

विटामिन एम के लिये तन, मन और आत्मा

निष्क्रिय ऊर्जा को जगाओ
वित्तीय और व्यक्तिगत विकास

गुरिंदर "रिकी" सिंह

कॉपीराइट © 2022 द्वारा: रिकी सिंह

सर्वाधिकार सुरक्षित।

आईएसबीएन: ISBN: 9798584082437

शरीर, मन और आत्मा के लिए विटामिन एम

कॉपीराइट © रिकी सिंह द्वारा। 2020 सर्वाधिकार सुरक्षित। अमेरिका के संयुक्त राज्य अमेरिका में छपी। आलोचनात्मक लेखों और समीक्षाओं में सन्निहित संक्षिप्त उद्धरणों के मामले को छोड़कर, इस पुस्तक के किसी भी भाग का लिखित अनुमति के बिना किसी भी तरह से उपयोग या पुनरुत्पादन नहीं किया जा सकता है। इस पुस्तक में चर्चा किए गए विचारों के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया रिकी सिंह से संपर्क करें।

वेबसाइट

www.ricky-singh.com

इस पुस्तक की अतिरिक्त प्रतियां ऑर्डर करने के लिए, कृपया देखें:

Amazon.com

या रिकी सिंह से संपर्क करें:

E-Mail: 711ricky@gmail.com
302-740-7066

कृपया अपना नाम और फोन छोड़ दें
नंबर और लेखक संपर्क करेंगे
आप। आप पाठ संदेश भी भेज सकते हैं।

द्वारा प्रकाशित: रिकी सिंह
द्वारा वितरित: किंडल डायरेक्ट पब्लिशिंग

विषयसूची

समर्पण

18

प्रस्तावना

21

आभार

22

स्वागत!

24

तीन व्यक्तिगत प्रतिबिंब

25

अध्याय १

परिचय

31 - 71

विटामिन एम - कोर ऊर्जा - १२ आयाम -
केंद्रीय विषयगत अवधारणा

33

पैसा क्या है?

35

मूल ऊर्जा प्रत्येक व्यक्ति में समान होती है
36

FIGURE १

१२ आयाम और विटामिन एम - कोर ऊर्जा आरेख
38

केंद्रीय विषय
39

ऊर्जा का पता लगाना
40

मानवता की आंतरिक उन्नति
42

व्यक्तिगत परिवर्तन की गति
43

विटामिन एम क्या है?
44

चित्र २
धन प्राप्ति के उपाय
47

चित्र ३
धन का प्रभाव - 48

चित्र ४

मूल ऊर्जा और अर्जित धन

49

कोर एनर्जी की महिमा

51

मन में ऊर्जा

51

इच्छा में ऊर्जा

52

कार्रवाई में ऊर्जा

52

12 आयाम - कोर ऊर्जा - विटामिन एम

52

किसी के आराम क्षेत्र से आगे बढ़ना

54

प्रगति और विटामिन एम उपयोग

56

बाहरी/आंतरिक स्वतंत्रता और विटामिन एम

59

नियंत्रण और स्वतंत्र इच्छा का ठिकाना

63

वित्तीय विकास और व्यक्तिगत उत्कृष्टता
65

जागृति ऊर्जावान बुद्धि
68

अध्याय 2
किसी के जीवन की दृष्टि
73 – 93

लक्ष्य निर्धारित करना और पूरा करना
74

लक्ष्य, प्रदर्शन, और आत्म-प्रभावकारिता
74

कार्रवाई के चरणों का माइंडसेट थ्योरी
76

प्रोत्साहन योग्यता
77

लक्ष्य प्राप्ति के चार चरण और विटामिन एम
78

लक्ष्य-ढाल परिकल्पना
79

संभावना सिद्धांत परिप्रेक्ष्य
79

लक्ष्य दृढ़ता
81

स्वोट विश्लेषण, रणनीतिक फिट, और बेंचमार्किंग

83

शब्द प्रतिबिंब

84

अवसर की पहचान सुप्त शक्ति को जगाती है

85

कम्फर्ट जोन से बाहर पहचानना और खिलना

88

प्रतिबद्धता और आंतरिक/बाहरी प्रतिरोध पर काबू पाना

93

जोखिम और इनाम को पूरी तरह से स्वीकार करना

93

उत्कृष्टता के लिए संतुलन की नींव

94

अध्याय 3

विटामिन एम और शारीरिक शरीर को मजबूत बनाना

96 - 99

शारीरिक शरीर को स्वस्थ बनाना

97

भौतिक शरीर और वित्तीय विकास के भीतर ऊर्जा

98

शारीरिक स्वास्थ्य में वृद्धि और सीमाओं को पार करना
98

निर्णयात्मक संतुलन: स्व-प्रभावकारिता बनाम। प्रलोभन
99

अध्याय 4

विटामिन एम और दिमाग को मजबूत बनाना
101 - 123

मन क्या है?
102

चित्र 5
मन और मूल ऊर्जा के चार पहलू
102

विचार-भावनाएं-यादें-इच्छाएं और पैसा
105

चित्र 6
विचार-भावनाएं-यादें-इच्छाएं और ऊर्जा आरेख
105

माइंड-फिजियोलॉजी और कोर एनर्जी
106

समय की शुद्धता
108

चित्र 7
भूतकाल - वर्तमान - भविष्य आरेख

108

स्मृति, आंतरिक चैटिंग, कैलेंडर समय, और इच्छा

110

चित्र 8

स्मृति, आंतरिक चैटिंग, कैलेंडर समय, और इच्छा

DIAGRAM

110

धन का उपयोग, दुरूपयोग और दुरूपयोग

112

मानसिक शक्ति का उपयोग, दुरूपयोग और दुरूपयोग

113

चित्र 9

मुख्य ऊर्जा, मानसिक ढांचा, और विटामिन एम
आरेख

114

व्यक्तित्व और ऊर्जावान जागृति

116

सकारात्मक गुण और समय प्रबंधन

116

धन और मानसिक अनुशासन

117

कर्जः

आंतरिक शांति और बाहरी सफलता का विनाशक
118

का दर्शन: अभी खरीदें और अभी भुगतान करें
119

खर्च करें - बचाएं - दें:
मानसिक संतुलन के लिए एक सूत्र
119

आंतरिक अनुसंधान और ऊर्जावान खुफिया
120

पीक स्टेट्स और यूफोरिया
121

नुकसान के बिना नवीनता के लिए मनोवैज्ञानिक आवश्यकता
123

अध्याय 5

विटामिन एम और आत्मा की शक्ति
125 - 135

प्रारंभिक ऊर्जा और आत्मा क्या है?
126

मनोवैज्ञानिक विखंडन बनाम। ऊर्जावान एकीकरण

127

मनोवैज्ञानिक और वित्तीय के प्रमुख कारण

विखंडन

128

चित्र 10

कोर ऊर्जा विखंडन के प्रमुख कारण

आरेख

133

आध्यात्मिक शक्ति और वित्तीय शक्ति के बीच संबंध

134

अध्याय 6

ऊर्जा की भव्यता

138 - 152

समृद्धि और विटामिन एम

138

मानव संघर्ष की जेल

140

चित्र 11

मानव संघर्ष की जेल

आरेख

141

वित्तीय और आंतरिक शक्ति का ऊर्जावान संलयन

144

चित्र 12

विटामिन एम और शुद्ध आनंद में कायापलट

आरेख

142

प्रायोगिक तर्क और व्यक्तिगत ऊर्जा

143

प्रदर्शन और प्रारंभिक ऊर्जा

145

अध्याय 7

परिणाम-केंद्रित बनाम प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता

153 - 159

ऊर्जा विघटन बनाम। ऊर्जा एकीकरण:

एक विकल्प

155

अध्याय 8

एक नई शुरुआत

162

के लिए चिंतनशील आरेख

आत्मचिंतन और चर्चा

165 – 174

आरेख # 1

वित्तीय और आंतरिक स्वतंत्रता

167

आरेख # 2

भय और असुरक्षा के बीच संबंध

168

आरेख # 3

वित्तीय सुरक्षा और मन की शांति

169

आरेख # 4

वित्तीय स्वतंत्रता और भौतिक दुनिया

170

आरेख # 5

सफलता के कारक: क्षमता - प्रेरणा - अवसर

171

आरेख # 6

दैनिक जीवन के अनुभवों के नएपन में बने रहना

172

आरेख # 7

साधारण में असाधारण ढूँढना

173

आरेख # 8

आत्मनिरीक्षण का महत्व

174

अनुबंध

175 - 198

चित्र 13

विटामिन और विटामिन एम के बीच तुलना

176

चित्र 14

आयाम # 1

शारीरिक - मानसिक स्वास्थ्य और मूल ऊर्जा - विटामिन एम

177

चित्र 15

आयाम # 2

मानसिक शक्ति और मूल ऊर्जा - विटामिन एम

178

चित्र 16

आयाम # 3

भावनात्मक संतुलन और मूल ऊर्जा - विटामिन एम

179

चित्र 17

आयाम # 4

सामाजिक संतुलन / संबंध और मूल ऊर्जा - विटामिन एम

180

चित्र 18

आयाम # 5

व्यक्तित्व / चरित्र विकास और मूल ऊर्जा - विटामिन एम

181

चित्र 19

आयाम # 6

पारिवारिक सद्भाव / प्रेम और मूल ऊर्जा का फूल - विटामिन एम

182

चित्र 20

आयाम # 7

अंतरंगता और मूल ऊर्जा - विटामिन एम

183

चित्र 21

आयाम # 8

वित्तीय स्वास्थ्य / विकास और मूल ऊर्जा - विटामिन एम

184

चित्र 22

आयाम # 9

कैरियर / व्यावसायिक विकास और मूल ऊर्जा - विटामिन एम

185

चित्र 23

आयाम # 10

जीवन की गुणवत्ता और मूल ऊर्जा - विटामिन एम

186

चित्र 24

आयाम # 11

मनोरंजक जीवन और मूल ऊर्जा - विटामिन एम

187

चित्र 25

आयाम # 12

आध्यात्मिक - धार्मिक जीवन और मूल ऊर्जा - विटामिन एम

188

चित्र 26

अवसर की मुख्य प्रक्रिया को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक

मान्यता और विकास

189

चित्र 27

कोर ऊर्जा और क्षेत्र

190

चित्र 28

प्रवाह की स्थिति और आराम क्षेत्र से बाहर जाना

191

चित्र 29

फ्लो स्टेट्स डायग्राम्स

192

चित्र 30

प्रतिबद्धता आरेख

193

संदर्भ अवधारणा # 1

परिवर्तन के चरण

194

संदर्भ अवधारणा # 2

पैसे की रफ्तार

195

नोट्स और संदर्भ

196

लेखक के बारे में

210



समर्पण

यह पुस्तक मेरे पिताजी को समर्पित है,
एस दलबीर सिंह (1 फरवरी, 1943 से 30 अगस्त, 1996),
जो सहायक पुलिस आयुक्त (दिल्ली पुलिस) थे।

*आपकी आत्मा, आपका प्रभाव, आपका चरित्र, और आपकी शांत लेकिन
मजबूत उपस्थिति आज भी मेरा मार्गदर्शन करती है।*

प्रस्तावना

प्रत्येक मनुष्य के पास अप्रयुक्त निष्क्रिय ऊर्जा है जो भौतिक शरीर और मन के माध्यम से चलती है। श्री रिकी सिंह का जीवन इस ऊर्जा के संबंध में पूरी दुनिया के लिए एक महान प्रेरणा है। उनकी उपलब्धियां व्यक्तिगत विकास और महान लक्ष्यों को पूरा करने के लिए आंतरिक कोर ऊर्जा को सक्रिय करने, उपयोग करने और उपयोग करने के लिए एक वसीयतनामा हैं। उन्होंने 50 राज्यों में 50 मैराथन दौड़ने के साथ-साथ हिमालय में 5 अलग-अलग यात्राएं करके माउंट एवरेस्ट की चोटी पर सफलतापूर्वक चढ़ाई की है। इन व्यक्तिगत विकासों के समानांतर व्यापार जगत में महत्वपूर्ण विकास हैं। वह अपने व्यवसायों के विकास को व्यक्तिगत से जोड़ने में सक्षम रहा है

विकास और मानवता की सेवा के रूप में, इस असाधारण पुस्तक को लिखा है जो पैसे के सर्वोत्तम संभव उपयोग की जांच करती है। दुनिया भर में, पैसा माल, उत्पादों और सेवाओं का आदान-प्रदान कैसे होता है। पैसा भी कच्ची शक्तिशाली शक्ति है जो किसी के दिमाग / दिमाग से चलती है, जिससे जीवन के सभी अनुभव संभव हो जाते हैं। एक चिकित्सा चिकित्सक के रूप में अपने करियर में, मैं ऐसे अनगिनत व्यक्तियों से मिला हूँ जो मन और शरीर के बीच सर्वोत्तम संभव संतुलन नहीं बना पाए हैं। एंजेल विंग, एलएलसी कार्यक्रम मानवता के उत्थान के लिए अधिक से अधिक मन / शरीर के संबंध को सुविधाजनक बनाने के लिए ध्यान, संवाद, प्रस्तुतीकरण आदि जैसी सेवाएं प्रदान करता है। यह पुस्तक आत्म-निपुणता, व्यक्तिगत परिवर्तन और मानव उत्थान जैसे शक्तिशाली गुणों का एक वसीयतनामा है। मानवता अनगिनत तरीकों से पीड़ित है जहां वित्तीय मुद्दे/समस्याएं आमतौर पर इस पीड़ा का हिस्सा होती हैं। इस पुस्तक में प्रस्तुत विटामिन एम की अवधारणा वास्तव में उल्लेखनीय है। यदि जनता द्वारा इसे शामिल किया जाए, तो यह संभावित रूप से मानव समाज को अंदर से बाहर तक बदल सकता है। श्री सिंह द्वारा प्रस्तुत प्रत्येक विचार में अपार शक्ति है। इस शक्ति का जागरण विटामिन एम के आसपास प्रस्तुत अवधारणाओं/विचारों के दैनिक उपयोग से संभव है। यह बहुत खुशी के साथ है कि मैं श्री रिकी सिंह और विशेष रूप से सभी पाठकों को सभी पहलुओं में जबरदस्त प्रगति के लिए अपनी शुभकामनाएं व्यक्त करता हूँ। जिंदगी।

चेतना कृपालु, एमडी

आभार

मेरी दुनिया बहुत बेहतर है, मुख्य रूप से उन लोगों के लिए धन्यवाद जिन्होंने मुझे सलाह देने के लिए अपना कीमती समय और प्रयास दिया है। उन्होंने मेरे साथ अपने समय, ज्ञान, प्रेम, स्नेह का उपहार साझा किया और मुझे दूसरों के साथ भी ऐसा करने के लिए प्रेरित किया। मुझे अपने पूरे करियर में कई सलाहकारों का आशीर्वाद मिला है और विचारों को उछालने और अनफ़िल्टर्ड राय प्राप्त करने के लिए वे मेरे साउंडिंग बोर्ड हैं। हालांकि हर उस व्यक्ति का नाम लेना व्यावहारिक रूप से असंभव होगा जिसने मुझे आज जहां तक पहुंचने में मदद की है, कुछ नाम मेरे दिमाग में आते हैं।

मेरे कॉलेज (प्री-बिजनेस) के दिनों में, मेरे पहले और एकमात्र बॉस मनबीर (माइक) सिंह जो मेरे जीवन में एक बड़ा प्रभाव रखते हैं। माइक ने मुझे कड़ी मेहनत का मूल्य सिखाया और उन्होंने मुझे सलाह दी और मुझे व्यावहारिक रूप से वह सब कुछ सिखाया जो मैं गैसोलीन व्यवसाय के बारे में जानता हूँ।

1992 में जब मैंने अपना पेट्रोल सर्विस स्टेशन पट्टे पर दिया था, वहाँ एक गैरेज (जे टायर्स) जुड़ा हुआ था जो एक ऊर्जावान युवा, जो सोल्टो द्वारा चलाया जाता था। जो एक सुखद लेकिन शांत साथी था जो हर दिन, सारा दिन काम पर बिताता था। उस समय, मैं सिर्फ एक स्टार-आंखों वाला उद्यमी था जो लाखों बनाने का सपना देख रहा था। एकमात्र समस्या यह थी कि मेरी कार्य नीति आलसी थी और किसी तरह, मैंने सोचा कि मैं वास्तव में कड़ी मेहनत और लंबे समय तक काम किए बिना पैसे कमाने के लिए अपने दिमाग का उपयोग कर सकता हूँ। जो ने अपने कार्यों और शब्दों के साथ मॉडलिंग की कि कड़ी मेहनत और निरंतरता हमेशा अच्छे इरादों और प्रतिभा को हरा देगी, खासकर अगर प्रतिभा कड़ी मेहनत नहीं करती है। जो समय मैंने उसके व्यवसाय को चलाने में बिताया, उसने उबाऊ और दोहराए जाने वाले घुरघुराने वाले काम के मूल्य के लिए मेरी आँखें खोल दीं और आज तक शायद मैंने अब तक का सबसे अच्छा निवेश किया है।

जैसे-जैसे समय बीतता गया, मुझे एक एकाउंटेंट की आवश्यकता थी और श्री कौशिक शाह, शाह एंड एसोसिएट्स के सीपीए को फोन किया। मैंने उनसे कहा कि मैं एक गैस स्टेशन पर खुले से लेकर बंद तक काम करता हूँ, इसलिए मैं सामान्य कामकाज के घंटों के दौरान उनसे उनके कार्यालय में नहीं मिल पा रहा था। वह मेरा हिसाब-किताब करने के लिए गैस स्टेशन पर आता था और बीच-बीच में मेरे ग्राहकों की सेवा करने के लिए मुझसे बात करता था। कितने एकाउंटेंट अपना कीमती बिल योग्य समय नीचे आने और एक युवा से मिलने और उन्हें मुफ्त में सलाह देने के लिए सहमत होंगे? मैं पैसे (विटामिन एम) और निवेश के बारे में जो कुछ भी जानता हूँ, मैंने श्री शाह से सीखा है। उन्होंने वर्षों से मेरे साथ अपना समय, ज्ञान, संपर्क और सबसे बढ़कर, विविध मामलों में जीवन पर अपनी नैतिकता और विचारों को साझा किया है। इसके लिए मैं उनका आजीवन ऋणी रहूँगा।

मैं अपने बुक कोच को भी तहे दिल से धन्यवाद देना चाहता हूँ जो निजी कारणों से गुमनाम रहना चाहते हैं। प्रौद्योगिकी और अन्य सभी चीजों के साथ आपकी मदद और मार्गदर्शन के बिना, यह पुस्तक वह नहीं होती जो आज है।

सबसे बढ़कर, मैं अपनी आत्मा साथी और अपनी पत्नी मंजीत कौर को धन्यवाद देना चाहता हूँ। उनके अमूल्य सहयोग के बिना, यह पुस्तक एक पाइप सपना बनकर रह जाती। मैं आपको अपने जीवन में पाकर बहुत आभारी हूँ और इस अवसर पर उन सभी अद्भुत चीजों के लिए धन्यवाद देना चाहता हूँ जो आप मेरे और बच्चों के लिए करते हैं। मैं आपसे प्यार करती हूँ।

-- रिकी सिंह

स्वागत!

स्वागत! हम वित्तीय विकास और व्यक्तिगत विकास में एक असाधारण यात्रा शुरू करने वाले हैं। पूरी दुनिया पैसे के इर्द-गिर्द घूमती है और लेखक का इरादा विभिन्न प्रकार के विचारों को प्रस्तुत करने का है जो जीवन में प्रतिध्वनित हुए हैं, जिससे ऊर्जा के दोहन और भलाई की समग्र स्थिति के साथ महत्वपूर्ण उपलब्धियां प्राप्त हुई हैं। इस पुस्तक में जिन विचारों की चर्चा की गई है, वे सभी आपस में जुड़े हुए हैं, आपस में जुड़े हुए हैं और आपस में जुड़े हुए हैं। इसलिए, पाठकों को आमंत्रित किया जाता है कि वे या तो इस पुस्तक का व्यवस्थित पठन करें (अर्थात् शुरुआत से अंत तक) या किसी भी बिंदु पर पुस्तक को पढ़ना शुरू करें और स्वतंत्र रूप से इधर-उधर कूदें। विटामिन एम और कोर एनर्जी के बारे में विचारों और अवधारणाओं के परस्पर संबंध पर जोर दिया गया है।

**केवल एक ही ऊर्जा है जो असंख्य लेती है
रूप। वित्तीय शक्ति किसी की मौलिक ऊर्जा है
जो भीतर से बाहर जागता है।**

-- रिकी सिंह

व्यक्तिगत प्रतिबिंब # 1

बैठने के लिए एक शांत जगह खोजें।
नीचे दिए गए प्रश्न को पढ़ें।
अपनी आँखें बंद करो और प्रश्न की कल्पना करो।
शब्दों को अपने मन और हृदय में धारण करें।
ध्यान दें कि आप क्या सोच रहे हैं और अपनी आँखें बंद करके महसूस कर रहे हैं।

\$\$\$ \$

सच क्या है
के बारे में मौजूद
मेरी वित्तीय
वह जीवन जो केवल
मैं जानती हूँ?

व्यक्तिगत प्रतिबिंब # 2

बैठने के लिए एक शांत जगह खोजें।
नीचे दिए गए प्रश्न को पढ़ें।
अपनी आँखें बंद करो और प्रश्न की कल्पना करो।
शब्दों को अपने मन और हृदय में धारण करें।
ध्यान दें कि आप क्या सोच रहे हैं और अपनी आँखें बंद करके महसूस कर रहे हैं।

\$ \$ \$ \$ \$

क्या है
मेरे का स्रोत
रचनात्मक ऊर्जा?

व्यक्तिगत प्रतिबिंब # 3

बैठने के लिए एक शांत जगह खोजें।
नीचे दिए गए प्रश्न को पढ़ें।
अपनी आँखें बंद करो और प्रश्न की कल्पना करो।
शब्दों को अपने मन और हृदय में धारण करें।
ध्यान दें कि आप क्या सोच रहे हैं और अपनी आँखें बंद करके महसूस कर रहे हैं।

\$ \$ \$ \$ \$

और कहां
मेरा कैसा है
मनी बीइंग
उपयोग किया गया?

विचार मानसिक ऊर्जा हैं; वे मुद्रा हैं जिसे आपको आकर्षित करना है जो आप चाहते हैं। उस मुद्रा को उन विचारों पर खर्च करना बंद करना सीखें जो आप नहीं चाहते हैं।

वेन डायर

**मन की वह अवस्था जो मनुष्य को इस प्रकार का कार्य करने में
सक्षम बनाती है... धार्मिक उपासक या प्रेमी के समान होती है;
दैनिक प्रयास किसी जानबूझकर किए गए इरादे या कार्यक्रम से
नहीं, बल्कि सीधे दिल से होता है।**

अल्बर्ट आइंस्टीन

**जिस आदमी के पास बहुत कम है, वह आदमी नहीं है, जो ज्यादा
चाहता है, वह गरीब है।**

सेनेका

अध्याय 1

परिचय

यात्रा शुरू करें!

गैर-अमीर अपना पैसा खर्च करते हैं और जो बचा है उसे बचाते हैं। अमीर अपना पैसा बचाते हैं और जो बचा है उसे खर्च करते हैं। एक गरीबी का दर्शन है, और दूसरा धन का दर्शन है, और केवल एक ही आपकी मदद करेगा।**1**

विटामिन एम - कोर ऊर्जा - 12 आयाम - केंद्रीय विषयगत अवधारणा

जीवन ऊर्जा की उपस्थिति के कारण मौजूद है जो जीवन के सभी पहलुओं में जीवन शक्ति और प्रगति को उत्तेजित करता है। उस समय के दौरान जब लेखक हमारी शानदार पृथ्वी पर रहा है, विविध व्यक्तियों के साथ बातचीत जीवन के विभिन्न अनुभवों के माध्यम से हुई है। इस विविधता के लिए बहुत सराहना की जाती है क्योंकि व्यक्तियों की अलग-अलग पृष्ठभूमि, इरादे, लक्ष्य और इच्छाएं होती हैं। लोग, लगभग सार्वभौमिक रूप से, निम्नलिखित चाहते हैं: धन की बढ़ी हुई मात्रा, उत्कृष्ट स्वास्थ्य, अच्छे संबंध और आत्म-सुधार के कुछ रूप। हालाँकि अधिकांश लोग कई दिशाओं में आगे बढ़ना चाहते हैं (जैसे कि शारीरिक स्वास्थ्य, आर्थिक स्थिति, आदि), अधिकांश लोग यह नहीं जानते कि इन अद्भुत लक्ष्यों को कैसे प्राप्त किया जाए। अफसोस की बात है कि रुके हुए पैटर्न में घूमने के कारण बहुत से लोग प्रगति करने के प्रयास में फंस जाते हैं। ये आम तौर पर संकेंद्रित वृत्त होते हैं जो व्यक्तियों को जीवन में आगे बढ़ने से रोकते हैं क्योंकि क्रियाओं की चक्रीय और दोहराव वाली प्रकृति जो ठहराव से विकास को बढ़ावा नहीं देती है। इस पुस्तक को लिखने का एक प्रमुख उद्देश्य व्यक्तिगत अनुभवों और कुछ शोधों के आधार पर मूल्यों, विश्वासों और विचारों को साझा करना है, जो संभावित रूप से असाधारण आंतरिक प्रक्रियाओं के जागरण की सुविधा प्रदान कर सकते हैं जिससे उल्लेखनीय प्रगति हो सके। प्रगति करने के लिए, कभी-कभी, वास्तविक व्यक्तिगत प्रतिबिंब के लिए पीछे हटने की आवश्यकता होती है। कुछ का मानना है कि उच्च उपलब्धि और एक परियोजना/गतिविधि से दूसरी परियोजना में उछाल के लिए अधिकांश समय अत्यधिक "चार्ज अप" किया जाना चाहिए। बुद्धिमानी से चुनना कि व्यक्तिगत ऊर्जा को कहाँ रखा जाए और इसका सबसे अधिक लाभकारी उपयोग कैसे किया जाए, इसके लिए व्यक्तिगत चिंतन की आवश्यकता होती है। इस तरह के विचारशील प्रतिबिंब के दौरान, व्यक्ति स्पष्टता और ज्ञान प्राप्त करता है जिसके बारे में किसी की वर्तमान परिस्थितियों में "लड़ाई" का चयन करना है। नतीजतन, सबसे महत्वपूर्ण क्रियाओं में से एक है अपनी सामान्य गतिविधियों से बार-बार "अनप्लग" करना और प्रतिबिंब के लिए एक कदम पीछे (अधिकतम समय लेने वाली गतिविधियों से) लेना।

निस्संदेह, लेखक पैसे के प्रति सकारात्मक रूप से भावुक है। पैसा कमाना उत्कृष्ट योजना, बाजार के मौजूदा रुझानों के साथ प्रतिध्वनि और व्यक्तिगत ऊर्जावान जागृति का संकेत है। इसलिए, जुनूनी रूप से पैसे का पीछा करने के बीच स्पष्ट रूप से अंतर करने के लिए आंतरिक रूप से फायदेमंद है, जो कि अधिकतम व्यक्तिगत लाभ और प्रगति के परिणामस्वरूप कार्रवाई के कदमों पर ध्यान से विचार कर रहे हैं। लक्ष्यों को प्राप्त करने के तरीके पर ध्यान केंद्रित करना तब होता है जब कोई एक कदम पीछे हटता है और अपने और वर्तमान जीवन परिस्थितियों के बारे में बेहतर दृष्टिकोण प्राप्त करता है। यह स्वाभाविक रूप से चिंता, तनाव और निर्मित तनाव को कम करता है। बार-बार नियोजित डायवर्जन के कारण होने वाले पुनर्संतुलन प्रभाव के कारण विभिन्न गतिविधियों में डायवर्जन फायदेमंद होता है। लेखक के जीवन में, यह लंबी दूरी तक दौड़कर और बिना अन्य विचारों के दिमाग में प्रवेश किए बिना दौड़ने की सुंदरता में पूरी तरह से लीन हो जाता है। जानबूझकर पहाड़ों में जाने (माउंट एवरेस्ट पर चोटी पर चढ़ने सहित), एक आंतरिक अस्तित्व मोड को प्रज्वलित किया जिसने विशाल मौलिक (कोर) ऊर्जा को सक्रिय किया। यह जानबूझकर कार्रवाई, कई बार, इस तथ्य के बारे में अधिक जागरूकता लाने के लिए की गई थी कि हम एक विशेषाधिकार प्राप्त दुनिया में रहते हैं, जहां शिकारियों और कठोर वातावरण जैसे तत्काल खतरों का नियमित रूप से अनुभव नहीं किया जाता है। हमें आम तौर पर भोजन की कमी के बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है और यहां तक कि 911 भी कुछ ही मिनटों में हमारे पास आ जाते हैं, अधिकांश आपात स्थितियों का ख्याल रखते हुए। सामाजिक व्यवस्थाओं द्वारा प्रदान की गई सुरक्षा के कारण ऐसी कई सुख-सुविधाओं को आमतौर पर हल्के में लिया जाता है। ये प्रणालियाँ सुरक्षा प्रदान करती हैं जबकि हम में से अधिकांश इन विशेषाधिकारों को हल्के में लेते हैं। लेखक ने उस संरक्षित बुलबुले से बाहर निकलने का प्रयास किया है जिसके भीतर अधिकांश मानवता रहती है। इस सुरक्षात्मक बुलबुले में रहने के बाद, लेखक ने जानबूझकर खुद को इससे बाहर निकलने की चुनौती दी है, सीधे और जानबूझकर, उन परिस्थितियों/वातावरणों का सामना करने के लिए जो संरक्षित बुलबुले के भीतर नहीं हैं। लेखक ने डर को दूर करने, चिंता को दूर करने और विविध और कभी-कभी, अद्वितीय वातावरण में दौड़कर जीवित रहने/प्राथमिक प्रवृत्ति पर वापस लौटने का प्रयास किया है। उत्तरजीविता वृत्ति की सक्रियता विभिन्न प्रकार के आंतरिक हार्मोन जैसे एंड्रेनालिन को जारी करती है जो आगे सक्रिय आंतरिक ऊर्जा, समय-समय पर सभी वास्तविकता के साथ एकता के गहन अनुभव के लिए अग्रणी होती है। जब ये वृत्ति सक्रिय हो जाती है, तो व्यक्ति भगवान को याद करता है,

स्वास्थ्य के बारे में सोचता है, और दर्द और पीड़ा का अनुभव भी होता है जहां दर्द/पीड़ा का अतिक्रमण तत्काल प्राथमिकता बन जाता है। कोई अन्य लोगों के बारे में भी सोचता है जैसे कि वे जो महान ऊंचाइयों को प्राप्त करने के लिए समान यात्रा कर रहे हैं जैसे कि माउंट एवरेस्ट की चोटी पर पहुंचना। दूसरों के साथ सहानुभूति और परस्पर जुड़ाव की स्वाभाविक सक्रियता होती है जो सीधे तौर पर मानव जाति की एकता को प्रदर्शित करती है जब ऐसी उपलब्धियां हासिल की जाती हैं।

पैसा क्या है?

अंतर्संबंध का यह अहसास, पैसे के समानांतर, लागू होता है। पैसा ऊर्जा और शक्ति के विभिन्न रूपों की अन्य सभी रूपों में अंतर-परिवर्तनीयता की सुविधा प्रदान करके परस्पर संबंध की सच्चाई को सामने लाता है। समाज विभिन्न लक्ष्यों को प्राप्त करने और जीवन के सभी क्षेत्रों में इच्छाओं को पूरा करने के लिए धन के भीतर मौजूद ऊर्जा (शक्ति) का उपयोग करता है। वास्तव में, आधुनिक समाज का अस्तित्व, और संस्कृति और प्रौद्योगिकी के विकास का स्तर पैसे के बिना अकल्पनीय होगा। तब हम पूछ रहे हैं कि वास्तव में पैसा क्या है? अर्थशास्त्रियों और सामाजिक वैज्ञानिकों के अनुसार, निम्नलिखित सभी धन के पहलू हैं:

- a) पैसा अच्छाई और उत्पादों के आदान-प्रदान का माध्यम है
- b) पैसा मूल्य का भंडार है
- c) पैसा खाते की एक इकाई है
- d) पैसा सामाजिक प्रतिष्ठा और प्रतिष्ठा का स्रोत है
- e) पैसा शारीरिक और मानसिक सुरक्षा प्रदान करता है
- f) धन समग्र मानव स्वास्थ्य, सुरक्षा और कल्याण के लिए एक प्रमुख प्रभावकारी कारक है
- g) पैसा सैन्य ताकत का आधार है
- h) पैसा सार्वजनिक प्रभाव और राजनीतिक शक्ति की नींव और नींव प्रदान करता है
- i) पैसा आर्थिक महत्व और सामाजिक शक्ति का बढ़ता हुआ प्रतीक है

धन के इन पहलुओं को देखते हुए, विभिन्न तरीकों से धन की समझ और धारणा श्रद्धा और सम्मान के साथ होनी चाहिए। केवल इच्छा के उद्देश्य के रूप में धन को देखने का अर्थ है अहंकार की मांगों को पूरा करना और अपनी ऊर्जा को अहंकार-केंद्रित प्रवृत्ति की संतुष्टि के लिए रखना। पैसे के लिए सम्मान/सम्मान बनाम किसी की खुशी के लिए इसे अपने पास रखने की भावना के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर है। कृतज्ञता सम्मान से उत्पन्न होती है जबकि अहं-केंद्रित उद्देश्य नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं, और शायद स्वयं को और समाज को बड़े पैमाने पर नुकसान पहुंचाते हैं। यह सब पैसे और उसकी क्षमता को देखने के नजरिए की बात है। जब कोई पैसे को अपनी मां के रूप में देखता है, जिसने अपने बच्चे के लिए प्रदान किया है और जीवन में कई महत्वपूर्ण अनुभव संभव बनाए हैं, तो यह पैसे की प्रकृति और इसकी वास्तविक शक्ति के बारे में एक महत्वपूर्ण बदलाव का कारण बनता है।

मूल ऊर्जा प्रत्येक व्यक्ति में समान होती है

प्रत्येक मनुष्य कुछ ईश्वर प्रदत्त (या प्राकृतिक) विशेषताओं के साथ पैदा होता है जो विविध हैं, जैसे कि शारीरिक विशेषताएं, नस्ल, जातीयता, शरीर का आकार, आदि। इस तरह के मतभेदों के बावजूद, प्रत्येक व्यक्ति का मूल मौलिक रूप से समान है यदि समान नहीं है। यह कोर कच्ची (अविभेदित) ऊर्जा है, जो संस्कृतियों, राष्ट्रियताओं, देशों और मानव प्रजातियों के बीच अन्य अंतरों में बहती है। प्रत्येक व्यक्ति में इस कोर (आंतरिक/प्राथमिक) ऊर्जा तक पहुंचने की क्षमता होती है, जिससे इच्छाओं की पूर्ति होती है, जबकि आगे की प्रगति के लिए और भी अधिक पूर्ति का अनुभव करने के लिए नींव तैयार होती है। प्रगति के लिए इस तरह की इच्छाएं भौतिक दुनिया में उपलब्ध अद्भुत अनुभवों के साथ बेहतर जीवन जीने की स्थिति पैदा कर सकती हैं। यह प्रत्येक व्यक्ति का जन्मजात विशेषाधिकार है कि वह अपने उच्च स्तर या बेहतर स्थिति की प्रकृति को व्यक्तिगत रूप से परिभाषित करे, जहां व्यक्तिगत स्मृति में संग्रहीत जीवन के अनुभव वर्तमान में एक अद्भुत भविष्य के विकास के लिए एक जबरदस्त मार्गदर्शक के रूप में काम करते हैं।

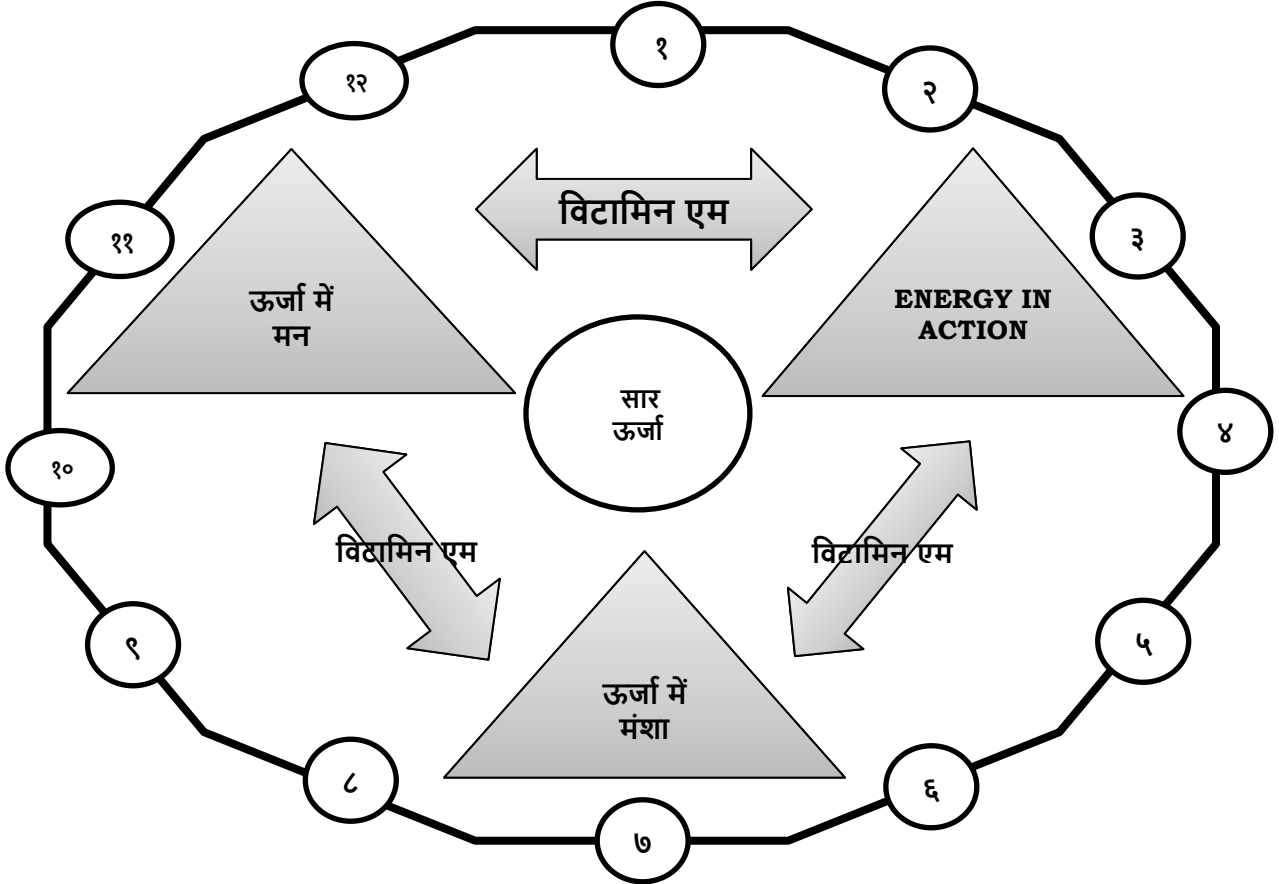
प्रत्येक व्यक्ति की इच्छाएँ, जीवन की परिस्थितियाँ, पृष्ठभूमि, आनुवंशिकी, पालन-पोषण, कंडीशनिंग, आदि निस्संदेह विविध हैं। इसलिए, प्रत्येक व्यक्ति की मूल ऊर्जा व्यक्तिगत इच्छाओं में परिलक्षित होती है, जिससे व्यक्ति के जीवन के सभी क्षेत्रों में गतिविधि होती है। इस तथ्य को देखते हुए कि प्रत्येक व्यक्ति के भीतर मूल ऊर्जा मौजूद है, लेखक सम्मानपूर्वक पाठकों

से इस मूल ऊर्जा को पहचानने और इसे स्वयं या दूसरों को नुकसान पहुंचाए बिना इच्छाओं और लक्ष्यों की पूर्ति के लिए चैनल करने का अनुरोध करता है। यह मूल ऊर्जा शुद्ध और अविभाज्य है जो जीवन के सभी अनुभवों के आधार प्रदान करने वाले कई रूपों को लेती है। कोर ऊर्जा का अस्तित्व और इसके कारण जीवित सभी तंत्र हमारे आंतरिक ऊर्जावान कोर के रूप में विद्यमान कच्ची शक्ति की महिमा का एक वसीयतनामा है। ऊर्जा को प्रवाहित करने में पर्याप्त कौशल की कमी से "ऊर्जा का रिसाव" होता है जहां उसी ऊर्जा का पुनर्जनन बाधित होता है। यह "रिसाव" आमतौर पर एक क्रमिक और आनंदमय बिल्ड-अप के बजाय "अनुभव के त्वरित हिट" का पीछा करने के कारण होता है, जिसके परिणामस्वरूप प्राकृतिक / जैविक व्यक्तिगत परिवर्तन होता है। ऊर्जा के इस तरह के क्रमिक निर्माण से निरंतर आनंद की वास्तविक खोज को शुरू करने और बनाए रखने में व्यक्ति का तप बढ़ता है। आनंद की स्थायी अवस्था की खोज इस मान्यता के साथ संभव है कि सभी लोग एक ही अनंत शक्ति की अभिव्यक्ति हैं। यह शक्ति (ऊर्जा) प्रत्येक व्यक्ति के भीतर, प्रत्येक व्यक्ति के रूप में, कई तरीकों और विभिन्न अंशों में मौजूद है। इस तरह की स्वीकृति एकात्मक ऊर्जावान चेतना की दृष्टि के साथ विविधता के लिए सम्मान की ओर ले जाती है।

जिस तरह प्रत्येक व्यक्ति के पास अद्वितीय उंगलियों के निशान और व्यक्तित्व होते हैं, उसी तरह कोर ऊर्जा खुद को बड़ी विविधता के साथ व्यक्त करती है। मूल ऊर्जा की अंतर्निहित एकता को पहचानना विविधता के सम्मान के साथ एक मुक्त और ऊर्जावान जीवन जीने की ओर ले जाता है।

-- रिकी सिंह

चित्र 1: 12 आयाम और विटामिन एम - कोर ऊर्जा आरेख



आपके पास कोर एनर्जी है। आप मूल ऊर्जा हैं। यह ऊर्जा आपके अस्तित्व के केंद्र के रूप में मौजूद है जहां सभी ऊर्जाएं मिलती हैं। ऊपर दिया गया 12-पक्षीय आंकड़ा किसी के जीवन के 12 आयामों का प्रतिनिधित्व करता है जो एक एकीकृत कार्य तक पहुंच जाएगा जब ज्ञान, इच्छा और क्रिया में मौजूद ऊर्जाएं मिल जाएंगी। ये ऊर्जाएं किसी की कच्ची मूल ऊर्जा के पहलू हैं जो असाधारण सफलता में बदल सकती हैं और द्वार खोल सकती हैं। किसी के जीवन के 12 आयाम हैं:

