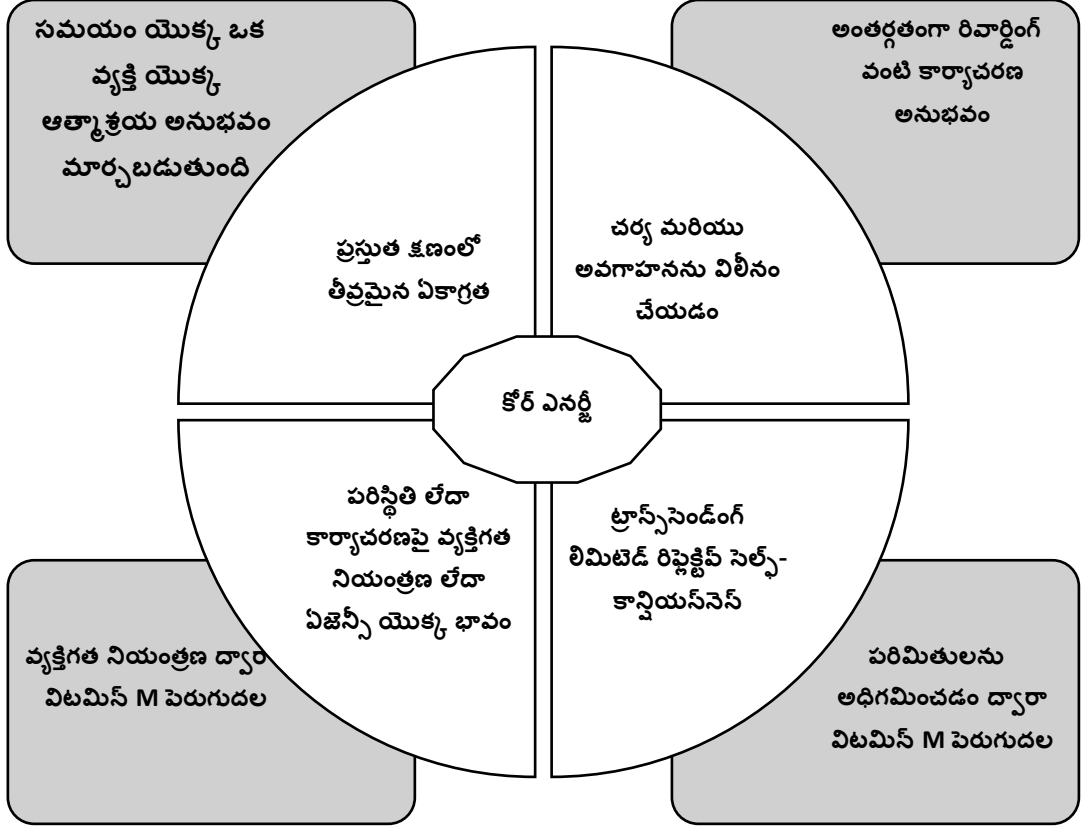
#### శీర్షిక:

- కోర్ ఎనర్జీ: ఒకరి అంతర్గత (ప్రాథమిక) శక్తి
- కోర్ ప్రాసెస్: కోరికలో శక్తిని, మనస్సులో శక్తిని మరియు చర్యలో శక్తిని సూచిస్తుంది
- అవకాశ అభివృద్ధి: అవకాశాలను సృష్టించడానికి వ్యక్తిగత శక్తిని ఉపయోగించడం
- అవకాశ గుర్తింపు: కొత్త అవకాశాల కోసం ఒకరి మనస్సును తెరిచి ఉంచడం
- ఇన్ఫర్మేషన్ అసిమెట్రీ: ఒక పక్షం ఇతర వ్యక్తుల కంటే ఎక్కువ లేదా మెరుగైన సమాచారాన్ని కలిగి ఉన్న లావాదేవీలలోని నిర్ణయాల అధ్యయనాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ అసమానతను పరిష్కరించడం వల్ల అవకాశాలు మరియు మేడో శక్తి పెరుగుతుంది.
- సోషల్ నెట్వర్క్స్: సామాజిక పరస్పర చర్యలు మరియు వ్యక్తిగత సంబంధాల నెట్వర్క్లను సూచిస్తుంది
- వ్యవస్థాపక అప్రమత్తత: కొత్త వ్యాపారం/ఉపాధి అవకాశాలపై ఒకరి దృష్టిని ఉంచడం
- వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు (ఆశావాదం/స్వీయ-సమర్థత/స్వజనాత్మకత): సానుకూల వ్యక్తిగత లక్షణాలు మంచి నాణ్యమైన శక్తిని మెల్లొక్కడానికి మరియు అన్ని వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర చర్యలలో ఉపయోగించుకోవడానికి అనుమతిస్తాయి.