आयाम # 1: जीवन के चरण के आधार पर स्वास्थ्य और संपूर्ण स्वास्थ्य

आयाम # 2: मानसिक शक्ति विकास और वृद्धि

आयाम # 3: भावनात्मक संतुलन और एकीकरण

आयाम # 4: सामाजिक संतुलन और संबंध विकास

आयाम # 5: व्यक्तित्व और चरित्र विकास

आयाम # 6: पारिवारिक सद्भाव और प्रेम का फल

आयाम # 7: अंतरंग संबंध

आयाम # 8: वित्तीय स्वास्थ्य और विकास

आयाम # 9: करियर-व्यवसाय विकास

आयाम # 10: जीवन विकास और वृद्धि की गुणवत्ता

आयाम # 11: मनोरंजक जीवन विकास और वृद्धि

आयाम # 12: आध्यात्मिक - धार्मिक जीवन विकास और संवर्धन

केंद्रीय विषय

इस पुस्तक का केंद्रीय विषय नीचे बताया गया है:

" मानव मन और शरीर शायद अस्तित्व में सबसे रहस्यमय घटनाएं हैं और भारी मात्रा में कोर / कच्ची ऊर्जा का उपयोग करते हैं। यह ऊर्जा व्यक्ति को पुनरोद्धार, रूपांतरण, संरक्षण और समकारी की स्थिति में जगा सकती है। किसी की मूल ऊर्जा का सर्वोत्तम संभव उपयोग आंतरिक / बाहरी संघर्षों, गड़बड़ी और असंतुलन के विघटन की ओर ले जाता है। एक बार जब किसी के जीवन के सभी 12 आयामों के निरंतर संतुलन के कारण आंतरिक अशांति के बिना मूल ऊर्जा प्रवाहित होने लगती है, तो व्यक्तिगत उत्कृष्टता की नींव विकसित हो जाती है। इस तरह की एक ठोस नींव के साथ, मनोवैज्ञानिक द्वार असीमित संभावनाओं के लिए खुलते हैं जो एक गतिशील, ऊर्जावान और जीवंत जीवन की ओर ले जाते हैं।" – रिकी सिंह

हम व्यक्तिगत ऊर्जा की महिमा, विटामिन एम के रूप में धन की शक्ति को उजागर करने के लिए एक असाधारण यात्रा शुरू करने वाले हैं, और एक ऊर्जावान जीवन जीने का तरीका एक साथ तलाशते हैं। एक बार जीवन के सभी 12 आयामों (चित्र 1) में सच्चे संतुलन की नींव मजबूत होने पर प्रत्येक मनुष्य के लिए व्यक्तिगत उत्कृष्टता की स्थिति एक वास्तविक संभावना है। मानव पीड़ा अनगिनत तरीकों से मौजूद है, जिसे काफी हद तक कम किया जा सकता है, अगर मानवता विटामिन एम की शक्ति और किसी के जीवन में इसके सर्वोत्तम उपयोग को समझ ले। विटामिन के रूप में धन के सर्वोत्तम उपयोग से कई मानवीय समस्याओं का नाश हो सकता है। हमारी यात्रा व्यक्तिगत उत्कृष्टता की प्रकृति को स्पष्ट करने और निरंतर, निर्बाध आनंद की स्थिति में विकसित होने की संभावना और क्षमता की जांच करने के लिए इस पुस्तक के केंद्रीय विषय (जैसा ऊपर दिखाया गया है) की खोज से शुरू होती है।

हमारी आंतरिक दुनिया विचारों, भावनाओं, यादों, इच्छाओं और मूल ऊर्जा का एक सम्मिश्रण है जो बाहरी व्यवहार को व्यक्त करते हुए एक साथ कार्य करती है। एक विशाल ऊर्जा संरचना

मौजूद है, जो किसी के शरीर और दिमाग के कुल कामकाज के लिए जिम्मेदार है। यह ऊर्जा संरचना किसी की स्रोत ऊर्जा (मूल ऊर्जा) से निकलती है जो आध्यात्मिक आयाम से उत्पन्न हो सकती है। कोई आध्यात्मिक आयाम (अर्थात, ईश्वर, आत्मा, आत्मा, आदि) में विश्वास करता है या नहीं, कोई भी मूल ऊर्जा के अस्तित्व को नकार नहीं सकता है जो सभी मानवता के लिए एक सामान्य आधार के रूप में मौजूद है। मानव मन, जो एक सामान्य घटना भी है, अत्यंत सूक्ष्म और व्यक्तिपरक रूप से रहस्यमय है। मन की प्रकृति की जांच करना कई अकादमिक विषयों (एक शोध के दृष्टिकोण से) की एक लंबी गतिविधि रही है और एक ही जांच व्यक्तिगत रूप से (विषयपरक) हो सकती है जिससे मन की जटिलता और गहराई की प्राप्ति हो सकती है। मन की रहस्यमय प्रकृति इसकी सूक्ष्मता के कारण है। मन की सूक्ष्म प्रकृति और उसकी आंतरिक प्रक्रियाओं को व्यक्तिगत प्रतिबिंब पर जाना जाता है। उदाहरण के लिए, शब्द "विचार" किसी की आंतरिक वास्तविकता के भीतर कार्य करने वाली गतिविधि / प्रक्रिया को संदर्भित करता है। इस आंतरिक गतिविधि में कई न्यूरोलॉजिकल और न्यूरोकेमिकल प्रक्रियाएं शामिल हैं जो दिमाग के अस्तित्व और कार्यक्षमता को सुविधाजनक बनाती हैं।

ऊर्जा का पता लगाना

जैसे ही कोई अपनी सोच को समझना शुरू करता है, ऊर्जा के अस्तित्व का प्रत्यक्ष पता चलता है जहां भावनाओं, यादों और इच्छाओं के साथ एक दूसरे के संबंध में सोचने की प्रक्रिया मौजूद होती है। इस तरह के अंतर्संबंध विविध और विविध मनोवैज्ञानिक अवस्थाओं को उत्पन्न करते हैं। विचार के कई कारक हैं जो किसी की मानसिक प्रणाली के माध्यम से ऊर्जा को स्थानांतरित करते हैं। इसलिए, होमोस्टैसिस (यानी, संतुलन) की अवधारणा मन और शरीर के स्वस्थ कामकाज के लिए काफी मौलिक है। मानव शरीर में ग्यारह शारीरिक प्रणालियाँ हैं जिन्हें अच्छे समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए एक दूसरे के साथ समकालिक रहना चाहिए। इसी तरह, मन (यानी, विचार, भावनाएं, यादें, इच्छाएं, और ऊर्जा) को उच्चतम स्तर की भलाई बनाने के लिए सभी शारीरिक प्रणालियों के साथ सबसे अच्छी समकालिकता में रहना चाहिए। मन/शरीर के भीतर केवल एक ऊर्जा प्रवाहित होती है क्योंकि यह प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में 12 आयामों (चित्र 1) के भीतर प्रवाहित होती है। शरीर और मन के कार्य के बीच विद्यमान संघर्षों के कारण यह ऊर्जा आमतौर पर पूर्ण समकालिकता में नहीं होती है। यदि कोई अपने जीवन के सिर्फ एक

दिन की जांच करता है, तो आमतौर पर व्यक्तिगत ऊर्जा में काफी बदलाव और घुमाव होता है, जिससे कई तरह से असंतुलन पैदा होता है। शरीर के शारीरिक कार्य और मानसिक कार्य के बीच संघर्ष से जैव रासायनिक असंतुलन का अनुभव होता है जो आंदोलन / गड़बड़ी के रूप में अनुभव किया जाता है। शब्द "आंदोलन" इस तथ्य को संदर्भित करता है कि कुछ या कोई सूक्ष्म पदार्थ उत्तेजित हो रहा है। किसी के मन की आंतरिक संरचना की खोज, ऊर्जावान रूप से, जटिल मानसिक घटना के इस सूक्ष्म लेकिन बहुत वास्तविक अस्तित्व पर आने की अनुमति देती है। इस प्रकार, मन एक ऐसा पदार्थ है जो प्रकृति में भौतिक नहीं है, अत्यंत सूक्ष्म है, और अपार शक्ति रखता है। आंतरिक शक्ति के असंतुलित ढंग से प्रवाहित होने के कारण जीवन में विभिन्न प्रकार के विक्षोभ आंतरिक और/या बाह्य रूप से उत्पन्न होते हैं। उदाहरण के लिए, जब कोई परेशान करने वाली स्मृति को याद करता है, तो स्मृति की कथित गुणात्मक प्रकृति के आधार पर अशांति का अनुभव होता है। यदि अपनी आंतरिक ऊर्जा को संतुलित रखने पर ध्यान दिया जाए, तो व्यक्ति इस तरह की गड़बड़ी को हल कर सकता है और शायद इसे दूर भी कर सकता है। आंतरिक ऊर्जावान कार्य को बढ़ाया जा सकता है जब सभी व्यक्तिगत गड़बड़ी, संघर्ष, आंदोलन आदि कम हो जाते हैं। आंतरिक अशांति की स्थिति अशांति से जुड़ी घटनाओं (अनुभवों) के भंडारण में स्मृति की भागीदारी का संकेत है। स्मृति का उपयोग या तो गड़बड़ी को बढ़ा सकता है या भीतर से गड़बड़ी को कम कर सकता है। इसकी और जांच करने के लिए, मान लें कि मन एक प्रकार का सूक्ष्म पदार्थ है जो भौतिक मस्तिष्क/शरीर से जुड़ा है, जो मूल ऊर्जा से जीवंत है। मन के भीतर अशांति (अत्यंत मामूली से लेकर गंभीर तक) इस सूक्ष्म पदार्थ पर अशांति की संभावित स्थिति का संकेत है। यदि मन को अशांत किया जा सकता है, तो यह स्वयं में स्थिरता, सद्भाव और एकीकरण की स्थिति में मन के पहुंचने की प्रबल संभावना का संकेत है। ऐसी अवस्था के भीतर, प्राकृतिक और ऊर्जावान मौन का परिणाम होता है, आंतरिक ऊर्जा का एक प्रवाह पैदा होता है जो जीवन के 12 आयामों को स्थिरता और विकास प्रदान करता है। जाग्रत जन्मजात बुद्धि के कारण मन में भौतिक शरीर के भीतर बहुत अधिक संतुलन पैदा करने की जन्मजात क्षमता होती है जो आमतौर पर सुप्त अवस्था में होती है। हमारी यात्रा की शुरुआत में, लेखक पाठकों को इस संभावना के लिए खुला रहने के लिए प्रोत्साहित करता है कि परस्पर सद्भाव और ऊर्जावान स्थिरता की ऐसी स्थिति संभव है। लेखक का तर्क है कि सभी आंतरिक ऊर्जाओं के पर्याप्त इंटरलॉकिंग कनेक्शन के साथ रहने और होने की ऐसी स्थिति निश्चित रूप से संभव है

मानवता की आंतरिक उन्नति

मानवता की आवक उन्नति तब होती है जब ऊर्जा का उपयोग विनाशकारी के बजाय रचनात्मक रूप से किया जाता है। रचनात्मक और विनाशकारी फोकस के बीच अंतर को दिमाग के भीतर स्पष्ट किया जाता है जब वास्तविक आंतरिक प्रगति पर ध्यान दिया जाता है, बाहरी दुनिया के भीतर लाभकारी विकास पर असर पड़ता है। मानवता ने वैज्ञानिक और तकनीकी रूप से प्रगति की है। बहरहाल, मानव सभ्यता के भीतर अभी भी कई आदिम और आदिवासी पहलू मौजूद हैं जो मानवता को नुकसान पहुंचाते हैं। यह क्षति आंतरिक संघर्षों/विरोधाभासों के कारण होती है जो बाहरी संघर्षों/विरोधाभासों के रूप में प्रकट होते हैं। जैसे-जैसे बाहरी संघर्ष/विरोधाभास बढ़ते हैं, आंतरिक स्थिरता को नुकसान होता है। आंतरिक (आंतरिक / व्यक्तिगत) प्रगति तभी संभव है जब किसी के जीवन के सभी 12 आयाम (पहलू) एक ऊर्जावान सद्भाव में आ जाएं। बाहरी प्रगति की तुलना में वर्तमान मानव समाज में आंतरिक प्रगति काफी सीमित है। समग्र प्रगति के संदर्भ में मानव प्रवृत्ति का महत्व इस तरह है कि सहज इच्छाओं के उचित एकीकरण से मूल ऊर्जा का दोहन होता है, जिससे संघर्ष/विरोधाभास/अशांति का विघटन होता है, जिससे समग्र स्वास्थ्य और भलाई में काफी वृद्धि होती है। किसी के दिमाग में ऊर्जा प्रवाह विकृतियां स्वास्थ्य और उत्पादकता को कम करती हैं। ऊर्जा प्रवाह की समस्याओं को जड़ से समाप्त करना तब संभव है जब विटामिन एम और संबंधित ऊर्जा को केवल ऊर्जा प्रवाह की समस्याओं को सतही रूप से नियंत्रित करने के प्रयास के बजाय किसी के जीवन को मजबूत करने के लिए संरक्षित किया जाता है। यह अहसास कि मानव मन अत्यधिक मात्रा में ऊर्जा का उपयोग करता है, आगे के विकास के लिए किसी की शक्ति की जागृति प्रक्रिया में एक आधारभूत ढांचा प्रदान करता है।

यह पुस्तक धन की शक्ति और व्यक्तिगत विकास के बारे में विविध विचारों की जांच करने के लिए एक सहयोगी यात्रा के रूप में अभिप्रेत है और यह लेखक की सच्ची आशा है कि पाठक इस बात को ध्यान में रखेंगे कि प्रस्तुत सभी विचार व्यक्तिगत प्रतिबिंब, आगे की खोज, आगे की बातचीत / के लिए हैं। जांच, और किसी के जीवन के सभी 12 आयामों को जीवंत करने के लिए। लेखक का तर्क है कि मात्र सहमति या असहमति या उसमें भिन्नताएं कुछ हद तक सतही

हो सकती हैं। इस प्रकार लेखक पाठकों से स्वयं यह देखने के लिए कह रहा है कि क्या कोर ऊर्जा और विटामिन एम अवधारणा के संबंध में विचारों के वर्गीकरण की जांच करने में सच्चाई मौजूद है। सत्य की प्रत्यक्ष धारणा बहुत अधिक है और विचारों की अप्रत्यक्ष स्वीकृति या अस्वीकार्यता की तुलना में बहुत अधिक शक्ति है। लेखक पाठकों से अनुरोध करता है कि वे पुस्तक के माध्यम से पूरी तरह से और धीरे-धीरे जाएं, ताकि व्यक्तिगत सत्य जागृत हो सकें और स्वाभाविक रूप से प्रकट हो सकें। इस प्रकटीकरण के लिए समय, प्रतिबिंब और अनुप्रयोग की आवश्यकता होती है। यदि चिंतन/चिंतनशील दृष्टिकोण अपनाया जाए तो पुस्तक के माध्यम से किसी भी बिंदु पर अंतर्दृष्टि की चमक पाठकों को आशीर्वाद दे सकती है।

व्यक्तिगत परिवर्तन की गति

लेखक यह भी मानता है कि जीवन में परिवर्तन ही एकमात्र स्थिर है। ग्रीक दार्शनिक हेराक्लिटस ने कहा, "कोई भी व्यक्ति एक ही नदी में दो बार कदम नहीं रखता, क्योंकि वह एक ही नदी नहीं है और वह एक ही आदमी नहीं है। परिवर्तन के अलावा कुछ भी स्थायी नहीं है।" इस तथ्य को पहचाना जाना चाहिए ताकि आत्म-प्रकटीकरण और पुनः एकीकरण की यात्रा शुरू करने के लिए व्यक्तिगत सत्य जागृत हो सकें। जीवन की परिस्थितियाँ बदलती हैं, परिस्थितियाँ बदलती हैं और मन की अवस्थाएँ बदलती हैं। व्यक्तिगत परिवर्तन अपनी गति से होता है। कुछ परिवर्तन अप्रत्याशित रूप से होते हैं, और अन्य अपेक्षित रूप से होते हैं। उनके प्रति किसी की प्रतिक्रिया एक एकीकृत ऊर्जावान दिमाग या भ्रम के माध्यम से हो सकती है। उदाहरण के लिए, तथ्य यह है कि उम्र बढ़ने वाले जीन और अन्य कारकों के कारण किसी का शरीर अंततः बूढ़ा हो जाता है, इसका सामना संयम, तप, स्वीकृति और संतुलित कोर ऊर्जा के साथ किया जा सकता है। हम सभी अपनी मृत्यु दर से किसी न किसी हद तक परिचित हैं। इस प्रकार, लेखक इस विचार को बढ़ावा दे रहा है कि जीवन की किसी भी अवस्था / अवस्था में किसी की जीवन शक्ति में उल्लेखनीय वृद्धि हो सकती है जब कोर ऊर्जा सक्रिय हो जाती है और लाभकारी रूप से उपयोग की जाती है। इसे ध्यान में रखते हुए, हम यह पहचान सकते हैं कि संघर्ष किसी के बाहरी और आंतरिक वातावरण में परिवर्तन का परिणाम है। लेखक के दृष्टिकोण से संघर्ष, मुख्य ऊर्जा विखंडन का परिणाम है जो वित्तीय अस्थिरता सहित असंख्य तरीकों से प्रकट होता है। कृपया ध्यान रखें कि इस पुस्तक में दिया गया प्रत्येक कथन आधिकारिक अर्थ में नहीं बनाया गया है, यह ऊर्जावान वित्तीय विकास के संदर्भ में उत्कृष्टता की प्रकृति के बारे में पारस्परिक अन्वेषण

के लिए बनाया गया है। इस तरह के पारस्परिक अन्वेषण को करने के लिए, हमारी खोजपूर्ण यात्रा के फलने-फूलने के लिए कोर ऊर्जा की प्रकृति, 12 आयामों और विटामिन एम के बारे में मूलभूत समझ आवश्यक है। इसलिए, एक मजबूत नींव का निर्माण व्यवस्थित रूप से होता है क्योंकि हम अपनी आंतरिक शक्ति के गौरवशाली और भव्य प्रकृति की जांच करना शुरू करते हैं। व्यक्तिगत शक्ति के वास्तविक सक्रियण को सबसे अच्छी सुविधा तब मिल सकती है जब हम खोजपूर्ण संवाद की स्थिति में हों जहां विचारों को बिना पूर्वाग्रह के और खुले दिमाग से साझा किया जाता है। लेखक का तर्क है कि यह पुस्तक खोजपूर्ण संवादों की नींव के रूप में काम करेगी जो भविष्य में विभिन्न सेटिंग्स में आयोजित की जा सकती हैं।

इस पुस्तक का फोकस बहुत ही व्यावहारिक और व्यावहारिक रूप से अपने भीतर मौजूद मूल ऊर्जा की महिमा पर विचार करना है। परिवर्तन की प्रक्रिया शुरू करने के लिए, बर्बाद ऊर्जा की पहचान मौलिक और मूलभूत है। यह मान्यता व्यक्ति को आंतरिक और बाहरी परिस्थितियों को बदलने की अनुमति देती है जो किसी की ऊर्जा को नुकसान पहुंचा रही हैं। इस पुस्तक में अच्छे उपयोग, पुनरोद्धार, संरक्षण, समकारी और रूपांतरण की वास्तविक प्रक्रियाओं का कई तरह से वर्णन किया गया है। जिस तरह एक कैटरपिलर एक तितली में बदल जाता है, यह लेखक की हार्दिक इच्छा है कि पाठक एक व्यक्तिगत परिवर्तनकारी यात्रा में संलग्न हों, जिससे जबरदस्त स्वतंत्रता, ऊर्जा का विस्तार और विटामिन एम का विकास हो।

विटामिन एम क्या है?

व्यक्तिगत क्षमताओं, जन्मजात विशेषताओं, पारिवारिक और सामाजिक-आर्थिक स्थिति, आदि के संबंध में मानव सभ्यता में काफी भिन्नता है। फिर भी, कच्ची और शक्तिशाली ऊर्जा की स्वीकृति, स्वीकृति और सावधानीपूर्वक उपयोग से मानवता का उत्थान, अंदर से बाहर हो सकता है। किसी की आंतरिक ऊर्जा की सक्रियता, विस्तार और सर्वोत्तम संभव उपयोग विटामिन एम उत्पन्न करता है। *विटामिन एम का वास्तव में क्या अर्थ है? "एम" अपने कच्चे और शक्तिशाली रूप में पैसे के लिए खड़ा है। शब्द "विटामिन" व्यक्तिगत और वित्तीय विकास के लिए धन की सक्रिय विशेषता का प्रतिनिधित्व करता है। धन अर्जित करने, धन की बचत करने और व्यक्तिगत विकास द्वारा मुख्य ऊर्जा की सक्रियता के कारण विटामिन एम शक्ति आंतरिक और मनोवैज्ञानिक रूप से उत्पन्न और*

संग्रहीत होती है। यह सक्रिय ऊर्जा आंतरिक और गतिशील रूप से बरकरार रहती है क्योंकि यह तब और बढ़ती है जब धन की बचत होती है और किसी के जीवन के सभी 12 आयामों को एक साथ जीवंत करने के लिए सर्वोत्तम संभव तरीके से उपयोग किया जाता है। धन के संचय और सर्वोत्तम उपयोग के कारण ऊर्जा का यह गतिशील विकास और आंतरिक भंडारण, विटामिन एम है। मानव सभ्यता के सभी स्तरों के भीतर विटामिन एम के विनाश के कारण मानवता संघर्ष करती है, पीड़ित होती है और खुद को अंतहीन पीड़ा देती है। आंतरिक ऊर्जा का विस्तार विटामिन एम (बाह्य और मनोवैज्ञानिक रूप से) की समानांतर पीढ़ी, जिससे जीवन के कई आयामों में प्रगति होती है। विटामिन एम की अवधारणा को स्पष्ट रूप से समझने के लिए, सही परिप्रेक्ष्य प्राप्त करने के लिए "विटामिन" शब्द की जांच करना आवश्यक है। "विटामिन" शब्द की शब्दकोष परिभाषा इस प्रकार है:

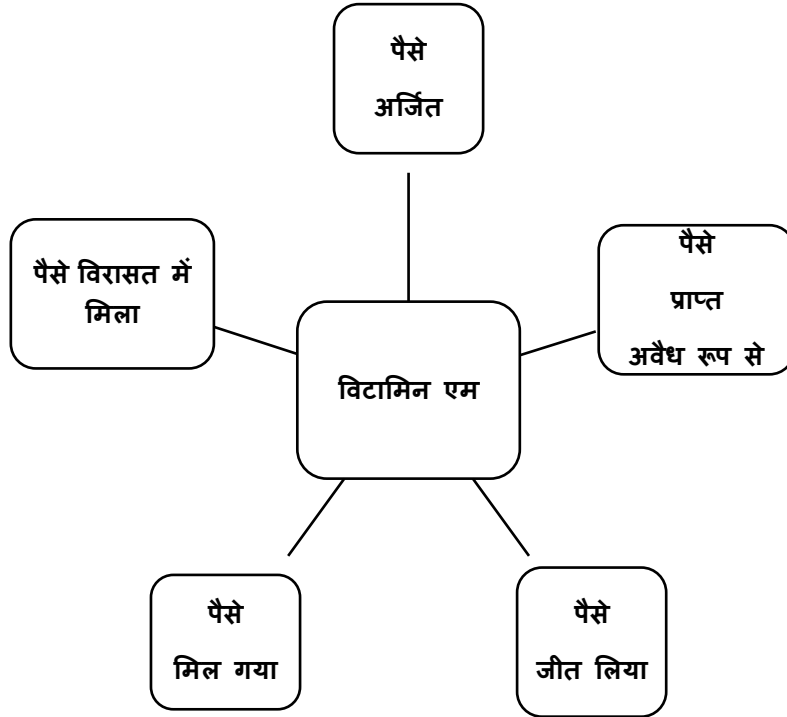
*" सामान्य चयापचय के लिए कम मात्रा में आवश्यक कार्बनिक पदार्थों के समूह में से कोई भी प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में कम मात्रा में पाया जाता है या कभी-कभी कृत्रिम रूप से उत्पादित होता है: विटामिन की कमी विशिष्ट विकार उत्पन्न करती है।"*²

शब्द "विटामिन" आम तौर पर एक खनिज या किसी अन्य पदार्थ की एक छोटी मात्रा को संदर्भित करता है जिसमें शरीर के भीतर विभिन्न जैव रासायनिक प्रतिक्रियाओं को सुविधाजनक बनाने और सक्रिय करने की क्षमता होती है। (चित्र 13 देखें - परिशिष्ट में) ये शारीरिक प्रतिक्रियाएं हैं जो किसी के जीवन के लिए जिम्मेदार हैं और विटामिन की उपस्थिति किसी के स्वास्थ्य और समग्र कल्याण को बढ़ा सकती है। विटामिन आमतौर पर उनकी शक्ति के कारण कम मात्रा में उपयोग किए जाते हैं। विटामिन मुख्य भोजन नहीं हैं और बड़ी मात्रा में सेवन नहीं किया जाता है। जिस प्रकार एक विटामिन की गोली में शरीर (सामान्य रूप से) और मस्तिष्क (विशेष रूप से) के भीतर शारीरिक प्रतिक्रियाओं में सहायता करने की बहुत अधिक क्षमता होती है, उसी तरह, विटामिन एम किसी के जीवन में धन का स्वामित्व है। तो, पैसा विटामिन एम क्यों है और यह विटामिन एम कैसे बनता है? पैसा कच्ची शक्ति है, कच्ची ऊर्जा है, जो किसी न किसी रूप में अर्जित या अर्जित की गई है। जब कोई अंदर होता है उदाहरण के लिए, \$100 के बिल का कब्ज़ा, ऐसी भावना है कि \$100 "मेरा" है। "यह समझ में आता है कि" यह मेरा \$ 100 है। \$ 100 को धारण करना / रखना मनोवैज्ञानिक रूप से विद्यमान कच्ची संभावित शक्ति है। वह संभावित शक्ति मन के भीतर ही है। किसी उत्पाद या कुछ अनुभव को खरीदने के लिए \$100 से \$10 का उपयोग संभावित रूप से \$100 के भीतर छिपा हुआ है। \$ 100 के भीतर छिपे हुए

विविध अनुभवों की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान करने के लिए \$ 100 के भीतर क्षमता है। ऐसे विविध संभावित अनुभव हैं जो किसी के मानसिक सेटअप, मानसिकता, इच्छाओं, भावनाओं और किसी के दिमाग में अन्य व्यापक विचारों के आधार पर \$ 100 से प्राप्त किए जा सकते हैं। निश्चित रूप से, और अनुभवात्मक रूप से, किसी भी राशि के उपयोग के संबंध में कई कारक मौजूद हैं। **एक विटामिन के रूप में उपयोग किया जाने वाला धन (अर्थात्, अधिकतम ऊर्जावान सक्रियता प्रदान करने वाली मात्रा में), भौतिक शरीर, मन और किसी के जीवन के हर आयाम को ऊर्जा देता है।** \$100 का सर्वोत्तम उपयोग एक विटामिन के रूप में \$100 का उपयोग करके किसी के जीवन के प्रत्येक आयाम को बढ़ाता है। जो व्यक्ति कुछ इच्छाओं के आधार पर आवेगपूर्ण या तर्कहीन रूप से कार्य करते हैं, वे वांछित चीज़ के लिए जल्दी से \$ 100 खर्च कर सकते हैं और कुछ ही समय बाद खेद की भावना महसूस कर सकते हैं। अफसोस की यह आंतरिक भावना व्यक्तिगत है और सीधे तौर पर किसी की मूल ऊर्जा के क्षीण होने से जुड़ी है। मूल ऊर्जा स्वयं का सार है और यह तब परेशान होता है जब किसी को पता चलता है कि पैसा गलत तरीके से खर्च किया गया है या इसे बेहतर तरीके से खर्च किया जा सकता है। जैसा कि किसी को पता चलता है कि पैसा अनुपयुक्त तरीके से खर्च किया गया था, या उन वस्तुओं को खरीदने के लिए जिनकी वास्तव में आवश्यकता नहीं थी, या बस एक निश्चित उत्तेजक अनुभव प्राप्त करने के लिए जो काफी अल्पकालिक है, व्यक्ति एक संज्ञानात्मक / भावनात्मक प्रक्रिया में जाना शुरू कर देता है जिसके परिणामस्वरूप खर्च करने के बारे में पछतावा होता है। पैसा अनुचित रूप से। इसलिए धन की शक्ति को सबसे अधिक लाभकारी रूप से पहचानने और उपयोग करने की आवश्यकता के संबंध में विटामिन एम अवधारणा बहुत शक्तिशाली है। पैसे का अनुचित उपयोग एक बार मुख्य शक्ति को नुकसान पहुंचाता है, किसी के जीवन के 12 आयामों में एक गूँज प्रभाव पैदा करता है, जिससे ठहराव और/या प्रतिगमन होता है।

नीचे चित्र 2 विटामिन एम अवधारणा के संबंध में प्रमुख जुड़े विचारों को दर्शाता है।

चित्र 2 धन प्राप्ति के उपाय



चित्र 2 (ऊपर) धन प्राप्त करने के विभिन्न तरीकों के बीच अंतर और अंतर को दर्शाता है:

पैसा कमाया: काम के माध्यम से प्राप्त धन जहां व्यक्तिगत ऊर्जा का उपयोग किया जाता है। दिमाग के भीतर विटामिन एम का सकारात्मक भंडारण होता है।

अवैध रूप से प्राप्त धन: चोरी या अन्य अवैध गतिविधि से प्राप्त धन

पैसा जीत गया: पैसा जुआ जीत गया

धन मिला: धन जो मिला है, किसी अन्य तरीके से प्राप्त नहीं हुआ है

धन विरासत में मिला: विरासत में मिला धन

ये भेद एक व्यक्ति को कई तरह से प्रभावित करते हैं, जैसे कि नीचे दिखाया गया है:

चित्र 3: धन का प्रभाव

मन पर प्रभाव	शरीर पर प्रभाव
धन का स्रोत	
सामाजिक प्रभाव	किसी के जीवन के 12 क्षेत्र प्रभावित

धन का स्रोत: धन प्राप्त करने का संदर्भ देता है (चित्र 2)

मन पर प्रभाव: विभिन्न भावनात्मक और संज्ञानात्मक चरणों को संदर्भित करता है

शरीर पर प्रभाव: शारीरिक परिवर्तनों को संदर्भित करता है

सामाजिक प्रभाव: सामान्य रूप से समाज को लाभ या हानि का संदर्भ देता है

किसी के जीवन के 12 क्षेत्रों पर प्रभाव: 12 क्षेत्रों के संबंध में धन की शक्ति को दर्शाता है (चित्र 1)

जिस तरह से विटामिन एम किसी के दिमाग में जमा होता है, उस पर पैसे के स्रोत का असाधारण प्रभाव पड़ता है। लाभकारी भंडारण से कोर ऊर्जा वृद्धि होती है। हानिकारक भंडारण विटामिन एम नहीं है। क्या आप अंतर देख सकते हैं?

- रिकी सिंह

मुख्य ऊर्जा और अर्जित धन के बीच संबंध नीचे दिखाया गया है:

चित्र 4: मूल ऊर्जा और अर्जित धन

सकारात्मक भावनात्मक स्थिति	मुख्य ऊर्जा पैसे के लिए काम करती थी
मूल ऊर्जा और अर्जित धन	
धन विटामिन एम के रूप में धातु रूप से संग्रहीत	एक बैंक खाते में भौतिक रूप से जमा धन

इस पृष्ठभूमि के साथ, अब हम \$100 की शक्ति को अधिक गहराई से जांच सकते हैं। यदि कोई व्यक्ति, उदाहरण के लिए, लॉन काटकर \$ 100 कमाता है, तो उस गतिविधि में \$ 100 कमाने के लिए एक निश्चित मात्रा में ऊर्जा लगाई जाती है। जब पैसा कमाया जाता है, तो पैसे की चोरी या विरासत में मिले पैसे के बजाय \$100 कमाने की एक अच्छी भावना (मनोवैज्ञानिक रूप से) होती है। ये निश्चित रूप से कुछ समय के लिए रोमांचक राज्य हो सकते हैं, फिर भी अर्जित धन के साथ अंतर मनोवैज्ञानिक रूप से महत्वपूर्ण है। जुए के मामले में, उस अनुभव में विशिष्टता है, जो इसके उत्साह, भागने, जीतने और पैसे खोने के संदर्भ में है। \$ 100 में समान क्षमता होती है, भले ही इसे कैसे प्राप्त किया गया हो, फिर भी मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रक्रियाएं अलग-अलग तरीकों से प्रभावित होती हैं कि पैसा कैसे प्राप्त किया गया था। जिस तरह से किसी व्यक्ति के पास पैसा आता है उसका ऊर्जावान प्रभाव पड़ता है। \$ 100 के लिए काम करने के मामले में, काम करने की क्रिया में एक निश्चित मात्रा में ऊर्जा होती है। यह ऊर्जा आंतरिक रूप से सक्रिय शक्ति है जिसका उपयोग पैसा कमाने में किया जाता है। केवल \$90 प्राप्त करने और पूर्ण \$100 प्राप्त न करने के मानसिक प्रभाव को कोई भी आसानी से समझ सकता है जिस पर सहमति हुई है। इसलिए, पैसा कमाना सकारात्मक भावनाओं को पैदा कर सकता है, यह मानते हुए कि पैसे कमाने वाले को सही राशि दी गई है। जब कोई व्यक्ति नौकरी प्राप्त करता है (यानी घास काटना) चार सप्ताह बाद नौकरी के अंत तक भावनात्मक परिवर्तन आसानी से होते हैं। यदि 4 सप्ताह के अंत में \$100 प्राप्त करना है, तो कार्य करने के संबंध में भावनाओं, कार्यों और अनुभूति के भीतर ऊर्जा है। कार्य करने की दिशा में कोई भी गतिविधि शुरू होने से पहले कार्य को कैसे करना है, इसकी समझ मौजूद होनी चाहिए। फिर, नियोक्ता की संतुष्टि के लिए गतिविधि (नौकरी) की जानी चाहिए। तभी कोई पूर्ण \$ 100 प्राप्त करता है। जैसे ही किसी के पास \$100 हो जाते हैं, उसके मन में "यह अच्छा है...यह अच्छा लगता है..." की भावना होती है, इसलिए, उस समय एक ऊर्जावान प्रक्रिया होती है। हमें इस ऊर्जावान प्रक्रिया की प्रकृति के बारे में स्पष्ट होना चाहिए। यह एक न्यूरो-मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है जो मानसिक (मनोवैज्ञानिक) भाव के अस्तित्व के कारण सक्रिय हो जाती है कि \$ 100 मेरा है। \$100 के "मेरा" होने की यह भावना किसी के पास \$100 होने के कारण उत्पन्न होती है, जो कि कच्ची शक्ति है। वास्तव में 4 सप्ताह तक घास काटने के कार्य में जो शक्ति/ऊर्जा खर्च की गई वह शारीरिक, बौद्धिक और प्रक्रियात्मक थी। कमाया गया धन \$100 के मूल्यवर्ग के नोट के रूप में ऊर्जा का आदान-प्रदान है। इसलिए, 100 डॉलर कमाने के लिए जो भी ऊर्जा और प्रयास लगाया गया था, ऊर्जा उस

व्यक्ति को वापस कर दी गई है जिसने बाजार मूल्य और नियोक्ता के साथ किए गए समझौतों के संदर्भ में ऐसा प्रयास किया है। भावनाओं की स्थिति इसमें अपेक्षाकृत अच्छी होती है, जिसके परिणामस्वरूप आमतौर पर अतिरिक्त विचार होते हैं कि \$ 100 कैसे खर्च किए जाने चाहिए। सहमत-दर, अधिक काम की इच्छा, नए कौशल सीखने की प्रेरणा, अतिरिक्त सेवाएं प्रदान करने आदि के बारे में अतिरिक्त विचार भी मौजूद हो सकते हैं। ऐसे कई अतिरिक्त विचार मानसिक रूप से उत्पन्न होते हैं जब \$ 100 अर्जित किए जाने के साथ-साथ शक्ति की वृद्धि के कारण अर्जित किया जाता है किसी के बैंक खाते या किसी के घर में \$100 का संग्रहण। यह बाहरी भंडारण विटामिन एम के आंतरिक (मनोवैज्ञानिक) भंडारण को बढ़ावा देता है और सुविधा प्रदान करता है।

नतीजतन, एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता (यानी, एक मानसिकता जो अपनी सुंदरता और उत्कृष्टता के लिए एक गतिविधि करने में ध्यान रखती है) में, एक व्यक्ति जो \$ 100 कमाने के लिए गतिविधि कर रहा है, वह इसे सही ढंग से करने के लिए गतिविधि में पूरी तरह से लीन है, पूरी तरह से, और आश्चर्यजनक रूप से संभव के रूप में। ऐसी अद्भुत मानसिकता में, जानबूझकर किसी की ऊर्जा को लक्ष्य पर अधिक ध्यान में स्थानांतरित न करते हुए \$ 100 कमाने का लक्ष्य निश्चित रूप से ध्यान में रखा जाता है, इस तरह से लक्ष्य की प्राप्ति के लिए किए जाने वाले कार्यों को पर्याप्त रूप से किया जाता है न कि सामान्यता के साथ . इसलिए, एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में, इसकी सुंदरता और उत्कृष्टता के लिए किया गया एक कार्य आंतरिक संघर्षों और असंतुलन की बेहतर व्यक्तिगत समझ की ओर ले जाता है जो वित्तीय शक्ति के अपव्यय और दुरुपयोग को बाधित करता है। व्यक्ति यह मानने लगता है कि वित्तीय शक्ति के उचित उपयोग से आंतरिक गड़बड़ी को काफी हद तक कम किया जा सकता है, जिससे परस्पर संतुलन का प्राकृतिक निर्माण होता है।

कोर एनर्जी की महिमा

मूल ऊर्जा (चित्र 1) किसी की जड़ शक्ति है, किसी की जीवन शक्ति जो उसके स्वयं के भीतर कच्चे रूप में मौजूद है और जीवन में सभी गतिविधियों के लिए जिम्मेदार है। यह ऊर्जा शरीर के भीतर सभी जैव रासायनिक प्रतिक्रियाओं के रूप में मौजूद है और प्रकट होती है और सभी मानसिक प्रक्रियाएं प्रत्येक व्यक्ति के 24 घंटे के चक्र में सभी गतिविधियों को सुविधाजनक

बनाती हैं। ऊर्जा के सक्रिय हुए बिना जीवन की कोई संभावना नहीं है। इसलिए, मूल ऊर्जा किसी की जीवन शक्ति है जो जीवन के सभी अनुभवों के लिए जिम्मेदार है। ऊर्जा शानदार है क्योंकि यह जीवन में अधिक से अधिक अनुभवों की ओर बढ़ने के अतिरिक्त तरीके प्रदान करती है।

मन में ऊर्जा

मानसिक ऊर्जा (मन में ऊर्जा - चित्र 1) सभी मानसिक प्रक्रियाओं के अस्तित्व के लिए जिम्मेदार एक गतिशील शक्ति है। मन के भीतर एक गतिशील शक्ति के रूप में कोर ऊर्जा की अभिव्यक्ति में वृत्ति, ड्राइव, आनंद सिद्धांत, रचनात्मकता, व्यक्तित्व के विकास, और व्यापक अर्थों में, मानव संस्कृति के निर्माण के आधार पर संतुष्टि प्राप्त करने वाली प्रक्रियाएं शामिल हैं। मानसिक ऊर्जा में बौद्धिक शक्ति, चिंतनशील और चिंतनशील शक्ति, अमूर्त और वस्तुनिष्ठ तर्क की क्षमता / क्षमता और भावनात्मक शक्ति शामिल है। इसमें मूल ऊर्जा का उपयोग करके विचारों और अवधारणाओं को प्राप्त करने, विकसित करने और परस्पर जोड़ने की क्षमता भी शामिल है। मन के भीतर की ऊर्जा अत्यंत कीमती है और सूक्ष्म लेकिन वास्तविक रूप में मौजूद है। मानसिक ऊर्जा की सूक्ष्म प्रकृति की शक्ति को पहचानने से व्यक्ति इसे बहुत सम्मान और श्रद्धा के साथ व्यवहार कर सकता है। ऐसा न करने से विटामिन एम पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

इच्छा में ऊर्जा

हम सभी इच्छा का अनुभव करते हैं, इसकी बहुलता अभिव्यक्ति के साथ, मूल ऊर्जा का उपयोग करते हुए। इच्छा को निम्नलिखित तरीके से अवधारणाबद्ध किया जा सकता है:

इच्छा किसी व्यक्ति, वस्तु या परिणाम की लालसा या आशा की भावना है। वही भाव "लालसा" जैसे शब्दों द्वारा व्यक्त किया जाता है। जब कोई व्यक्ति किसी चीज या किसी व्यक्ति की इच्छा करता है, तो उसकी लालसा की भावना वस्तु या व्यक्ति के भोग या विचार से उत्तेजित होती है, और वे अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कार्रवाई करना चाहते हैं। इच्छा का प्रेरक पहलू लंबे समय से दार्शनिकों द्वारा नोट किया गया है (उदाहरण के लिए, यह बताते हुए कि मानव इच्छा सभी मानव क्रियाओं की मौलिक प्रेरणा है) साथ ही साथ वैज्ञानिकों द्वारा भी।³

इच्छा के भीतर की ऊर्जा किसी की मूल / जड़ ऊर्जा है जो इच्छा का अनुभव बनाती है। इच्छा और उसके बाद की इच्छाओं की पूर्ति के लिए किए गए कार्यों में बहुत ऊर्जा का उपयोग किया जाता है।

कार्रवाई में ऊर्जा

इच्छाओं/इच्छाओं/आवश्यकताओं/आदि को पूरा करने के लिए किए गए कार्य, विभिन्न तरीकों से मूल ऊर्जा का उपयोग करते हैं। प्रत्येक क्रिया (मानसिक/शारीरिक) मन-शरीर के परिसर को प्रभावित करती है और संतुष्टि के स्तरों के आधार पर विभिन्न इच्छाओं को उत्पन्न करती है। क्रिया में ऊर्जा संतुलन, आनंद, खुशी, दुख/दर्द को कम करने, आदि की खोज में किसी के जीवन के सभी 12 आयामों में गतिशील रूप से विभिन्न लक्ष्यों की ओर बढ़ने वाली ऊर्जा को संदर्भित करती है।

12 आयाम - कोर ऊर्जा - विटामिन एम

यद्यपि जीवन के कई पहलुओं में कई उतार-चढ़ाव (उतार-चढ़ाव) और उतार-चढ़ाव (उच्च और निम्न) हैं, परस्पर ऊर्जा की शक्ति किसी के जीवन के सभी 12 आयामों (चित्र 1 देखें) को जीवंत और एकीकृत करती है। (कृपया 12 आयामों, मुख्य ऊर्जा और विटामिन एम के बीच विस्तृत संबंध के लिए परिशिष्ट में चित्र 14 से 25 देखें।)