**చిత్రం 27**  
**కోర్ ఎనర్జీ & జోన్లు**

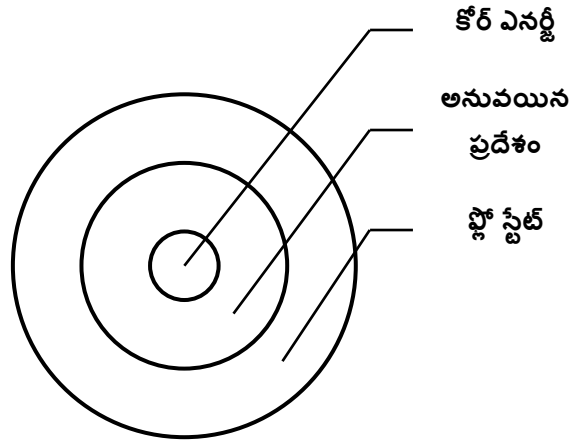
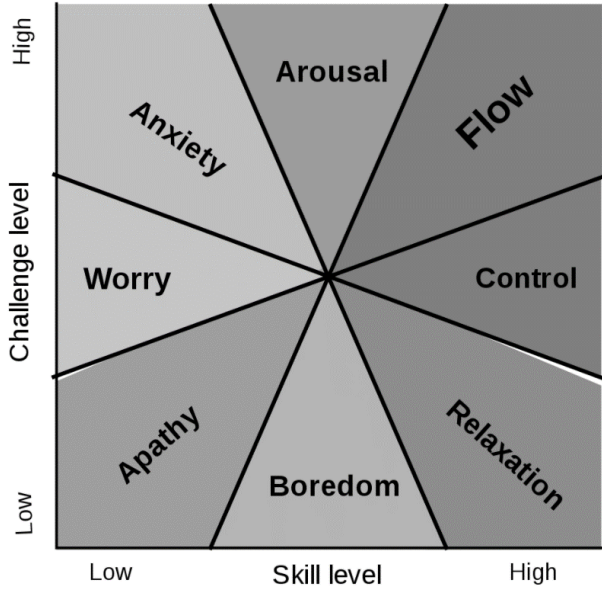