विटामिन एम की अवधारणा को (12 आयामों के संदर्भ में) और स्पष्ट किया जा सकता है क्योंकि हम यह समझना शुरू करते हैं कि प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में पैसा कमाना जड़ शक्ति वृद्धि के साथ आंतरिक प्रतिरोध के बिना हो सकता है। विटामिन एम के विस्तार और पुनर्जनन को बेहतर ढंग से समझने के लिए, ठहराव और प्रगति के बीच का अंतर स्पष्ट होना चाहिए। ऐसी स्पष्टता से ही जीवन के किसी भी पहलू में सच्ची प्रगति संभव हो पाती है, जहां व्यक्तिगत ऊर्जा को ध्यानपूर्वक और जानबूझकर आंतरिक/बाह्य प्रगति की ओर ले जाने वाली दिशाओं में रखा जाता है। निस्संदेह, प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में उतार-चढ़ाव आते हैं और ऐसे समय होते हैं जब कई अलग-अलग कारणों से विभिन्न लक्ष्य जरूरी नहीं होते हैं। किसी भी लक्ष्य की प्राप्ति की दिशा में कार्य करते समय मन के सही फ्रेम में न होने के कारण सफलता की कमी हो सकती है। फिर भी, इसका मतलब यह नहीं है कि व्यक्ति बस हार मान लेता है और निराश हो जाता है, भावनात्मक रूप से क्षीण और निराश हो जाता है, और भीतर मौजूद निष्क्रिय ऊर्जा की दृष्टि खो देता है। आत्म-सम्मान, आत्म-छवि और आत्म-मूल्य को जीवन परिस्थितियों के कारण कभी भी क्षतिग्रस्त नहीं होना चाहिए। यह क्षति अनिवार्य रूप से किसी की मूल ऊर्जा को नुकसान है, जहां नकारात्मक और सीमित भावनाएं इस शक्ति को खत्म कर देती हैं और

संभावित रूप से किसी व्यक्ति को स्थिर या पंगु बना देती हैं। मनोवैज्ञानिक झंझटों में फंसने से बाधाएं पैदा होती हैं जिससे निराशा और निराशा बढ़ती है, जिससे कामकाज की सीमित अवस्थाओं में अधिक उलझाव और अवशोषण होता है। इस तरह के अवशोषण से आत्म-सम्मान, आत्म-मूल्य, सकारात्मक आत्म-छवि और जीवन में सकारात्मक दृष्टि का हास होता है। जब भी कोई असफलता आती है, तो यह याद रखना चाहिए कि कोई भी झटका केवल अस्थायी होता है और इससे आगे की प्रगति को रोकने के लिए मनोवैज्ञानिक अवरोध पैदा नहीं करना चाहिए।

जब भी कोई किसी दिशा में लगातार प्रयास करता है, तो स्वाभाविक रूप से कुछ असफलताएं होती हैं। इन असफलताओं का मतलब यह नहीं है कि व्यक्ति को हार माननी है या मनोवैज्ञानिक रूप से थक जाना या निराश हो जाना है। आगे व्यक्तिगत विकास की ओर परिवर्तन निश्चित रूप से संभव है और आंतरिक रूप से सकारात्मक मोड़ लेने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इस तरह का एक मोड़ विभिन्न मनोवैज्ञानिक रटों में से एक लेता है, जिससे धैर्य जैसे गुणों के साथ आगे की प्रगति होती है, जहां लगातार सही प्रयास आंतरिक (मानसिक) खांचे से प्रगति की सुविधा प्रदान करता है। इस तरह की प्रगति से किसी के दिमाग में ऊर्जा का विकास होता है, जिससे विटामिन एम का अधिक से अधिक संचय होता है।

किसी के आराम क्षेत्र से आगे बढ़ना

विटामिन एम की वास्तविक वृद्धि किसी के आराम क्षेत्र की पहचान और आगे के विकास के लिए उस क्षेत्र से बाहर जाने के निर्णय पर निर्भर है। किसी के आराम क्षेत्र की पहचान (किसी के जीवन के किसी भी पहलू में और विशेष रूप से, वित्तीय पहलू) प्रगति की विभिन्न संभावनाओं को शुरू करती है और अगले स्तर तक जाती है। यदि कोई आगे बढ़ने की संभावना की पहचान के बिना आराम क्षेत्र में रहता है, तो ठहराव अनिवार्य रूप से बना रहता है। किसी के वर्तमान कामकाज से परे विकास आंतरिक तनाव या प्रतिरोध पैदा किए बिना सावधानी से, धीरे-धीरे, और धीरे-धीरे किसी के आराम क्षेत्र से आगे बढ़ने से हो सकता है। इस तरह की प्रगति तब होती है जब इस तरह के तनाव और प्रतिरोध के कारण किसी की ऊर्जा को फटने से रोकने पर ध्यान दिया जाता है। किसी भी आराम क्षेत्र से आगे बढ़ने की क्षमता तब बढ़ जाती है जब आंतरिक

तनाव/प्रतिरोध न्यूनतम स्तर पर होता है। जब कोई नई दिशा में आगे बढ़ने की कोशिश कर रहा हो या सपनों और लक्ष्यों की पूर्ति की दिशा में अपनी वर्तमान दिशा को बढ़ाने की कोशिश कर रहा हो, तो किसी के आराम क्षेत्र से बाहर निकलने में अनिश्चितता और अप्रत्याशित परिस्थितियां हो सकती हैं। किसी के नियमित पैटर्न से अलग कार्य करने का प्रयास आमतौर पर कई व्यक्तियों की मानसिकता में नहीं होता है और इस तरह की सीमित मानसिकता के कारण, व्यक्ति पुराने, वातानुकूलित पैटर्न से स्थिर हो जाता है, जिससे मानसिक ठहराव होता है। इसलिए, आगे के वित्तीय और व्यक्तिगत विकास के लिए कदम उठाने के लिए कोर एनर्जी एक्टिवेशन आवश्यक है। ऐसे समय होते हैं जब किसी को एक कदम पीछे हटना पड़ता है और ध्यान से (साथ ही ऊर्जावान रूप से) अपनी वर्तमान जीवन परिस्थितियों का मूल्यांकन करना पड़ता है ताकि व्यक्ति उच्च चरणों तक पहुंचने के लिए प्राकृतिक प्रगति में रहना शुरू कर दे। ऊर्जावान मूल्यांकन, व्यक्तिगत ऊर्जा को बढ़ाने वाली कार्य योजना तैयार करने के लिए, शांति और खुले दिमाग के साथ, अपनी ऊर्जा को इकट्ठा करने की एक ध्यानपूर्ण और चिंतनशील प्रक्रिया है, जो बदले में, विटामिन एम को बढ़ा सकती है। यदि किसी की मानसिकता अगले की ओर लगातार प्रगति करने की है स्तर, तो मानसिक और शारीरिक ऊर्जा बरकरार रहेगी जो सभी सही कदम उठाने में पर्याप्त बल प्रदान करेगी। ऐसा करने पर राँ (कोर) एनर्जी अपने आप आगे और आगे फैलने लगती है। यह विस्तार किसी की आंतरिक बकबक पर ध्यान देने और निम्नलिखित प्रश्न पूछने से शुरू होता है:

- 1) मुझे खुद को बेहतर बनाने के लिए क्या करना चाहिए?
- 2) मेरे लिए आर्थिक रूप से "आगे बढ़ना" का क्या अर्थ है?
- 3) मैं अपना वर्तमान कार्य अधिक दक्षता के साथ और नकारात्मक विचारों और संकुचित भावनाओं के बिना कैसे कर सकता हूँ?
- 4) अपनी आंतरिक शक्ति को बढ़ाने के लिए मुझे क्या कदम उठाने होंगे?
- 5) मैं अपने सभी इंटरैक्शन (अर्थात्, दोस्तों, परिवार, सहकर्मियों, आदि के साथ) को और अधिक देखभाल और सम्मानजनक कैसे बनाऊँ?
- 6) अगर मैं कारोबारी माहौल में हूँ तो मैं अपने ग्राहकों की बेहतर सेवा कैसे करूँ?
- 7) मैं अपने दैनिक कार्यक्रम में आत्म-सुधार गतिविधियों को कैसे शामिल करूँ?
- 8) पैसे के बारे में अपना दृष्टिकोण बदलने और इसे विटामिन एम के रूप में देखने के लिए मुझे क्या करने की आवश्यकता है?

- 9) मैं व्यक्तिगत विकास के प्रति अपनी मानसिकता को कैसे बदल सकता हूँ जहाँ धन का संचय धन संचय करने के बजाय इस मानसिकता का अनुसरण करता है?

यह स्वीकार करते हुए कि पर्याप्त व्यक्तिगत विकास के बिना अपने स्वयं के लिए धन जमा करना एक समस्याग्रस्त जुनून बन सकता है और किसी के जीवन के कई क्षेत्रों को नुकसान पहुंचा सकता है। विटामिन एम के रूप में धन का उपयोग व्यक्तिगत, पारिवारिक और सामाजिक लाभों के लिए बड़ी जिम्मेदारी के साथ किया जा रहा है। इस तरह का सावधानीपूर्वक उपयोग स्वाभाविक रूप से कच्ची ऊर्जा को सक्रिय करता है और इसे सकारात्मक ऊर्जा में बदल देता है। परिवर्तन केवल "व्यक्तिगत यथास्थिति" के सतही परिवर्तन का मामला नहीं है। स्पष्ट सकारात्मक इरादों वाले व्यक्तियों द्वारा सर्वोत्तम संभव तरीके से धन के उपयोग के कारण यह मूल रूप से परिवर्तनकारी है। सकारात्मक इरादे सकारात्मकता के साथ विद्यमान ऊर्जा की अधिक प्राप्ति की ओर ले जाते हैं, जहां इस तरह की प्राप्ति में परिवर्तनकारी शक्ति होती है। सकारात्मकता का विस्तार व्यक्ति के भीतर से ही प्रस्फुटित होता है और संभावित रूप से विश्व स्तर तक पहुंच सकता है।

प्रगति और विटामिन एम उपयोग

भंडारण की दिशा में प्रगति और विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग आगे के विकास के लिए विशिष्ट मानदंड स्थापित करके किसी के जीवन में एक वास्तविक वास्तविकता बन सकता है। उदाहरण के लिए, नए साल का दिन एक विशिष्ट दिन हो सकता है जब कोई पिछले वर्ष का मूल्यांकन करता है और आने वाले वर्ष के लिए विशिष्ट बेंचमार्क के साथ योजना बनाता है। इन बेंचमार्क को स्थापित करने के लिए व्यक्तिगत प्रतिबिंब, पर्याप्त योजना, निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने के महत्व को पहचानना, और प्रगति और / या वापसी के साथ किसी की स्थिति का ईमानदार मूल्यांकन की आवश्यकता होती है। लक्ष्यों की प्राप्ति में संतुष्टि के स्तर का भी मूल्यांकन किया जाता है क्योंकि व्यक्ति लक्ष्यों के अगले सेट की अवधारणा करता है। लक्ष्यों की अधिक से अधिक प्राप्ति की दिशा में निकट भविष्य में उठाए जाने वाले कदमों के बारे में संकल्पना और सोचना आंतरिक प्रगति का एक पहलू है। इस तरह की प्रगति वर्तमान में रहने और अतीत को अधिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में उपयोग करने के

दौरान होती है, जिससे उज्ज्वल भविष्य की संभावनाओं पर ध्यान से विचार किया जाता है और उस भविष्य की ओर सक्रिय कदम उठाए जाते हैं। भौतिक दुनिया के संदर्भ में प्रगति को केवल संख्याओं के संदर्भ में मापा जा सकता है जहां संचित धन की मात्रा एक महत्वपूर्ण संकेतक या उपलब्धि का बैरोमीटर बन जाती है। वित्तीय प्रगति को धन की वृद्धि, व्यक्तिगत संबंधों, संसाधनों, निवेश, बैंक शेष आदि के संदर्भ में आसानी से जांचा और सत्यापित किया जा सकता है, जहां व्यक्ति सफलता और उपलब्धि की आंतरिक भावनाओं का अनुभव करता है।

संपत्ति की वर्तमान स्थिति और समग्र संपत्ति, शुद्ध संपत्ति, निवल मूल्य, आदि की प्रगति के स्तर के बारे में सावधानीपूर्वक आत्म-जांच, देनदारियों में कमी, रिशतों की गुणवत्ता में सुधार और नई संभावनाओं के उद्घाटन की ओर ले जाती है। इस तरह की आत्म-जांच वर्तमान में और व्यक्तिगत विकास के लिए जबरदस्त मूल्य जोड़ती है और इसमें भविष्य के बारे में एक उपदेशात्मक गुण होता है। प्रगति के कई पहलू और आयाम हैं, जैसे:

- 1) किसी के शैक्षिक विकास की निरंतरता अधिक ऊर्जावान प्रवाह के साथ आगे की संज्ञानात्मक और भावनात्मक क्षमताओं का विकास करती है।
- 2) आगे बढ़ने के लिए अगले कदमों की अधिक समझ की खेती।
- 3) कुछ वर्तमान गतिविधियों को रोकना और कुछ नया करना/शुरू करना।
- 4) नई परियोजनाओं को शुरू करने, नए अनुभवों को आजमाने और आंतरिक विचारों/भावनाओं की वर्तमान स्थिति के बारे में जागरूकता बढ़ाने का प्रयास करना।
- 5) एक बढ़ी हुई परिष्कृत अवस्था का विकास जहाँ भावनाएँ अंततः आनंद की अवस्थाओं में परिवर्तित हो सकती हैं।
- 6) अपने आंतरिक थर्मामीटर को रीसेट करना, दैनिक लक्ष्य निर्धारित करना, और छोटे-छोटे लगातार कदम उठाना...
- 7) प्रतिगमन और हार मानने की लंबे समय तक नकारात्मक भावनात्मक स्थिति में आए बिना, प्रगति के लिए संगति नितांत आवश्यक है।

- 8) प्रगति निरंतर परिवर्तन हो सकती है जहां कोई व्यक्ति केवल एक दिशा में नहीं बढ़ रहा है, बल्कि जानबूझकर और उद्देश्यपूर्ण रूप से विभिन्न खोज और कार्यान्वयन में प्रयास कर रहा है। इसमें कुछ निश्चित कार्यों को रोकना और कुछ पूरी तरह से अलग करने का प्रयास करना शामिल है जो किसी ने पहले नहीं किया है। इस प्रकार के स्थानांतरण को सावधानी से, सोच-समझकर और विवेकपूर्ण तरीके से करने की आवश्यकता है ताकि कोई स्वयं को नुकसान न पहुंचाए। इस तरह के स्थानांतरण की नवीनता एक साथ आंतरिक सुधार के साथ आनंद के अधिक राज्यों का अनुभव करने की संभावना पैदा करती है।
- 9) अपने परिवार के साथ बेहतर संचार तब होता है जब व्यक्ति आंतरिक विकास के सकारात्मक ऊर्जावान गुण का उत्सर्जन करना शुरू कर देता है।
- 10) सहकर्मियों, पर्यवेक्षकों, मित्रों और समाज के साथ बेहतर संबंध सामान्य रूप से होते हैं, क्योंकि दूसरों के अच्छे गुणों और शक्तियों की स्वीकृति के कारण किसी की बातचीत अधिक सम्मानजनक हो जाती है। दूसरों की ताकत के पीछे ऊर्जा पर ध्यान रखा जाता है और यह उन सभी के साथ बातचीत की बेहतर गुणवत्ता को बढ़ावा देता है जो बातचीत के क्षेत्र में आते हैं।
- 11) प्रगति की स्थिति में, बाहरी दुनिया के साथ बातचीत की गुणवत्ता, सामान्य रूप से, जहां कोई जारी रहता है या अपने जुनून, सपनों और लक्ष्यों का पीछा करता है, उसमें सुधार होता है। ऐसी प्रगतिशील मानसिकता में, नई क्रियाएं इस तरह से होती हैं, जहां व्यक्ति दुनिया के संबंध में अपनी ऊर्जावान पहचान के बारे में बहुत आश्वस्त और स्पष्ट होता है।

प्रगति लेखक के जीवन में एक अंतर्निहित सिद्धांत के रूप में केंद्रीय रही है जिसके चारों ओर बड़े लक्ष्य हासिल किए गए, जैसे कि माउंट एवरेस्ट की चोटी पर पहुंचना, जिसमें कई वर्षों के प्रशिक्षण और प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है। इस लक्ष्य की पूर्ति के लिए कोर (प्राथमिक) ऊर्जा का प्लेसमेंट और सक्रियण आवश्यक था। इस तरह की उपलब्धि महान शिखर राज्यों की ओर ले जाने वाली प्रगति में निहित मूल्य की स्पष्ट अवधारणा के साथ शुरू होती है। इस तरह के शिखर राज्यों की इच्छा और ऊंचे लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अंतिम लक्ष्य के सर्वोत्तम संभव दृश्य की आवश्यकता होती है। एक उच्च लक्ष्य के आंतरिक महत्व के साथ-साथ प्रगति की महिमा को अपने जीवन के प्रत्येक पहलू में अनुभव के खिलने की अनुमति देना चाहिए। ये अनुभव अच्छी गुणवत्ता के विचारों और भावनाओं के फूलने और विस्तार को

प्रेरित और बनाए रखते हैं। लेखक वास्तविकता को महत्व देता है और जीवन के रूप में ज्ञात असाधारण अनुभव में सीधे खोजे गए सत्य को प्रसारित करने के लिए प्रस्तुत विचारों को व्यक्त कर रहा है। वास्तविकता के बिना, इन असाधारण सत्यों और विचारों का पर्याप्त संचरण मानवता को ठहराव की स्थिति से प्रगति के जागरण में नहीं उठा सकता है। लेखक पाठकों को उनकी वास्तविकता की खोज करने के लिए प्रोत्साहित करता है, और ऐसा करने में, आंतरिक रूप से, कई प्रक्रियाओं को उत्तेजित करता है जो वास्तविक प्रगति शुरू कर देगा जो दोहराव वाले चक्रों को रोकता है जिससे ठहराव होता है। किसी भी सच्ची प्रगति के होने से पहले ठहराव और प्रगति के बीच का अंतर मन के भीतर स्पष्ट होना चाहिए। इस अंतर को तब और अधिक समझा जाता है जब कोई दोहराए जाने वाले चक्रों के भीतर फंसने की पहचान करता है जहां कोई आगे नहीं बढ़ रहा है। लेखक के दृष्टिकोण से ठहराव, बस एक ही स्थान पर अटका हुआ है। ठहराव के बारे में सोचने का एक और तरीका है उन्हीं गतिविधियों की पुनरावृत्ति जहां प्रगति नहीं हो रही है, और यह ऐसा है जैसे कोई एक ही गतिविधियों को दोहरा रहा है और विभिन्न परिणामों की अपेक्षा कर रहा है। ठहराव वह जगह है जहां कोई मनोवैज्ञानिक और/या अन्यथा बॉक्स से बाहर निकलने में सक्षम नहीं है, जैसे कि आंतरिक और बाहरी रूप से फंस गया है। संज्ञानात्मक क्षमताओं और शक्तियों पर विचार करते समय, प्रतिबंधात्मक पैटर्न के कारण ठहराव होता है जो समय के साथ बना रहता है। ये पैटर्न किसी के पालन-पोषण और कंडीशनिंग के कारण विकसित होते हैं, जहां ऐसे दोहराव वाले पैटर्न के बल के कारण किसी के पैटर्न की प्रकृति को समझने की क्षमता कम हो जाती है। दोहराए जाने वाले पैटर्न को पहचानने के लिए साहस की आवश्यकता होती है, और उस साहस से, विभिन्न प्रकार के परिवर्तनों का प्रयास करें जो विशेष रूप से हानिकारक पैटर्न या स्थिर पैटर्न को तोड़ सकते हैं। निःसंदेह साहस के अनेक पहलू हैं। विभिन्न प्रकार की गतिविधियों, घटनाओं, स्थितियों आदि का अनुभव करने का साहस सभी को सक्रिय होने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। साहस के भीतर की ऊर्जा वह है जहां साहस की भावना और उसके पीछे की बौद्धिक शक्ति किसी के लक्ष्य की ओर इस तरह चलती है कि ऊर्जा बरकरार और खंडित रहती है। इसलिए, लगातार लक्ष्य की ओर प्रवाहित ऊर्जा का कोई विचलन नहीं होता है।

बाहरी/आंतरिक स्वतंत्रता और विटामिन एम

कोर ऊर्जा के पुनर्जनन से जीवन के सभी पहलुओं में बाहरी और आंतरिक स्वतंत्रता प्राप्त होती है जहां विटामिन एम अधिक वित्तीय ताकत के रूप में बढ़ता है और मानसिक शक्ति के ऊर्जावान विकास के साथ इसका संबंध होता है।

आम तौर पर पैसे के संबंध में बेहतर परिप्रेक्ष्य प्राप्त करने के संबंध में, कृपया निम्नलिखित पर ध्यान दें:

- 1) पिछले 2000 वर्षों में मुद्रा में कई अलग-अलग रूपों में कई तरह के बदलाव आए हैं।
- 2) पैसा कच्ची ऊर्जा का एक प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्व है जो मानव गतिविधि से उत्पन्न होता है।
- 3) अतीत में पैसे ने आंतरिक मूल्य के कई अलग-अलग रूप ले लिए हैं जैसे कि जानवर, तंबाकू, साग, विभिन्न धातु, फर, आदि।
- 4) कीमती धातुओं जैसे सजावटी रूप से मूल्यवान वस्तुओं का उपयोग मूल्य का एक प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्व देने के लिए किया जाता था जो इन वस्तुओं के लिए आंतरिक है। कीमती धातुओं से बने सिक्कों के संदर्भ में मूल्य के मानकीकरण ने इस कच्ची ऊर्जा को मात्रात्मक और मूर्त तरीकों से प्रदर्शित करने का एक तरीका बनाया।
- 5) जैसे-जैसे मानव सभ्यता विकसित हुई, धन की प्रतीकात्मक प्रकृति ने भौतिक वस्तुओं के विकल्प के रूप में कार्य किया, जो आगे के सामाजिक विकास के एक महत्वपूर्ण चरण को चिह्नित करता है। इस प्रकार के मानकीकरण ने मन के भीतर धन के प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्व की मनोवैज्ञानिक छाप पैदा की और इसलिए, इससे जुड़ी भावनात्मक और बौद्धिक प्रक्रियाएं प्रतीकात्मक धन के संदर्भ में महत्वपूर्ण रूप से क्रिस्टलीकृत हो गईं, जहां यह क्रिस्टलीकरण बढ़ी हुई सुरक्षा खोजने वाले मन के साधन के रूप में कार्य करता है।
- 6) मानव इतिहास में, विभिन्न जारी करने वाले संस्थान विश्वास के आधार पर बनाए गए थे जहां धन का मानकीकरण किया जा सकता है और माल और उत्पादों के आदान-प्रदान के माध्यम से धन का प्रवाह हुआ है। 19वीं शताब्दी के दौरान, हजारों बैंकों ने बैंक नोट जारी किए जो मौजूदा भौतिक संपत्ति को दर्शाते हैं। धन का उपयोग और भंडारण (बचत) भविष्य के इरादे (कुछ अनुभव रखने के लिए) और वस्तुओं और उत्पादों की क्रय क्षमता का प्रतिनिधित्व करने के लिए और विकसित हुआ। एक वचन पत्र की अवधारणा भी विकसित की गई थी जो भविष्य में भुगतान करने के इरादे को इंगित करती है। यह व्यापार की प्रक्रिया में एक शक्तिशाली प्रोत्साहन बन गया। सरकारों ने बांड जारी करना शुरू किया जहां इन बांडों को जारी करना आधुनिक राष्ट्र-राज्यों के उदय के लिए आधारभूत है।

कुछ हद तक, व्यक्तिगत और वित्तीय प्रगति की आवश्यकता की जांच करने के बाद, यह स्वीकार करना और स्वीकार करना आवश्यक है कि पूरी दुनिया लगातार वित्तीय सुरक्षा और सफलता का पीछा कर रही है। यह वास्तव में आश्चर्यजनक है जब कोई विचार करता है कि

वित्तीय उपलब्धि की खोज और वृद्धि में कितना समय और ऊर्जा है। निस्संदेह, पैसा जीवन की सबसे बड़ी शक्तियों में से एक है जो विविध व्यक्तिगत अनुभव प्रदान कर सकता है, केवल जीवित रहने से लेकर असाधारण भोग तक। केवल अस्तित्व से बाहर निकलने और वित्तीय ताकत बढ़ाने के लिए, मूल ऊर्जा का पुनर्जनन आवश्यक है जिसके परिणामस्वरूप आंतरिक और बाहरी स्वतंत्रता प्राप्त होती है। स्वतंत्रता, एक अर्थ में, सीमाओं और सपनों और लक्ष्यों को पूरा करने की क्षमता से बंधे नहीं होने का मतलब है। आंतरिक और बाहरी स्वतंत्रता लाने का प्रयास करते समय, प्रमुख मूल्य, विश्वास और विचार प्रक्रियाएं मौजूद होनी चाहिए, जैसे:

- 1) सीमाओं, बंधनों और स्वतंत्रता के बीच के अंतर को समझने के लिए बौद्धिक शक्ति का जागरण...
- 2) किसी के मन और शरीर के बीच सामंजस्य जहाँ दोनों शांति से रहते हैं...
- 3) इच्छाओं, व्यक्तिगत क्षमता और बातचीत की संभावनाओं के दायरे के बीच संबंधों की जांच और मान्यता, ये सभी विटामिन एम के संचय की ओर ले जाते हैं।
- 4) इस विचार की स्वीकृति कि विटामिन एम उत्पन्न करना एक ऊर्जावान घटना है...
- 5) आंतरिक/बाह्य असंतुलनों और संघर्षों के कारण विटामिन एम के अपव्यय को रोकना।
- 6) मान्यता है कि विटामिन एम मानसिक ऊर्जा (मनोवैज्ञानिक शक्ति) के रूप में मौजूद है क्योंकि धन का उपयोग करते समय बड़ी मात्रा में धन की बचत होती है जैसे कि किसी भी विटामिन का उपयोग किया जाता है। यह विटामिन एम का सर्वोत्तम संभव तरीके से उपयोग करने के कारण अधिकतम आंतरिक आनंद की ओर जाता है जहां किसी के जीवन के 12 क्षेत्रों में असंतुलन को रोका जाता है।
- 7) मन की कई इच्छाएं होती हैं और इन इच्छाओं को पूरा करने की आजादी धन के संचय से आती है। यह मान्यता कि व्यक्तिगत विकास के बिना केवल धन का पीछा करना व्यक्तिगत समस्याओं का समाधान नहीं है और वास्तव में अबाधित आनंद का द्वार नहीं खोल सकता है। विटामिन एम के रूप में पैसा बस एक प्रवर्तक है, क्योंकि यह गोंद है जो सब कुछ एक साथ रखेगा जब तक कि किसी की आंतरिक ऊर्जा एकजुट हो।
- 8) इस तथ्य की सच्ची स्वीकृति कि स्वयं के भीतर कोर ऊर्जा को नुकसान पहुंचाने से बाहरी और आंतरिक रूप से विटामिन एम की हानि होती है ...

- 9) विटामिन एम की असली शक्ति तब मौजूद होती है जब कोई स्वतंत्रता की स्थिति में आ जाता है और वह स्वतंत्रता ही भीतर से अधिक शांति और शांति उत्पन्न करती है। आंतरिक शांति समुद्र की तरह है, जहां कोई भी समुद्र को देखकर उसकी गहराई का अंदाजा भी नहीं लगा सकता है। एक समुद्री शांति का अनुभव तब होता है जब विटामिन एम और स्वतंत्रता का एक साथ उपयोग किया जाता है।
- 10) भौतिक दुनिया के विस्तृत अनुभव विटामिन एम के साथ संभव हैं जहां स्वतंत्रता के अस्तित्व को व्यक्तिगत ऊर्जा के विस्तार की तरह अनुभवात्मक रूप से महसूस किया जाता है। इस तरह का विस्तार व्यक्तिगत विकास/उत्कृष्टता को वित्तीय ऊर्जा के भंडारण से जोड़ता है जहां विटामिन एम विस्तार को बढ़ावा देता है और आगे बढ़ाता है। जैसे-जैसे किसी के वित्त और बैंक बैलेंस में वृद्धि होती है, व्यक्तिगत ऊर्जावान उत्कृष्टता में भी वृद्धि होती है।

इन 10 प्रमुख बिंदुओं को ध्यान में रखते हुए, आत्म-विकास पर ध्यान दिए बिना वित्तीय विकास को बढ़ाने की कोशिश करने की गलती से बचा जा सकता है। यह समझना कि किसी के बैंक बैलेंस में और वृद्धि होती है, और आगे व्यक्तिगत उत्कृष्टता के रूप में एक गंभीर मनोवैज्ञानिक गलती है जो अंततः आंतरिक कोर ऊर्जा को नुकसान पहुंचाती है। प्रगति का दिल और आत्मा इसी वित्तीय विकास के साथ व्यक्तिगत विकास में मौजूद है जो किसी के शरीर, मन और आत्मा के भीतर सकारात्मक ऊर्जा के प्रवाह को बढ़ाता है।

आंतरिक स्वतंत्रता किसी के विचारों, भावनाओं और सभी कार्यों के लिए पूरी जिम्मेदारी लेने की जन्मजात और विकासात्मक क्षमता से अटूट रूप से जुड़ी हुई है। यह जिम्मेदारी तब जागती है जब कोई व्यक्ति अपने जीवन के प्रत्येक पहलू के बारे में निष्पक्ष दृष्टिकोण के आधार पर सचेत और अनुकूल निर्णय लेता है। जीवन में आंतरिक स्वतंत्रता काफी दुर्लभ है और केवल उन व्यक्तियों द्वारा खोजी जा सकती है जो सभी परिस्थितियों और परिस्थितियों में मुख्य ऊर्जा के प्रवाह के लिए जिम्मेदारी लेते हैं। विटामिन एम की शक्ति ऐसी है कि सहज, भावनात्मक और बौद्धिक जरूरतों को उन मूल मूल्यों के संदर्भ में पूरा किया जाता है जिनका प्रभाव क्षेत्र में प्रभाव पड़ता है। जब इन आवश्यकताओं की पर्याप्त रूप से पूर्ति हो जाती है, तो वे आंतरिक स्वतंत्रता के अवरोधक के रूप में कार्य करना बंद कर देते हैं, क्योंकि बाह्य रूप से धन के रूप में और आंतरिक रूप से मानसिक शक्ति के रूप में विटामिन एम के रूप में प्रकट होने वाली मूल ऊर्जा। निर्णय लेने की पूरी प्रक्रिया बुद्धि से सक्रिय हो जाती है, जिससे व्यक्तिगत, पारिवारिक,

सामाजिक और आध्यात्मिक जैसे कई प्रकार की जिम्मेदारी स्वाभाविक रूप से आत्मसात हो जाती है।

आंतरिक स्वतंत्रता और कुल व्यक्तिगत जिम्मेदारी एक दूसरे से जुड़े हुए हैं जहां अंतरसंयोजन का स्तर अनुकूली क्रियाओं की ओर ले जाता है। ये क्रियाएं मानसिक और शारीरिक हैं, और अनुभवात्मक स्वतंत्रता के रूप में कोर ऊर्जा की पर्याप्त अभिव्यक्ति के कारण उनकी अनुकूली प्रकृति सामने आती है। स्वतंत्रता अनुकूली निर्णय लेने की एक अनुभवात्मक स्थिति है, प्राकृतिक मनोवैज्ञानिक विकास की स्थिति है, और ऊर्जा संरक्षण की स्थिति है जो किसी के जीवन के 12 आयामों में एकीकृत चेतना और समावेश की ओर ले जाती है। दार्शनिक दृष्टिकोण से, समावेश तब होता है जब कोई प्रक्रिया या वस्तु स्वयं पर "चालू" हो जाती है। जब धन की शक्ति "अपने आप में मुड़ने" लगती है, तो यह बिना विखंडन के इस शक्ति और एकाग्रता के संरक्षण की ओर ले जाती है, जैसे कि विटामिन एम के रूप में परिष्कृत ऊर्जा अपने भीतर विकसित होने लगती है।

अनुभवात्मक स्वतंत्रता बढ़ती हुई खुशी की स्थिति है

- रिकी सिंह

नियंत्रण और स्वतंत्र इच्छा का ठिकाना

किसी की आंतरिक स्वतंत्रता का अनुभव तब होता है जब उसे दूसरों को उचित विचार और सम्मान देते हुए तथ्यों, दृष्टिकोणों या अन्य विचारों को धारण करने और विचार करने की स्वतंत्रता होती है, फिर भी व्यक्तिगत स्वतंत्रता की दृष्टि तैयार करते हैं। व्यक्तिगत स्वतंत्रता स्वाभाविक रूप से स्वतंत्र इच्छा के अस्तित्व और कार्रवाई के संभावित पाठ्यक्रमों के बीच निर्बाध चयन में मौजूद ऊर्जा का तात्पर्य है। 4 स्वतंत्र रूप से चुनी गई क्रियाएं, क्रियाओं में मुख्य ऊर्जा के प्रवाह के बारे में जागरूकता के साथ, स्वतंत्र इच्छा और नैतिक जिम्मेदारी के बीच की कड़ी की व्यावहारिक समझ की ओर ले जाती हैं, जैसे कि वित्तीय शक्ति का उपयोग समग्र लाभ के लिए

किया जाता है। स्वतंत्र इच्छा वाले कार्य सकारात्मक होते हैं जब वे आंतरिक स्वतंत्रता के स्थान में रहकर किए जाते हैं। अनुनय, विचार-विमर्श और निषेध जैसी मानसिक अवस्थाएँ धन संचय करने और धन के कब्जे से प्राप्त स्वतंत्रता का अनुभव करने वाली ऊर्जावान प्रक्रियाओं के कारण संभव हैं। आगे स्वतंत्र इच्छा की जांच करने में, किसी के नियंत्रण के स्थान को अधिकतम संतुलन और ऊर्जावान एकीकरण में होना चाहिए, जैसे कि मुक्त इच्छा किसी के सबसे बड़े लाभ के लिए कार्य करती है। नियंत्रण के स्थान की अवधारणा इस प्रकार है:

- 1) "नियंत्रण का अधिकार वह डिग्री है जिस पर लोग मानते हैं कि बाहरी ताकतों (उनके प्रभाव से परे) के विपरीत, उनके जीवन में घटनाओं के परिणाम पर नियंत्रण होता है। इस अवधारणा को 1954 में जूलियन बी. रोट्टर द्वारा विकसित किया गया था और तब से यह व्यक्तित्व मनोविज्ञान का एक पहलू बन गया है। एक व्यक्ति का "ठिकाना" (बहुवचन "लोकी", "स्थान" या "स्थान" के लिए लैटिन) को आंतरिक (एक विश्वास है कि कोई अपने जीवन को नियंत्रित कर सकता है) या बाहरी (एक विश्वास है कि जीवन बाहरी कारकों द्वारा नियंत्रित होता है) व्यक्ति प्रभावित नहीं कर सकता, या वह मौका या भाग्य उनके जीवन को नियंत्रित करता है)।⁵
- 2) नियंत्रण के एक मजबूत आंतरिक नियंत्रण वाले व्यक्तियों का मानना है कि उनके जीवन में घटनाएं मुख्य रूप से उनके कार्यों से उत्पन्न होती हैं: उदाहरण के लिए, परीक्षा परिणाम प्राप्त करते समय, आंतरिक नियंत्रण वाले लोग खुद को और उनकी क्षमताओं की प्रशंसा या दोष देते हैं। मजबूत बाहरी नियंत्रण वाले लोग शिक्षक या परीक्षा जैसे बाहरी कारकों की प्रशंसा या दोष देते हैं।⁶

नियंत्रण का एक मजबूत आंतरिक नियंत्रण किसी की स्वतंत्र इच्छा का परिणाम होता है, जिससे संभवतः तनाव/संकट में उल्लेखनीय कमी आती है। व्यक्तियों की स्वभाव संबंधी विशेषताएं हैं जो तनाव, तनाव, चिंता, अनिश्चितता, भय आदि को बढ़ावा देती हैं। नियंत्रण सिद्धांत का नियंत्रण व्यक्तियों को यह पहचानने के लिए प्रोत्साहित करता है कि आंतरिक कार्यों की उपस्थिति को पहचानने और फिर विकासशील कार्रवाई के द्वारा व्यक्तिगत कार्यों के परिणाम पर नियंत्रण संभव है। आगे बढ़ने की दिशा में कदम। कोर ऊर्जा के जागरण से व्यक्ति के नियंत्रण के आंतरिक और बाहरी नियंत्रण में वृद्धि होती है, तनावपूर्ण घटनाओं के नकारात्मक प्रभावों को कम करता है, कार्य-केंद्रित मुकाबला करने के व्यवहार को बढ़ाता है, बहुआयामी संसाधनों (यानी, कार्य सहायता, भावनात्मक समर्थन, सूचना, आदि) तक पहुंच बढ़ाता है। सामाजिक समर्थन के तनाव-बफरिंग प्रभाव को बढ़ाता है, सकारात्मक दिशा में घटनाओं की धारणा को

बदलता है, और आत्म-सम्मान बढ़ाता है।

वित्तीय विकास और व्यक्तिगत उत्कृष्टता

वित्तीय विकास निश्चित रूप से व्यक्तिगत उत्कृष्टता का एक प्रमुख पहलू है। (परिशिष्ट में चित्र 21 देखें) इस तरह के विकास के लिए प्रमुख मानसिकता को बढ़ावा देने और स्थापित करने की आवश्यकता होती है जो वित्तीय विकास को बढ़ावा दे सकती है। उद्यमशीलता के दृष्टिकोण से, उपभोक्ता-उन्मुख मानसिकता, आपूर्ति और मांग की स्थिति के आधार पर उत्पादकता में वृद्धि, और आंतरिक शक्ति के व्यवस्थित जागरण से, सभी उत्पादों / सेवाओं की गुणवत्ता में सुधार के साथ-साथ विश्वसनीयता और स्थिरता में वृद्धि होती है। मानसिक शक्ति बढ़ने से परिचालन, विश्लेषणात्मक, प्रणालीगत और वैचारिक सोच में वृद्धि होती है। आंतरिक और बाहरी एकता का निर्माण (यानी, व्यक्तिगत ऊर्जा और ऊर्जा की वृद्धि के रूप में धन की वृद्धि की धारणा के बीच ऊर्जावान संबंध), उद्यमी और उपभोक्ताओं के लिए मूल्य सृजन का एक बेहतर स्तर पैदा करता है। जागृत ऊर्जाओं के बीच इस तरह के आंतरिक और बाहरी संबंध रचनात्मक अनुकूलन क्षमता, निरंतर उत्पादकता, सेवाओं / उत्पादों की गुणवत्ता में वृद्धि, ग्राहक अभिविन्यास में वृद्धि, और स्थिरता में वृद्धि उत्पन्न करते हैं। इस तरह के बढ़े हुए कनेक्शन से प्रतिस्पर्धात्मक लाभ बढ़ता है और विस्तार और लाभप्रदता को बढ़ावा मिलता है।

किसी भी विकास प्रक्रिया, आंतरिक और बाहरी, को इस तरह से अनुकूल होना चाहिए कि यह प्रक्रिया अपने आप में उचित, समझने योग्य, पूर्वानुमेय और प्रबंधनीय हो, विशेष रूप से स्वयं के लिए। ऐसी अधिकतम और न्यूनतम रणनीतियाँ हैं जहाँ किसी की आंतरिक शक्ति या वर्तमान वित्तीय स्थिति को नुकसान पहुँचाए बिना वास्तविक विकास के लिए पूरकता और पूरकता परस्पर जुड़ी हुई हैं। उत्कृष्टता की दिशा में प्रयास करने वाले प्रत्येक व्यक्ति को गतिशील प्रगति की ओर ले जाने वाली अपनी बुद्धि की कार्यक्षमता की वास्तविक खोज शुरू करने की आवश्यकता है। उत्कृष्टता के प्रत्येक साधक को अनुकूलन और सीमित सीमाओं से आगे बढ़ने की आवश्यकता को पहचानने की आवश्यकता है। परिणामों की पीढ़ी को सुनिश्चित करने और तेज करने के लिए उन दिशाओं में ऊर्जा के निरंतर प्रवाह की आवश्यकता होती है

जिनकी सावधानीपूर्वक कल्पना और योजना बनाई जाती है।

आगे वित्तीय विकास की इच्छा रखने वाले व्यक्तियों को वर्तमान प्रतिमान को पहचानने और नए प्रतिमानों की खोज करने की आवश्यकता है जो बाजार मूल्य पैदा करने की ओर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। अनुकूलनशीलता और ग्राहक अभिविन्यास के नेतृत्व वाले प्रतिमानों जैसे आवश्यक गुण, किसी भी मौजूदा बाजार के संदर्भ में वृद्धि को बढ़ावा देते हैं। जटिलता से निपटने में व्यावसायिक प्रक्रियाओं की सर्वोत्तम संरचना और कार्य का निर्धारण मूलभूत है। यह जटिलता एक उद्यमी को व्यावसायिक कार्यों के मूल कारणों में सबसे आगे रखने की अनुमति देती है। व्यावसायिक कार्यों के प्रबंधन के लिए एक ढांचे के निर्माण और आगे के विकास के लिए व्यक्तिगत ऊर्जा की आवश्यकता होती है ताकि अच्छे समकालिक विकास में बने रहें। एक बार ऐसा होने पर, अनुकूलन क्षमता, विकास की गति और लाभप्रदता में सुधार होता है। सामाजिक/व्यावसायिक संरचनाओं और कार्यों की एक व्यापक दृष्टि को भी विकसित करने की आवश्यकता है ताकि कोई भी व्यवसाय अपने भीतर मौजूद व्यापक संदर्भ को ध्यान में रखते हुए फल-फूल सके। यह व्यवसाय के मालिकों और कर्मचारियों पर लागू होता है।

वित्तीय विकास और व्यक्तिगत उत्कृष्टता एक सीढ़ी के पायदान के समानांतर। एक बार जब कोई व्यक्ति एक समय में एक पायदान पर चढ़ना शुरू कर देता है, तो यह अनिवार्य रूप से व्यक्तिगत उत्कृष्टता की दिशा में एक कार्रवाई कर रहा है और व्यक्तिगत स्वतंत्रता की ओर अगली कार्रवाई कर रहा है। यह सादृश्य इस तथ्य को देखते हुए काफी पर्याप्त है कि वित्तीय स्वतंत्रता और व्यक्तिगत उत्कृष्टता के वैकल्पिक स्तरों को अस्तित्व में रखने और समय के साथ पर्याप्त और स्थिर विकास के लिए क्रमिक रूप से ऊपर चढ़ने की आवश्यकता है। कुछ एक समय में एक या दो रन छोड़ना चाहेंगे और इससे नुकसान, मनोवैज्ञानिक अस्थिरता, वित्तीय जोखिम और पर्याप्त विकास की गैर-स्थायित्व पैदा हो सकता है। एक सीढ़ी के एक पायदान से दूसरे पायदान पर जाने में खर्च की गई ऊर्जा व्यक्ति की गति के साथ-साथ रनों की दूरी के आधार पर समय के साथ कठिन हो सकती है। यदि पर्याप्त दूरी के साथ रनों की दूरी तय की जाती है, तो किसी के तत्काल वातावरण पर पर्याप्त ध्यान दिया जाता है, और चढ़ाई की प्रक्रिया भी सीढ़ी की स्थिति के अनुरूप होती है। इसलिए, सीढ़ी के शीर्ष की ओर आगे बढ़ने की अधिक संभावना है। व्यक्ति अपने जीवन में किसी भी समय वित्तीय स्वतंत्रता या व्यक्तिगत विकास की दिशा में कदम उठाना शुरू कर सकता है। जीवन में किसी भी समय किसी एक के साथ