**చిత్రం 28**  
**ప్లో స్టేట్ & కంఫర్ట్ జోన్ నుండి బయటకు వెళ్లడం** <sup>48</sup>

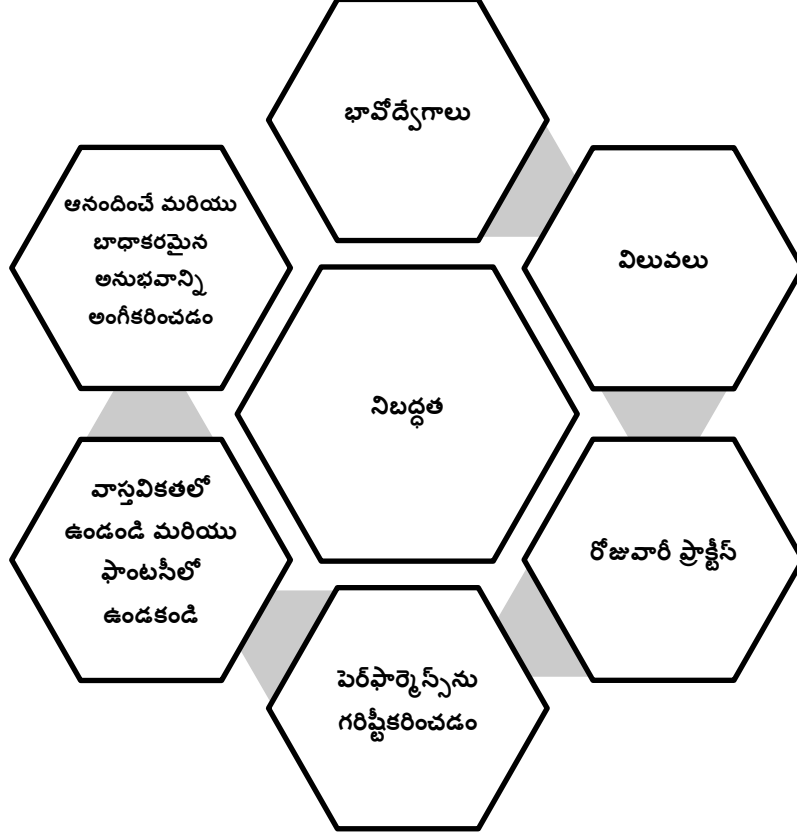


## చిత్రం 29

### ఝోస్ట్స్ రేఖాచిత్రాలు<sup>49</sup>



## చిత్రం 30 నిబద్ధత రేఖాచిత్రం



## సూచన కాన్సెప్ట్ # 1 మార్పు దశలు <sup>76</sup>

ఈ నిర్మాణం ప్రవర్తనా మార్పు యొక్క తాత్కాలిక కోణాన్ని సూచిస్తుంది. ట్రాన్స్‌థియోరెటికల్ మోడల్‌లో, మార్పు అనేది "దశల శ్రేణి ద్వారా పురోగతిని కలిగి ఉన్న ప్రక్రియ":

ముందస్తు ఆలోచన ("సిద్ధంగా లేదు") - "ప్రజలు రాబోయే కాలంలో చర్య తీసుకోవాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఉండరు మరియు వారి ప్రవర్తన సమస్యోత్మకమైనదని తెలియకపోవచ్చు."

ఆలోచన ("సిద్ధంగా ఉండటం") - "ప్రజలు తమ ప్రవర్తన సమస్యోత్మకమైనదని గుర్తించడం ప్రారంభించారు మరియు వారి నిరంతర చర్యల యొక్క లాభాలు మరియు నష్టాలను చూడటం ప్రారంభించారు."

తయారీ ("సిద్ధంగా") - "ప్రజలు తక్షణ భవిష్యత్తులో చర్య తీసుకోవాలనుకుంటున్నారు మరియు ప్రవర్తన మార్పు వైపు చిన్న అడుగులు వేయడం ప్రారంభించవచ్చు."

చర్య - "ప్రజలు వారి సమస్య ప్రవర్తనను సవరించడంలో లేదా కొత్త ఆరోగ్యకరమైన ప్రవర్తనలను పొందడంలో నిర్దిష్ట బహిరంగ మార్పులు చేశారు."

నిర్వహణ - "ప్రజలు కనీసం ఆరు నెలల పాటు చర్యను కొనసాగించగలిగారు మరియు పునఃస్థితిని నివారించడానికి పని చేస్తున్నారు."

రద్దు - "వ్యక్తులు సున్నా టెంప్టేషన్ కలిగి ఉంటారు మరియు వారు తమ పాత అనారోగ్య అలవాటును ఎదుర్కోవటానికి ఒక మార్గంగా తిరిగి రారని వారు ఖచ్చితంగా అనుకుంటున్నారు."

**మార్పు దశలు మరియు విటమిన్ M సంరక్షణ / ఉత్తమ వినియోగం మధ్య సంబంధం ఉంది. ఈ సంబంధం గురించి ఆలోచించమని రచయిత పాఠకులను అభ్యర్థించారు.**

## సూచన కాన్సెప్ట్ # 2 డబ్బు యొక్క వేగం <sup>77</sup>

డబ్బు యొక్క వేగం (లేదా డబ్బు చలామణి వేగం) అనేది ఒక నిర్దిష్ట వ్యవధిలో వస్తువులు మరియు సేవలను కొనుగోలు చేయడానికి కరెన్సీ యొక్క సగటు యూనిట్ ఎన్నిసార్లు ఉపయోగించబడుతుందనేది కొలమానం. ఇచ్చిన ద్రవ్య సరఫరాకు ఆర్థిక కార్యకలాపాల పరిమాణానికి సంబంధించిన భావన మరియు ద్రవ్య మార్పిడి వేగం ద్రవ్యోల్బణాన్ని నిర్ణయించే వేరియబుల్స్ లో ఒకటి. డబ్బు యొక్క వేగం యొక్క కొలత సాధారణంగా స్థూల జాతీయ ఉత్పత్తి (GNP) మరియు దేశం యొక్క ద్రవ్య సరఫరా యొక్క నిష్పత్తి. డబ్బు వేగం పెరుగుతుంటే, వ్యక్తుల మధ్య లావాదేవీలు తరచుగా జరుగుతాయి. డబ్బు యొక్క వేగం కాలానుగుణంగా మారుతుంది మరియు వివిధ కారకాలచే ప్రభావితమవుతుంది.