शुरुआत करना महत्वपूर्ण है। यदि कोई व्यक्तिगत विकास से शुरू करता है, तो धन का पर्याप्त व्यय होता है। व्यक्तिगत विकास के शुरुआती बिंदु के साथ, पर्वतारोही को यह सुनिश्चित करने के लिए जागरूक होने की आवश्यकता है कि पायदान बहुत दूर नहीं हैं क्योंकि यदि सीढ़ियों के बीच बहुत अधिक दूरी है तो चढ़ाई अधिक कठिन हो जाएगी। इसी तरह, यदि कोई व्यक्तिगत विकास के साथ शुरू होता है, तो एक कदम से अगले तक वास्तविक विकास प्रबंधनीय, करने योग्य और व्यक्तिगत विकास की सीढ़ी से गिरने के बिना किया जाना चाहिए, साथ ही बढ़े हुए जोखिम के साथ शीर्ष पर पहुंचने के लिए आवेगी उत्तेजना को रोकने के साथ। यह सादृश्य वित्तीय विकास के संबंध में काफी पर्याप्त है, क्योंकि कई व्यक्ति पर्याप्त सुरक्षा के बिना या व्यक्तिगत विकास/वित्तीय विकास की दिशा में चढ़ाई की प्रक्रिया पर पर्याप्त ध्यान दिए बिना बहुत जल्दी वित्तीय शीर्ष पर पहुंचना चाहते हैं।

यदि कोई व्यक्ति पहले से ही वित्तीय विकास के साथ चढ़ना शुरू कर देता है, जैसा कि पैसे में जन्म लेने वाले व्यक्ति के मामले में होता है, तो अगला पड़ाव व्यक्तिगत विकास होना चाहिए। धन या धन में पैदा हुए किसी व्यक्ति का पहले से ही वित्तीय विकास हो सकता है और वे आर्थिक रूप से अधिक जानकार बन सकते हैं। ऐसे व्यक्ति के लिए अगला दौड़ व्यक्तिगत विकास होना चाहिए जहां वे मन को शांत करने और अपनी आंतरिक ऊर्जा की अधिक समझ हासिल करने का प्रयास कर सकें ताकि अन्य खोज उन्हें बढ़ने और एक बेहतर इंसान बनने में मदद कर सकें। कोई व्यक्ति जो जीवन में शुरुआत कर रहा है और उसके पास पर्याप्त वित्तीय स्थिरता, विकास और व्यक्तिगत उत्कृष्टता नहीं है, उसे अपने व्यक्तिगत विकास पर आंतरिक रूप से काम करना शुरू करना होगा, जैसे कि कॉलेज जाना या अधिक शिक्षा प्राप्त करना, विभिन्न कौशल सीखना, और ऐसा करने से वे लाभ प्राप्त कर सकते हैं। उनके भीतर मौजूद निष्क्रिय शक्ति और ऊर्जा में गहरी अंतर्दृष्टि। वित्तीय वृद्धि की दिशा में वृद्धि उन व्यक्तियों में होगी जिन्होंने व्यक्तिगत विकास पर ध्यान दिया है, जैसा कि पहले कहा गया है, और यह विकास सीढ़ी चढ़ने के रूप में वैकल्पिक कदम उठाने से होता है। भौतिक शरीर और मन को एक साथ जोड़ना एक सीढ़ी के दो किनारों की तरह है, जिनकी लंबाई समान होनी चाहिए, और समान ऊंचाई पर होना चाहिए, और पायदान से अच्छी तरह से जुड़ा होना चाहिए। एक सीढ़ी की कल्पना करें जहां दो सहायक हथियार हैं जहां रन जुड़े हुए हैं, जहां वित्तीय विकास और व्यक्तिगत विकास में व्यक्तिगत उत्कृष्टता बारी-बारी से या एक साथ घटित हो रही है। इसलिए यह ऊर्जा को आंतरिक रूप से

जोड़ने का एक तरीका है (अर्थात्, मन / शरीर / आत्मा में) और व्यक्तिगत उत्कृष्टता के हिस्से के रूप में विटामिन एम के रूप में धन संचय करना।

जागृति ऊर्जावान बुद्धि

व्यक्तिगत और वित्तीय रूप से विकास के अधिक से अधिक राज्यों को प्राप्त करने के लिए, वांछित परिणाम की प्राप्ति सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त व्यावसायिक/व्यावसायिक और व्यक्तिगत विकास रणनीतियों की आवश्यकता होती है। अल्पकालिक और दीर्घकालिक लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए एक सचेत योजना प्रक्रिया के लिए ऊर्जावान बुद्धिमत्ता की जागृति की आवश्यकता होती है जो प्रत्येक व्यक्ति के भीतर एक क्षमता के रूप में मौजूद होती है। ऊर्जावान रणनीतियों का विस्तार लाभदायक व्यवसाय मॉडल के विकास की रक्षा कर सकता है, जिससे व्यक्तिगत बुद्धिमत्ता का उपयोग उन तरीकों में किया जा सकता है जो जीत की स्थिति की तलाश करते हैं। प्रभावी रणनीतियों का विकास, विविध वातावरण में पर्याप्त बातचीत के लिए आवश्यक अनुकूली प्रक्रियाओं को ध्यान में रखते हुए, एक विशेष व्यवसाय को दी गई विभिन्न प्रकार की विस्तृत रणनीतियों के एकीकरण के साथ, सभी को बिना किसी कारण के परिणाम सुनिश्चित करने के लिए एक निवारक और रक्षात्मक तरीके से जोड़ा जाना है। उच्च जोखिम वाले प्रयासों के कारण नुकसान। किसी भी प्रकार की व्यावसायिक रणनीति (या व्यावसायिक रणनीति) से पर्याप्त परिणाम सुनिश्चित करने के लिए किसी की वर्तमान जीवन परिस्थितियों के स्पष्ट मूल्यांकन की आवश्यकता होती है, जैसे कि व्यापार/व्यावसायिक चुनौतियों के सार्थक समाधान का निर्माण बुद्धि के भीतर शक्ति का उपयोग करके हो सकता है। व्यापार (या व्यावसायिक) विकास और बौद्धिक शक्ति के बीच संबंध को पहचानकर बुद्धि के भीतर विद्यमान शक्ति को जागृत किया जा सकता है। किसी की बुद्धि और प्राकृतिक/आर्थिक दुनिया के बीच संबंधों की मान्यता वैचारिक/मौलिक दृष्टिकोणों को अंततः कार्य योजनाओं में परिचालित करने की अनुमति देती है। बुद्धि का ऐसा जागरण और सुदृढीकरण व्यापकता की स्थिति तक पहुंचकर, किसी के वर्तमान व्यवसाय और/या व्यवसाय को व्यवस्थित रूप से मजबूत करता है। इंटेलेजेंस जागरण तब हो सकता है जब कोई विभिन्न प्रकार की बुद्धिमत्ता जैसे प्रतिस्पर्धी बुद्धिमत्ता, महत्वपूर्ण बुद्धिमत्ता और संरचनात्मक बुद्धिमत्ता के महत्व को पहचानता है। प्रतिस्पर्धात्मक बुद्धिमत्ता तब जागृत होती है जब कोई किसी विशेष व्यवसाय या उद्योग के संबंध में व्यापक दृष्टिकोण प्राप्त

करने की आवश्यकता को स्वीकार करता है, और ऐसा करने से आगे की प्रगति का मार्ग स्पष्ट हो जाता है। इस तरह की स्पष्टता विभिन्न प्रतिस्पर्धियों के संदर्भ में व्यवसाय की समग्र संरचना की समझ से उत्पन्न हो सकती है जो मौजूद हो सकती है। इस प्रकार की बुद्धिमत्ता को प्रतिस्पर्धी बुद्धिमत्ता के रूप में जाना जाता है, जैसे कि इसका उपयोग किसी के प्रति हानिकारक तरीके से नहीं किया जाता है, फिर भी इसका उपयोग वस्तुओं और सेवाओं के वितरण को और बढ़ाने के लिए किया जाता है। यह प्रतिस्पर्धी बुद्धिमत्ता उन कर्मचारियों के लिए सामान्य कार्य वातावरण में भी लागू होती है जो विविध व्यावसायिक सेटिंग्स में काम कर रहे हैं। वाइटल इंटेलिजेंस से तात्पर्य बुद्धिमत्ता के भीतर की ताकत और जोश से है जो लागू व्यक्तिगत जीवन शक्ति पैदा करता है, जैसे कि समग्र प्रतिस्पर्धी व्यावसायिक संरचना किसी के दायरे में हो। यह जीवन शक्ति सर्वोत्तम गुणवत्ता सेवा और उत्पाद प्रदान करने के लिए बड़े पैमाने पर समुदाय/उपभोक्ताओं को दी जाने वाली सेवाओं और उत्पादों को बढ़ाती है। इस तरह के इरादे में महत्वपूर्ण ऊर्जा होती है और जब यह ग्राहकों के संपर्क में आता है तो इसका अनुकरणीय या पलटाव प्रभाव पड़ता है। उनके साथ बातचीत की गुणवत्ता के साथ-साथ पेश किए गए उत्पादों / सेवाओं की गुणवत्ता के साथ समग्र जीवन शक्ति और जोश में वृद्धि होती है। स्ट्रक्चरल इंटेलिजेंस वह संज्ञानात्मक शक्ति है जिसे किसी विशेष उद्योग की समग्र दृष्टि और अन्य उद्योगों के साथ उसके अंतर्संबंधों में रखा जाता है। किसी की बुद्धि में जागृत/परिष्कृत ऊर्जा की उपस्थिति के कारण इस तरह के अंतर्संबंधों को एक ऊंचे स्तर पर माना जाता है। शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विकास पर ध्यान देने के साथ-साथ आंतरिक गैर-विरोधाभास की स्थिति में जाने से बुद्धि के भीतर मौजूद यह ऊर्जा अधिक ऊंचाई तक पहुंचती है। (आंतरिक गैर-विरोधाभास एक ऐसी स्थिति है जहां किसी के विचार, भावनाएं, यादें, इच्छाएं और मूल ऊर्जा सर्वोत्तम संभव संरेखण में होती है।) किसी के मन और शरीर के भीतर ऊर्जावान जागृति असंख्य मानवीय समस्याओं के कई मूल कारणों को पहचानने की ओर ले जाती है जिन्हें हल किया जा सकता है। सामंजस्यपूर्ण आर्थिक प्रणालियों द्वारा। जरूरतों और मांगों की निर्विवाद वास्तविकता के भीतर समस्याओं के मूल कारणों को स्पष्टता और सही दृष्टि से समझा जा सकता है। यह दृष्टि किसी विशेष व्यवसाय या व्यावसायिक प्रयास के विकास और प्रगति के अच्छे संकेतकों और भविष्यवाणियों के विकास की अनुमति देती है। किसी विशेष व्यवसाय/व्यवसाय के ढांचे के भीतर, संभावित प्रवृत्तियों और परिदृश्यों के निर्माण के संबंध में, ऊर्जावान बुद्धि किसी को भविष्य में प्रोजेक्ट करने की अनुमति देती है। इन प्रवृत्तियों और परिदृश्यों की अवधारणा आर्थिक

सिद्धांतों के संदर्भ में कई व्यावसायिक प्रणालियों और संरचनाओं की बढ़ी हुई परस्पर समझ के साथ की गई है। यह आपस में जुड़ी हुई समझ व्यापार में वास्तविक सफलता की कुंजी है क्योंकि परस्पर जुड़ाव की एक बड़ी और गहरी दृष्टि है। इंटरकनेक्टेडनेस की मान्यता और उस इंटरकनेक्टेडनेस में ऊर्जावान बुद्धिमत्ता के अनुप्रयोग से किसी विशिष्ट व्यवसाय या व्यावसायिक प्रयास के विकास में अच्छे निर्णय लेने की अनुमति मिलती है। इसलिए, सीढ़ी सादृश्य के रूप में दि. था पहले scussed, एक रन से दूसरे रन में गति होती है जहां किसी भी विशेष व्यवसाय को विकसित करने वाले बड़े ढांचे को ध्यान में रखते हुए ऊर्जावान बुद्धि आगे और आगे विकसित होती रहती है। समग्र सामाजिक प्रणालियों, सरकारी प्रणालियों के साथ-साथ अन्य प्रतिस्पर्धी व्यावसायिक संरचनाओं के संदर्भ को ऊर्जावान रूप से दिमाग में रखा जाता है, जिससे किसी के जीवन के 12 आयामों में आगे बढ़ने का प्रयास करते हुए सर्वोत्तम निर्णय लिया जा सकता है।

जैसे-जैसे ऊर्जावान बुद्धि विकसित होती है, विभिन्न संकेतक और भविष्यवक्ता भविष्य की संभावनाओं को प्रभावित कर सकते हैं, जहां किसी की कंपनी (या व्यवसाय) का प्रतिस्पर्धात्मक लाभ कंपनी के विकास के लिए विभिन्न खतरों को खोजने और रोकने की क्षमता में विकसित हो सकता है। किसी की कंपनी (या जिस कंपनी के लिए वह काम करता है) की ताकत और कमजोरियों को पहचानने की क्षमता प्रदर्शन संकेतकों का एक संकेत है। प्रदर्शन संकेतकों का उपयोग उन गतिविधियों / कार्यों के प्रकार की स्पष्ट समझ हासिल करने के लिए किया जाता है जिन्हें निष्पादित करने की आवश्यकता होती है क्योंकि कोई व्यक्ति वित्तीय और व्यक्तिगत रूप से आगे बढ़ना जारी रखता है। किसी की कंपनी (या किसी की व्यावसायिक गतिविधि) की ताकत और कमजोरियों की पहचान होती है और उन ताकतों को और बढ़ाया जाता है जहां कमजोरियों को आगे के विकास के अवसरों के रूप में माना जाता है। एनर्जेटिक इंटेलिजेंस जोखिम से बचाव को भी पहचानता है और किसी भी संगठन/व्यक्ति की क्षमता या क्षमता के संबंध में आगे के विकास के लिए आंतरिक/बाहरी अवसरों की पहचान करता है। लचीलापन व्यक्तिगत लचीलापन का एक और प्रमुख पहलू है। लचीलापन की अवधारणा इस मायने में बहुत शक्तिशाली है कि इसकी कायाकल्प शक्ति (ऊर्जा) के भीतर है जो किसी को भी किसी भी झटके से पीछे हटने की अनुमति देती है। निम्नलिखित के संबंध में ऊर्जावान खुफिया उपयोग के माध्यम से असफलताओं को दूर किया जा सकता है: ए) एक व्यवसाय के संचालन; बी)

कार्यात्मक पहलुओं के संबंध में सूचना प्रवाह; ग) कर्मचारियों और अन्य लोगों के व्यवहार संबंधी पहलू; घ) प्रतिस्पर्धात्मकता; और ई) दैनिक गतिविधियों का समग्र प्रवाह। जब ऊर्जावान बुद्धि सक्रिय हो जाती है तो परिचालन दक्षता संभावित रूप से महत्वपूर्ण रूप से विस्तारित हो सकती है।

अध्याय 2

किसी के जीवन की दृष्टिs

लक्ष्य निर्धारित करना और पूरा करना

व्यक्तिगत उत्कृष्टता और वित्तीय स्वतंत्रता की स्थिति प्राप्त करने / बनाए रखने के लिए, लक्ष्यों को निर्धारित करने और पूरा करने के लिए सार्थक और लागू प्रक्रियाएं होनी चाहिए। लक्ष्य अनिवार्य रूप से अधूरी इच्छाएं हैं जहां एक व्यक्ति की अनुभव की उच्च अवस्थाओं में चढ़ने की आकांक्षाएं होती हैं। एक लक्ष्य मन की एक अवस्था है जहां प्रगति शारीरिक, मानसिक, आर्थिक और आध्यात्मिक रूप से वांछित है, जैसे कि यह किसी की वर्तमान स्थिति से बेहतर या उच्च अनुभव की स्थिति है। लक्ष्य निर्धारण के लिए 12 आयामों में किसी की वर्तमान जीवन परिस्थितियों की समझ की आवश्यकता होती है (चित्र 1 देखें), और इस समझ से, किसी के दिमाग में विशिष्ट अल्पकालिक और दीर्घकालिक लक्ष्य निर्धारित किए जा सकते हैं। लक्ष्यों की दृढ़ता मानसिक रूप से लक्ष्य प्राप्ति की एक अनुभवात्मक स्थिति की दिशा में लगातार प्रयास करती है, जहां व्यक्ति एक उच्च और बेहतर स्थिति में जा रहा है। अपने भीतर निर्णय लेने की प्रक्रिया स्पष्ट होनी चाहिए ताकि इच्छाओं के आंतरिक अंतर्विरोधों का समाधान हो सके। इस तरह के अंतर्विरोधों के समाधान से मानसिक ऊर्जा उत्पन्न होती है जहां पूरी तरह से सचेत निर्णय लेने की प्रक्रिया के कारण निर्धारित लक्ष्य प्राप्त होते हैं। इस प्रकार, अधिक से अधिक मानसिक शक्ति का उपयोग करके अपने लिए सक्रिय रूप से लक्ष्य निर्धारित किए जाते हैं। लक्ष्य कुछ ऐसा नहीं हो सकता जो सक्रिय न हो, जैसे टीवी देखना या अन्य निष्क्रिय गतिविधि। कोई भी लाभकारी लक्ष्य किसी के जीवन के भीतर बेहतर गतिविधि उत्पन्न करता है और इस तरह की गतिविधि किसी के सपनों, योजनाओं, इच्छाओं आदि की पूर्ति की दिशा में सार्थक कदम उठाने में अधिक से अधिक ऊर्जा जागृत करती है। सक्रिय रूप से लक्ष्यों का पीछा करने से किसी की आंतरिक शक्ति की निरंतर वृद्धि के कारण सफलतापूर्वक कार्यान्वित किया जा सकता है और अनुभव के अधिक से अधिक राज्यों को गले लगाते हुए।

लक्ष्य, प्रदर्शन और आत्म-प्रभावकारिता

कोई भी लक्ष्य भविष्य या वांछित परिणाम का एक विचार है जो कल्पना, योजना और पूर्ति प्राप्त करने की प्रतिबद्धता पर आधारित है। समय सीमा निर्धारित करके पूर्व निर्धारित समय के भीतर अनुमानित लक्ष्यों तक पहुंचने का प्रयास किया जाता है।

एक लक्ष्य की अवधारणा किसी के उद्देश्य या लक्ष्य के समान होती है जहां प्रत्याशित परिणाम का आंतरिक और बाहरी मूल्य होता है। यदि लक्ष्य अधिक विशिष्टता के साथ कठिन हैं, तो लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्धता के स्तर के साथ-साथ उत्पादक कदम उठाने में किसी की क्षमता और ज्ञान की सीमा के आधार पर उच्च प्रदर्शन की संभावना है। लक्ष्यों और प्रदर्शन के बीच एक संबंध इस प्रकार है:

- किसी का ध्यान और एकाग्रता लक्ष्य-प्रासंगिक गतिविधियों की ओर केंद्रित और केंद्रित होता है
- किसी भी लक्ष्य की कठिनाई के स्तर का मानसिक रूप से मूल्यांकन किया जाता है और लक्ष्य की प्राप्ति की दिशा में किसी की क्षमता का विस्तार करने की इच्छा का भी निष्पक्ष मूल्यांकन किया जाता है।
- किसी की ऊर्जा की एकाग्रता से आंतरिक दृढ़ता बढ़ती है।
- कभी-कभी, एक लंबे प्रयास की आवश्यकता होती है जहां एक निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करने के प्रयासों को रोकने के लिए आत्म-पराजय विचारों को तोड़ना नितांत आवश्यक हो जाता है।
- लक्ष्य निष्क्रिय ऊर्जा के जागरण की ओर ले जा सकते हैं जहां लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए किए गए कार्यों से उत्तेजना की स्थिति पैदा हो सकती है।
- एक दृष्टिकोण, रणनीतियों और विधियों को उजागर करने की प्रक्रिया शुरू करता है जो एक उपन्यास खोज हो सकती है जिससे भीतर से अधिक बल उत्पन्न हो सके।

लक्ष्य निर्धारण, कार्यों के नियमित प्रदर्शन और व्यक्तिगत ऊर्जा के सर्वोत्तम उपयोग के बीच एक सकारात्मक संबंध कई कारकों पर निर्भर करता है। सबसे पहले, एक लक्ष्य को मूल्यवान माना जाना चाहिए और एक मनोवैज्ञानिक महत्व रखना चाहिए जो प्रतिबद्धता को बढ़ावा देता है। लक्ष्य निर्धारण तब होता है जब स्पष्टता, चुनौती, प्रतिबद्धता, प्रतिक्रिया और कार्य जटिलता जैसे गुणों को मुख्य ऊर्जा सक्रियण में शामिल किया जाता है। किसी के रोजगार के संदर्भ के आधार पर, भागीदारी लक्ष्य निर्धारण आंतरिक ऊर्जा प्रवाह और किसी की प्रतिबद्धता के आधार पर प्रदर्शन को बढ़ाने में मदद कर सकता है। नियोक्ता का मिशन। लक्ष्य प्रतिबद्धता के साथ आत्म-प्रभावकारिता का भी महत्वपूर्ण संबंध है। आत्म-प्रभावकारिता, मनोवैज्ञानिक अल्बर्ट बंडुरा के अनुसार, जिन्होंने मूल रूप से अवधारणा का प्रस्ताव दिया था, "संभावित परिस्थितियों से निपटने के लिए आवश्यक कार्रवाई के पाठ्यक्रमों को कितनी अच्छी तरह निष्पादित कर सकता है" का एक व्यक्तिगत निर्णय है। किसी की जन्मजात मूल ऊर्जा वृद्धि में एक दृढ़ विश्वास और दृढ़ विश्वास, बाधाओं को दूर करने के लिए किसी के दृढ़ संकल्प/दृढ़ता के संदर्भ में संभावित क्षमताओं और संज्ञानात्मक/भावनात्मक शक्तियों का उद्घाटन भी बढ़ता है। किसी

की मूल ऊर्जा के उपयोग में हस्तक्षेप सबसे प्रभावी रूप से कम हो जाता है। 9 इसके अतिरिक्त, व्यक्ति विशिष्ट लक्ष्यों की दिशा में मांगी गई प्रगति के संबंध में दूसरों से अच्छी प्रतिक्रिया प्राप्त कर सकते हैं। लक्ष्य निर्धारित करने और पर्याप्त दैनिक कदम उठाने में स्मार्ट उद्देश्यों (विशिष्ट, मापने योग्य, प्राप्त करने योग्य, प्रासंगिक और समयबद्ध) स्थापित करना भी उचित है। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि इसके मानदंड के हिस्से के रूप में लक्ष्य कठिनाई के बहिष्करण के कारण स्मार्ट ढांचे को कुछ हद तक सीमित माना जा सकता है। "लॉक और लैथम के लक्ष्य-निर्धारण सिद्धांत में, औसत पूर्व के आधार पर कठिनाई के 90 वें प्रतिशत के भीतर लक्ष्यों को चुनने की सिफारिश की जाती है। उन लोगों का प्रदर्शन जिन्होंने कार्य किया है।" ¹⁰

कार्रवाई के चरणों की मानसिकता सिद्धांत

लक्ष्य दीर्घकालिक, मध्यवर्ती या अल्पकालिक हो सकते हैं। प्राथमिक अंतर व्यक्तिगत ऊर्जा उपयोग के संदर्भ में उन्हें प्राप्त करने के लिए आवश्यक समय है। लक्ष्यों तक पहुंचने के लिए आवश्यक समयावधि लक्ष्यों की प्रकृति पर आधारित होती है: लघु अवधि बनाम मध्यवर्ती अवधि बनाम लंबी अवधि। किसी भी लक्ष्य तक पहुँचने में सफल होने के लिए किसी व्यक्ति को निर्धारित करने से पहले किसी की मानसिकता स्पष्ट होनी चाहिए। किसी की इच्छाओं के आधार पर वांछित अंत-राज्य पर निर्णय लेने के लिए एक चिंतनशील प्रक्रिया की आवश्यकता होती है। पीटर गॉलविट्जर की कार्रवाई चरणों की मानसिकता सिद्धांत में कहा गया है कि किसी भी लक्ष्य की प्राप्ति में दो चरण होते हैं:

पहले चरण के लिए, व्यक्ति मानसिक रूप से मानदंड निर्दिष्ट करके अपने लक्ष्य का चयन करेगा और यह तय करेगा कि वे इसे देखने के लिए अपनी प्रतिबद्धता के आधार पर किस लक्ष्य को निर्धारित करेंगे। दूसरा चरण नियोजन चरण है, जिसमें वह व्यक्ति यह तय करेगा कि व्यवहार का कौन सा सेट उनके निपटान में है और उन्हें अपने वांछित अंत-अवस्था या लक्ष्य तक पहुंचने की अनुमति देगा। ¹¹

प्रोत्साहन योग्यता

एक लक्ष्य की कुछ विशेषताएं इसे चिह्नित करने में मदद करती हैं और उस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए किसी व्यक्ति के प्रोत्साहन का पता लगाती हैं। लक्ष्य निर्धारण और उपलब्धि प्रक्रिया पर प्रोत्साहन प्रमुखता का एक बड़ा प्रभाव पड़ता है और इसे इस प्रकार परिभाषित किया जाता है:

प्रोत्साहन नमकीन एक संज्ञानात्मक प्रक्रिया है जो एक "इच्छा" या "चाहते" विशेषता प्रदान करती है, जिसमें एक प्रेरक घटक शामिल है, एक पुरस्कृत प्रोत्साहन के लिए। एक इनाम एक उत्तेजना की आकर्षक और प्रेरक संपत्ति है जो भूख व्यवहार को प्रेरित करती है - जिसे दृष्टिकोण व्यवहार के रूप में भी जाना जाता है - और उपभोग्य व्यवहार। प्रोत्साहन के महत्व की "इच्छा" इस अर्थ में "पसंद" से अलग है कि पसंद करना वह आनंद है जो एक पुरस्कृत प्रोत्साहन के अधिग्रहण या उपभोग से तुरंत प्राप्त होता है; प्रोत्साहन की "इच्छा" एक पुरस्कृत उत्तेजना की "प्रेरक चुंबक" गुणवत्ता प्रदान करती है जो इसे एक वांछनीय और आकर्षक लक्ष्य बनाती है, इसे केवल संवेदी अनुभव से किसी ऐसी चीज़ में बदल देती है जो ध्यान आकर्षित करती है, दृष्टिकोण को प्रेरित करती है, और इसे तलाशने का कारण बनती है।¹²

प्रोत्साहन प्रमुखता के संदर्भ में, लक्ष्यों में विभिन्न विशेषताएं होती हैं जो व्यक्तियों को व्यक्तिगत मूल्यों/विशेषताओं से जुड़े होने के लिए प्रेरित करती हैं, जो लक्ष्य प्राप्ति की भविष्यवाणी करती हैं। इन विशेषताओं में शामिल हैं:

- a) किसी लक्ष्य पर रखा गया महत्व या महत्व इस पर निर्भर करता है: लक्ष्य का आकर्षण, तीव्रता, प्रासंगिकता, प्राथमिकता और संकेत। महत्व उच्च से निम्न तक हो सकता है और कोर ऊर्जा ग्रेडेशन में सक्रिय होती है।¹³
- b) कठिनाई के स्तर की समझ आवश्यक है जहां लक्ष्यों को प्राप्त करने की संभावना के सामान्य अनुमानों द्वारा कठिनाई का निर्धारण किया जाता है। व्यक्तिगत ऊर्जा की उपलब्धता के साथ किसी भी लक्ष्य की कठिनाई के स्तर का सावधानीपूर्वक मूल्यांकन करने की आवश्यकता है।¹⁴
- c) विशिष्टता निर्धारित की जाती है यदि लक्ष्य गुणात्मक है और अस्पष्ट होने से लेकर सटीक रूप से कहा गया है। आमतौर पर, एक उच्च-स्तरीय लक्ष्य निचले स्तर के उप-लक्ष्य की तुलना में अस्पष्ट होता है; उदाहरण के लिए, एक सफल कैरियर की चाहत मास्टर डिग्री प्राप्त करने की अपेक्षा अस्पष्ट है। किसी

भी लक्ष्य की विशिष्टता पर एक ध्यानपूर्ण प्रतिबिंब एक लक्ष्य की प्रकृति के बारे में स्पष्टता लाता है।¹⁵

- d) टेम्पोरल रेंज के बारे में विजुअलाइज़ेशन समीपस्थ (तत्काल) से डिस्टल (विलंबित) तक इस सीमा की समझ पैदा करता है और इसका सीधा प्रभाव पड़ता है कि किसी की ऊर्जा का उपयोग कैसे किया जाता है। जागरूकता आमतौर पर दूरस्थ लक्ष्यों के बजाय समीपस्थ लक्ष्यों के लिए अधिक होती है। सभी लक्ष्यों (समीपस्थ और दूरस्थ) की उपलब्धि पर किसी की गहरी दृश्यता में स्पष्टता बढ़ जाती है।¹⁶

लक्ष्य प्राप्ति के चार चरण और विटामिन एम

एक लक्ष्य की जटिलता इस बात से निर्धारित होती है कि लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कितने उप-लक्ष्य आवश्यक हैं और एक लक्ष्य दूसरे से कैसे जुड़ता है। विटामिन एम भंडारण के संदर्भ में उचित संबंध बनाने में ध्यानपूर्ण बुद्धि महत्वपूर्ण है। (ध्यानशील बुद्धि किसी भी संख्या में ध्यान/चिंतनशील तकनीकों के माध्यम से बौद्धिक कार्यप्रणाली में वृद्धि है।) लक्ष्य जटिलता की स्पष्ट समझ लाने के लिए धन की उपलब्धता और विटामिन एम की मात्रा को स्पष्ट रूप से पहचानने की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, स्नातक कॉलेज को एक जटिल लक्ष्य माना जा सकता है क्योंकि इसके कई उप-लक्ष्य हैं, जैसे कि अच्छे ग्रेड बनाना, और अन्य लक्ष्यों से जुड़ा है, जैसे कि सार्थक रोजगार प्राप्त करना।¹⁷ यदि मूल ऊर्जा को उचित रूप से सक्रिय किया जाता है, तो जटिलता को निराशा, तनाव, कम आत्मविश्वास आदि के बजाय व्यक्तिगत विकास वृद्धि के साथ देखा जा सकता है।

गॉलविट्जर और ब्रैंडस्टेटर (1997) लक्ष्य प्राप्ति के चार चरणों को परिभाषित करते हैं:

- 1) पूर्वनिर्धारण ("समवर्ती इच्छाओं और इच्छाओं के बीच वरीयताएँ निर्धारित करना")
- 2) क्रियात्मक ("लक्ष्य-निर्देशित कार्यों की शुरुआत को बढ़ावा देना")
- 3) क्रियात्मक ("लक्ष्य-निर्देशित क्रियाओं को एक सफल अंत तक लाना")
- 4) पोस्टएक्शनल ("वांछित की तुलना में जो हासिल किया गया है उसका मूल्यांकन करना")¹⁸

लक्ष्य प्राप्ति के चार पहलुओं के बीच संबंध को स्वीकार करते हुए, विटामिन एम, और 12 आयाम व्यक्ति को अपने अधिकतम लाभ के लिए धन और समय का उपयोग करने की अनुमति देते हैं।

लक्ष्य-ढाल परिकल्पना

लक्ष्य निर्धारण, लक्ष्य प्राप्ति, और प्रेरणा की आगे की जांच में, लक्ष्य-ढाल परिकल्पना व्यवहारवाद से क्लासिक खोज को दर्शाती है कि जानवर अधिक प्रयास खर्च करते हैं क्योंकि वे एक इनाम तक पहुंचते हैं। 19 क्लार्क लियोनार्ड हल एक अमेरिकी मनोवैज्ञानिक थे जिन्होंने सीखने और प्रेरणा की व्याख्या करने की मांग की थी व्यवहार के वैज्ञानिक नियम। हल के अनुसार:

लक्ष्य प्रगति एक लक्ष्य की प्राप्ति की दिशा में प्रगति का एक उपाय है। प्रगति की धारणाएं अक्सर लक्ष्य हासिल करने के लिए मानव प्रेरणा को प्रभावित करती हैं। हल ने लक्ष्य ढाल परिकल्पना विकसित की, जो यह मानती है कि लक्ष्य को पूरा करने के लिए प्रेरणा लक्ष्य दीक्षा राज्य से लक्ष्य समाप्ति राज्य तक एकरस रूप से बढ़ जाती है। भोजन पुरस्कार प्राप्त करने के लिए चूहों की दौड़ को देखते हुए हल ने लक्ष्य ढाल परिकल्पना विकसित की। चूहे की गति का आकलन करने के लिए सेंसर का उपयोग करते हुए, हल ने देखा कि चूहे के प्रयास के स्तर में वृद्धि हुई है क्योंकि भोजन के इनाम की समीपस्थ दूरी कम हो गई है। लक्ष्य का पीछा करते समय मानव व्यवहार की भविष्यवाणी करने के लिए लक्ष्य ढाल परिकल्पना का उपयोग किया गया है।^{20, 21, 22}

संभावना सिद्धांत परिप्रेक्ष्य

संभावना सिद्धांत परिप्रेक्ष्य²³ का दावा है कि एक लक्ष्य का पीछा करने की प्रेरणा को संभावना सिद्धांत के सिद्धांतों का उपयोग करके समझाया जा सकता है जो निम्नलिखित पर जोर देता है:

संदर्भ बिंदु

लक्ष्यों को संदर्भ बिंदुओं के रूप में वर्णित किया जा सकता है। विशेष रूप से, लक्ष्य संदर्भ बिंदु के रूप में कार्य करता है जिसके द्वारा व्यक्ति मनोवैज्ञानिक रूप से सफलताओं और असफलताओं के बीच अंतर करते हैं। प्रॉस्पेक्ट थ्योरी शब्दावली का उपयोग करते हुए, सफलताएं लाभ से जुड़ी होती हैं, और विफलताएं नुकसान से जुड़ी होती हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोई लक्ष्य 10 पाउंड खोने के लिए निर्धारित है, तो 11 पाउंड खोना एक सफलता है लेकिन 9 पाउंड खोना विफलता है।²⁴ संदर्भ बिंदु इस बात पर ध्यान देने के लिए अत्यंत उपयोगी हैं कि किसी व्यक्ति के लक्ष्य की ओर बढ़ने पर कितनी ऊर्जा का उपयोग किया जा रहा है। प्रेरणा को सक्रिय रखने के लिए जिस दृष्टिकोण से सफलताओं और असफलताओं को मापा जाता है वह महत्वपूर्ण है।

नुकसान निवारण

अनिश्चितता के तहत निर्णयों के समान, हानि से बचने का लक्ष्य लक्ष्यों पर लागू होता है। लक्ष्यों के साथ, हानि से बचने का तात्पर्य है कि किसी के लक्ष्य से खराब प्रदर्शन से उत्पन्न नकारात्मक प्रभाव किसी के लक्ष्य से अधिक होने से जुड़े सकारात्मक प्रभाव से अधिक है। उदाहरण के लिए, एक ऐसे व्यक्ति पर विचार करें, जिसका लक्ष्य 10 पाउंड वजन कम करना है। यदि वह केवल नौ पाउंड खोकर अपने लक्ष्य से चूक जाता है, तो उसकी नकारात्मक भावनाओं का परिमाण उसकी सकारात्मक भावनाओं के परिमाण से अधिक होगा यदि वह 11 पाउंड खोकर अपने लक्ष्य से अधिक हो जाता है। 25 नकारात्मक प्रभाव (भावना) के कारण कोर ऊर्जा कम हो जाती है, जिससे एक परेशान करने वाला आंतरिक वातावरण बनता है। किसी भी प्रकार की प्रगति पर ध्यान देकर और निर्धारित लक्ष्यों तक पहुंचने के लिए अपनी ऊर्जा को आगे बढ़ाने से हानि से बचाव संभव है। प्रदर्शन की धारणा के आधार पर, मामूली से लेकर गंभीर तक, आंतरिक असंतुलन के निर्माण के कारण नुकसान से बचना किसी के जीवन के सभी 12 आयामों को प्रभावित कर सकता है।

संवेदनशीलता में कमी

लक्ष्य की खोज में प्रगति के प्रति व्यक्तियों की संवेदनशीलता कम हो जाती है क्योंकि वे लक्ष्य संदर्भ बिंदु से दूर जाते हैं। इसलिए, जैसे-जैसे कोई व्यक्ति अपने लक्ष्य को प्राप्त करने की ओर अग्रसर होता है, प्रगति का कथित मूल्य बढ़ता जाता है। उदाहरण के लिए, 10 मील दौड़ने के लिए एक लक्ष्य और 20 मील दौड़ने के लिए एक अलग लक्ष्य पर विचार करें। यदि कोई व्यक्ति एक मील दौड़ता है, तो इस प्रगति का अनुमानित मूल्य तब अधिक होता है जब लक्ष्य संदर्भ बिंदु 10 मील होता है, जब संदर्भ बिंदु 20 मील होता है। 26 "कम संवेदनशीलता" की रोकथाम किसी की शारीरिक/मानसिक ऊर्जा से जुड़े रहने से संभव है एक लक्ष्य संदर्भ बिंदु और नियमित रूप से संदर्भ बिंदु पर ध्यानपूर्वक प्रतिबिंबित करना। ऐसा प्रतिबिंब किसी की आंतरिक शक्ति को स्थिर करता है और कम संवेदनशीलता को रोक सकता है।

उप लक्ष्य

लक्ष्य प्राप्ति के लिए मूल्यों के दृष्टिकोण का उपयोग करते हुए, समीपस्थ लक्ष्यों के सफल परिणाम प्राप्त करने की अधिक संभावना होती है। जब कोई लक्ष्य समीपस्थ होता है, तो प्रगति के प्रत्येक चरण का मूल्य उस लक्ष्य की तुलना में अधिक होता है यदि लक्ष्य कम संवेदनशीलता को देखते हुए दूर है। एक दूरस्थ लक्ष्य को अधिक समीपस्थ लक्ष्य में बदलने का एक तरीका उप-लक्ष्य निर्धारित करना है। सफल लक्ष्य प्राप्ति को प्रेरित करने के लिए उप-लक्ष्य निर्धारित करना एक प्रभावी रणनीति है। 27 उप-लक्ष्य निर्धारित करने की बुद्धि स्पष्ट रूप से यह देखकर जागती है कि उप-लक्ष्य निर्धारित करना और मिलना प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में पूर्ण और आवश्यक है।

लक्ष्य दृढ़ता

लक्ष्य की खोज में दृढ़ता के लिए एक प्रतिमान भी है। दृढ़ता का महत्व नीचे वर्णित है:

लक्ष्य प्राप्ति में तनाव तब उत्पन्न होता है जब व्यक्ति की वर्तमान स्थिति और वांछित लक्ष्य की अंतिम अवस्था के बीच कोई विसंगति होती है। इस विसंगति को दूर करने और इसलिए तनाव को खत्म करने के लिए प्रेरक शक्ति दृढ़ता की ओर ले जाती है। कुछ अवधारणाएं गति के संरक्षण (भौतिकी सिद्धांत) के लिए दृढ़ता को समान करती हैं। एक बार एक लक्ष्य शुरू हो जाने के बाद, लक्ष्य को पूरा करने के प्रयास तब तक जारी रहते हैं जब तक कि "एक मजबूत बाहरी उत्तेजना या एक वैकल्पिक, अधिक शक्तिशाली लक्ष्य-निर्देशित प्रवृत्ति की उत्तेजना से प्रभावित न हो।" 28 दृढ़ता एक ऐसी स्थिति है जहां ऊर्जावान प्रेरणा मौजूद होती है। लक्ष्य की खोज में तनाव ऐसी ऊर्जावान स्थिति संभव है जब कोई जानबूझकर ऊर्जा को दृढ़ता की स्थिति तक पहुंचने के लिए रखता है जो किसी की वर्तमान स्थिति और किसी की इच्छा लक्ष्य (अंत राज्य) के बीच विसंगति पर ध्यान देकर तनाव पैदा करने के बजाय स्वाभाविक रूप से पुरस्कृत होता है।

इन अवधारणाओं का उपयोग करते हुए, फॉक्स और हॉफमैन (2002) लक्ष्य दृढ़ता के लिए चार तंत्र प्रस्तावित करते हैं:

- a) समीपस्थ बंद
- b) स्पष्टता पूर्णता
- c) लक्ष्य संयोजकता
- d) आंतरिक हित²⁹

समीपस्थ बंद

समीपस्थ क्लोजर यह मानता है कि जैसे-जैसे लक्ष्य अंत स्थिति और व्यक्ति की वर्तमान स्थिति के बीच की दूरी घटती जाती है, लक्ष्य अंत-राज्य तक पहुंचने के लिए "आकर्षक प्रेरक बल" बढ़ता है। लक्ष्य अधिक वांछनीय हो जाता है और उसका पूरा होना अधिक संभव हो जाता है। इसके अतिरिक्त, जैसे-जैसे लक्ष्य की अंत-अवस्था की समीपस्थ दूरी निकट आती है, लक्ष्य को पूरा करने के लिए प्रेरक शक्ति और उससे जुड़े उद्देश्यों में भी वृद्धि होती है। 30 जैसे ही एक निर्धारित लक्ष्य अधिक वांछनीय हो जाता है, किसी की आंतरिक प्रेरणा शक्ति कोर ऊर्जा सक्रियण द्वारा और अधिक सक्रिय हो जाती है। धन का उपयोग कुछ हद तक आवश्यक वस्तुओं/उत्पादों/सेवाओं/आदि की खरीद के लिए भी किया जाता है। लक्ष्य हासिल करने के लिए। समीपस्थ बंद होने के संबंध में धन का सर्वोत्तम उपयोग मनोवैज्ञानिक रूप से विटामिन एम को बढ़ाता है और मुख्य ऊर्जा

के पुनरोद्धार को बढ़ावा देता है।

पूर्णता की स्पष्टता

पूर्णता की स्पष्टता बताती है कि जैसे-जैसे लक्ष्य पूरा करने के चरण स्पष्ट होते जाते हैं, लक्ष्य को पूरा करने की दृढ़ता बढ़ती जाती है। जब किसी लक्ष्य को पूरा करने का मार्ग स्पष्ट होता है, तो लक्ष्य को अधिक व्यवहार्य माना जाता है, और बाद में, लक्ष्य को पूरा करने की प्रेरणा बढ़ जाती है। 31 किसी की बुद्धि में विद्यमान ऊर्जा तब सक्रिय होती है जब मन के भीतर पूर्णता की स्पष्टता उत्पन्न होती है। कई लोगों के जीवन में स्पष्टता दुर्लभ हो जाती है और संतुलित प्रेरणा के साथ लक्ष्य प्राप्ति की बढ़ती व्यवहार्यता के साथ मुख्य ऊर्जा उपयोग तेजी से ऊंचा हो जाता है।

लक्ष्य वैलेंस

लक्ष्य संयोजकता तंत्र के लिए, फॉक्स और हॉफमैन (2002) ने संयोजकता को "लक्ष्य के आकर्षण या वांछनीयता की सीमा" के रूप में वर्णित किया है। ऐसे लक्ष्य जिन्हें बहुत मूल्यवान माना जाता है, जिन्हें व्यक्ति की जरूरतों को पूरा करने वाले के रूप में परिभाषित किया जाता है, उच्च वैधता वाले होते हैं। उच्च सकारात्मक संयोजकता वाले लक्ष्य आसानी से प्रतिस्थापन योग्य नहीं होते हैं, जिसका अर्थ है कि उन्हें आसानी से किसी अन्य लक्ष्य द्वारा प्रतिस्थापित नहीं किया जा सकता है। एक व्यक्ति के ऐसे लक्ष्य को पूरा करने के लिए लगातार बने रहने की संभावना अधिक होती है जिसे किसी अन्य लक्ष्य के लिए प्रतिस्थापित नहीं किया जा सकता है। 32 आकर्षण अनुभवात्मक है क्योंकि आकर्षण का अनुभव बनाने के लिए व्यक्तिगत ऊर्जा का उपयोग किया जाता है। उच्च सकारात्मक संयोजकता का निर्माण ऊर्जा की नियुक्ति को बनाए रखता है जिससे लक्ष्य को पूरा करने में अधिक दृढ़ता आती है। जब मन की ऐसी स्थिति होती है, तो अन्य विचलित करने वाले विचार या विचार किसी के दिमाग से आसानी से निकल जाते हैं। 33

आंतरिक रुचियां

आंतरिक हितों के तंत्र के लिए, फॉक्स और हॉफमैन (2002) जोर देकर कहते हैं कि प्राथमिक लक्ष्य की खोज के दौरान, एक व्यक्ति लक्ष्य का पीछा करने से जुड़ी गतिविधियों या अनुभवों में रुचि विकसित कर सकता है। इसलिए, भले ही प्राथमिक लक्ष्य में रुचि कम हो जाए, व्यक्तियों को लक्ष्य पूरा करने की दिशा में बने रहने के लिए प्रेरित किया जा सकता है ताकि वे संबंधित गतिविधियों और अनुभवों में संलग्न रहना जारी रख सकें जो सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। 34 किसी लक्ष्य से संबंधित गतिविधियों/अनुभवों में रुचि का विकास एक लक्ष्य की ओर यात्रा को बढ़ा सकता है जैसे कि ऊब, एकरसता, थकाऊपन आदि जैसे अवरोध काफी कम हो जाते हैं।

स्वोट विश्लेषण, रणनीतिक फिट, और बेंचमार्किंग

अब तक चर्चा किए गए विचारों के अलावा, एक व्यक्ति एक एसडब्ल्यूओटी विश्लेषण कर सकता है जो एक रणनीतिक योजना तकनीक है जिसका उपयोग किसी व्यक्ति या संगठन को व्यापार प्रतियोगिता या परियोजना योजना से संबंधित ताकत, कमजोरियों, अवसरों और खतरों की पहचान करने में मदद करने के लिए किया जाता है। 35 एसडब्ल्यूओटी मानता है कि ताकत और कमजोरियां अक्सर आंतरिक होती हैं जबकि अवसर और खतरे आमतौर पर बाहरी होते हैं। 35 SWOT तकनीक के चार मापदंडों के लिए एक संक्षिप्त शब्द है:

- 1) ताकत: व्यवसाय या परियोजना की विशेषताएं जो इसे दूसरों पर लाभ देती हैं।
- 2) कमजोरियाँ: वे विशेषताएँ जो व्यवसाय या परियोजना को दूसरों के सापेक्ष नुकसान पहुँचाती हैं।
- 3) अवसर: पर्यावरण के तत्व जो व्यवसाय या परियोजना अपने लाभ के लिए उपयोग कर सकते हैं।
- 4) धमकी: वातावरण में ऐसे तत्व जो व्यवसाय या परियोजना के लिए परेशानी का कारण बन सकते हैं।

किसी व्यक्ति या संगठन का आंतरिक वातावरण बाहरी वातावरण से किस हद तक मेल खाता है, यह रणनीतिक फिट की अवधारणा द्वारा व्यक्त किया जाता है। SWOTs की पहचान महत्वपूर्ण है क्योंकि वे उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए योजना बनाने में बाद के चरणों को सूचित कर सकते हैं। सबसे पहले, निर्णय लेने वालों को इस बात पर विचार करना चाहिए कि क्या स्वोट को देखते हुए उद्देश्य प्राप्य है। यदि उद्देश्य प्राप्य नहीं है, तो उन्हें एक अलग उद्देश्य का चयन करना होगा और प्रक्रिया को दोहराना होगा।³⁶

SWOT विश्लेषण के संबंध में, रणनीतिक फिट का विचार लक्ष्य प्राप्ति और व्यक्तिगत ऊर्जा और धन के सर्वोत्तम उपयोग से बहुत अधिक संबंधित है।

सामरिक फिट उस डिग्री को व्यक्त करता है जिस तक कोई व्यक्ति या संगठन बाहरी वातावरण में अवसरों के साथ अपने संसाधनों और क्षमताओं का मिलान कर रहा है। मिलान रणनीति के माध्यम से होता है और इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि कंपनी के पास रणनीति को निष्पादित करने और समर्थन करने के लिए वास्तविक संसाधन और क्षमताएं हों। किसी कंपनी की वर्तमान रणनीतिक स्थिति के साथ-साथ एम एंड ए और संगठनात्मक डिवीजनों के विभाजन जैसे अवसरों का मूल्यांकन करने के लिए रणनीतिक फिट का सक्रिय रूप से उपयोग किया जा सकता है। रणनीतिक फिट फर्म के संसाधन-आधारित दृष्टिकोण से संबंधित है जो बताता है कि लाभप्रदता की कुंजी न केवल स्थिति और उद्योग चयन के माध्यम से है, बल्कि आंतरिक फोकस के माध्यम से है जो कंपनी के संसाधनों और क्षमताओं के पोर्टफोलियो की अनूठी विशेषताओं का उपयोग करना चाहता है।

संसाधनों और क्षमताओं का एक अनूठा संयोजन अंततः एक प्रतिस्पर्धी लाभ के रूप में विकसित किया जा सकता है जिससे कंपनी लाभ उठा सकती है। हालांकि, संसाधनों और क्षमताओं के बीच अंतर करना महत्वपूर्ण है। कंपनी के स्वामित्व वाले उत्पादन के इनपुट से संबंधित संसाधन, जबकि क्षमताएं कंपनी के पास सीखने के संचय का वर्णन करती हैं।³⁷

लक्ष्य प्राप्ति की दिशा में पर्याप्त प्रगति करने के लिए बेंचमार्किंग भी काफी प्रासंगिक है। रॉबर्ट कैप³⁸ ने बेंचमार्किंग के लिए 12-चरणीय दृष्टिकोण विकसित किया।

12-चरण पद्धति में निम्न शामिल हैं:

- 1) विषय चुनें
- 2) प्रक्रिया को परिभाषित करें
- 3) संभावित भागीदारों की पहचान करें
- 4) डेटा स्रोतों की पहचान करें
- 5) डेटा एकत्र करें और सभी भागीदारों का चयन करें
- 6) अंतराल निर्धारित करें
- 7) प्रक्रिया अंतर स्थापित करें
- 8) भविष्य के प्रदर्शन को लक्षित करें
- 9) संवाद
- 10) लक्ष्य समायोजित करें
- 11) लागू
- 12) समीक्षा करें और पुनर्गणना करें

बेंचमार्क बनाने में बौद्धिक ऊर्जा का उपयोग किया जाता है। बेंचमार्क के माध्यम से अनुसरण करने के लिए धैर्य, केंद्रित कौशल, किसी के दिमाग को प्रगतिशील ट्रैक पर रखना, समभाव के साथ कठिनाइयों को संभालना और प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता की महिमा को पहचानना आवश्यक है (अध्याय 7 देखें)।

शब्द प्रतिबिंब

लेखक नीचे दिए गए प्रत्येक शब्द को पढ़कर और लक्ष्यों के संबंध में अर्थ पर संक्षेप में विचार करके पाठकों को अब तक प्रस्तुत विचारों पर प्रतिबिंबित करने की सलाह देता है। निम्नलिखित

ग्रिड लक्ष्य निर्धारण और लक्ष्य प्राप्ति से संबंधित प्रमुख अवधारणाओं को दर्शाता है:

लक्ष्य निर्धारण / योजना	समय सीमा	उद्देश्य/उद्देश्य
प्रत्याशित परिणाम	आंतरिक मूल्य	बाहरी मूल्य
लक्ष्य निर्देशित ध्यान	प्रयास	अटलता
बुद्धिमान	आत्म प्रभावकारिता	मानसिकता
महत्त्व	कठिनाई का स्तर	विशेषता
अस्थायी सीमा	समीपस्थ लक्ष्य	दूरस्थ लक्ष्य
लक्ष्य जटिलता	लक्ष्य का पीछा	व्यक्तिपरक भलाई
समय प्रबंधन	व्यवहार्यता जांच	मील के पत्थर को समायोजित करना
लक्ष्य विस्थापन	रणनीतिक योजना	स्वोट अनालिसिस

अवसर की पहचान सुप्त शक्ति को जगाती है

किसी के जीवन के 12 आयामों (चित्र 1) में से किसी एक में प्रगति करने के लिए अवसर की पहचान आवश्यक है। नए और अज्ञात अवसरों की पहचान तब होती है जब पिछले ज्ञान, पिछले अनुभव और वर्तमान प्रतिबिंब किसी की बुद्धि को संभावनाओं की पहचान करने की अनुमति देते हैं। यह पहचान प्रक्रिया इच्छा और मन के भीतर ऊर्जा का उपयोग करती है, जिससे क्रिया के भीतर ऊर्जा का सर्वोत्तम उपयोग होता है (चित्र 1)।

नए व्यवसायों के लिए सर्वोत्तम अवसरों की पहचान और चयन उद्यमिता और/या रोजगार में सफलता तक पहुंचने की कोशिश कर रहे किसी भी व्यक्ति की सबसे महत्वपूर्ण क्षमताओं में से एक है। सुप्त शक्ति को जगाने के लिए खुले और सूचित दिमाग से अवसर की पहचान की आवश्यकता होती है। निम्नलिखित बिंदु अवसर की पहचान के पहलू हैं जो किसी की आंतरिक शक्ति को सर्वोत्तम संभव दिशा में रखने की क्षमता रखते हैं:

- 1) अवसरों की खोज के लिए व्यक्तिगत ऊर्जा की आवश्यकता होती है।
- 2) अवसरों का रचनात्मक विकास संभव है।
- 3) अवसर की पहचान को जगाने के लिए "इच्छा के भीतर ऊर्जा" की आवश्यकता होती है।
- 4) उद्यमी उपभोक्ता को ध्यान में रखते हुए व्यावसायिक अवसरों की पहचान करने की प्रक्रिया शुरू कर सकते हैं। उपभोक्ताओं के लिए मूल्य का निर्माण और वितरण एक मानसिकता बनाता है जहां अवसर बनते हैं और न केवल मिलते हैं।

- 5) विवेकपूर्ण जाँच और बाज़ार की ज़रूरतों के प्रति बढ़ती संवेदनशीलता के कारण, बिना जल्दबाजी में निर्णय लिए, कोर ऊर्जा को आवश्यकतानुसार सक्रिय किया जा सकता है।
- 6) संसाधनों के उप-इष्टतम वितरण को पहचानकर एक अवसर का विकास संभव हो सकता है।
- 7) "अवसर पहचान" और "अवसर विकास" के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर है और इस अंतर पर प्रतिबिंब विकास के लिए और अवसर प्रदान कर सकता है।
- 8) सफल उद्यमों का निर्माण एक सफल संभावना विकास प्रक्रिया का अनुसरण करता है। इसमें एक अवसर की पहचान, उसका मूल्यांकन और विस्तार शामिल है। विकास प्रक्रिया आवर्तक और पुनरावृत्त है। मूल्यांकन करने से विकास के विभिन्न चरणों में अधिक स्पष्टता को बढ़ावा मिलता है और चिंतनशील बौद्धिक क्षमताओं का उपयोग करता है
- 9) एक उद्यमी के विकास के विभिन्न चरणों में कई बार मूल्यांकन करने की संभावना होती है; मूल्यांकन से अतिरिक्त अवसरों की पहचान हो सकती है या प्रारंभिक दृष्टि में समायोजन हो सकता है।

कृपया परिशिष्ट में चित्र 26 देखें:

अवसर पहचान और विकास की मुख्य प्रक्रिया को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक

जीवन में प्रगति करने का प्रयास करते समय, निस्संदेह, आंतरिक और बाहरी बाधाएँ मौजूद होती हैं। जब हमने "बाधा" शब्द के अर्थ पर विचार किया, तो यह प्रतिकूलता या कठिनाई के बावजूद प्रचलित, विभिन्न समस्याओं को सफलतापूर्वक हल करने के लिए, एक विरोधी विचार या भावना को आंतरिक रूप से हराने के लिए, और किसी ऐसी चीज को दूर करने के लिए संदर्भित करता है जो ठहराव का कारण बनता है और इसे अलग तरह से देखता है। इसलिए, जब किसी के जीवन में चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, तो कई सकारात्मक मानसिकता बाधाओं को पहचानने और उन पर काबू पाने में मदद करती है। बाधाएँ किसी के ऊर्जावान प्रवाह को पहचानने और खुद को और आगे बढ़ाने का एक अवसर है क्योंकि बाधा आगे आंतरिक और बाहरी विकास का अवसर है। किसी भी बाधा या चुनौती का सीधे सामना करने का अर्थ है उसका सामना करना, इसका अर्थ है शिकायत की स्थिति में न फंसना और बाधा से नहीं फंसना, बल्कि इसे एक ऐसी चीज के रूप में पहचानना जो किसी व्यक्ति को बौद्धिक शक्ति को सक्रिय करने और रचनात्मक खोजने के लिए ऊर्जावान रूप से चुनौती देती है। बाधा के माध्यम से आगे बढ़ने के तरीके। इस प्रकार की रचनात्मक रचनात्मकता के लिए भावना और विचार की सकारात्मक स्थिति की आवश्यकता होती है जबकि बाधा अभी भी मौजूद है। सकारात्मक भावना और विचार की स्थिति में जाने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है, विशेष

रूप से मौजूद बाधाओं के बावजूद मूल ऊर्जा बरकरार रहने के लिए। इसलिए यथार्थवादी पहलू जिसके माध्यम से कोई बाधा को देखता है उसकी वास्तविकता को देखने के लिए यह संभावनाओं के दायरे में विभिन्न संभावनाओं को वास्तविक रूप से देखना है और न केवल कुछ काल्पनिक तरीके से बल्कि चीजों को समझने के लिए भी उपयोग करना है बुद्धि की ऊर्जा जो मन के भीतर सबसे सकारात्मक और रचनात्मक रूप से मौजूद है, जहां कोई भी मन को बेहद खुला रख सकता है जहां ऊर्जाएं खुलती रहती हैं जबकि बाधाएं या चुनौतियां मौजूद हो सकती हैं। इसके अलावा आंतरिक शक्ति को नुकसान पहुंचाए बिना अपने सही ढांचे में प्रतिस्पर्धा को सही तरीके से समझने की कोशिश करना प्रतिस्पर्धा की शक्ति का उपयोग किसी के पतन के बजाय किसी के लाभ के लिए करना है। प्रतिस्पर्धा उपभोक्ताओं को बेहतर प्रकार की सेवा बेहतर प्रकार की बेहतर गुणवत्ता वाले उत्पाद का उत्पादन या प्रदान करने का अवसर है या यदि कोई कर्मचारी है तो किसी ऐसे संगठन को बेहतर प्रकार का कार्य अनुभव या सेवा प्रदान करता है जो दूसरों को पछाड़ता है। इस प्रकार की प्रतिस्पर्धी मानसिकता वास्तव में किसी के आंतरिक विकास और उसके आंतरिक विकास की महिमा का दोहन कर रही है और यह बाहरी रूप से ध्यान केंद्रित करने के बजाय आंतरिक रूप से केंद्रित है जो भीतर से देखने से रोकता है। आंतरिक विकास पर ध्यान दिए बिना बाहरी रूप से केंद्रित मानसिकता ऊर्जावान क्षति का कारण बनेगी या यह किसी की ऊर्जा प्रणाली के भीतर असंतुलन का कारण बनेगी। उन भावनात्मक पहलुओं की पहचान जो मौजूद हैं या भावनाओं का प्रवाह मौजूद है, जबकि बाधाएं हैं, भावनाओं का उपयोग करने वाली ऊर्जा के प्रति जागरूक होने का संकेत है। भावनाएं एक अभूतपूर्व मात्रा में ऊर्जा का उपयोग करती हैं और एक बार जब वे इस ऊर्जा का रचनात्मक या विनाशकारी रूप से उपयोग करती हैं तो व्यक्ति या तो प्रगति करता है या पीछे हटता है या स्थिर रहता है। ऊर्जा और भावनाओं के सकारात्मक प्रवाह को पहचानना या सकारात्मक भावनाओं के भीतर ऊर्जा को जानबूझकर, दिमाग से, पर्याप्त रूप से और रचनात्मक रूप से रखना व्यक्तिगत उत्कृष्टता और व्यक्तिगत महारत का संकेत है। कदम दर कदम बाधाओं को तोड़ने की दिशा में एक बहुत ही व्यवस्थित दृष्टिकोण अपनाने के लिए विकसित किए जा रहे इन आंतरिक गुणों के अलावा, इसके विभिन्न घटकों को पहचानने से यह सभी कार्य करने के तरीके की एक विचारशील और स्पष्ट समझ को बढ़ावा देता है। एक संक्षिप्त शब्द "STOP" है जिसका उपयोग माइंडफुलनेस ट्रेनिंग में किया जाता है:

एस = बंद करो

टी = एक कदम पीछे ले जाएं

ओ = निरीक्षण

पी = दिमाग से आगे बढ़ें

जब स्वयं के सामने कोई विघ्न उपस्थित हो तो व्यक्ति को जो कर रहा है उसे रोकना चाहिए और तुरंत कार्य नहीं करना चाहिए। किसी की गतिविधि को रोकना बड़ी तस्वीर को पूरी तरह से और ध्यान से समझने की अनुमति देता है और फिर उस अवस्था से उस अवस्था से एक कदम पीछे ले जाता है और उन घटनाओं की श्रृंखला का पता लगाता है जो एक बाधा का कारण बन सकती हैं या हालांकि बाधा आ सकती है . एक कदम पीछे हटने से लेकर स्वयं बाधा की प्रकृति के स्पष्ट अवलोकन के साथ-साथ किसी के जीवन में प्रगति के साथ-साथ अन्य परिणामी कारकों या संबंधित कारकों को लक्ष्य के संदर्भ में उन सभी को एक साथ देखने के लिए जो प्रयास कर रहा है। जिस लक्ष्य तक पहुंचने की कोशिश कर रहा है उसका संदर्भ होने के साथ-साथ मौजूद विशिष्ट बाधा के संबंध में, तब व्यक्ति स्पष्ट अवलोकन की स्थिति में रहने में सक्षम होता है। स्पष्ट अवलोकन की स्थिति अंततः किसी विशेष लक्ष्य को प्राप्त करने की कोशिश में और अधिक बाधाएं या और कठिनाई पैदा किए बिना बहुत सावधानी से आगे बढ़ते हुए बहुत सावधानी से आगे बढ़ने के लिए आगे बढ़ेगी।

कम्फर्ट जोन से बाहर पहचानना और खिलना

किसी को अपने आराम क्षेत्र को पहचानने और अपनी सीमाओं को स्वयं पर स्वीकार करने की आवश्यकता है। यह क्षेत्र वह जगह है जहां व्यक्ति सहज, आराम महसूस करता है, और कुछ कार्यों को अच्छी तरह से करने में सक्षम होता है। आराम क्षेत्र में मौजूद शारीरिक/मनोवैज्ञानिक आराम और सहजता के बावजूद, इससे बाहर निकलने के लिए खुद को लगातार चुनौती देना महत्वपूर्ण है। आराम क्षेत्र से बाहर निकलने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है, खासकर आर्थिक रूप से प्रगति के लिए। विशेष रूप से वित्तीय विकास

से संबंधित विभिन्न आराम क्षेत्रों से बाहर निकलने के लिए खुद को चुनौती दिए बिना रचनात्मकता और खुशी काफी हद तक स्थिर हो सकती है। बहुत से लोग किसी विशेष नौकरी में संतुष्ट हैं, वित्तीय/भावनात्मक ठहराव तक पहुंच रहे हैं, और एक रट में फंस गए हैं। पूर्ति, संवर्धन, और आगे की उन्नति प्रदान करने वाले इन मानदंडों के बिना आँख बंद करके दिनचर्या का पालन करना आदर्श बन जाता है। यदि निरंतर प्रगति के लिए प्रतिदिन सावधानीपूर्वक कदम उठाए जाएं तो आराम क्षेत्र से बाहर निकलना चिंता और घबराहट के बिना हो सकता है। नए अवसरों और अनुभवों के लिए खुद को खोलने के लिए पहले इन अवसरों की पहचान की आवश्यकता होती है और फिर बाद में उन्हें आगे बढ़ाने के लिए प्रत्यक्ष और सक्रिय कदम उठाने की आवश्यकता होती है। असफलता का भय, सफलता का भय, नए अनुभवों का भय, और अन्य लोगों की धारणाओं का भय जैसे कई प्रकार के भय के कारण बहुत से लोग आराम क्षेत्र में फंस जाते हैं। नई चुनौतियों का सामना करना व्यक्तिगत ऊर्जा को बढ़ाने का एक प्रमुख मानदंड है, जिससे संभवतः किसी के जीवन में धन की मात्रा में वृद्धि हो सकती है। पैसा नए अनुभवों के अवसर प्रदान करता है जो किसी के जीवन को समृद्ध कर सकता है जहां समय के साथ विटामिन एम का प्रभाव बढ़ता है। किसी के जीवन के सभी क्षेत्रों में आगे विकास के लिए कदम उठाने के लिए नकारात्मक आत्म-चर्चा को पहचानना और समाप्त करना भी आवश्यक है। किसी का आराम क्षेत्र अपने आप में अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने की दिशा में एक बड़ी बाधा है।

किसी को अपने कम्फर्ट जोन को पहचानने की जरूरत है और वास्तव में उनकी सीमाओं को स्वीकार करना चाहिए। इन क्षेत्रों के भीतर, व्यक्ति सहज, तनावमुक्त और कुछ कार्यों को अच्छी तरह से करने में सक्षम महसूस करता है। कम्फर्ट जोन में रहते हुए शारीरिक/मनोवैज्ञानिक आराम और सहजता की उपस्थिति के बावजूद, इससे बाहर निकलने के लिए खुद को लगातार चुनौती देना महत्वपूर्ण है। किसी के आराम क्षेत्र को बढ़ाने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है, खासकर आर्थिक रूप से प्रगति के लिए। विशेष रूप से वित्तीय विकास से संबंधित विभिन्न आराम क्षेत्रों से बाहर निकलने के लिए खुद को चुनौती दिए बिना रचनात्मकता और खुशी काफी हद तक स्थिर हो सकती है।

इस तथ्य को देखते हुए कि किसी के आराम क्षेत्र से बाहर निकलना कई लोगों के लिए मुश्किल हो जाता है, हम सभी के लिए सवाल आराम क्षेत्र से बाहर निकलने की संभावना के बारे

में है। खिलने की अवधारणा का तात्पर्य किसी के जीवन में बिना किसी तनाव और आसानी से नए और आगे के विकास को खोलना है। इस प्रकार का विकास एक और आंदोलन बनाता है जहां कुछ स्तर की कठिनाई महसूस की जाती है, फिर भी यह बिना तनाव के, आसानी से होता है, और व्यक्तिगत ऊर्जा का उपयोग करने का सार है। कोर एनर्जी खुद को फिर से जीवंत और पुनर्जीवित करना जारी रखती है क्योंकि यह आगे की प्रगति के लिए आराम क्षेत्रों से बाहर और नए क्षेत्रों में अपना रास्ता बनाती है।

ब्लॉसमिंग से तात्पर्य जैविक तरीकों (यानी, व्यवस्थित, विचारशील, प्राकृतिक और सावधानीपूर्वक नियोजित तरीके) का उपयोग करके आगे बढ़ने से है, जो कि कृत्रिम रूप से किया जाता है या ऐसा कुछ जो अनावश्यक तनाव के साथ किया जाता है। शॉर्टकट अपनाने से किए गए कार्य अंततः नुकसान ही पहुंचाते हैं। सीमित क्षेत्रों में वास्तविक रूप से खिलना उस फूल के समान है, जहां फूल की विभिन्न सुगंध एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाती है या जब स्वयं के भीतर अच्छी भावनाएं खुलती हैं। इसी तरह, आराम क्षेत्रों से बाहर निकलना एक प्राकृतिक और सुंदर आंदोलन है, हालांकि कुछ प्राकृतिक चुनौतियां भी होंगी। ध्यान दें कि एक आराम क्षेत्र एक ऐसी जगह है जहां व्यक्ति आराम से रहता है, यह एक ऐसी जगह है जहां किसी गतिविधि को करने के लिए प्रयास नहीं करना पड़ता है। आराम क्षेत्र में रहने का लगभग एक स्वचालित पहलू है। मन और शरीर इस स्वचालित क्षेत्र में आराम करते हैं, जहां शारीरिक और मानसिक रूप से होने वाली तंत्र आगे बढ़ने के लिए चुनौती दिए बिना काम कर रहे हैं। आगे बढ़ने के लिए खुद को चुनौती देना और मुख्य ऊर्जा को चुनी हुई दिशा में लगाना आवश्यक है। विशिष्ट कदमों के साथ ऊर्जा का ऐसा चैनलिंग एक प्रमुख उपलब्धि है जिसका सभी 12 आयामों पर प्रभाव पड़ता है (चित्र 1 देखें)। जब आराम क्षेत्र से बाहर निकलने के लिए कदम उठाए जाते हैं तो कोर ऊर्जा स्वाभाविक रूप से परिष्कृत और आगे बढ़ जाती है। जैसे-जैसे कोई आराम क्षेत्र से गुजरता है, वह अपनी ऊर्जा को कमजोर होने के बजाय ताजा और जीवित रहने देता है। कोर ऊर्जा का नुकसान तब होता है जब कोई आराम क्षेत्र में स्थिर होता है और ऊर्जा का गतिशील प्रवाह रुक जाता है। जिस तरह एक बहती नदी गतिशील रूप से बदलती है और आगे बढ़ रही है, कोर ऊर्जा के गतिशील प्रवाह में विभिन्न आराम क्षेत्रों के माध्यम से आगे बढ़ने और जीवन के कई पहलुओं में अधिक अनुभव प्रदान करने के लिए एक महान शक्ति है। मान्यता के साथ, प्रसिद्ध ग्रीक दार्शनिक के रूप में, हेराक्लिटस ने कहा कि कोई भी एक ही नदी में दो बार कदम नहीं

रख सकता है, गतिशील ऊर्जा की "चलती नदी" एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाएगी, किसी के जीवन को आगे और आगे अधिक से अधिक प्रवाहित करेगी और अधिक से अधिक विकास/उपलब्धियां। एक आराम क्षेत्र एक ऐसी जगह है जहां मन और शरीर एक निश्चित ऊर्जावान स्थिति में होते हैं जहां शांति होती है और अंततः इस ऊर्जा के घटने के कारण संग्रहीत ऊर्जा को समाप्त कर देता है। यह घटती प्रक्रिया इसलिए होती है क्योंकि एक आराम क्षेत्र के भीतर ऊर्जा का कोई नया पुनर्जनन नहीं होता है। आखिरकार, उस क्षेत्र में शरीर को किसी नई ऊर्जा की आवश्यकता नहीं होती है। कम्फर्ट जोन में कुछ भी नया नहीं हो रहा है क्योंकि व्यक्ति संतुष्ट संतुष्टि की स्थिति में है। आराम क्षेत्र में रहने से अंततः पुनर्जनन की कमी और निरंतर ठहराव के कारण ऊर्जा का क्षय और ह्रास होने लगता है। कम्फर्ट जोन से बाहर निकलने के प्रयास शरीर और दिमाग को संभवतः उस प्रकार के लक्ष्यों के आधार पर एक झटकेदार वास्तविकता में रखते हैं जिसे प्राप्त करने का प्रयास किया जा रहा है। कोई व्यक्ति ऊर्जा के तीव्र स्तर को उत्पन्न और सक्रिय भी कर सकता है, विशेष रूप से चरम स्थितियों में जहां किसी का अस्तित्व दांव पर लग सकता है। (इस लेखक ने माउंट एवरेस्ट पर चढ़ते समय ऊर्जा के तीव्र स्तर का अनुभव किया है और सक्रिय तीव्र ऊर्जा की एक अनुभवात्मक समझ है।) बेशक, प्रत्येक व्यक्ति की प्रगति में आमतौर पर अत्यंत कठिन लक्ष्य नहीं होते हैं, फिर भी इसमें महान ऊंचाइयों को प्राप्त करने की प्रबल संभावना है जीवन जब कोर ऊर्जा महत्वपूर्ण रूप से सक्रिय होती है क्योंकि यह आराम क्षेत्रों के माध्यम से धक्का देती है। लेखक के जीवन में, कई बार ऐसा हुआ है जब उसने जानबूझकर खुद को चरम स्थितियों में रखा है, जहां किसी के जीवित रहने के कारण मुख्य ऊर्जा काफी सक्रिय थी, संभवतः दांव पर। ऐसी चरम स्थितियों में, लेखक ने मौलिक शक्ति का अनुभव किया जहां विभिन्न प्रकार की ऊर्जा जागृत होती है जो किसी के शरीर के अंदर से उत्पन्न होती है। बेशक, लेखक लोगों को खुद को इस तरह से चरम स्थितियों में डालने की सिफारिश नहीं कर रहा है, फिर भी लेखक ने माउंट एवरेस्ट पर चढ़ने जैसे कई अलग-अलग प्रयासों में इस तरह की घटना का अनुभव किया है। सक्रिय तीव्र ऊर्जा की एक अनुभवात्मक समझ लेखक के अनुभवों के भीतर मौजूद है और इस तथ्य का संकेत है कि प्रत्येक मनुष्य इस शक्ति को विशिष्ट रूप से, लागू और वांछित के रूप में सक्रिय कर सकता है। इस शक्ति का एक अंश भी, यदि यह सक्रिय हो जाता है, तो सभी 12 आयामों (चित्र 1) को जीवंत करने और जीवन को बड़ी स्पष्टता और गतिशील प्रगति प्रदान करने की जबरदस्त क्षमता है जो किसी के जीवन भर जारी रहती है।

जीवन में आगे बढ़ने की इच्छा के लिए एक आराम क्षेत्र से बाहर निकलने की जरूरत है जहां ऐसी इच्छा नए विचार उत्पन्न कर सके। यदि कोई बड़े लक्ष्य तक पहुँचने के लिए अपने आप को कुछ प्रकार के कठिन प्रयासों या उप-लक्ष्यों में रखता है, तो जबरदस्त कोर ऊर्जा शक्ति को जगाने की पूरी संभावना है। उस जागरण से लक्ष्य प्राप्ति की व्यापक दृष्टि के साथ-साथ नए विचार और रचनात्मकता उत्पन्न होती है। इसके लिए एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के विकास की आवश्यकता होती है, जबकि मनोवैज्ञानिक रूप से परिणाम-केंद्रित मानसिकता से बाहर निकलते हुए।

ऐसी परिस्थितियों में जहां कोई अस्तित्वगत खतरों या एक निश्चित प्रकार की प्रतिकूलताओं से घिरा होता है, शरीर अत्यंत कठिन परिस्थितियों का जवाब देने के लिए एक अभिनव दृष्टिकोण के साथ प्रतिक्रिया करता है। मन में नए विचार आते हैं और ऊर्जा और जागती है। निश्चित रूप से उतार-चढ़ाव आते हैं, खासकर जब कोई व्यक्ति अपने आराम क्षेत्र से बाहर निकलने का प्रयास कर रहा हो। शरीर विभिन्न हार्मोन जारी करता है और कई अलग-अलग प्रकार की प्रतिक्रियाएं होती हैं, जो उत्साह से लेकर शारीरिक / भावनात्मक दर्द तक होती हैं। कुंजी किसी के आराम क्षेत्र से बाहर निकलना और इसे सुरक्षित रूप से करना है ताकि व्यक्ति उत्साह/उत्साह और कई अन्य अच्छे अनुभव प्राप्त कर सके, जिससे बड़े लक्ष्यों की प्राप्ति में अगले स्तर तक निरंतर प्रगति हो सके। यह स्पष्ट रूप से कहा जा सकता है कि किसी के आराम क्षेत्र से परे अनुभवों में जुड़ाव के लिए कुछ हद तक या किसी अन्य के लिए मुख्य ऊर्जा सक्रियण की आवश्यकता होती है। चिंता, आत्म-संदेह और आत्म-पराजय विचारों को कोर ऊर्जा सक्रियण द्वारा समाप्त कर दिया जाता है क्योंकि व्यक्ति विस्तार और विकास के क्षेत्र में जाता है। जब कोई आराम क्षेत्र से थोड़ा भी बाहर निकलने में सफल होता है, तो सफलता का एक व्यक्तिगत अनुभव होता है जो उत्साह, प्रेरणा और जोश को बढ़ाता है।

कृपया परिशिष्ट में चित्र 27 देखें - कोर एनर्जी एंड जोन डायग्राम

कृपया परिशिष्ट में चित्र 28 देखें - प्रवाह की स्थिति और आराम क्षेत्र से बाहर जाना

कृपया परिशिष्ट में चित्र 29 देखें - फ्लो स्टेट डायग्राम

प्रतिबद्धता और आंतरिक/बाहरी प्रतिरोध पर काबू पाना

संकल्प से ही जीवन में उन्नति संभव है। प्रतिबद्धता एक व्यक्ति को अपने लक्ष्यों और इच्छाओं के आधार पर विभिन्न रास्तों और संभावनाओं में से चुनने की अनुमति देती है। एक प्रतिबद्ध पथ के प्रति निरंतर बने रहने के लिए दृढ़ता और निरंतर अपनी ऊर्जा को प्रगतिशील दिशाओं में रखने की आवश्यकता होती है। प्रतिबद्धता मन की एक अवस्था है जो किसी भी लक्ष्य तक पहुँचने की इच्छा की तीव्रता के कारण दृढ़ हो जाती है। प्रतिबद्धता को मजबूत करने और एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में अपने दिमाग को रीसेट करने के लिए कोर ऊर्जा सक्रिय होती है (अध्याय 7 देखें)। आंतरिक प्रतिरोध तब होता है जब कोई प्रतिबद्धता बनाए रखने का प्रयास कर रहा होता है। यह स्वीकार करना कि कोर ऊर्जा इस प्रतिरोध को तोड़ सकती है, सावधानीपूर्वक खेती और जानबूझकर कार्रवाई द्वारा कोर ऊर्जा के दोहन के कारण संभव है। जानबूझकर कार्रवाई किसी की निर्णय लेने की प्रक्रिया को उसके चुने हुए लक्ष्यों के अनुरूप कार्य करने की अनुमति देती है। ऊर्जा स्वाभाविक रूप से किसी के निर्णय लेने के मार्ग का अनुसरण करती है और अंततः आंतरिक प्रतिरोध को तोड़ देती है।

बाहरी प्रतिरोध से तात्पर्य उन बाधाओं या कठिनाइयों से है जिनका सामना किसी को करना पड़ता है। वही मूल ऊर्जा शरीर और मन को किसी की परिस्थितियों के आधार पर इन बाधाओं को तोड़ने के लिए मजबूत करती है। किसी की जीवन परिस्थितियों के बारे में 360-डिग्री दृष्टिकोण रखने से व्यक्ति के समग्र विकास के लिए उसकी ऊर्जा को ध्यानपूर्वक निर्देशित करने की अनुमति मिलती है। इसलिए, आंतरिक और बाहरी प्रतिरोध स्वाभाविक रूप से कम हो जाता है, और व्यक्ति प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में रह सकता है।

जोखिम और इनाम को पूरी तरह से स्वीकार करना

जोखिम और इनाम स्वाभाविक रूप से जीवन का हिस्सा हैं। दोनों को ध्यान से गले लगाने के लिए नुकसान की स्पष्ट दृष्टि की आवश्यकता होती है जो कुछ जोखिमों के साथ हो सकती है और यह भी पहचानने के लिए कि कुछ पुरस्कार भी नुकसान का कारण बन सकते हैं। किसी के जीवन के 12 आयामों (चित्र 1 देखें) में क्षति की रोकथाम विभिन्न जोखिमों को स्वीकार करने

और कुछ पुरस्कारों का अनुभव करने के लिए केंद्रीय है। अधिक नुकसान पहुंचाने के उच्च जोखिम के साथ आने वाले पुरस्कारों की खोज को ध्यान से अलग रखा जाना चाहिए। इन्हें ध्यान से अलग रखे बिना, किसी को उनके अनुभव की शक्ति के कारण कुछ पुरस्कारों के लिए आकर्षित किया जा सकता है जहां पुरस्कृत अनुभव कोर ऊर्जा को महत्वपूर्ण नुकसान पहुंचा सकता है। कोर ऊर्जा को नुकसान न पहुंचाने और ध्यानपूर्वक (सावधानीपूर्वक, सावधानी से) आगे बढ़ने की दिशा में गतिविधि में संलग्न होने से विटामिन एम भंडारण और काफी मानसिक शांति प्राप्त होती है।

विटामिन एम के भंडारण को बरकरार रखते हुए विटामिन एम का ध्यानपूर्वक उपयोग, अनावश्यक जोखिम कम करता है ...