డబ్బు యొక్క వేగం డబ్బు డిమాండ్ పై మరొక దృక్పథాన్ని అందిస్తుంది. డబ్బును ఉపయోగించే లావాదేవీల నామమాత్రపు ప్రవాహాన్ని బట్టి, ప్రత్యామ్నాయ ఆర్థిక ఆస్తులపై వడ్డీ రేటు ఎక్కువగా ఉంటే, ప్రజలు తమ లావాదేవీల పరిమాణానికి సంబంధించి ఎక్కువ డబ్బును కలిగి ఉండరు-వారు దానిని వస్తువులు లేదా ఇతర ఆర్థిక ఆస్తుల కోసం వేగంగా మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు మరియు డబ్బు "వారి జేబులో ఒక రంధ్రం కాల్చివేస్తుంది" మరియు వేగం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డబ్బు డిమాండ్ తక్కువగా ఉండటంలో ఈ పరిస్థితి ఖచ్చితంగా ఒకటి. దీనికి విరుద్ధంగా, తక్కువ అవకాశంతో ఖర్చు వేగం తక్కువగా ఉంటుంది మరియు డబ్బు డిమాండ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ద్రవ్య మార్కెట్ సమతౌల్యంలో, కొన్ని ఆర్థిక వేరియబుల్స్ (వడ్డీ రేట్లు, ఆదాయం లేదా ధర స్థాయి) డబ్బు డిమాండ్ మరియు ద్రవ్య సరఫరాను సమం చేయడానికి సర్దుబాటు చేయబడ్డాయి.

వేగం మరియు డబ్బు డిమాండ్ మధ్య పరిమాణాత్మక సంబంధం వెలాసిటీ ద్వారా ఇవ్వబడుతుంది = నామమాత్రపు లావాదేవీలు (అయితే నిర్వచించబడినవి) నామమాత్రపు డబ్బు డిమాండ్ తో భాగించబడతాయి.

**డబ్బు యొక్క వేగం మరియు మధ్య సంబంధం ఉంది**

**విటమిన్ M. ఈ సంబంధాన్ని ప్రతిబింబించమని రచయిత పాఠకులను అభ్యర్థిస్తున్నాడు.**

## రచయిత గురుంచి



మిస్టర్ రికి సింగ్ భారతదేశంలోని న్యూ ఢిల్లీలో జూలై 28, 1969న ముగ్గురు పిల్లలలో పెద్దవాడిగా (అంటే ఇద్దరు సోదరీమణులు మరియు రికి) జన్మించారు. 1988లో యునైటెడ్ స్టేట్స్ కు వలస వచ్చిన రికి తన మొదటి వ్యాపారాన్ని 1992లో కొనుగోలు చేశాడు మరియు ఆ సమయం నుండి వెనుదిరిగి చూడలేదు. అతను విభిన్న వ్యాపార అనుభవాలు మరియు వైపుణ్యాన్ని కలిగి ఉన్నాడు, సౌకర్యవంతమైన దుకాణాలు, గ్యాస్ స్టేషన్లు, 7-ఎలవెన్స్, పొగాకు దుకాణాలు, టెక్నాలజీ స్టోర్లు, రెస్టారెంట్లు, డెలిస్ మరియు ఇతర ఆహార సంస్థలను నడుపుతున్నాడు. విజయాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి:

- a) విజయవంతమైన సీరియల్ వ్యవస్థాపకుడు
- b) డెలావేర్లోని అన్ని స్పీడి గ్యాస్ స్టేషన్ల యజమాని
- c) 50 రాష్ట్రాల్లో 52 మారథాన్లను పూర్తి చేశారు
- d) అల్ట్రా-ఎండ్యూరెన్స్ అథ్లెట్, 5K నుండి 135 మైళ్ల వరకు అనేక దూరాలు పరుగెత్తడం
- e) మౌంట్ మానసలు (8వ ఎత్తైన ప్రదేశం) మరియు మౌంట్ ఎవరెస్ట్ సహా బహుళ శిఖరాలను అధిరోపించారు.
- f) ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోపించిన రెండవ భారతీయ అమెరికన్ మరియు మొదటి అమెరికన్ సిక్కు
- g) ఉద్యోగభరితమైన పరోపకారి, మానవ ఉద్ధరణపై ఆసక్తి
- h) విభిన్న సెట్టింగ్లలో మోటివేషనల్ స్పీకర్

Mr. సింగ్ ఇద్దరు పిల్లలతో ప్రేమగల తండ్రి, తన భార్యతో వైవాహిక జీవితానికి అంకితమయ్యాడు మరియు తన తల్లిదండ్రులను చూసుకోవడంలో దృఢంగా నమ్ముతాడు. అతని తల్లి అతనితో పాటు విల్మింగ్టన్ డెలావేర్లోని వారి ఇంటిలో నివసిస్తుంది.