-- रिकी सिंह

उत्कृष्टता के लिए संतुलन की नींव

उत्कृष्टता कार्य करने की एक ऐसी स्थिति है जो जीवन के सभी 12 आयामों का सही संतुलन होने पर परिणाम देती है। कोर ऊर्जा सभी 12 आयामों में किसी के लाभ के लिए कार्य करती है क्योंकि यह कार्यात्मक सामंजस्य की स्थिति में पहुंचती है। ऐसी स्थिति में, 12 आयामों में से प्रत्येक कार्य करने की एक परस्पर अवस्था तक पहुँच जाता है। इस अवस्था तक पहुँचने में सबसे बड़ी बाधाओं में से एक विरोधाभासी / परस्पर विरोधी इच्छाएँ हैं। सभी 12 आयामों में धन का सर्वोत्तम उपयोग स्वाभाविक रूप से किसी के जीवन में कई संघर्षों और अंतर्विरोधों को समाप्त कर देगा। पैसा, जब सम्मानपूर्वक उपयोग किया जाता है, तो एक महान नींव बनाता है जिस पर उत्कृष्टता की स्थिति विकसित होती है। जीवन में अपने जुनून का पालन करने से ऊर्जा शोधन की अनुमति मिलती है ताकि जीवन की विविधता में अधिक से अधिक अनुभव किसी की नींव को नुकसान पहुंचाए बिना हो सकें। किसी की नींव को मजबूत करना उसकी उत्कृष्टता की स्थिति को विकसित करने, बनाए रखने और बढ़ाने की कुंजी है। विटामिन एम का भंडारण (मनोवैज्ञानिक रूप से) जीवन को इस तरह से अनुभव करने की शक्ति प्रदान करता है कि किसी की नींव क्षतिग्रस्त न हो। मानव सभ्यता एक मजबूत ऊर्जावान नींव का विकास न करके और आवेगपूर्ण रूप से धन का उपयोग करके किसी की मानसिक शक्ति को नुकसान पहुंचाने

से पीड़ित है।

अध्याय 3

विटामिन एम &
उन्हें मजबूत बनाना
शारीरिक काया

शारीरिक शरीर को स्वस्थ बनाना

स्वस्थ शरीर ही किसी के जीवन का आधार होता है। एक स्वस्थ शरीर के बिना, प्रगति असंभव नहीं तो मुश्किल है। भौतिक शरीर के स्वास्थ्य और विटामिन एम के बीच संबंध को इस मान्यता से समझा जा सकता है कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई आवश्यकताएं हैं। भौतिक शरीर के सर्वोत्तम कार्य के लिए सही आहार, सही प्रकार का व्यायाम और गति आदि सभी आवश्यक हैं।

विटामिन एम के संबंध में एक स्वस्थ शरीर के लाभ इस प्रकार हैं:

- a) एक स्वस्थ भौतिक शरीर किसी को नौकरी या व्यवसाय में काम करने और पैसा कमाने की अनुमति देता है। अर्जित धन को विटामिन एम के रूप में शारीरिक और मानसिक रूप से बचाया जा सकता है।
- b) स्वस्थ शरीर के माध्यम से जीवन में विविध अनुभव संभव हैं, जैसे यात्राएं, छुट्टियां आदि। भौतिक दुनिया में सभी अनुभव स्वस्थ भौतिक शरीर के कारण संभव हैं। ग्रेटर हेल्थ किसी के वित्त के समग्र संदर्भ में बेहतर अनुभव प्रदान करता है।
- c) किसी के जीवन की जिम्मेदारी लेना और विटामिन एम भंडारण से संबंधित विकल्पों के बारे में अच्छा महसूस करना, स्वास्थ्य के बढ़ने के साथ-साथ संभव होता जा रहा है।
- d) बढ़ती ऊर्जा और अधिक फिटनेस का अनुभव सीधे दिमाग के भीतर विटामिन एम की शक्ति से जुड़ता है।
- e) धन, समय और ऊर्जा के सर्वोत्तम उपयोग के संबंध में किसी के परिवार और दोस्तों के लिए एक अच्छा रोल मॉडल होने की संभावना एक स्वस्थ शरीर के साथ अधिक क्षमता रखती है।

पैसे के बारे में यथार्थवादी और संतुलित दृष्टिकोण रखना शरीर को स्वस्थ बनाने का एक स्वाभाविक और ऊर्जावान तरीका है। भोजन, पेय, इन्द्रिय भोग, विकार आदि में अधिकता के कारण भौतिक शरीर प्राकृतिक संतुलन से बाहर हो जाता है, जिसके परिणामस्वरूप धन के दुरुपयोग के कारण हुई क्षति को ठीक करने के लिए अधिक धन का उपयोग होता है। यह एक दुष्चक्र बन जाता है जिसे यह महसूस करके तोड़ा जा सकता है कि धन का सम्मान ऊर्जा के रूप में किया जाना है और इसका दुरुपयोग/दुरुपयोग संभवतः दुष्चक्र उत्पन्न करेगा।

भौतिक शरीर और वित्तीय विकास के भीतर ऊर्जा

किसी के भौतिक शरीर में ऊर्जा होती है, और यह सीधे उसके वित्तीय विकास से जुड़ा होता है। नीचे दिखाए गए निम्नलिखित में से प्रत्येक विचार इस संबंध पर चर्चा करता है:

- भौतिक शरीर धन का उपयोग करके और एक स्वस्थ शरीर को सर्वोत्तम संभव तरीके से विकसित करके अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने का एक साधन है।
- एक स्वस्थ शरीर जीवन में उच्च स्तर तक पहुंचने के लिए किसी की भावनात्मक/मानसिक स्थिति में सुधार करने का एक साधन है।
- अपने शरीर की देखभाल करने से व्यक्ति कई तरह से जीवन का अनुभव कर सकता है...
- एक स्वस्थ शरीर एक नियमित नींद चक्र और अन्य पैटर्न बनाए रखने की अनुमति देता है जो मनोवैज्ञानिक रूप से विटामिन एम का अधिक संचय होने पर सभी बेहतर कार्य करते हैं।
- पैसे के लिए काम करना आत्मविश्वास पैदा कर सकता है और किसी के काम पर गर्व कर सकता है। अर्जित धन मन के भीतर सकारात्मक प्रभाव पैदा करता है और आत्म-सम्मान और आत्म-छवि को बढ़ाता है। काम करने के लिए स्वस्थ शरीर की आवश्यकता होती है और ऐसे शरीर के भीतर ऊर्जा वित्तीय विकास को बढ़ावा देती है।

शारीरिक स्वास्थ्य में वृद्धि और सीमाओं को पार करना

शारीरिक स्वास्थ्य में वृद्धि कई तरह से थ्रेसहोल्ड को पार करने से जुड़ी हुई है:

- थ्रेसहोल्ड को पार करना किसी के आराम क्षेत्र से बाहर निकलने के समान है जिसके लिए एक सीमा पार करने की इच्छा की आवश्यकता होती है।
- एक स्वस्थ भौतिक शरीर के विकास के लिए अच्छी गुणवत्ता वाले व्यायाम/आंदोलन, एक अच्छा आहार और एक स्थिर दिमाग की आवश्यकता होती है। जैसे-जैसे कोई शारीरिक गतिविधि बढ़ाता है (चिकित्सकीय सिफारिशों और व्यक्तिगत इच्छाओं के आधार पर), शरीर में कई तरह के परिवर्तन होते हैं जहां इन परिवर्तनों को बढ़ावा देने के लिए मुख्य ऊर्जा का उपयोग किया जाता है।
- शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए किसी न किसी हद तक धन की आवश्यकता होती है। पैसे के दुरुपयोग और दुरुपयोग को रोकना किसी के शारीरिक स्वास्थ्य के विकास के लिए अपने वित्त का उपयोग करने की अनुमति देता है।

- d) शरीर और मन के बीच एक बड़ा संबंध है। शारीरिक स्वास्थ्य के संबंध में कुछ सीमाओं को पार करने का निर्णय लेने के लिए ऐसी निरंतर गतिविधि में मानसिक शक्ति के सर्वोत्तम उपयोग की आवश्यकता होती है।
- e) दहलीज पार करना आत्मविश्वास को बढ़ावा देता है, खासकर जब किसी के पैसे का उपयोग ऐसी गतिविधि के लिए किया जाता है जिसका समग्र स्वास्थ्य पर अच्छा सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- f) शारीरिक स्वास्थ्य वृद्धि किसी के जीवन के सभी 12 आयामों को अतिरिक्त ऊर्जा प्रदान करती है जहां विटामिन एम आगे जमा होता है और किसी के जीवन के किसी भी क्षेत्र को नुकसान पहुंचाए बिना सावधानी से खर्च किया जाता है।

निर्णयात्मक संतुलनः स्व-प्रभावकारिता बनाम। प्रलोभन

जीवन हर मोड़ पर फैसलों से भरा होता है। आगे के विकास के लिए सही निर्णय लेने के लिए हमें आत्म-प्रभावकारिता बनाम प्रलोभन की जांच करने की आवश्यकता है। आत्म-प्रभावकारिता एक मनोवैज्ञानिक अवधारणा है जो इस बारे में है कि कोई व्यक्ति कितनी अच्छी तरह से कार्रवाई के दौरान पालन कर सकता है और विभिन्न परिस्थितियों से निपट सकता है जो किसी को चुने हुए पाठ्यक्रम से विचलित कर सकते हैं। प्रलोभन भी एक मनोवैज्ञानिक अवस्था है जो किसी व्यक्ति को उसके चुने हुए कार्य से विचलित करती है और कई समस्याओं का कारण बन सकती है। जो व्यक्ति विटामिन एम के विकास पर ध्यान दे रहा है, वह आत्म-प्रभावकारिता की स्थिति में रह सकता है और बिना किसी प्रलोभन के गतिशील प्रगति जारी रख सकता है। प्रलोभन किसी के जीवन में संतुष्टि की कमी के कारण होता है, खासकर जब कोई व्यक्ति चुने हुए रास्ते पर आगे बढ़ने का प्रयास कर रहा हो। आत्म-प्रभावकारिता किसी भी विशिष्ट लक्ष्य तक पहुंचने की व्यक्तिगत क्षमता की धारणा है और आत्म-सम्मान, आत्म-मूल्य और आत्मविश्वास, और सकारात्मक मूल आत्म-मूल्यांकन में वृद्धि की ओर ले जाती है। कोर-स्व-मूल्यांकन में वृद्धि से नियंत्रण का स्थान बढ़ता है, सकारात्मक कार्य परिणाम, बेहतर कार्य संतुष्टि और बेहतर कार्य प्रदर्शन होता है। समग्र प्रभाव विटामिन एम का संचय है, जिसका किसी के जीवन के सभी क्षेत्रों पर ऊर्जावान प्रभाव पड़ता है।

अध्याय 4

विटामिन एम

&

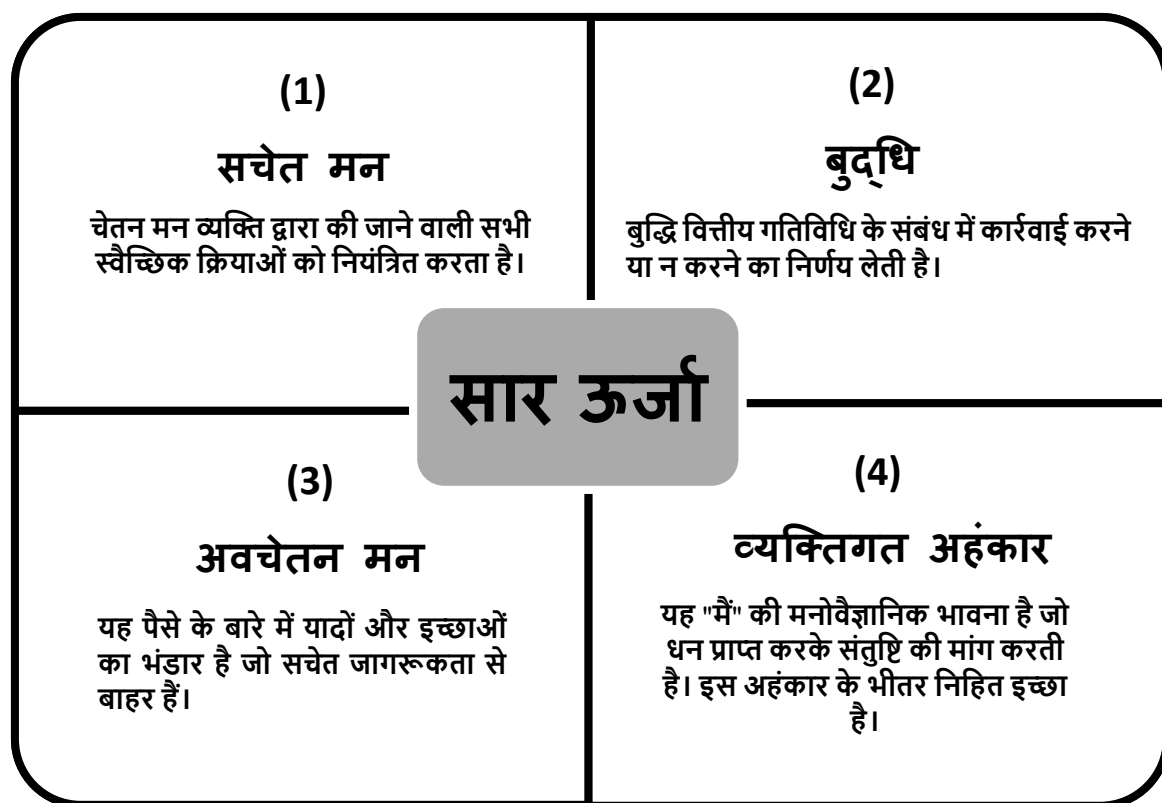
दिमाग को मजबूत बनाना

मन क्या है?

मन की हमारी चर्चा में, किसी को यह स्वीकार करना चाहिए कि जीवन में अपने स्वयं के मन से बड़ा कोई रहस्य नहीं है। "मन संज्ञानात्मक संकायों का समूह है जो चेतना, धारणा, सोच, निर्णय और स्मृति को सक्षम बनाता है। यह प्रत्येक मनुष्य में मौजूद है। 69" हम में से प्रत्येक अपने मन के प्रति सचेत है जो विभिन्न प्रकार के विचारों, भावनाओं, भावनाओं और इच्छाओं को उत्पन्न करता है। नीचे दिखाया गया चित्र 5, जिसे "मन" के रूप में जाना जाता है, के चार परस्पर जुड़े पहलुओं को दर्शाता है और यह भी दर्शाता है कि इसके प्रत्येक पहलू में मूल ऊर्जा मौजूद है।

चित्र 5

मन और मूल ऊर्जा के चार पहलू



कोर ऊर्जा किसी के चेतन मन, बुद्धि, अवचेतन मन और अहंकार को जीवंत करती है, जैसा कि ऊपर दिए गए चित्र में दिखाया गया है (चित्र 5)। इसे और अधिक स्पष्टता के साथ समझने के लिए, यहां कुछ उदाहरण दिए गए हैं जो बताते हैं कि इस मूल ऊर्जा का उपयोग मन के चार पहलुओं द्वारा कैसे किया जाता है:

- 1) चेतन मन सभी स्वैच्छिक क्रियाओं को नियंत्रित करता है। शरीर को हिलाने, मांसपेशियों को सिकोड़ने, हड्डियों को हिलाने आदि के लिए आवश्यक ऊर्जा, तंत्रिका-मनोवैज्ञानिक ऊर्जा, पेशीय ऊर्जा और सामान्य अर्थ में, सभी शारीरिक ऊर्जा है। इस ऊर्जा का स्रोत अंततः सूर्य से है। हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन में सूर्य की ऊर्जा का संचार होता है, और हमारा शरीर भोजन को सरल अणुओं में तोड़ देता है। इन अणुओं में ऊर्जा होती है जो अंततः मूल ऊर्जा (वित्तीय ऊर्जा के रूप में प्रकट) में परिवर्तित हो जाती है, जो ऊर्जा का एक परिष्कृत रूप है जो उपभोग किए गए भोजन से संग्रहीत होता है।
- 2) बुद्धि वित्तीय गतिविधि सहित कार्रवाई करने या न करने का निर्णय लेती है। मानव मस्तिष्क के भीतर निर्णय लेने की क्षमता ऊर्जा का उपयोग करती है। संरक्षित विटामिन एम ऊर्जा (संरक्षण तकनीकों या प्राकृतिक उच्च बनाने की क्रिया के माध्यम से) बुद्धि को महान शक्ति प्रदान करती है। अधिकांश लोगों में जीवन में किए जाने वाले कई निर्णयों को लेकर भ्रम होता है। परिष्कृत मानसिक ऊर्जा से ओतप्रोत बुद्धि ने अनेक विकल्पों पर विचार करने, पक्ष-विपक्ष की कल्पना करने और व्यापक दृष्टि से निर्णय लेने की क्षमता बढ़ा दी है।
- 3) अवचेतन मन यादों और इच्छाओं का भंडार है जो जन्म से ही जमा होता रहा है। आनंद के पिछले अनुभव चेतन मन पर विभिन्न भोगों के समान आनंद का पुनः अनुभव करने का दबाव डालते हैं। अवचेतन मन पृष्ठभूमि में काम करता है और सचेत जागरूकता में नहीं है। स्वप्न अवस्था के दौरान, अवचेतन मन के भीतर की सामग्री उभरेगी। सपनों की दुनिया बनाने के लिए आवश्यक ऊर्जा न्यूरोसाइकोलॉजिकल ऊर्जा है। यदि इस ऊर्जा को एक परिष्कृत रूप (यानी, कोर एनर्जी ट्रांसम्यूटेशन) में संरक्षित किया जाता है, तो इस तरह के संरक्षण में अत्यधिक सपने देखने के बिना अंततः एक आरामदायक नींद की स्थिति में ले जाने की क्षमता होती है। सपने देखना व्यक्ति की ऊर्जा की प्रचुर मात्रा का उपयोग करता है। यदि स्वप्नदोष कम हो जाता है तो मन में ऊर्जा की वृद्धि होने से मन को अधिक शांति मिलती है। यह ऊर्जा ज्यादातर स्वप्न अवस्था में खंडित और विकृत होती है। अंशों का संकेन्द्रण स्वप्न जगत के निर्माण में होता है। सपनों की दुनिया का निर्माण बहुत अधिक ऊर्जा का उपयोग करता है जो गहरे बैठे संघर्षों और भ्रमों के कारण बर्बाद हो जाता है जो सपनों की दुनिया बनाने के लिए मूल ऊर्जा को तोड़ते हैं। उन्नत ध्यान करने वालों में स्वप्न की स्थिति को "साफ" करने की क्षमता होती है, जिसके परिणामस्वरूप सपनों की गुणवत्ता सकारात्मक हो जाती है, और अंततः सपने देखने की मात्रा "योग निद्रा" के रूप में जानी जाने वाली अवस्था में काफी कम हो जाती है। यह

एक ऐसी अवस्था है जहाँ सभी ऊर्जा विखंडन प्रभाव समाप्त हो गए हैं, और स्वप्न अवस्था को एक गहरी पुनर्स्थापना अवस्था में बदल दिया गया है। रात के समय गहरी शांति का यह स्तर (योग निद्रा) विटामिन एम संरक्षण के माध्यम से संभव है।

- 4) व्यक्तिगत अहंकार "मैं" का मनोवैज्ञानिक अर्थ है जो पैसे से संबंधित संतुष्टि की इच्छाओं की मांग करता है। इस अहंकार के भीतर निहित इच्छा है। यह "मैं" एक की मनोवैज्ञानिक पहचान है जो इच्छाओं को पूरा करने के लिए महान ऊर्जा का उपयोग करती है। इच्छा "मैं" के साथ घनिष्ठ रूप से जुड़ी हुई है और इच्छा का दबाव राहत की मांग करता है जहां "मैं" और "इच्छा के आवेग" अनिवार्य रूप से एक हैं। अहंकार इच्छाओं को पूरा करने के लिए बुद्धि, चेतन मन और अवचेतन मन के साथ काम करता है।

अहंकार जीवन का विभाजन कारक है। इच्छा और अहंकार घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं। ध्यान व्यक्ति को इच्छा और अहंकार के बीच के अंतर को देखने की अनुमति देता है, और यह अंतर आंतरिक स्वतंत्रता की ओर ले जाता है। इस स्वतंत्रता में, किसी के बाहरी और आंतरिक जीवन में शानदार विकास के लिए उसकी बुद्धि द्वारा मूल ऊर्जा का उपयोग किया जाता है।

-- रिकी सिंह

जब कोई जीवन में आगे बढ़ने का निर्णय लेता है, तो यह निर्णय मूल ऊर्जा और उसके मन के चार पहलुओं के बीच अद्भुत संबंध उत्पन्न करता है। जब इस इंटरकनेक्शन के माध्यम से सचेत कार्रवाई की जाती है, तो धन के दुरुपयोग/दुरुपयोग को रोकने के कारण विटामिन एम शक्ति मानसिक रूप से मजबूत होती है।

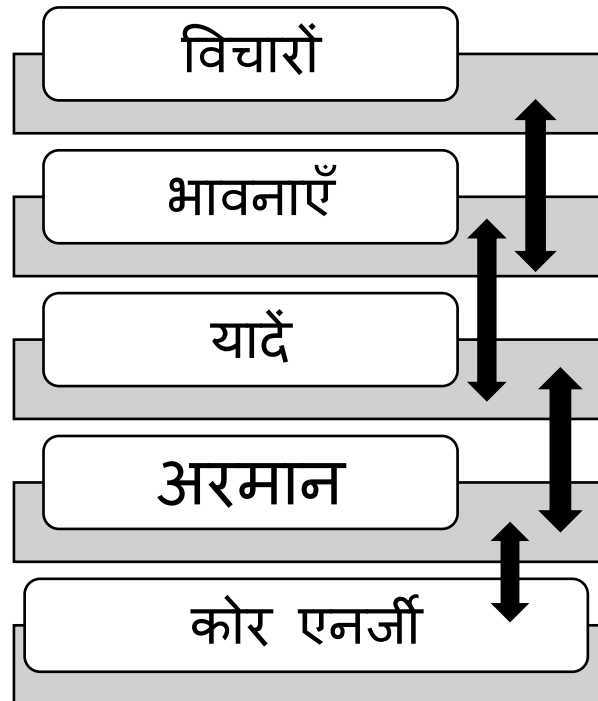
-- रिकी सिंह

विचार - भावनाएं-यादें-इच्छाएं और पैसा

चित्र 6 (नीचे) विचारों, भावनाओं, स्मृति और इच्छा की परस्पर संरचना के भीतर ऊर्जा के प्रवाह को दर्शाता है। हम अपनी आंतरिक दुनिया से अवगत हैं जो विचारों, भावनाओं, यादों और इच्छाओं का एक संयोजन है। इस आंतरिक दुनिया से बहने वाली ऊर्जा व्यक्ति की मूल ऊर्जा है। इस ऊर्जा का एक संतुलित प्रवाह बनाना व्यक्तिगत विकास और विकास के केंद्र में है। किसी के जीवन के 12 आयामों में विकास की इच्छा व्यक्ति को विचारों, भावनाओं, यादों और इच्छाओं के संयोजन के साथ सकारात्मकता और सामंजस्य लाने के लिए सर्वोत्तम संभव तरीके से मूल ऊर्जा का उपयोग करने की अनुमति देती है।

चित्र 6

विचार-भावनाएं-यादें-इच्छाएं और ऊर्जा आरेख



माइंड-फिजियोलॉजी और कोर एनर्जी

किसी के मन, भौतिक शरीर के शरीर क्रिया विज्ञान और किसी की मूल ऊर्जा के बीच सीधा संबंध है। विटामिन एम और मन-शरीर-ऊर्जा संबंध के बीच अंतर्संबंध इस प्रकार है:

- 1) मानव मन निस्संदेह अस्तित्व में सबसे रहस्यमय प्रक्रियाओं में से एक है। यह विटामिन एम को बचाए गए धन की दृष्टि के आधार पर संग्रहीत कर सकता है। विटामिन एम के इस मानसिक भंडारण का शरीर के कार्य पर सीधा सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। विटामिन एम की हानि, विशेष रूप से खराब निर्णयों के कारण तेजी से नुकसान, किसी के शरीर के शरीर क्रिया विज्ञान को अस्थिर करने की क्षमता रखता है।
- 2) ऊर्जा शरीर के सभी 11 शारीरिक तंत्रों में प्रवाहित होती है। इनमें पूर्णांक प्रणाली, कंकाल प्रणाली, पेशी प्रणाली, लसीका प्रणाली, श्वसन प्रणाली, पाचन तंत्र, तंत्रिका तंत्र, अंतःस्रावी तंत्र, हृदय प्रणाली, मूत्र प्रणाली और प्रजनन प्रणाली शामिल हैं। 63 शरीर और दिमाग ने एक ही ऊर्जा और कमी का उपयोग किया। ऊर्जा का उचित एकीकरण एक व्यक्ति को रोकता है और मानवता को (सामान्य रूप से) कुल संतुलन की स्थिति तक पहुंचने से रोकता है। विटामिन एम एक सूक्ष्म लेकिन बहुत ही वास्तविक शक्ति है जो सभी 11 शारीरिक प्रणालियों से जुड़ी हुई है।
- 3) वास्तविक आंतरिक और बाहरी प्रगति करने के लिए मानव सभ्यता में संतुलन और मूल ऊर्जा वृद्धि की आवश्यकता आवश्यक है। एक सच्चे मन-शरीर संतुलन में इस संतुलन के भीतर वित्तीय एकीकरण शामिल होना चाहिए। एक संतुलित कहा गया इस एकीकरण के बिना मौजूद नहीं हो सकता।
- 4) जब विभिन्न प्रकार की जीवन परिस्थितियों के कारण होने वाले आंतरिक और बाहरी संघर्षों / विरोधाभासों के कारण किसी की आंतरिक शक्ति बर्बाद होना बंद हो जाती है, तो उसकी व्यक्तिगत शक्ति का संरक्षण और पुनरोद्धार स्वाभाविक रूप से होता है। यह पुनरोद्धार इस बात को स्वीकार करने से होता है कि संघर्ष/विरोधाभासों से शरीर और मन को नुकसान हो सकता है। विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग ऐसी क्षति को ठीक करने में सहायता कर सकता है।
- 5) एक बार जब ऊर्जा की बर्बादी का पता चल जाता है और फिर उसे रोक दिया जाता है, तो उस ऊर्जा का उपयोग किसी भी समय, स्वस्थ और उचित रूप से, होमोस्टैटिक संतुलन को बढ़ाते हुए आगे के विकास के लिए किया जा सकता है।

- 6) लाभकारी उपयोग बनाम ऊर्जा के हानिकारक उपयोग के बीच का अंतर स्पष्ट होना चाहिए। इस स्पष्टता के बिना, मुख्य ऊर्जा, विशेष रूप से वित्तीय शक्ति को नुकसान अपरिहार्य है।
- 7) नकारात्मक भावनाएं (अर्थात् क्रोध, चिंता, तनाव, भय, आदि) शरीर में इसी तरह के शारीरिक परिवर्तन पैदा करती हैं, जिससे शरीर का शरीर विज्ञान प्रभावित होता है। ऊर्जा के आंतरिक प्रवाह की गुणवत्ता के आधार पर दीर्घकालिक या पुरानी बीमारी के कई एटिऑलॉजिकल (कारणात्मक) पहलुओं को रोका जा सकता है।
- 8) सकारात्मक कोर ऊर्जा का सक्रियण संभवतः विभिन्न प्रकार के नुकसान के उपचार की सुविधा प्रदान कर सकता है जो किसी के जीवन के सभी 12 आयामों में हो सकता है।
- 9) ऊर्जा का काफी अपव्यय मनोवैज्ञानिक, मानसिक, आंतरिक और बाहरी रूप से होता है क्योंकि किसी की आंतरिक दुनिया भ्रम, संघर्ष, अनिर्णय, अनिश्चितता आदि की स्थिति में होती है।
- 10) विचार और भावनाएं परस्पर जुड़ी हुई हैं और विभिन्न दिशाओं में चलती हैं। किसी भी दिशा में आगे बढ़ने की शुरुआत में नुकसान की पहचान हानिकारक प्रक्रियाओं को चारों ओर मोड़ने और मन को लाभकारी प्रगति के मार्ग की ओर ले जाने की अनुमति देती है, जिससे सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त होते हैं।
- 11) विचारों और भावनाओं की महारत के लिए किसी की कंडीशनिंग के बारे में जागरूकता की आवश्यकता होती है। सच्ची महारत ऊर्जा को पवित्र कार्य की स्थिति तक ले जाती है। ऐसी क्रिया में ऊर्जा एक पवित्र अवस्था में पहुँच जाती है। "पवित्र" शब्द का प्रयोग धार्मिक अर्थों या गैर-धार्मिक अर्थों में किसी के झुकाव और विश्वासों के आधार पर किया जा सकता है। इसका उपयोग लेखक द्वारा जीवन में असाधारण विकास के संदर्भ में किया जा रहा है क्योंकि ऊर्जा ही उन सभी शारीरिक और मानसिक प्रक्रियाओं की नींव है जो जीवन में गतिविधि का कारण बनती हैं।
- 12) जीवन को ऊर्जा की आवश्यकता होती है। जब ऊर्जा पूरी तरह से समाप्त हो जाती है और गैर-कार्यात्मक स्थिति (ऊर्जा की शून्य अवस्था) तक पहुँच जाती है, जिसे शारीरिक मृत्यु कहा जा सकता है। जीवन ऊर्जा (मूल ऊर्जा) अत्यंत कीमती है क्योंकि यह शरीर और मन के माध्यम से चलने वाली रासायनिक प्रतिक्रियाओं की भीड़ के माध्यम से प्रकट होती है।
- 13) मानव शरीर को अत्यधिक जटिल रासायनिक प्रतिक्रिया के रूप में माना जा सकता है। शरीर में होने वाली जैव रासायनिक प्रतिक्रियाओं की एक अविश्वसनीय संख्या होती है, जो किसी के जीवन के अनुभवों

के लिए जिम्मेदार होती है। विविध संदर्भों में धन का कब्जा, उपयोग, लाभ और हानि सीधे शारीरिक / मनोवैज्ञानिक ऊर्जा के जैव रासायनिक हस्तांतरण / उपयोग / हानि / आदि को प्रभावित करती है।

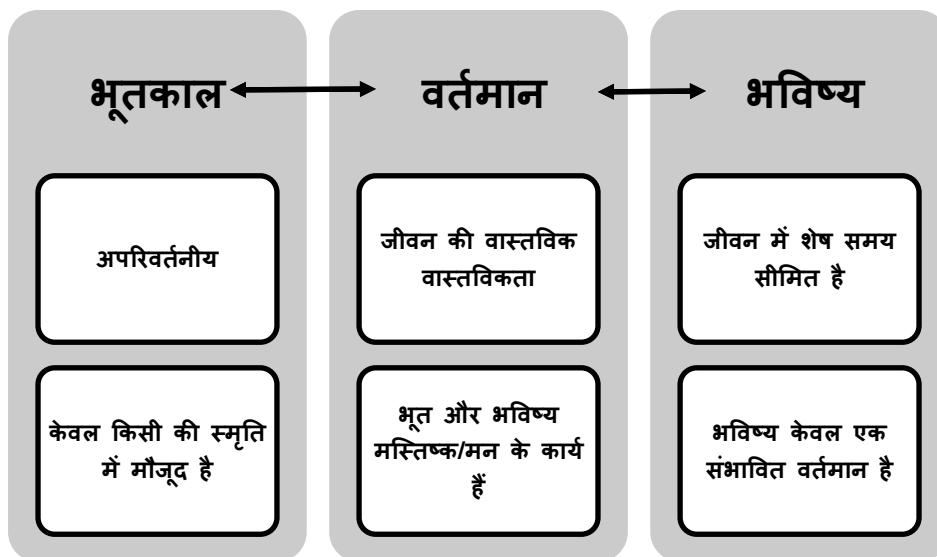
- 14) अपनी शक्ति को संतुलित और अच्छे भंडारण की स्थिति में रखने की क्षमता भविष्य की चिंताओं और/या पिछले पछतावे में जाने के बजाय जीवन के वर्तमान अनुभव में बने रहने की क्षमता को बढ़ावा देती है।

दिमाग को मजबूत बनाना विटामिन एम के विकास और संरक्षण का एक अनिवार्य हिस्सा है। चित्र 7, 8 और 9 विटामिन एम, दिमाग को मजबूत करने और कोर एनर्जी के बीच संबंध को दर्शाते हैं।

समय की शुद्धता

चित्र 7

भूत - वर्तमान - भविष्य



किसी के जीवन में बचा हुआ समय बहुत कीमती होता है क्योंकि एक बार समय चला गया तो वह कभी वापस नहीं आता। ऊपर चित्र 7 कैलेंडर समय और मनोवैज्ञानिक समय को दर्शाता

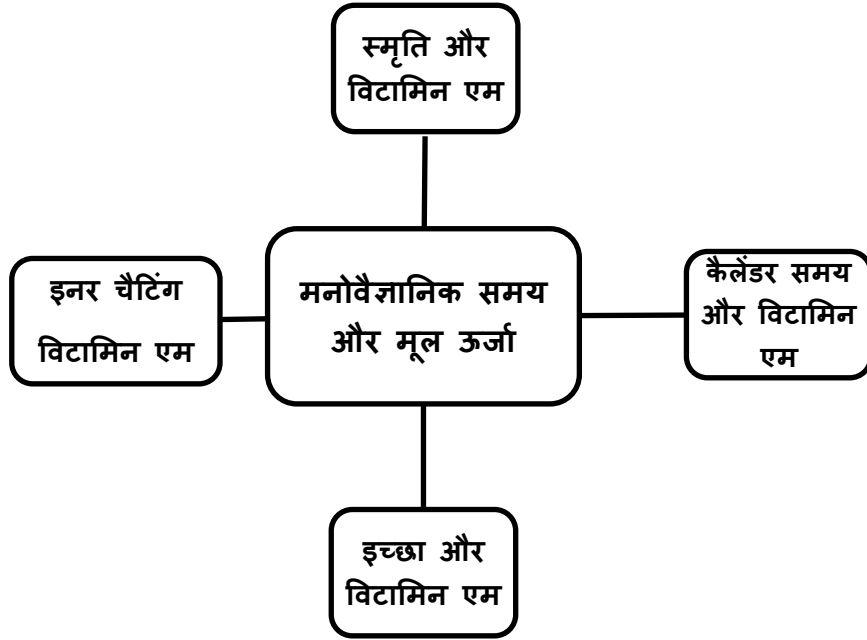
है। कैलेंडर समय 24 घंटे का चक्र है और मनोवैज्ञानिक समय अतीत, वर्तमान और भविष्य है जो मन के भीतर उत्पन्न होता है। विटामिन एम शक्ति के संबंध में समय के संबंध में अवलोकन निम्नलिखित हैं:

- 1) जीवन में शेष समय हर पैसे को कम कर रहा है और इस तथ्य की स्पष्ट रूप से कल्पना करने के लिए, इसे स्वीकार करें, और सम्मान करें कि यह वर्तमान में सर्वोत्तम संभव तरीके से विटामिन एम भंडारण और उपयोग की अनुमति देता है।
- 2) प्रतिदिन की जाने वाली प्रत्येक क्रिया प्रगति, प्रतिगमन या ठहराव को बढ़ावा दे सकती है। विटामिन एम संचय प्रगति के माध्यम से होता है। विटामिन एम प्रतिगमन धन के दुरुपयोग और दुरुपयोग के माध्यम से होता है। विटामिन एम का ठहराव मन के भीतर गतिशील ऊर्जा के प्रवाह को रोकने के कारण होता है।
- 3) स्पष्ट रूप से और ध्यानपूर्वक समय की अहमियत को पहचानते हुए व्यक्ति को अपने जीवन के सभी 12 आयामों (चित्र 1) में अधिकतम लाभ पैदा करने के लिए विटामिन एम का उपयोग करने की अनुमति मिलती है।
- 4) पैसा और समय दोनों ही बेहद कीमती हैं। किसी भी समय, केवल एक सीमित राशि ही मौजूद होती है। सीमित होने के कारण समय और धन की मान्यता, व्यक्ति को मूल ऊर्जा का उपयोग करके व्यक्तिगत विकास पर ध्यान केंद्रित करने की अनुमति देता है। किसी के पास असीमित मात्रा में धन नहीं हो सकता है, और इसलिए, धन का अधिकार सीमित है। नतीजतन, कोई व्यक्ति ध्यान, धार्मिक और / या आध्यात्मिक गतिविधियों को शुरू कर सकता है क्योंकि यह एक स्पष्ट अहसास है कि किसी के जीवन में शेष समय हर सेकेंड घट रहा है और यह अज्ञात है कि कितना समय शेष है।
- 5) पैसा कच्ची शक्ति का एक लेन-देन का तरीका है और इसे रखने से सीधे विटामिन एम बढ़ता है। अगर किसी को पता चलता है कि समय हर सेकेंड घट रहा है, तो विटामिन एम भी पुराने और हानिकारक चक्रों को दोहराए बिना पूर्ण जीवन जीने की असाधारण स्थिति में ले जा सकता है। जो समय की खपत करते हैं और ऊर्जा की निकासी करते हैं।

स्मृति, आंतरिक चैटिंग, कैलेंडर समय, और इच्छा

आंकड़ा 8

स्मृति, आंतरिक चैटिंग, कैलेंडर समय, और इच्छा



ऊपर दिखाया गया चित्र 8, मनोवैज्ञानिक समय के साथ आंतरिक और बाहरी वास्तविकता के चार प्रमुख कनेक्टिंग पहलुओं को दिखाता है। स्मृति, इच्छा, आंतरिक बकबक और कैलेंडर समय सभी मनोवैज्ञानिक समय से जुड़े हुए हैं। समय की अहमियत के बारे में जागरूकता (जैसा कि पहले कहा गया है) विटामिन एम को बढ़ाता है, मूल ऊर्जा को जागृत करता है, और किसी के जीवन में सर्वोत्तम निर्णय लेने को बढ़ावा देता है। आंतरिक बकबक एक व्यक्ति की आत्म-चर्चा है जो विटामिन एम के उपयोग के लिए जिम्मेदार है। प्रत्येक व्यक्ति के पास पिछली घटनाओं के बारे में यादें होती हैं जो या तो एक सार्थक मार्गदर्शक के रूप में काम कर सकती हैं या अतीत में एक को गुलाम बना सकती हैं।

मनोवैज्ञानिक समय मानव मन की एक रचना है जहां मन आम तौर पर अतीत और भविष्य के बीच कूद रहा है, बिना वर्तमान में पूरी तरह से। इच्छा एक शक्तिशाली शक्ति है जो प्रत्येक व्यक्ति को संसार में कर्म करने के लिए प्रेरित करती है। इच्छा स्वयं को तृप्त करने के लिए अपार ऊर्जा का उपयोग करती है और स्वयं को संतुष्ट करने के तरीके खोजने के लिए बुद्धि का उपयोग करती है। इच्छा के भीतर ऊर्जा के भंडार को कल्पना के विस्तार, रचनात्मकता में वृद्धि, आत्मविश्वास में सुधार और बेहतर सुखों के आनंद में परिवर्तित किया जा सकता है। जिसे धन की तीव्र इच्छा है वह भौतिक संसार में संतुष्टि और उन्नत अनुभवों की तलाश कर रहा है। पैसा दिमाग के भीतर सबसे शक्तिशाली ड्राइविंग बलों में से एक है। पैसे के उपयोग के माध्यम से उन्नत अनुभव वास्तव में सम्मोहक हो सकता है। कई रचनात्मक शक्तियों में कोर ऊर्जा, वित्तीय शक्ति और मानसिक शक्ति का दोहन और ध्यानपूर्वक पुनर्निर्देशित करना संभव है। इस ऊर्जा का उपयोग कई तरीकों से किया जा सकता है जो सीमित मनोवैज्ञानिक कार्यप्रणाली से जीवन में असाधारण ऊंचाइयों तक ले जा सकता है। जब विटामिन एम संरक्षित होता है, व्यक्ति स्वाभाविक रूप से वर्तमान क्षण में अधिक रहना शुरू कर देता है और मनोवैज्ञानिक समय की पीड़ा से पीड़ित नहीं होता है। विटामिन एम के संरक्षण और रूपांतरण (अर्थात्, परिष्कृत रूप में विटामिन एम का बढ़ा हुआ भंडारण) के कारण विलक्षण आंतरिक और बाहरी धन के संचय की संभावना है। ऊर्जा को हमेशा आउटलेट की आवश्यकता होती है और यदि ये आउटलेट विटामिन एम पावर हैं, तो व्यक्ति वास्तव में असाधारण ऊंचाइयों तक पहुंच सकता है।

जीवन में समय से ज्यादा कीमती कुछ नहीं है। एक बार जो चला गया, वह कभी वापस नहीं आता। विटामिन एम सक्रियण व्यक्ति को वर्तमान क्षण में फेंक देता है। विटामिन एम के साथ मेडिटेशन मिलाने से व्यक्ति वर्तमान क्षण में रहता है। कोर एनर्जी ट्रांसम्यूटेशन कुल संतुलन में एक आनंदमय जीवन जी रहा है।

-- रिकी सिंह

विटामिन एम का संचय शुरू होने पर आंतरिक बकबक (यानी, आत्म-चर्चा) कम हो जाती है। मुख्य ऊर्जा की महारत आंतरिक बकबक की आवृत्ति को कम करती है, जिसके परिणामस्वरूप ऊर्जा संरक्षण होता है। यह संरक्षण ऊर्जा क्रिस्टलीकरण के कारण मन को मजबूत करता है जहां दिमाग को केवल एक उपकरण के रूप में उपयोग किया जाता है और लगातार चालू नहीं किया जाता है। क्या आप मन हैं या आप मन से अलग हैं? यदि आप अपने मन से भिन्न हैं, तो आप स्वामी हैं, और मन आपका उपकरण है। इस उपकरण का बुद्धिमान और लाभकारी उपयोग तभी संभव है जब ऊर्जा स्वयं के भीतर क्रिस्टलीकृत हो जाए।

-- रिकी सिंह

धन का उपयोग, दुरुपयोग और दुरुपयोग

कोई यह देख सकता है कि विटामिन एम के संदर्भ में उपयोग, दुरुपयोग और धन के दुरुपयोग के बीच अंतर के बारे में स्पष्टता बनाए रखने के लिए मानसिक शक्ति आवश्यक है। विटामिन एम एक ऊर्जा है जिसका उपयोग किसी के लाभ और आगे के विकास के लिए किया जा सकता है और यह भी हो सकता है दुरुपयोग किया और यहां तक कि दुर्व्यवहार भी किया। इन तीन भेदों को देखते हुए, वित्तीय शक्ति का उपयोग करना संभव है, चाहे किसी भी हद तक हो, इस तरह से आंतरिक कोर ऊर्जा को और विकसित और सक्रिय कर सकता है। आंतरिक कोर ऊर्जा का आगे विकास और सक्रियण धन का सर्वोत्तम संभव उपयोग है। जब किसी के जीवन के 12 आयामों के संबंध में या उसके संदर्भ में किसी की मूल ऊर्जा के विकास में धन का उपयोग किया जाता है, तो खर्च किए गए प्रत्येक डॉलर से किसी के जीवन के 12 आयामों में से प्रत्येक को जीवंत करने की संभावना मौजूद होती है। प्रत्येक डॉलर का सावधानीपूर्वक उपयोग कोर ऊर्जा सक्रियण को बढ़ाता है और विटामिन एम के उपयोग के लिए सर्वोत्तम संभव मनोवैज्ञानिक वातावरण बनाता है। विटामिन एम मनोवैज्ञानिक ऊर्जा का एक केंद्रित रूप है जिसका उपयोग सावधानी से किया जाना चाहिए जहां (आदर्श रूप से) 12 क्षेत्रों में से किसी में

भी कोई असंतुलन या क्षति नहीं हुई है। धन के सर्वोत्तम संभव उपयोग बनाम दुरुपयोग और दुरुपयोग के बीच अंतर करने की क्षमता किसी की बौद्धिक शक्ति या बौद्धिक ऊर्जावान शक्ति का हिस्सा है। बौद्धिक शक्ति, तर्कसंगत शक्ति, और दिमागी शक्ति एक व्यक्ति को पीछे हटने की अनुमति देती है और न केवल आवेग पर कार्य करती है जहां दुरुपयोग और दुरुपयोग हो सकता है।

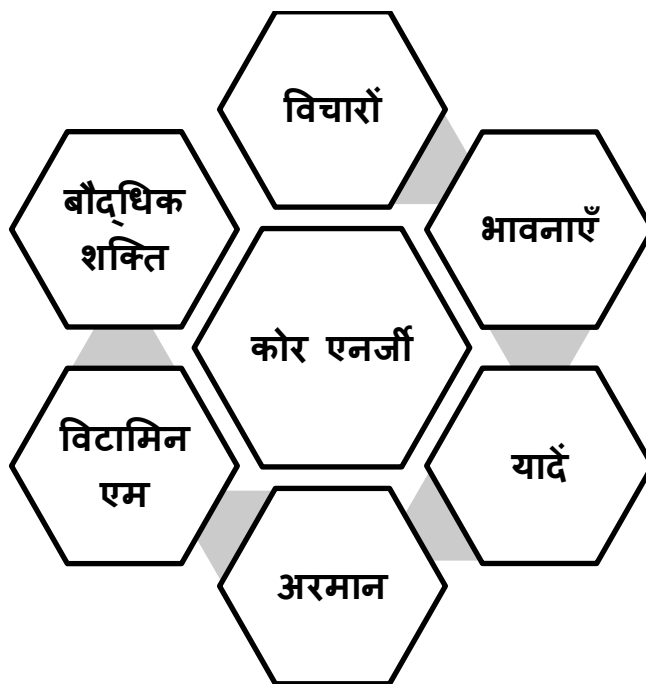
जब हम "दुरुपयोग" शब्द के अर्थ पर विचार करते हैं, तो यह एक निश्चित लक्ष्य या गलत उद्देश्य को प्राप्त करने का प्रयास करने के गलत तरीके को संदर्भित करता है। यह इस तथ्य का भी उल्लेख कर सकता है कि ऊर्जा का दुरुपयोग और धन का अनुचित उपयोग है। इसलिए, दुरुपयोग पैसे के सर्वोत्तम संभव उपयोग से अलग है। दुरुपयोग के कई पहलू होते हैं जैसे कि पैसे का उपयोग अनुभव बनाने के लिए या किसी ऐसे उत्पाद को खरीदने के लिए जिसकी किसी को आवश्यकता नहीं है। विटामिन एम को नुकसान पहुंचाने वाली वस्तुओं का दुरुपयोग हो सकता है। पैसे के संबंध में, मानसिक रूप से और निश्चित रूप से शारीरिक रूप से विटामिन एम के दुरुपयोग को रोकना, सर्वोत्तम उचित उपयोग को फिर से स्थापित करता है। जब हम गाली शब्द पर विचार करते हैं, तो इसका अर्थ होता है धन का उपयोग नुकसान के लिए, जानबूझकर किसी और को, या यहां तक कि खुद को नुकसान पहुंचाने के लिए। भले ही कभी-कभी इरादा हानिकारक न हो लेकिन इसके परिणामस्वरूप नुकसान हो सकता है। धन के उपयोग के साथ अपमानजनक स्थितियां तब होती हैं जब धन का उपयोग दूसरों को, स्वयं को, किसी के परिवार के सदस्यों, समाज के सदस्यों आदि को नष्ट करने के लिए किया जाता है। यह नुकसान के लिए धन का विनाशकारी उपयोग है जो आमतौर पर खुशी के भ्रम के साथ होता है या तत्काल/ मजबूत भावनाओं की अस्थायी राहत।

मानसिक शक्ति का उपयोग, दुरुपयोग और दुरुपयोग

पैसे के समानांतर, मानसिक शक्ति का सबसे अच्छा उपयोग, दुरुपयोग और दुरुपयोग है। आमतौर पर, जो लोग अपने जीवन के किसी एक पहलू का दुरुपयोग करते हैं, वे दूसरे पहलुओं का दुरुपयोग करेंगे। यदि कोई अपने शरीर, धन, संसाधनों आदि का सम्मान नहीं करता है, तो संभावना है कि दूसरों का सम्मान भी कम हो जाता है। धन में बड़ी शक्ति होती है क्योंकि

विटामिन एम एक प्रवर्तक है जो सीधे किसी की मानसिक शक्ति पर निर्भर करता है और इसका सर्वोत्तम उपयोग कैसे किया जाता है। मानसिक शक्ति, विटामिन एम भंडारण के बीच संबंध को पहचानना, और अपनी मानसिक शक्ति को बर्बाद न करने का सबसे अच्छा निर्णय लेना किसी के जीवन के सभी 12 आयामों में समग्र प्रगति के लिए आवश्यक है। (परिशिष्ट में चित्र 15 देखें)। निर्णय लेने की प्रक्रिया विचार पैटर्न, भावनात्मक अनुभव, स्मृति के भीतर अनुभवों के भंडारण और इच्छा को प्रभावित करती है। विचार, भावना, स्मृति और इच्छा की गुणवत्ता, मात्रा और दिशा सभी इस बात से प्रभावित होती हैं कि मन के ढांचे के भीतर मूल ऊर्जा का उपयोग कैसे किया जाता है। यह रूपरेखा नीचे सचित्र है (चित्र 9):

चित्र 9
मुख्य ऊर्जा, मानसिक ढांचा, और विटामिन एम



कृपया निम्नलिखित अंतर्संबंधों पर ध्यान दें:

- a) विटामिन एम के संबंध में विचार और भावनाएं एक साथ कार्य करती हैं।
- b) विटामिन एम के दुरुपयोग और दुरुपयोग से भावनात्मक आत्म-नियमन क्षतिग्रस्त हो जाता है।

- c) जीवन में अनुभव की चल रही मांगों का जवाब देने की क्षमता विटामिन एम भंडारण को बढ़ाती है और भावनात्मक विनियमन में सहायता करती है।
- d) मन का लचीलापन विविध परिस्थितियों में चुनौतियों के लिए सर्वोत्तम प्रतिक्रियाओं की अनुमति देता है।
- e) भावनाएँ तंत्रिका तंत्र से जुड़ी जैविक अवस्थाएँ हैं जो किसी की समग्र वित्तीय स्थिति से महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित होती हैं।
- f) भावनाओं को मनोदशा, स्वभाव, व्यक्तित्व, स्वभाव, रचनात्मकता और प्रेरणा के साथ सर्वोत्तम उपयोग, दुरुपयोग और धन के दुरुपयोग के आधार पर जोड़ा जाता है।

नीचे दिखाए गए भावनाओं में विटामिन एम भंडारण, सर्वोत्तम उपयोग, दुरुपयोग, और/या दुरुपयोग के आधार पर भावनाओं में ऊर्जा प्रवाहित होती है:

स्वीकृति-स्नेह-मनोरंजन-क्रोध-क्रोध-पीड़ा-झुंझलाहट-प्रत्याशा-चिंता-उदासीनता-उत्तेजना-भय-ऊब-आत्मविश्वास-अवमानना-संतुष्टि-साहस-जिज्ञासा-अवसाद-इच्छा-निराशा-निराशा-घृणा-अविश्वास-संदेह परमानंद-शर्मिंदगी-सहानुभूति-उत्साह-ईर्ष्या-उत्साह-विश्वास-भय-निराशा-संतुष्टि-कृतज्ञता-लालच-दुःख-अपराध-खुशी-घृणा-आशा-डरावना-शत्रुता-अपमान-रुचि-ईर्ष्या-खुशी-आनंद-प्रेम – वासना – उदासीनता – क्रोध – आतंक – जुनून – दया – प्रसन्नता – अभिमान – क्रोध – पछतावा – अस्वीकार करना – पश्चाताप – आक्रोश – उदासी – आत्म – विश्वास – आत्म-दया – शर्म – सदमे – शर्म – सामाजिक संबंध – दुख – पीड़ा – आश्चर्य – भरोसा – आश्चर्य – चिंता

निम्नलिखित गुणों के विकास से मानसिक ऊर्जा का विकास होता है:

सांस प्रथाओं की माइंडफुलनेस
 विश्राम का विकास
 आंतरिक स्थिरता
 जीवंतता
 अति सक्रियता से बचाव
 ध्यान की शिथिलता से बचाव
 अवशोषित ध्यान की प्रवाह अवस्थाएँ (Csikszentmihalyi, 1988)

मानसिक ऊर्जा अत्यंत कीमती है। इसे कैसे स्टोर करना है और इसका बुद्धिमानी से उपयोग कैसे करना है, यह समझने से वित्तीय ताकत बढ़ सकती है और जीवन के व्यापक दृष्टिकोण को विकसित करने की अनुमति मिल सकती है।

-- रिकी सिंह

व्यक्तित्व और ऊर्जावान जागृति

मानसिक शक्ति विटामिन एम के भंडारण के संबंध में किसी की व्यक्तिगत पहचान के विकास से बहुत अधिक जुड़ी हुई है। किसी के व्यक्तित्व को प्रतिबिंबित करने का एक ऊर्जावान तरीका है जो ऊर्जा को पहचान के विकास में रखकर अपनी पहचान को बढ़ाता है। आत्म-सम्मान, आत्म-मूल्य, मुखरता, आंतरिक आलोचक की कमी, नकारात्मक मूल्यांकन में कमी, अति आत्मविश्वास प्रभाव में कमी, और कई अन्य संबंधित आत्म-विकास गुणों के साथ "मैं" की भावना सकारात्मक रूप से विकसित होती है।

सकारात्मक गुण और समय प्रबंधन

जैसे-जैसे सकारात्मक गुण विकसित होते हैं, मानसिक अनुशासन भी स्वाभाविक रूप से बढ़ता है। सर्वोत्तम उपयोग बनाम धन का दुरुपयोग/दुरुपयोग की भेदभाव शक्ति किसी के आंतरिक अनुशासन का हिस्सा है जिसका उद्देश्य किसी के लक्ष्यों और उद्देश्यों तक पहुंचना है। आत्म-अनुशासन स्वयं को सुधारने और व्यक्तिगत और/या संस्थागत लक्ष्यों तक पहुंचने की दिशा में विचार, क्रिया और भाषण की नई आदतों को बनाने के बारे में है। आत्म-अनुशासन यह है कि हमारा आत्म-नियंत्रण कैसे प्राप्त किया जाता है, और जिस तरह से हमारी आशा बनी रहती है। "आशा इच्छा का अनुसरण करती है। हमारी आशाओं की शक्ति हमारी इच्छाओं की गर्मी से प्रभावित होती है। भविष्य के प्रति हमारी इच्छाओं की गर्मी काफी हद तक हमारी इच्छाओं को वर्तमान से दूर करने पर निर्भर करती है।³⁹

समय प्रबंधन अच्छे अनुशासन का परिणाम है और इसकी अवधारणा इस प्रकार है:

समय प्रबंधन विशिष्ट गतिविधियों पर विशेष रूप से प्रभावशीलता, दक्षता और उत्पादकता बढ़ाने के लिए खर्च किए गए समय के प्रति सचेत नियंत्रण की योजना बनाने और व्यायाम करने की प्रक्रिया है। इसमें कार्य, सामाजिक जीवन, परिवार, शौक, व्यक्तिगत हितों और समय की परिमितता के साथ प्रतिबद्धताओं से संबंधित विभिन्न मांगों का एक करतब दिखाने वाला कार्य शामिल है। समय का प्रभावी ढंग से उपयोग करने से व्यक्ति को अपने समय और समीचीनता पर गतिविधियों को खर्च करने या प्रबंधित करने का "विकल्प" मिलता है। समय प्रबंधन को कई प्रकार के कौशल, उपकरण और तकनीकों द्वारा सहायता प्रदान की जा सकती है, जिनका उपयोग समय का प्रबंधन करने के लिए किया जाता है, जब विशिष्ट कार्यों, परियोजनाओं और लक्ष्यों को नियत तारीख का अनुपालन करते हुए पूरा किया जाता है। प्रारंभ में, समय प्रबंधन केवल व्यावसायिक या कार्य गतिविधियों को संदर्भित करता था, लेकिन अंततः, व्यक्तिगत गतिविधियों को भी शामिल करने के लिए इस शब्द का विस्तार किया गया। एक समय प्रबंधन प्रणाली प्रक्रियाओं, उपकरणों, तकनीकों और विधियों का एक डिज़ाइन किया गया संयोजन है।⁴⁰

धन और मानसिक अनुशासन

किसी के जीवन के सभी पहलुओं के लिए मानसिक अनुशासन आवश्यक है, विशेष रूप से धन के संबंध में। किसी की इच्छाओं, उद्देश्यों और लक्ष्यों के आधार पर इन संकायों के अभ्यास से मानसिक संकायों को मजबूत किया जाता है। जो अनुशासित या प्रशिक्षित है, वह ज्यादातर मन का सार है। मन को एक पदार्थ के रूप में मानने का सीधा सा मतलब है कि मन उतना ही वास्तविक है जितना कि भौतिक और इसे कमाई, बचत और पैसे खर्च करने के संबंध में अनुशासित किया जा सकता है। व्यक्तिगत ऊर्जा की प्राकृतिक साधना मानसिक अनुशासन की ओर ले जाती है जब धन किसी के जीवन की दृष्टि के साथ संरेखण में आता है। किसी के लक्ष्यों की अंतर्दृष्टि और किसी के अहंकार की कार्यप्रणाली अत्यधिक अनुशासित तरीके से धन को देखने से जटिल रूप से जुड़ी हुई है। अंतर्दृष्टि इस अहसास के कारण विकसित होती है कि धन का उपयोग सम्मान के साथ किया जाना चाहिए और जीवन के आगे बढ़ने पर प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता होनी चाहिए। यह व्यवस्थित रूप से (स्वाभाविक रूप से) काम करके और किसी के काम पर गर्व करने के लिए धन प्राप्त करने के बारे में दैनिक अनुशासन बनाता है, बजाय इसके कि उन शॉर्ट कट्स को खोजने का प्रयास किया जाए जो स्वाभाविक रूप से नुकसान

पहुंचाते हैं। सच्चा अनुशासन स्वाभाविक रूप से तब बना रहता है जब कोई व्यक्ति धन कमाने के रूप में व्यक्तिगत ऊर्जा की खेती पर ध्यान देता है।

कर्जः

आंतरिक शांति और बाहरी सफलता का विनाशक

"औसत अमेरिकी परिवार क्रेडिट कार्ड ऋण में \$ 8,158 वहन करता है। औसत, कर-पूर्व घरेलू आय लगभग \$4,920/माह पर बैठे हुए, इनमें से अधिकांश शेष राशि का भुगतान प्रत्येक बिलिंग चक्र में पूरा नहीं किया जा रहा है। 68" आज समाज में ऋण की समस्या बड़े पैमाने पर है और यह एक प्रमुख बाधा है किसी के जीवन के सभी 12 आयामों का विकास। उच्च उपलब्धियों को प्राप्त करने से आंतरिक शांति और बाहरी सफलता में वृद्धि हो सकती है। मानवता को पीड़ित करने वाले प्रमुख वित्तीय मुद्दों में से एक कर्ज है। ऋण व्यक्तिगत ऊर्जा की एक अनुबंधित स्थिति के साथ जड़ता और ठहराव का कारण बनता है। वित्तीय और भावनात्मक स्वतंत्रता को भी कर्ज से रोका जाता है। कर्ज में डूबे लोग मानसिक रूप से एक पिंजरे में फंस जाते हैं जहां कर्ज को लेकर लगातार दबाव मानसिक रूप से बना रहता है। कर्ज दिमाग में विटामिन एम के भंडारण के बिल्कुल विपरीत है। जीवन में आंतरिक शांति की जरूरत है, बस जीवन की महिमा और भव्यता का अनुभव करने के लिए। ऋण आंतरिक शांति को नष्ट करता है और बाहरी सफलता निम्न में से थी:

- a) उच्च ऋण एक कम क्रेडिट स्कोर बना सकता है जो आवश्यक ऋणों पर कम दर प्राप्त करने की क्षमता को प्रभावित करता है। ऋणों पर अधिक ब्याज का भुगतान उपलब्ध नकदी प्रवाह को प्रभावित करता है।
- b) कर्ज चुकाने की चिंता मन में बनी रहती है और कोर एनर्जी पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- c) डर और अनिश्चितता हावी हो जाती है क्योंकि कर्ज जमा हो जाता है क्योंकि यह दैनिक गतिविधियों में दिमाग के पिछले हिस्से में रहता है। इसके परिणामस्वरूप व्यक्तिगत ऊर्जा पूरे दिन सर्वोत्तम संभव तरीके से प्रवाहित नहीं होती है।
- d) तनाव हार्मोन का उंचा स्तर शरीर और दिमाग के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।
- e) अधिक कर्ज होने पर आवेगी और उच्च जोखिम वाले निर्णय अधिक होने की संभावना है।
- f) साधारण सुखों का अनुभव ऋण से प्रभावित होता है, जिससे व्यसनी व्यवहार अपनाने की अधिक संभावना होती है।

का दर्शनः अभी खरीदें और अभी भुगतान करें

"अभी खरीदें और अभी भुगतान करें" का दर्शन कुछ भी सारगर्भित होने के बजाय जीवन का एक तरीका है। यह वास्तव में काफी सरल है और इसे निम्नानुसार कहा जा सकता है:

- 1) ऋण जमा किए बिना सामान/उत्पाद खरीदें और उपलब्ध धन का उपयोग करके भुगतान करें।
- 2) यदि इस समय वस्तुओं / सेवाओं / आदि को खरीदना या खरीदना आवश्यक नहीं है, तो इस तरह के खर्च में शामिल न होने के लिए अपनी आंतरिक ऊर्जा का उपयोग करें। इसलिए विटामिन एम अपने भीतर मजबूत होता है। स्वाभाविक रूप से और खुशी से विटामिन एम बढ़ाने पर ध्यान देने से कर्ज से बचाव होता है।
- 3) ऐसी खरीदारी करने के तात्कालिक अनुभव के कारण वस्तुओं/सेवाओं/विलासिता/आदि को खरीदने के प्रति आकर्षित होने के प्रति अपने मन (अर्थात् विचारों, भावनाओं आदि) के प्रति जागरूक बनें। यह अनुभव एक अनावश्यक वित्तीय लागत पर आ सकता है, कर्ज बढ़ा सकता है, और दिमाग एक मुश्किल खेल खेलता है जहां "अभी खरीदें, बाद में भुगतान करें" विचार प्रबल होता है। इस गलत विचार से अवगत हो जाता है और आंतरिक रूप से इसे "अभी खरीदें, अभी भुगतान करें" में बदलना मन की शांति को बढ़ाता है और किसी के जीवन के 12 आयामों में समग्र संतुलन को बढ़ावा देता है।

खर्च करें - बचाएं - देंः मानसिक संतुलन के लिए एक सूत्र

जैसे-जैसे कोई कोर ऊर्जा वृद्धि और वित्तीय विकास के अनुप्रयोग में आगे बढ़ता है, एक व्यावहारिक सूत्र "खर्च-बचाओ-देने का फॉर्मूला" है। यह सूत्र मानसिक संतुलन बनाता है और किसी के जीवन के सभी 12 आयामों में अत्यधिक लाभकारी तरीके से धन के सर्वोत्तम संभव उपयोग की अनुमति देता है। एक बार जब बचत बढ़ जाती है, तो व्यक्ति बिना किसी नुकसान के जीवन में अधिक नवीनता का अनुभव कर सकता है क्योंकि किसी के जीवन के सभी 12 आयामों में नवीनता संभव हो जाती है। मानव मन ताजा, जीवंत, गतिशील और जीवंत बने रहने के लिए नवीनता चाहता है। ऊर्जावान नवीनता स्वयं को या दूसरों को नुकसान पहुंचाए बिना नवीनता की तलाश और अनुभव करना है। उच्च मस्तिष्क कार्य उपन्यास विचारों की पीढ़ी में शामिल होते हैं जो नए अनुभवों को जन्म दे सकते हैं। जब निरंतर संतुष्टि स्वाभाविक रूप से बनी

रहती है, तो नवीनता का अनुभव करने के लिए प्राकृतिक, जैविक और प्रक्रिया-उन्मुख आनंद का अनुभव करना अनिवार्य है।

आंतरिक अनुसंधान और ऊर्जावान खुफिया

ऊर्जा के अधिक आंतरिक सामंजस्य की दिशा में प्रगति के लिए आंतरिक अनुसंधान की आवश्यकता है। एक महान मनोवैज्ञानिक कार्ल जंग ने निम्नलिखित कहा:

"तुम्हारी दृष्टि तभी स्पष्ट होगी जब तुम अपने हृदय में झांकोगे। कौन बाहर देखता है, सपने देखता है; जो भीतर देखता है, जागता है।" — कार्ल जंग

कार्ल जंग द्वारा संदर्भित जागृति में लचीलापन, सकारात्मक जीवन, वित्तीय समस्याओं की रोकथाम, सकारात्मक भावनाएं, अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य, संतोषजनक संबंध, मनोवैज्ञानिक लचीलापन और आंतरिक ज्ञान के प्रमुख तत्व हैं। आंतरिक अनुसंधान बस कोर ऊर्जा के बारे में अधिक से अधिक जागरूक हो रहा है और यह कैसे कार्य करता है। यह जागरूकता आंतरिक विकास और सच्ची जागृति की ओर ले जाती है, दहलीज को पार करने, असुरक्षा को कम करने, भय को कम करने, आत्मविश्वास बढ़ाने और मुख्य ऊर्जा के विटामिन एम में रूपांतरण (शोधन) की अनुमति देती है। भौतिक दुनिया का अनुभव करने की स्वतंत्रता केवल बढ़ी हुई वित्तीय के साथ ही संभव है ताकत। इस स्वतंत्रता को तोड़फोड़ करना कर्ज, जल्दबाजी में लिए गए फैसले, पैसे के आवेगपूर्ण खर्च, जुआ खेलने की समस्या और विभिन्न व्यसनी व्यवहारों के माध्यम से होता है। सच्ची स्वतंत्रता पैसे की विटामिन एम शक्ति को पहचानना है और किसी भी तरह से, किसी के मन, शरीर और आत्मा को नुकसान पहुंचाने वाले उत्पादों या अनुभवों को खरीदने के लिए पैसे का दुरुपयोग नहीं करना है। एक बार ऐसा करने के बाद, आंतरिक स्वतंत्रता और मन का विस्तार स्वाभाविक रूप से होता है। सफलता के कारकों को जीवित रखा जाता है, जैसे किसी की क्षमताओं को जगाना, प्रेरणा बढ़ाना और अवसरों का लाभ उठाना। धन, मूल ऊर्जा और आगे के विकास की एक विस्तृत दृष्टि प्रदान करने वाली ऊर्जावान बुद्धि के जागरण के कारण आंतरिक घर्षण और प्रतिरोध समाप्त हो जाता है।

ऊर्जावान बुद्धि जीवन में सर्वोत्तम संभव गुणवत्ता के अनुभव प्रदान करते हुए, उच्च गुणवत्ता वाली भावनाओं को शुरू करती है, बनाए रखती है और विस्तारित करती है। ऐसा जीवन वह है जहां विचार, भावनाएं, यादें, इच्छाएं और मुख्य ऊर्जा सभी विटामिन एम को संरक्षित और संरक्षित करने के लिए एक साथ कार्य करते हैं। इस तरह की सुरक्षा में, छोटे सुख बिना किसी नुकसान के आनंद / आनंद की बड़ी अवस्था में फैल जाते हैं। इससे ऊर्जा की खेती की सही समझ और अनुप्रयोग होता है:

- a) ऊर्जा को जानबूझकर और मन लगाकर लाभकारी लक्ष्यों की ओर लगाना किसी की स्वतंत्र इच्छा और निर्णय लेने की प्रक्रिया के माध्यम से किया जाता है।
- b) मनोरंजक ऊर्जा का तात्पर्य जीवन में महान आनंद के लिए अपनी मूल ऊर्जा का कुशलता से उपयोग करना है।
- c) ऊर्जा को लैस करने से तात्पर्य सर्वोत्तम संभव विकास के लिए ऊर्जा को 12 आयामों में रखना है।
- d) ऊर्जा को समान करने का अर्थ है संतुलन, स्थिरता, विचारशीलता और धैर्य बनाए रखना।
- e) ऊर्जा में समाप्ति का अर्थ ऊर्जा को विटामिन एम के रूप में संरक्षित करना है।

पीक स्टेट्स और यूफोरिया

ऊर्जा के दोहन के साथ, व्यक्ति चरम अवस्थाओं का अनुभव करता है जो आमतौर पर काफी उत्साहपूर्ण होती हैं और कई बार, बार-बार मांगी जाती हैं। शिखर राज्यों और निरंतर आनंद के बीच संबंधों के संबंध में कई संभावनाएं हैं। इससे पहले कि हम इन संभावनाओं की जांच करें, उत्साह की और समझ उत्साह और आनंद के बीच संभावित संबंधों की जांच के लिए राज्य को निर्धारित करेगी। उत्साह के बारे में प्रमुख अवधारणाएँ निम्नलिखित हैं:

- 1) यूफोरिया खुशी या उत्तेजना का अनुभव (या प्रभाव) और कल्याण और खुशी की तीव्र भावनाओं का अनुभव है। कुछ प्राकृतिक पुरस्कार और सामाजिक गतिविधियाँ, जैसे एरोबिक व्यायाम, हँसी, संगीत सुनना या बनाना और नृत्य करना, उत्साह की स्थिति पैदा कर सकता है। यूफोरिया कुछ न्यूरोलॉजिकल या न्यूरोसाइकिएट्रिक विकारों का भी लक्षण है, जैसे कि उन्माद। रोमांटिक प्रेम और मानव यौन प्रतिक्रिया चक्र के घटक भी उत्साह के प्रेरण से जुड़े हैं। कुछ दवाएँ, जिनमें से कई नशे की लत हैं,

उत्साह का कारण बन सकती हैं, जो कम से कम आंशिक रूप से उनके मनोरंजक उपयोग को प्रेरित करती हैं।⁴¹

- 2) हेडोनिक हॉटस्पॉट - यानी, मस्तिष्क के आनंद केंद्र - कार्यात्मक रूप से जुड़े हुए हैं। एक हॉटस्पॉट के सक्रिय होने से दूसरे की भर्ती हो जाती है। एक हॉटस्पॉट के बंद होने से दूसरे हॉटस्पॉट के सक्रिय होने के प्रभाव कुंद हो जाते हैं। इसलिए, इनाम प्रणाली के भीतर प्रत्येक हेडोनिक हॉटस्पॉट की एक साथ सक्रियता को तीव्र उत्साह की अनुभूति पैदा करने के लिए आवश्यक माना जाता है।⁴² कोर ऊर्जा सक्रियण और उपयोग उच्च स्तर पर हो सकता है जब हेडोनिक हॉटस्पॉट सक्रिय होते हैं।
- 3) व्यायाम से प्रेरित उत्साह - निरंतर शारीरिक व्यायाम, विशेष रूप से एरोबिक व्यायाम, उत्साह की स्थिति पैदा कर सकता है; उदाहरण के लिए, दूरी की दौड़ अक्सर "धावक के उच्च" से जुड़ी होती है, जो व्यायाम-प्रेरित उत्साह की एक स्पष्ट स्थिति है। व्यायाम को न्यूक्लियस एंबुलेस में डोपामाइन सिग्नलिंग को प्रभावित करने के लिए जाना जाता है, जिसके परिणामस्वरूप तीन विशेष न्यूरोकेमिकल्स के बायोसिंथेसिस में वृद्धि के माध्यम से उत्साह पैदा होता है: एनांडामाइड (एक एंडोकैनाबिनोइड), β -एंडोर्फिन (एक अंतर्जात ओपिओइड), और फेनिथाइलमाइन (एक ट्रेस एमाइन और एम्फैटेमिन एनालॉग))⁴³
- 4) संगीत से प्रेरित उत्साह - संगीत पर नृत्य करने, संगीत बनाने और भावनात्मक रूप से उत्तेजित करने वाले संगीत को सुनने के परिणामस्वरूप उत्साह हो सकता है। न्यूरोइमेजिंग अध्ययनों से पता चला है कि संगीत-प्रेरित आनंद की मध्यस्थता में इनाम प्रणाली एक केंद्रीय भूमिका निभाती है। सुखद भावनात्मक रूप से उत्तेजित संगीत डोपामिनर्जिक मार्गों में डोपामाइन न्यूरोट्रांसमिशन को दृढ़ता से बढ़ाता है जो स्ट्रैटम (यानी, मेसोलिम्बिक मार्ग और निग्रोस्ट्रिएटल मार्ग) को प्रोजेक्ट करता है। लगभग 5% आबादी "म्यूजिकल एनहेडोनिया" नामक एक घटना का अनुभव करती है, जिसमें व्यक्तियों को संगीत के मार्ग में व्यक्त की गई भावनाओं को समझने की क्षमता होने के बावजूद भावनात्मक रूप से उत्तेजित संगीत सुनने से आनंद का अनुभव नहीं होता है।⁴⁴
- 5) मैथुन-प्रेरित उत्साह - मैथुन के विभिन्न चरणों को कुछ लोगों में उत्प्रेरण उत्साह के रूप में भी वर्णित किया जा सकता है। विभिन्न विश्लेषकों ने या तो मैथुन के पूरे कार्य का वर्णन किया है, उन क्षणों को जो संभोग सुख की ओर ले जाते हैं, या संभोग को ही मानव सुख या उत्साह का शिखर बताते हैं।⁴⁵
- 6) ड्रग-प्रेरित यूफोरिया - एक यूफोरिएंट एक प्रकार की मनो-सक्रिय दवा है जो उत्साह को प्रेरित करती है। उनके प्रबल गुणों और मस्तिष्क की इनाम प्रणाली को सक्रिय करने की क्षमता के कारण अधिकांश व्यंजना नशे की लत वाली दवाएं हैं।⁴⁶

क्या आनंद और उत्साह के बीच कोई संबंध है? क्या वे किसी तरह से अलग और संबंधित हैं? इन सवालों के जवाब व्यक्तिगत रूप से दिए जाने की जरूरत है, जहां लेखक विटामिन एम शक्ति के उपयोग को इस तरह से उपयोग करने की सलाह देते हैं जिससे नुकसान न हो, जैसा कि नशीली दवाओं से प्रेरित उत्साह के मामले में होता है। धन का कब्ज़ा कच्ची शक्ति है और इसका उपयोग उत्साहपूर्ण अनुभव बनाने के लिए किया जा सकता है। ऐसी संभावना है कि आनंद उल्लास से काफी अलग है।

नुकसान के बिना नवीनता के लिए मनोवैज्ञानिक आवश्यकता

नवीनता की तलाश (या सनसनी की तलाश) एक व्यक्तित्व विशेषता है जो गहन भावनात्मक संवेदनाओं के साथ नए अनुभवों को आगे बढ़ाने की प्रवृत्ति को संदर्भित करती है। यह एक बहुआयामी व्यवहार निर्माण है जिसमें रोमांच की तलाश, नवीनता वरीयता, जोखिम लेने, नुकसान से बचने और इनाम निर्भरता शामिल है।⁶⁹

प्रत्येक मनुष्य अपने जीवन के सभी 12 आयामों में नवीनता चाहता है क्योंकि इसकी मनोवैज्ञानिक आवश्यकता है। मानव मन ताजा, जीवंत, गतिशील और जीवंत बने रहने के लिए नवीनता चाहता है। ऊर्जावान नवीनता स्वयं को या दूसरों को नुकसान पहुंचाए बिना नवीनता की तलाश और अनुभव है, जहां ऊर्जा को बिना किसी नुकसान के अधिक आनंद के लिए उत्साहपूर्वक उपयोग किया जाता है। उच्च मस्तिष्क कार्य उपन्यास विचारों की पीढ़ी में शामिल होते हैं जो नए अनुभवों को जन्म दे सकते हैं। बिना किसी नुकसान के जानबूझकर नवीनता का अनुभव करने से मन को तरोताजा, स्वस्थ और दृढ़ता से जीवित रखना संभव है। ऐसी स्थिति को प्राप्त करने के लिए, जैसा कि पहले कहा गया है, नुकसान और लाभ के बीच अंतर के बारे में स्पष्ट होना चाहिए। एक बार जब यह अंतर स्पष्ट हो जाता है और व्यक्ति इस स्पष्टता के साथ कार्य करता है, तो व्यक्ति बिना किसी नुकसान के नए अनुभवों में रहने की स्थिति में विकसित हो जाता है।

अध्याय 5

विटामिन एम और आत्मा की शक्ति

प्रारंभिक ऊर्जा और आत्मा क्या है?

आदिम ऊर्जा व्यक्ति की मूल/मूल ऊर्जा होती है, जैसा कि पहले चर्चा की गई है। "प्राइमल" शब्द कुछ आदिम, पुराने और जन्मजात को संदर्भित करता है। यह कच्ची ऊर्जा है जिसे प्रत्येक व्यक्ति अपने भीतर ले जाता है जो ज्यादातर निष्क्रिय होती है और इसे कई अलग-अलग तरीकों से प्रसारित किया जा सकता है। यदि यह ऊर्जा अप्रयुक्त रहती है, तो यह आसानी से कमजोर हो सकती है और खो सकती है। इस ऊर्जा का दुरुपयोग व्यक्ति के शरीर/मन के साथ दुर्व्यवहार करने से भी होता है। इस दुरुपयोग को रोकना तब होता है जब कोई यह महसूस करता है कि मौलिक ऊर्जा वह आधार है जिस पर सभी ऊर्जाओं का निर्माण होता है और जीवन में सभी प्रयास संभव हैं। खेल, वित्तीय विकास, परोपकार, शैक्षिक विकास, संबंध विकास, आदि जैसे अन्य प्रयासों में मौलिक ऊर्जा को चैनल करना, व्यक्ति को व्यक्तिगत उत्कृष्टता के लिए "जीवन में बुलावा" को जगाने की अनुमति देता है।

शब्द "आत्मा" का प्रयोग लेखक द्वारा किसी के मूल अस्तित्व को संदर्भित करने के लिए किया जाता है। किसी की मान्यताओं, धार्मिक परंपराओं और/या अन्य विचारों के आधार पर, आत्मा के विचार काफी विविध हैं, और यह प्रत्येक व्यक्ति पर निर्भर है कि वह इसके बारे में अपने निष्कर्ष पर पहुंचे। लेखक "आत्मा" शब्द को अपने अंतरतम स्व के रूप में प्रस्तुत कर रहा है जहाँ मौलिक ऊर्जा अपनी कच्ची क्षमता के साथ निवास करती है। इसका दोहन तभी संभव है जब कोई व्यक्तिगत विकास पर लगातार ध्यान बनाए रखता है, विविध दिनों में भौतिक शब्द का अनुभव करता है, और विटामिन एम शक्ति का बुद्धिमानी से उपयोग करता है। किसी की बुलाहट या आनंद का अनुसरण तब संभव है जब कोर/कच्ची शक्ति इस शक्ति को जगाने और 12 आयामों में आगे बढ़ने के लिए इसका उपयोग करने के आनंद के कारण कम से कम आंतरिक प्रतिरोध का रास्ता अपनाती है।

जीवन में आत्मा एक महान रहस्य है। व्यक्तिगत ऊर्जा का दोहन और साधना व्यक्ति के अस्तित्व के संभावित आध्यात्मिक आयाम का एक महान द्वार है।

-- रिकी सिंह

मनोवैज्ञानिक विखंडन बनाम। ऊर्जावान एकीकरण

मनोवैज्ञानिक विखंडन जीवन की एक ऐसी स्थिति को संदर्भित करता है जहां कोई व्यक्ति संपूर्ण नहीं है और सामंजस्यपूर्ण रूप से जीवन नहीं जी रहा है जो सभी 12 आयामों में सुशोभित है। यह स्थिति उन व्यक्तियों के कारण होती है जो एक एकीकृत जीवन नहीं जी रहे हैं, जहां किसी के मुख्य ऊर्जा प्रवाह के साथ संरेखण में नहीं होने वाले दृष्टिकोण, दृष्टिकोण और व्यवहार प्रतिक्रियाओं के मिश्रण के कारण किसी का आनंद छिपा रहता है। संरेखण की स्थिति के कारण ऊर्जावान एकीकरण परिणाम इस संरेखण के माध्यम से किसी की ऊर्जा का सर्वोत्तम संभव तरीके से उपयोग करने की शुरुआत करता है। जैसे ही यह प्रक्रिया शुरू होती है, व्यक्ति को शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रणालियों के माध्यम से बहने वाली अधिक ऊर्जा का अनुभव होने लगता है। ऊर्जावान एकीकरण की स्थिति अपने भीतर मौजूद ऊर्जा के भंडार के बारे में जागरूकता की ओर ले जाती है और इसे आत्मा की ऊर्जा कहा जा सकता है। जब कोई इस जलाशय में जाता है तो असाधारण विकास और उपलब्धियां संभव होती हैं। लेखक के जीवन में, उदाहरण के लिए, माउंट एवरेस्ट की चोटी पर पहुंचना और 50 राज्यों में 50 मैराथन खत्म करना इस महान जलाशय को खोलने का एक उदाहरण है ... व्यवस्थित रूप से, ध्यान से, दिमाग से, और ऊर्जावान रूप से। इस तरह के लगातार अनलॉकिंग ऊर्जावान एकीकरण में परिणत होते हैं। एकीकरण की यह स्थिति किसी की वित्तीय और आध्यात्मिक शक्ति का एक सच्चा संरेखण है, जिससे जीवन के किसी भी चरण या अवस्था में आनंद की खोज होती है।

वित्तीय और आध्यात्मिक शक्ति के बीच संबंध के संबंध में केंद्रित एकाग्रता, निरंतर जागरूकता और निरंतर प्रयास सभी निम्नलिखित की ओर ले जाते हैं:

- 1) एक असंतुलन पैदा किए बिना चुनी हुई गतिविधियों में लीन रह सकता है...
- 2) जागरूकता की स्थिति जहां क्षति को रोका जाता है ...
- 3) दैनिक जीवन में सभी मानसिक और भावनात्मक ऊर्जा का स्वस्थ प्रवाह...
- 4) 12-आयामों में जो कुछ भी अच्छा चल रहा है, उसके लिए सराहना और आभार...
- 5) चिंता, चिंता, तनाव, भय और असुरक्षा काफी हद तक कम हो जाती है...
- 6) यदि वांछित हो तो ध्यान, धार्मिक और आध्यात्मिक प्रथाओं को अत्यधिक बढ़ाया जा सकता है

- 7) आत्म-प्रभावकारिता को बढ़ाया जाता है, और हानिकारक प्रलोभनों को कम किया जाता है, अगर पूरी तरह से समाप्त नहीं किया जाता है।

मनोवैज्ञानिक और वित्तीय के प्रमुख कारण

विखंडन

विखंडन मन के भीतर मुख्य समस्या है। विचारों, भावनाओं, यादों और इच्छाओं के विभिन्न टुकड़े परस्पर संबंधित और परस्पर जुड़े हुए टुकड़ों के रूप में मौजूद हैं जो आंतरिक रूप से विरोधाभासी हैं। यह विरोधाभास मूल ऊर्जा को तोड़ देता है।

- रिकी सिंह

कोर ऊर्जा विखंडन के कम से कम 14 प्रमुख कारण हैं। इन क्षेत्रों की विस्तार से जाँच करने से पहले विखंडन के अर्थ को स्पष्ट रूप से समझने की आवश्यकता है। विखंडन इस तथ्य को संदर्भित करता है कि अधिकांश लोगों के जीवन मनोवैज्ञानिक रूप से अलग हो जाते हैं जब विभिन्न खंडित टुकड़े एक दूसरे के साथ संघर्ष करते हैं। जैसा कि चित्र 10 में दर्शाया गया है, मनोवैज्ञानिक विखंडन के कम से कम 14 प्रमुख कारण हैं। नीचे वर्णित प्रत्येक कारण का विवरण है और यह मूल ऊर्जा को कैसे खंडित करता है:

1) असंतुष्ट वित्तीय इच्छा

इच्छा, परिभाषा के अनुसार, संतुष्टि या पूर्ति की कमी है। जब वित्तीय इच्छा अधूरी रह जाती है या जिस तरह से वह संतुष्ट होना चाहता है उससे संतुष्ट नहीं होता है, तो निराशा होती है, जिसके परिणामस्वरूप भावनात्मक ऊर्जा टूट जाती है। भावनात्मक ऊर्जा अपने भीतर इच्छाओं के फव्वारे की तरह प्रवाह से जटिल रूप से बंधी हुई है। भावनात्मक ऊर्जा किसी की मूल ऊर्जा का एक पहलू है। यदि अधूरी इच्छा की निरंतर उपस्थिति के कारण भावनात्मक कुंठाएँ होती हैं, तो ये कुंठाएँ ऊर्जा को खंडित कर देती हैं। भावनात्मक संतुष्टि की कमी पर अधिक ध्यान देने के कारण खंडित ऊर्जा और अधिक विभाजित हो जाती है।

2) *वित्तीय सफलता को आकर्षित करने में कठिनाई*

बहुत से व्यक्तियों को वित्तीय सफलता को आकर्षित करने में कठिनाई होती है क्योंकि विचारों और भावनाओं का ध्यान उन सभी चीजों पर केंद्रित रहता है जो किसी के जीवन में गायब हैं। यह गहरे आंतरिक असंतोष के साथ-साथ कम आत्मसम्मान की भावना पैदा कर सकता है। ये नकारात्मक भावनात्मक अवस्थाएँ ऊर्जा को और अधिक खंडित कर सकती हैं और आत्म-आलोचना और अन्य आंतरिक समस्याओं का एक बड़ा कारण बन सकती हैं।

3) *अति-केंद्रित लालच*

कुछ लोगों की धन की इच्छा में बार-बार या अचानक वृद्धि होती है। इसे अति-केंद्रित लालच के रूप में माना जा सकता है। यह कई कारणों से हो सकता है, आमतौर पर नुकसान की वसूली के त्वरित प्रयासों या अधिक जोखिमों का उपयोग करके जल्दी से धन प्राप्त करने का प्रयास करने के कारण। अधिक सामान्य अर्थों में, अति-केंद्रित लालच मस्तिष्क/दिमाग के भीतर एक प्रकार का अति-उत्तेजना है जो कोर ऊर्जा को खंडित करता है, जिससे गहरा निर्धारण होता है और संभवतः अधिक जोखिम में संलग्न होता है।

4) *वित्तीय सफलता के बारे में अधूरी कल्पनाएँ*

कल्पना अनगिनत व्यक्तियों के मन में "समृद्ध जीवन" चाहने का एक बड़ा हिस्सा है। वित्तीय कल्पनाओं को व्यक्तिगत कोर ऊर्जा सक्रियण के सिद्धांतों और प्रगति की दिशा में कदम उठाने के आधार पर वित्तीय वास्तविकताओं में बदलने की जरूरत है। जब कल्पनाएँ पूरी नहीं होती हैं या आंशिक रूप से पूरी होती हैं, तो यह मुख्य ऊर्जा विखंडन पैदा करता है, जिससे कई बार पर्याप्त आधारभूत तैयारी के बिना, पूरी तरह से संतुष्ट अवस्था तक पहुँचने का प्रयास किया जाता है।

5) *किसी की वित्तीय स्थिति की नकारात्मक धारणा*

आत्म-छवि, आत्म-मूल्य और आत्म-सम्मान सभी संबंधित हैं और किसी के वित्त की धारणा में निहित हैं। जब नकारात्मक आत्म-धारणा होती है, तो "स्वयं के साथ ठीक नहीं होने" की एक आंतरिक भावना उत्पन्न होती है, जो किसी की पहचान संरचना के भीतर गड़बड़ी का कारण बनती है जिससे ऊर्जा का विखंडन होता है।

6) *कम आत्म सम्मान*

आत्म-सम्मान किसी की आत्म-धारणा का भावनात्मक मूल्यांकन है। आत्म-सम्मान के निम्न स्तर के परिणामस्वरूप समग्र ऊर्जा में कमी आ सकती है। ऊर्जा में कमी से आत्म-सम्मान कम हो सकता है और ऊर्जा के स्तर को नुकसान हो सकता है। समग्र ऊर्जा में कमी विटामिन एम ऊर्जा के स्तर को प्रभावित कर सकती है और वित्त के संबंध में स्वस्थ (लाभकारी) कार्यों की अनुमति नहीं दे सकती है।

आत्म-सम्मान का संबंध शैक्षणिक उपलब्धि, विवाह में संतुष्टि और जीवन में कई अन्य लक्ष्यों की प्राप्ति से है। कम आत्मसम्मान के ऊर्जा विखंडन प्रभाव से विटामिन एम ठीक से प्रवाहित नहीं हो सकता है। जब ऊर्जा विखंडन बंद हो जाता है, तो आत्म-मूल्य, आत्म-सम्मान और आत्म-अखंडता का महान सामंजस्य होता है।

7) *होमोस्टैटिक असंतुलन*

किसी के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में असंतुलन मूल ऊर्जा को काफी नुकसान पहुंचा सकता है। होमोस्टैसिस समग्र शारीरिक और तंत्रिका-मनोवैज्ञानिक संतुलन की स्थिति को संदर्भित करता है जिसे शरीर/मन लगातार बनाए रखने की कोशिश कर रहा है।

8) *किसी के आध्यात्मिक पथ में समस्याएं*

किसी के धार्मिक/आध्यात्मिक मार्ग में कठिनाइयाँ हताशा का कारण बन सकती हैं और विटामिन एम को परेशान कर सकती हैं। किसी के आध्यात्मिक मार्ग में ये गड़बड़ी आत्म-दमन या गंभीर भोग की ओर ले जा सकती है। दमन और भोग के बीच पेंडुलम प्रभाव धार्मिक या आध्यात्मिक पथ पर कई लोगों के लिए एक मूलभूत समस्या है। भोग और दमन के माध्यम से विटामिन एम को आगे-पीछे करना इसे खंडित कर देता है और व्यक्ति को अपने चुने हुए धार्मिक/आध्यात्मिक मार्ग से भटकने का कारण बन सकता है।

9) *संतुष्टि के बिंदु तक धन के उपयोग में नवीनता की तलाश*

उत्तेजना के एक ही प्रकार (ओं) की पुनरावृत्ति की भावना के कारण नवीनता संतुष्टि होती है। पुनरावृत्ति की समस्या गंभीर है क्योंकि नवीनता की अत्यधिक खोज संतुष्टि की ओर ले जाती है। संतुष्टि वह स्थिति है जहां भौतिक दुनिया में उपन्यास अनुभवों की एक विस्तृत श्रृंखला का अनुभव करने के बावजूद उत्तेजना की कोई और इच्छा मौजूद नहीं है या अत्यधिक ऊब है। ऐसा होने पर विखंडन प्रभाव जम जाता है और इसमें विटामिन एम संचय की हानिकारक इच्छा की क्षमता होती है।

10) *महत्वपूर्ण अन्य के साथ समस्याएं*

रिश्तों में टकराव किसी की ऊर्जा संरचना के भीतर काफी गड़बड़ी पैदा कर सकता है। बढ़ते कलह और गलतफहमियों के कारण रिश्ते विषाक्त हो सकते हैं। अंतरंगता में गड़बड़ी स्वस्थ लगाव की आंतरिक डोरियों को तोड़ सकती है जो भावनाओं के प्रवाह और समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। जब भी कोई व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति के साथ अंतरंग संबंध बनाने का चुनाव करता है, तो व्यक्ति के साथ एक "ऊर्जा कॉर्ड" बन जाता है। यह ऊर्जा कॉर्ड भागीदारों के बीच एक ऊर्जा संबंध है और इस संबंध में गड़बड़ी के कारण कोर ऊर्जा खंडित हो जाती है। किसी अन्य व्यक्ति के साथ घनिष्ठ संबंध में गहराई होती है जब ऊर्जा सक्रिय होती है और आनंद के अनुभव के निर्माण के दौरान जुड़ी होती है।

अंतरंग ऊर्जा के आदान-प्रदान का शरीर और मन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। अंतरंग संपर्क वाले व्यक्ति के मन में विभिन्न प्रकार के प्रभाव बनते हैं क्योंकि ऊर्जा का आदान-प्रदान होता है। अंतरंगता के भीतर असंतुलन के कारण होने वाले विखंडन प्रभाव को शारीरिक और भावनात्मक रूप से साफ करने की आवश्यकता है। अंतरंगता के साथ विटामिन एम शक्ति का संयोजन ऊर्जा असंतुलन को दूर करने का एक मार्ग है। यदि कोई कई रिश्तों में शामिल है, तो ऊर्जा हस्तांतरण और भी जटिल हो सकता है। फिर से, विटामिन एम का ध्यानपूर्वक उपयोग गड़बड़ी को दूर करने में अत्यधिक फायदेमंद है। किसी के साथी के कंपन और किसी के कंपन के आधार पर ऊर्जा नकारात्मक या सकारात्मक हो सकती है। किसी के साथी के विचारों, भावनाओं, अनसुलझे भावनाओं और अन्य गड़बड़ी के लिए यह संभव है कि वह किसी के मनोवैज्ञानिक जीवन से जुड़ा हो। यदि इस अंतर्संबंध में नकारात्मकता है, तो यह मनोवैज्ञानिक ऊर्जा के अधिक विघटन का कारण बन सकती है। मूल ऊर्जा को स्वाभाविक रूप से पुनर्जीवित करने के बजाय, यह अति-उत्तेजित हो जाती है और अधिक नुकसान पहुंचा सकती है। परिणामस्वरूप, यदि विटामिन एम नष्ट हो जाता है, तो शराब, अवैध ड्रग्स, जुआ, और/या अन्य व्यसनी व्यवहारों का अत्यधिक उपयोग करने पर किसी के महत्वपूर्ण दूसरे के साथ समस्याएँ संभवतः बदतर हो सकती हैं।

11) पिछले वित्तीय अनुभवों के बारे में नकारात्मक यादें

यदि पिछले वित्तीय अनुभवों के बारे में नकारात्मक यादें हैं, तो वे यादें कोर ऊर्जा को और अधिक खंडित कर सकती हैं। यह तब होता है जब कोई व्यक्ति विभिन्न गतिविधियों में कोर को संलग्न/सक्रिय करने का प्रयास कर रहा होता है, नकारात्मक यादें उसके प्रयासों को दूषित कर सकती हैं। यह संदूषण विखंडन का एक पहलू है।

12) शराब, तंबाकू, अन्य ड्रग्स और जुआ (एटीओडी एंड जी)

शराब, तंबाकू, और अन्य नशीले पदार्थों (जैसे, हेरोइन, कोकीन, आदि) और/या जुए जैसे पदार्थों का उपयोग मुख्य ऊर्जा के प्राकृतिक प्रवाह को और खंडित कर देगा। ये पदार्थ, कभी-कभी, अस्थायी रूप से शक्तिशाली इच्छाओं को पूरा कर सकते हैं और अंततः मस्तिष्क में इनाम सर्किटरी की अत्यधिक उत्तेजना के कारण मूल ऊर्जा का हास कर सकते हैं। शराब, अवैध ड्रग्स और जुआ (जैसा कि विटामिन एम से संबंधित है) का उपयोग सकारात्मक ऊर्जा को और कम करेगा और संभवतः चेतना के निचले स्तर के द्वार खोलेगा। यह विशेष रूप से तब होता है जब मस्तिष्क अति-उत्तेजित होता है। अल्कोहल और/या अन्य अवैध पदार्थों के हानिकारक मिश्रण से कोर ऊर्जा की गुणवत्ता प्रदूषित हो सकती है।

13) मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं

अवसाद, चिंता, द्विध्रुवी विकार आदि की समस्याएं, सभी प्राकृतिक कोर ऊर्जा को खंडित कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, पुरानी अवसाद विटामिन एम शक्ति को प्रभावित कर सकती है, और इससे कोर

ऊर्जा खंडित हो जाती है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं, सामान्य रूप से, इच्छा को प्रभावित कर सकती हैं, वित्तीय उंचाइयों तक पहुंचने में कठिनाई का कारण बन सकती हैं, और समग्र व्यक्तिगत विकास कर सकती हैं।

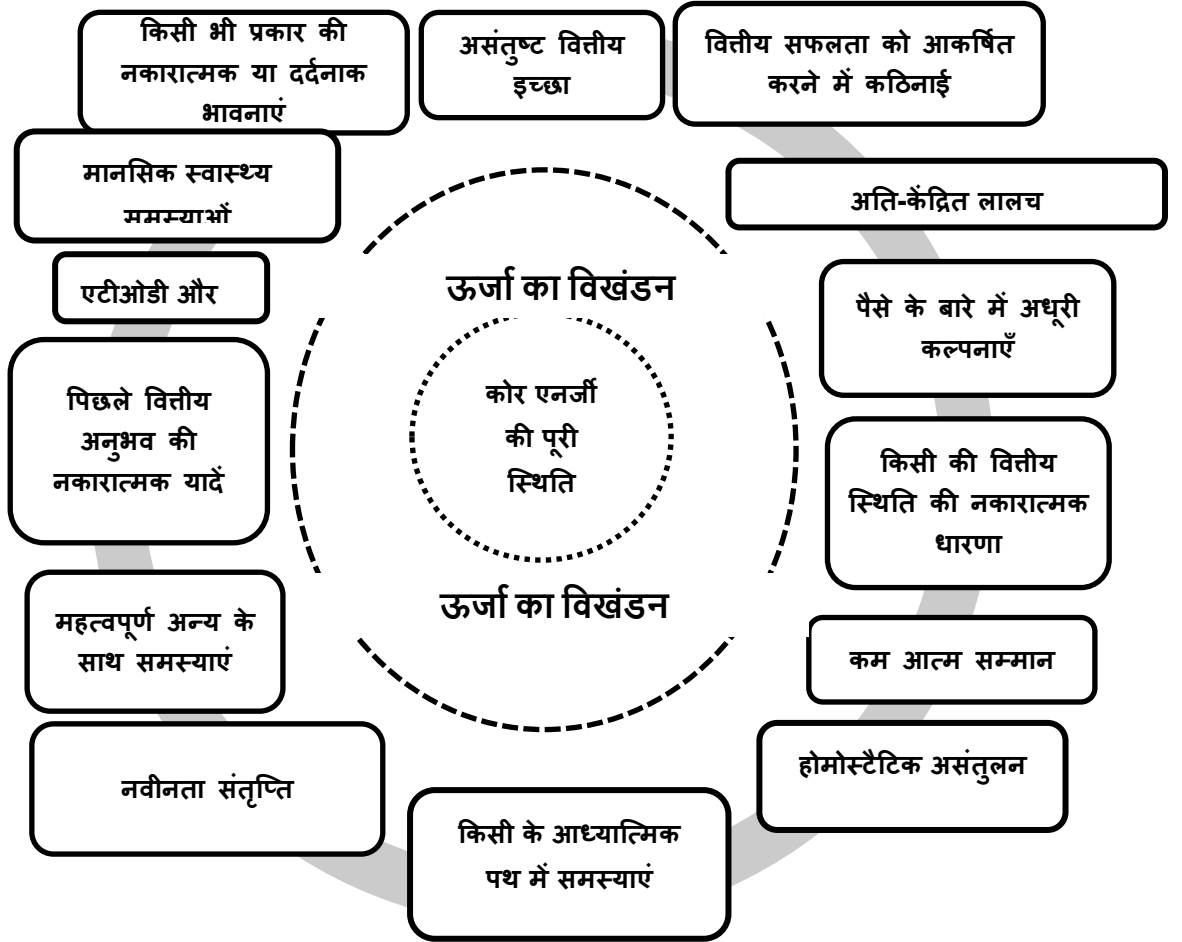
14) नकारात्मक या दर्दनाक भावनाएं

नकारात्मक भावनाएं या वर्तमान / अतीत की दर्दनाक भावनाएं मूल ऊर्जा को खंडित कर देंगी। नकारात्मक भावनाएं बड़ी मात्रा में ऊर्जा का उपयोग करती हैं जो जीवन में सामान्य गतिविधियों के लिए उपलब्ध होनी चाहिए, जिसमें विटामिन एम का उत्पादन भी शामिल है। यहां नकारात्मक भावनाओं और मानसिक गुणों की एक सूची दी गई है जो आसानी से कोर ऊर्जा को खंडित कर सकते हैं और इसे और कम कर सकते हैं:

अपमानजनक - नियंत्रित करना - आक्रामक - कायर - लालची - क्रोधित - गंभीर - दुःखी - नाराज - क्रूर - घृणा - विरोधी - पराजित - आशाहीन - चिंतित - भ्रमित - अज्ञानी - अहंकारी मांग - अधीर - शर्मिंदा - आश्रित - गरीब - जुझारू - उदास - आवेगी - कड़वा - हताश - उदासीन ऊब - निराश्रित - निष्क्रिय - टूटा हुआ - विनाशकारी - असुरक्षित - धमकाया - अलग - असंवेदनशील - अराजक - डिस्कनेक्ट - गैर-जिम्मेदार ठंड - निराश - चिड़चिड़ा - आज्ञाकारी - घृणित - अलग - प्रतिस्पर्धी वर्चस्व - ईर्ष्यापूर्ण शिकायत - हावी - न्याय - अभिमानी - अहंकारी निर्णय - निंदा - अहंकारी - आलसी - संघर्ष - ईर्ष्या - अकेला - भ्रमित - अनियमित - खोया - रूढ़िवादी - भयभीत - पागल - नियंत्रित - निराश - हेरफेर - जोड़ तोड़ - हास्यास्पद - दुखी - दुखी - अनुत्तरदायी - धर्मी - धर्मी - मूड़ी - निर्दयी - अविश्वासी - नैतिक - उदास - व्यर्थ नकारात्मक - दुखवादी - प्रतिशोध - गुप्त - शातिर - जुनूनी - स्वयं पीड़ित की निंदा करना घबराया हुआ - आत्म-पराजय - हिंसक - पागल - आत्म-विनाशकारी - बुद्धिमान निष्क्रिय - आत्म-घृणा पूर्णतावादी - आत्म-जुनून - दयनीय - आत्म-दया - गरीब - आत्म-तोड़फोड़ - अधिकार - स्वार्थी - व्यस्त - शर्मिंदा - विलंब - शट डाउन - दंडित - शर्मिला - दंडित - क्षमा करें - क्रोध - त्रस्त - प्रतिक्रियावादी - स्ट्रिंग आउट - एकांत - जिद्दी - अस्वीकृत - सुपीरियर - दमित - नखरे - आक्रोशित डरपोक - इस्तीफा दे दिया - असंबद्ध - जिम्मेदार - क्षमा न करने वाला

चित्र 10

कोर ऊर्जा विखंडन के प्रमुख कारण



कोर एनर्जी के "संपूर्ण राज्य" में किसी के जीवन में शानदार संभावनाएं खोलने की लगभग असीमित क्षमता है। जब कोर/प्राथमिक ऊर्जा अब खंडित नहीं होती है, तो यह पवित्र ऊर्जा बन जाती है।

-- रिकी सिंह

आध्यात्मिक शक्ति और वित्तीय शक्ति के बीच संबंध

किसी की आध्यात्मिक शक्ति का उपयोग करके एक वित्तीय बहुतायत मानसिकता विकसित की जा सकती है। इस विकासात्मक प्रक्रिया का मूल आधार लालच को किसी की निर्णय लेने की प्रक्रिया से आगे नहीं बढ़ने देना है। दैनिक कार्यों को करना जो किसी के जीवन में आने वाले धन को बढ़ाने के साथ-साथ मानसिक / भावनात्मक रूप से कमी के बजाय बहुतायत पर ध्यान केंद्रित करते हैं, किसी की मूल ऊर्जा को बहुतायत के साथ संरेखित करने की अनुमति देता है। इसके लिए सीमित विश्वासों को खत्म करने, लक्ष्य प्राप्ति की कल्पना, और किसी की भावनाओं की आवृत्ति को बहुतायत के साथ प्रतिध्वनित करने के लिए रीसेट करने की आवश्यकता होती है। प्रतिरोध की आंतरिक स्थिति से बाहर निकलना (अर्थात्, तंग, तनावग्रस्त, निराश, चिढ़, हताश, आदि महसूस करना) और अपनी आध्यात्मिक शक्ति के साथ तालमेल बिठाना, शांति, विश्राम, सद्भाव, आनंद आदि की एक प्राकृतिक स्थिति लाता है। धार्मिक/आध्यात्मिक/ध्यान साधनाओं को करना, ऐसी प्रथाओं का एक प्रमुख प्रभाव जागृत आध्यात्मिक शक्ति के साथ जीवन खिलना है जो वित्तीय प्रचुरता के साथ प्रतिध्वनित होता है। इस प्रतिध्वनि में, किसी के जीवन में एक वास्तविकता बनने के लिए वित्तीय बहुतायत के लिए सही कार्रवाई की जाती है। बहुतायत के साथ खुद को संरेखित करने के लिए कुछ व्यावहारिक कदम नीचे दिखाए गए हैं:

- 1) पैसे के बारे में किसी भी नकारात्मक विचार/भावनाओं पर ध्यान दें और ध्यान/विजुअलाइज़ेशन प्रथाओं के माध्यम से उन्हें ध्यान से छोड़ दें।
- 2) स्थिर सांस लें और समग्र वित्तीय स्थिति का स्पष्ट/यथार्थवादी दृष्टिकोण प्राप्त करें।
- 3) विचारों को इसके साथ संरेखित करें: "आपके पास जो नहीं है उसके बारे में दुखी होने के बजाय खुशी आपके पास है।" इस पुनः संरेखण के साथ, आध्यात्मिक रूप से एकजुट रहते हुए आगे की प्रगति की दिशा में दैनिक कदम उठाएं।
- 4) धन को आध्यात्मिक शक्ति समझें। अपने मन से यह विश्वास छोड़ दो कि धन और अध्यात्म का मेल नहीं होता।
- 5) इस विचार को छोड़ दें कि कोई आध्यात्मिक नहीं है जो धन की चाह और नकारात्मक रूप से देखने के कारण उत्पन्न होता है।
- 6) यह पहचानें कि पैसा ऊर्जावान और जानबूझकर हमारे द्वारा बनाया और उपयोग किया जाता है और यह आध्यात्मिक जागृति के साथ अच्छी तरह से मिश्रित होता है।

- 7) अपने आप को एक आध्यात्मिक प्राणी के रूप में मानने पर किसी की आध्यात्मिक शक्ति (आत्मा) असीम रूप से प्रचुर मात्रा में होती है। यदि आध्यात्मिक सत्ता के रूप में स्वयं की पहचान है, तो ऐसी पहचान में स्वाभाविक रूप से बहुत अधिक प्रचुरता है। किसी के आध्यात्मिक गुण, जैसे प्रेम, शांति, तृप्ति, आनंद, सत्य, चिंतन, उदारता, आदि आध्यात्मिक प्रचुरता के संकेत हैं। जब कोई इन गुणों को धारण करता है और उन्हें वित्तीय बहुतायत से जोड़ता है, तो प्रतिध्वनि की स्थिति उत्पन्न होती है जो एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में बदल जाती है।
- 8) ऊर्जा का एक रूप होने के संबंध में पैसा तटस्थ है। पैसे के पीछे की ऊर्जा का महत्व है और जब किसी के पास पैसा होता है तो यह ऊर्जा उसकी मुख्य ऊर्जा होती है।
- 9) पहचानें कि आध्यात्मिक और वित्तीय विकास दोनों विस्तृत हैं। इस अनुभूति से व्यक्ति की मानसिक/शारीरिक ऊर्जाओं का सर्वोत्तम उपयोग होता है ताकि वह विस्तार के साथ प्रतिध्वनि उत्पन्न कर सके।

**जीवन का एक विस्तृत राज्य
विटामिन एम शक्ति का प्रवाह है, जो
किसी के जीवन के प्रत्येक घंटे में
होता है। जब विटामिन एम की
शक्ति कम हो जाती है तो अनुबंधित
जीवन का प्रत्यक्ष अनुभव होता है।**

- रिकी सिंह

अध्याय 6

ऊर्जा की भव्यता

समृद्धि और विटामिन एम

प्रगति एक व्यक्ति का व्यक्तिगत विकास है, यह तभी संभव है जब ऊर्जा की महिमा को गले लगाते हुए ऊर्जा के लिए मौलिक या मूल सम्मान हो। अपनी शक्ति के लिए किसी भी प्रकार का या किसी भी प्रकार का अनादर ऊर्जा को नष्ट कर देगा और इस मौलिक मूल शक्ति की महिमा और समृद्धि को बाधित करेगा जो हम सभी के पास है। किसी की शक्ति के वैभव और महिमा को देखने की क्षमता और विकसित होती है और जब व्यक्ति वास्तव में इस शक्ति की महिमा को ग्रहण करता है तो उसमें वृद्धि होती है। जैसे कोई बड़ी मात्रा में धन होने की सफलता को गले लगाता है, वैसे ही कोई भी विटामिन एम की महिमा को गले लगा सकता है क्योंकि धन ऊर्जा के रूप में जमा होता है, जिसका उपयोग जानबूझकर किसी के जीवन के सभी 12 आयामों को जीवंत करने के लिए किया जाता है (चित्र 1 देखें)। विटामिन एम का अनादर तब होता है जब कोई इसका उपयोग नुकसान के लिए करता है और जब कोई अपने लिए धन का पीछा करता है और सभी 12 आयामों में महान सामंजस्य और प्रगति पैदा नहीं करता है। यदि मुख्य ऊर्जा वृद्धि पर ध्यान नहीं दिया जाता है तो अपने स्वयं के लिए किए गए धन के हानिकारक परिणाम हो सकते हैं। ऐसे लोगों के अनगिनत उदाहरण हैं जिन्होंने अपने लिए पैसे का पीछा करके और फिर उसका दुरुपयोग/दुरुपयोग करके अपने निजी जीवन को गंभीर नुकसान पहुंचाया है। जब कोई बाहरी धन और आंतरिक धन की समृद्धि को देखता है, तो जीवन आनंदमय अनुभवों की एक सिम्फनी बन जाता है। ऐसी खुशी की अवस्थाओं में, शब्द "भव्यता" का विटामिन एम के संबंध में काफी अर्थ है, क्योंकि भव्यता केवल एक बहुत अच्छे अनुभव से बहुत आगे है। यह प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम से महान उपलब्धियों की महिमा की बात कर रहा है। भव्यता में समृद्धि है और यह विटामिन एम संरक्षण और सर्वोत्तम उपयोग के माध्यम से 12 आयामों में समृद्धि की मान्यता भी है। उदाहरण के लिए, जब माउंट एवरेस्ट को पहली बार अपनी आंखों से देखा जाता है, तो यह भव्यता का अनुभव होता है, दुनिया के सबसे ऊंचे पर्वत के अविश्वसनीय दृश्य पर एक मन उड़ाने वाला अनुभव होता है। इसके बारे में पढ़ने, इसके बारे में फिल्में देखने, इसके बारे में वीडियो देखने या इसके बारे में तस्वीरें देखने से अनुभव बहुत अलग है। भव्य ऊर्जा की महिमा में वास्तविक आधार तब होता है जब कोई प्रत्यक्ष अनुभवात्मक और ऊर्जावान संपर्क में होता है। प्रत्यक्ष धारणा, उदाहरण के लिए, माउंट एवरेस्ट की किसी भी अन्य अप्रत्यक्ष धारणा की तुलना में पूरी तरह से अलग मामला है।

जब कोई कई गुना अनुभवों में मौजूद शानदार ऊर्जा की महिमा का आनंद ले रहा होता है, तो उसके भीतर की शक्ति मनोवैज्ञानिक रूप से प्रकट होने के लिए बहुत प्रशंसा के साथ संपन्नता की स्थिति में परिणत होती है (यानी, किसी के प्रत्यक्ष अनुभव के भीतर)। विटामिन एम आंतरिक रूप से समृद्धता की स्थिति तक पहुंच सकता है क्योंकि व्यक्ति पैसे के उपयोग द्वारा प्रदान किए गए अनुभव की वास्तव में सराहना करना शुरू कर देता है। धन के उपयोग की किसी भी राशि द्वारा प्रदान किया गया कोई भी अनुभव एक भव्य अनुभव माना जा सकता है जब कोई निम्नलिखित सत्य के माध्यम से सीधे विटामिन एम में टैप करता है: पैसे की शक्ति मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक और आध्यात्मिक रूप से विटामिन एम के रूप में किसी के न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल (यानी, मस्तिष्क / शरीर) और न्यूरोसाइकोलॉजिकल (यानी, मस्तिष्क / मन) प्रणाली। उदाहरण के लिए, जब कोई किराने का सामान खरीदता है, तो उसे खरीदने का अनुभव भव्य हो सकता है जब प्रत्येक डॉलर का उपयोग 12 आयामों को सक्रिय करने के लिए किया जाता है, क्योंकि भोजन के भीतर ऊर्जा का उपयोग किसी के सिस्टम के भीतर मुख्य ऊर्जा में परिवर्तित होने के कारण होता है। यह अहसास व्यक्ति को विटामिन एम के सर्वोत्तम संरक्षण, उपयोग और पुनरोद्धार के कारण सामान्य मौद्रिक लेनदेन में विटामिन एम शक्ति का अनुभव करने की अनुमति देता है। समृद्धि और धन के संबंध में निम्नलिखित प्रमुख बिंदु हैं:

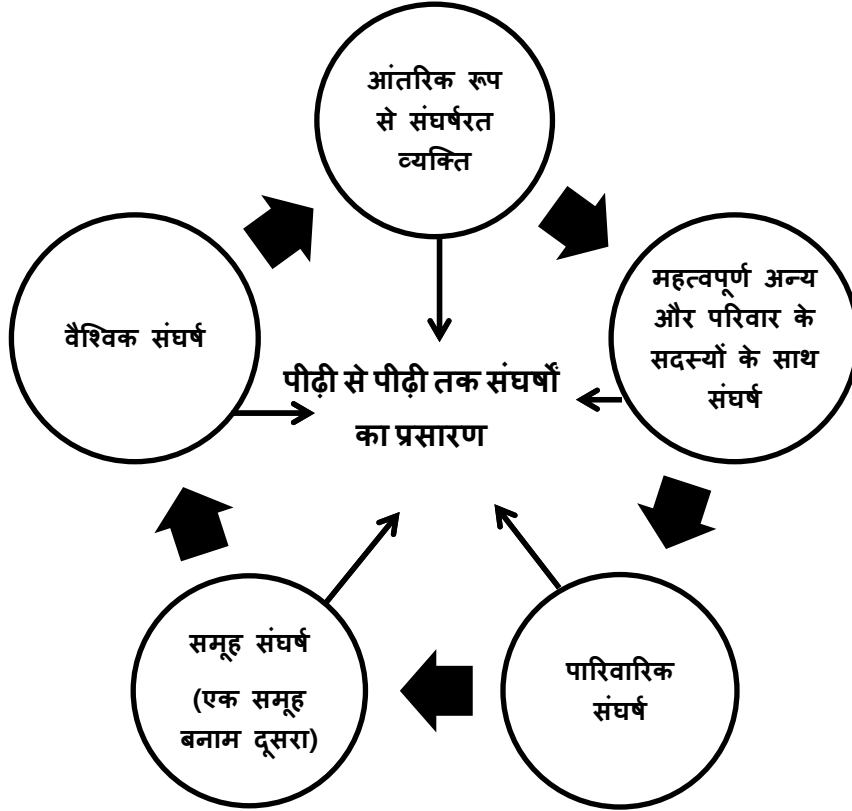
- 1) विटामिन एम का समानांतर विकास होता है, पैसे की बचत होती है और 12 आयामों में खुद को ऊपर उठाना होता है।
- 2) जब कोई भव्य जीवन में प्रवेश करता है, तो यह ऐसे व्यक्ति के आस-पास के अन्य लोगों को अत्यंत सकारात्मक और उत्थानकारी तरीकों से प्रभावित करता है।
- 3) जब मन, शरीर और आत्मा एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम से सामंजस्य में होते हैं, तो ऊर्जावान उत्थान होता है।
- 4) ऐश्वर्य शब्द विशालता, सौंदर्य की दृष्टि, कला का एक काम, कुछ ऐसा जो इतना विशाल है, कुछ ऐसा है जो इतना व्यापक है कि उस विशालता में ऊर्जा और विटामिन एम खूबसूरती से एक साथ मिल जाते हैं।

- 5) सच्ची सुंदरता भावनात्मक रूप से, बौद्धिक रूप से, संबंधपरक, आदि सभी समृद्ध राज्यों में प्रकट होती है जो गतिशील रूप से एक अनुभव से दूसरे अनुभव में जाती हैं। यह तभी संभव है जब विटामिन एम मौजूद हो।
- 6) विटामिन एम शक्ति अनगिनत दरवाजे खोलती है जो शानदार अनुभव प्रदान कर सकते हैं जब कोई अपनी आंतरिक ऊर्जा की महिमा को पहचानता है। किसी की आंतरिक / मूल ऊर्जा की सराहना के कारण प्रकट होने वाली वित्तीय शक्ति के द्वार।
- 7) धन का सर्वोत्तम संभव उपयोग लाभ और आगे के विकास के लिए विटामिन एम के उपयोग की उच्चतम समझ के विकास के कारण होता है। यह स्पष्ट रूप से नुकसान, नुकसान, गिरावट, या अधिक से अधिक इंद्रियों के आनंद के पीछे भागने के लिए पैसे का उपयोग करने से अलग है जो हानिकारक परिणाम हैं। व्यक्तिगत ऊर्जावान वृद्धि और एकीकरण पर अपना ध्यान रखने की क्षमता इस अंतर को अपने भीतर स्पष्ट और जीवंत रखती है।
- 8) प्रतिदिन विटामिन एम के विकास पर ध्यान देने से विशाल संभावनाओं के द्वार खुलते हैं, जो किसी के दिमाग में सीमित कंडीशनिंग से परे होते हैं। जिन अनुभवों को किसी के अनुभव के दायरे में नहीं माना गया था, वे नियत समय में सुलभ हो सकते हैं।
- 9) ऐश्वर्य और आनंद के बीच एक ऊर्जावान संबंध है। आनंद के भीतर मौजूद ऊर्जा किसी के स्वस्थ जुनून, इच्छाओं और गतिशीलता के सच्चे खेलने की अनुमति देती है।

मानव संघर्ष की जेल

सच्ची समृद्धि तभी संभव है जब मानवता मानव संघर्षों के कारागार से बाहर आने की आवश्यकता को पहचान ले। पैसा निश्चित रूप से संघर्षों का एक प्रमुख कारण है। मानव संघर्षों की जेल, जैसा कि चित्र 11 (नीचे) में दिखाया गया है, प्रकृति में वृत्ताकार है और इन संघर्षों का संचरण विटामिन एम के भंडारण और उपयोग में समस्याओं के कारण होता है, जो व्यक्ति से लेकर वैश्विक तक होता है। एक बार जब व्यक्तिगत परिवर्तन शुरू हो जाता है, तो मानवता संभवतः इन संघर्षों से बाहर निकलने का रास्ता खोज सकती है, यह महसूस करके कि विटामिन एम शक्ति की बर्बादी आंतरिक रूप से परस्पर विरोधी व्यक्तियों को उत्पन्न करती है, जिससे वैश्विक संघर्ष होते हैं, जैसा कि चित्र 11 में दिखाया गया है।

चित्र 11
मानव संघर्ष की जेल



वित्तीय और आंतरिक शक्ति का ऊर्जावान संलयन

जिस तरह एक कैटरपिलर एक कायापलट से गुजरता है और एक सुंदर तितली बन जाता है, वित्तीय और आंतरिक शक्ति का ऊर्जावान संलयन शुद्ध आनंद में कायापलट कर सकता है, जैसा कि चित्र 12 में दिखाया गया है, और नीचे समझाया गया है:

- 1) "धन के रूपान्तरण द्वारा जागृत बुद्धि" का तात्पर्य धन को धारण करके मानसिक शक्ति के निर्माण और भंडारण से है।

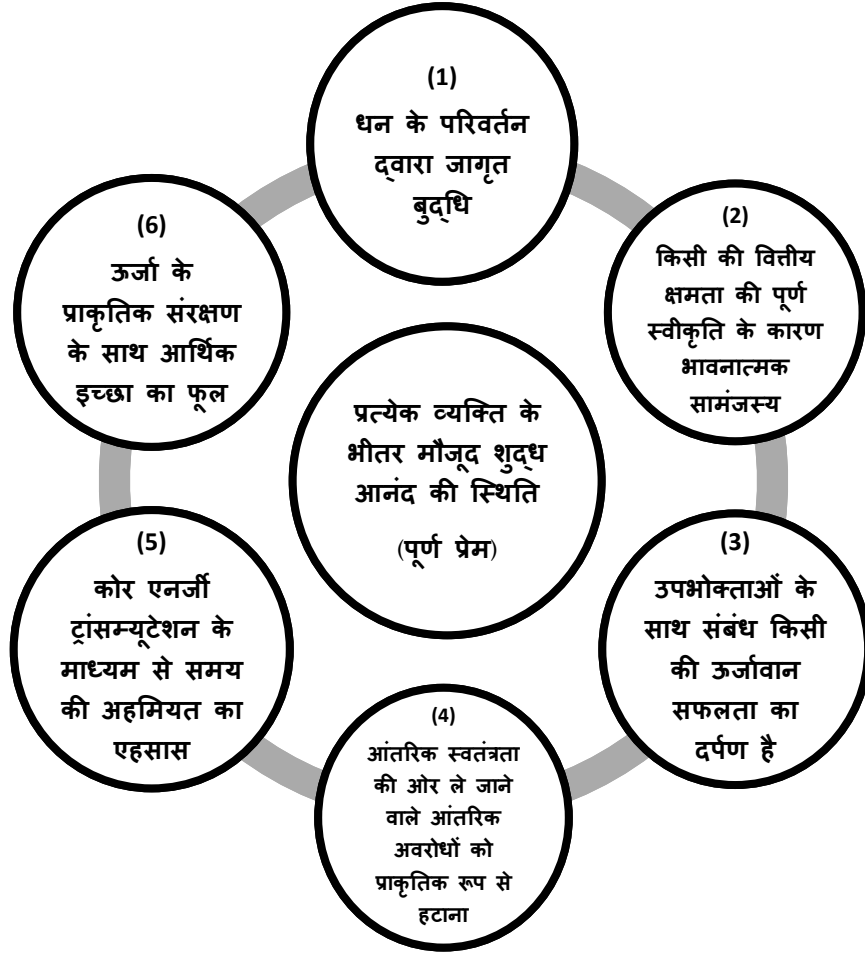
- 2) "किसी की वित्तीय क्षमता की पूर्ण स्वीकृति के कारण भावनात्मक सद्भाव" विटामिन एम को किसी की भावनाओं से लगातार जोड़ता है।
- 3) "उपभोक्ताओं के साथ संबंध किसी की ऊर्जावान सफलता का दर्पण है" उपभोक्ताओं को वस्तुओं / सेवाओं की सर्वोत्तम संभव और वास्तविक पेशकश को संदर्भित करता है, जिससे वित्तीय सफलता और विटामिन एम संचय होता है।
- 4) "आंतरिक स्वतंत्रता की ओर ले जाने वाले आंतरिक अवरोधों को प्राकृतिक रूप से हटाना" विटामिन एम का उपयोग करके सभी 12 आयामों को संतुलित करके शारीरिक/मानसिक वृद्धि के लिए मूल ऊर्जा का उपयोग करने को संदर्भित करता है।
- 5) "कोर एनर्जी ट्रांसम्यूटेशन के माध्यम से समय की कीमतीता का अहसास" का तात्पर्य समय और ऊर्जा के उपयोग से 12 आयामों में खुद को ऊपर उठाने के लिए है जहां व्यक्तिगत उत्थान के लिए ईंधन के रूप में धन का उपयोग किया जाता है। रूपांतरण एक सीमित और बाध्य अवस्था से ऊर्जा और धन की एक विस्तृत अवस्था में कायापलट को संदर्भित करता है।
- 6) "ऊर्जा के प्राकृतिक संरक्षण के साथ वित्तीय इच्छा का फूलना" असंतोष की भावनात्मक पीड़ा के बिना इच्छा की वृद्धि को दर्शाता है। ऐसी अवस्था ऊर्जा का संरक्षण करती है, मुख्य ऊर्जा को सक्रिय करती है, और व्यक्ति को गतिशील प्रगति में जीवंत करती है।

वित्तीय इच्छा को सक्रिय रखने के लिए विटामिन एम संरक्षण की आवश्यकता होती है। विटामिन एम शक्ति का दुरुपयोग/दुरुपयोग रचनात्मक इच्छाओं को नष्ट कर सकता है और विनाशकारी इच्छाएं उत्पन्न कर सकता है। जब विनाशकारी इच्छाएँ रचनात्मक इच्छाओं में बदल जाती हैं, तो अधिकांश मानवीय कष्ट समाप्त हो सकते हैं।

-- रिकी सिंह

चित्र 12

विटामिन एम और शुद्ध आनंद में कायापलट



प्रायोगिक तर्क और व्यक्तिगत ऊर्जा

वास्तविक भव्यता अनुभवात्मक है। किसी की बौद्धिक शक्तियों को उच्चतम स्तरों तक उपयोग करने की बढ़ी हुई क्षमता के साथ, व्यक्तिगत ऊर्जा की महिमा को अनुभवात्मक रूप से महसूस किया जाता है। अनुभवात्मक तर्क से तात्पर्य समस्याओं को हल करने, बाधाओं पर काबू पाने और आगे बढ़ने के लिए तर्कसंगतता का उपयोग करने में तर्क का उपयोग करने की

सोचने की क्षमता से है। कई कारण-प्रभाव संबंधों को सावधानीपूर्वक, ऊर्जावान और भव्य रूप से माना जाना चाहिए ताकि किसी की बौद्धिक शक्ति के लिए सम्मान तेजी से बढ़े। किसी की बौद्धिक/संज्ञानात्मक/चिंतनशील शक्ति में यह वृद्धि जीवन की एक शानदार स्थिति है जहां इस तरह के घातीय विकास के लिए ईंधन के रूप में विटामिन एम का उपयोग किया जाता है। अनुभवजन्य तर्क के माध्यम से एक बुद्धि के इस तरह के विकास के साथ, किसी के जीवन के 12 आयाम जीवंत हो जाते हैं और भव्यता की स्थिति में कार्य करना शुरू कर देते हैं जहां किसी के जीवन का प्रत्येक दिन समृद्ध होता है। ऐसी अवस्था तक पहुँचने के लिए अनुभवात्मक तर्क और व्यक्तिगत ऊर्जा के बीच संबंध को इस प्रकार समझा जा सकता है:

- 1) अनुभवात्मक तर्क प्रत्यक्ष जीवन के अनुभवों से शुरू होता है जो वास्तविक दुनिया की समस्याओं और स्थितियों से जुड़े होते हैं। प्रत्यक्ष सीखने की सुविधा किसी के अनुभवों को प्रतिबिंबित रूप से जांचने और इस तरह के प्रतिबिंब से आंतरिक रूप से ज्ञान प्राप्त करने से होती है।
- 2) प्रश्न पूछना, जांच करना, प्रयोग करना, जिज्ञासा बढ़ाना, रचनात्मकता बढ़ाना, अर्थ का निर्माण करना, और यह महसूस करना कि ऐसी सभी मानसिक गतिविधियों में व्यक्तिगत शक्ति का उपयोग कैसे किया जाता है, अनुभवात्मक तर्क क्षमताओं को बढ़ाता है।
- 3) घटनाओं/अनुभवों/ज्ञान के आधार पर सूचना का प्रतिबिंब, आलोचनात्मक विश्लेषण और संश्लेषण किसी की बौद्धिक क्षमताओं को अधिक से अधिक मुख्य ऊर्जाओं का उपयोग करने और किसी की तर्क क्षमता को बढ़ाने की अनुमति देता है।
- 4) आंतरिक स्पष्टता प्राप्त करने का प्रयास तब होता है जब कोई बौद्धिक शक्ति, भावनात्मक शक्ति को 12 आयामों के संदर्भ में अपने समग्र अनुभव से जोड़ता है। तर्क क्षमता का स्थिर और प्रतिबिंबित रूप से उपयोग करने से आंतरिक (व्यक्तिगत) ऊर्जा बौद्धिक क्षमताओं को बढ़ाने की अनुमति देती है, जो बदले में, सभी 12 आयामों में अधिकतम लाभ के लिए धन प्राप्त करने, बचाने और उपयोग करने के माध्यम से विटामिन एम संचय की संभावना को बढ़ाती है।
- 5) पैसे के उपयोग के माध्यम से उपलब्ध अनुभवों की मात्रा और गुणवत्ता का निर्धारण करने के लिए निरंतर प्रतिबिंब और तर्क की आवश्यकता होती है कि इस तरह के अनुभव को प्राप्त करने के लिए विटामिन एम का कितना उपयोग किया जाना चाहिए।

- 6) ऊर्जावान संलयन तब होता है जब विटामिन एम की किसी भी मात्रा को बर्बाद न करने का एक अनुभवात्मक निर्णय लिया जाता है। यह आनंद की स्थिति है, अनुबंधित सीमा नहीं है।

प्रदर्शन और प्रारंभिक ऊर्जा

प्रदर्शन में वृद्धि मौलिक (कोर) ऊर्जा सक्रियण, विकास और शोधन के साथ जटिल रूप से जुड़ी हुई है। लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रदर्शन बढ़ाने, आनंद और समृद्धि के अधिक राज्यों का अनुभव करने और विटामिन एम जमा करने के लिए निम्नलिखित विचार केंद्रीय हैं:

- 1) मानसिक कौशल का निर्माण, मानसिक दृढ़ता, ध्यान, आत्मविश्वास, दृढ़ संकल्प और अपनी ऊर्जा के नियंत्रण की स्थिति में रहना तब होता है जब एक लक्ष्य को ध्यान में रखा जाता है और धन का उपयोग विटामिन एम के रूप में सावधानी से किया जाता है।
- 2) प्रदर्शन करने का आंतरिक दबाव कम हो जाता है और प्राकृतिक आनंद बढ़ता है। इसका परिणाम स्वाभाविक रूप से मौलिक ऊर्जा को प्रकट करना है।
- 3) जीवन के सभी पहलुओं में मानवीय उत्कृष्टता की एक धार है। इस किनारे को पहचानने से व्यक्ति को उच्च लक्ष्य प्राप्त करने और इस किनारे की महिमा और वैभव को महसूस करने की अनुमति मिलती है।
- 4) सकारात्मक आत्म-चर्चा प्रदर्शन को बढ़ाती है और एक आशावादी दृष्टिकोण रखने की अनुमति देती है क्योंकि कोई आगे बढ़ने का प्रयास करता है।
- 5) प्रदर्शन में वृद्धि होती है क्योंकि विटामिन एम मनोवैज्ञानिक रूप से और जमा हो जाता है, जिसका सभी 12 आयामों पर प्रभाव पड़ता है। प्रदर्शन में वृद्धि के सामने आने से पहले प्रदर्शन को बढ़ाने की इच्छा मौजूद होनी चाहिए। इच्छा के भीतर की ऊर्जा (चित्र 1 देखें) इच्छा की गतिशील प्रकृति की पहचान के साथ जागृत होती है।
- 6) वैयक्तिक विकास में नैतिक कदम उठाने का साहस नैतिक जीवन जीने से जागृत वैभवशाली ऊर्जा के बोध से विकसित होता है।
- 7) दैनिक और स्थिर रूप से सही कदम उठाने की एक तात्कालिकता विकसित होती है, क्योंकि लक्ष्य प्राप्ति की दिशा में आगे बढ़ने में आंतरिक समृद्धि का अनुभव होता है।

- 8) निर्धारित लक्ष्यों की पूर्ति के संबंध में दृढ़ विश्वास विकसित होते हैं।
- 9) जब व्यक्ति विजुअलाइज़ेशन तकनीकों का उपयोग करना जारी रखता है तो उसका दिमाग सकारात्मक व्यवहार और दृष्टिकोण को लेबल करता है।
- 10) मानसिक प्रशिक्षण विटामिन एम के विकास और भंडारण का एक अभिन्न अंग बन जाता है। यह चरम प्रदर्शन और प्रवाह की स्थिति की ओर जाता है।
- 11) उत्कृष्टता के राज्यों के साथ की पहचान बेहतर प्रदर्शन की ओर ले जाती है।
- 12) उत्तेजना (उत्तेजना) प्रबंधन, ध्यान वृद्धि, प्रेरणा, और यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करना सभी को समृद्ध राज्यों के रूप में अनुभव किया जाता है। इन राज्यों को अनुभव करने और बढ़ाने के लिए धन का उपयोग किया जाता है।
- 13) व्यक्ति आत्म-निपुणता पर ध्यान देने के साथ उच्च मानकों को विकसित करना, स्थापित करना और बनाए रखना शुरू करता है।
- 14) प्रेरणा की खेती होती है और उत्कृष्टता के लिए प्रयास जुनूनी पूर्णतावाद में पकड़े बिना होता है।
- 15) व्यक्ति परिणामों के बजाय प्रक्रिया पर केंद्रित हो जाता है और यह एक लक्ष्य की ओर अपनी यात्रा को भव्य के रूप में अनुभव करता है। बेशक, किसी भी लक्ष्य की उपलब्धि संतुष्टिदायक होती है और अन्य लक्ष्यों के लिए एक नई इच्छा की ओर ले जाती है। अतः जीवन में ठहराव की बजाय गतिशील प्रवाह होता रहता है।
- 16) जानबूझकर अभ्यास से विशेषज्ञता का विकास होता है और प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में आनंद की खोज होती है। ध्यान केंद्रित करने, अनुकूलन क्षमता और बेहतर प्रदर्शन में वृद्धि स्वाभाविक रूप से होती है।
- 17) लक्ष्यों को पूरा करने में किसी के अभ्यास का "कैसे" समय या प्रयास की मात्रा से अधिक महत्वपूर्ण है। एक ऊर्जावान मानसिकता किसी भी अभ्यास के प्रवाह की स्थिति तक पहुंचने के लिए "कैसे" की अनुमति देती है, जहां जानबूझकर अभ्यास में बिताया गया समय स्वाभाविक रूप से "सही समय" होता है।

- 18) व्यक्ति यह पहचानता है कि किसी के जीवन में संभावनाओं के दायरे के आधार पर अपनी क्षमता का निर्माण कैसे किया जाए।
- 19) किसी की सफलता का मानसिक प्रतिनिधित्व उसके दिमाग में कठोर हो जाता है। इन अभ्यावेदन को साकार करने के लिए सभी सही कदम उठाकर ऊर्जा का उपयोग किया जाता है।
- 20) प्रतिक्रिया के महत्व को महसूस करता है और आगे की प्रगति में गलतियों को ठीक करता है। अभ्यास आगे परिष्कृत करता है और बेहतर मानसिक प्रतिनिधित्व उत्पन्न करता है जिससे व्यवस्थित सुधार होता है।
- 21) ऐश्वर्य का अनुभव होने पर भीतर से स्वाभाविक प्रेरणा प्रस्फुटित होती है और व्यक्ति को आगे बढ़ने के लिए अपने सुविधा क्षेत्र से बाहर निकाल दिया जाता है।

उच्चतम गुणवत्ता प्रदर्शन के लिए प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है "चाहे कुछ भी हो।" अपने आप में प्रतिबद्धता तब पैदा होती है जब महत्वपूर्ण उद्देश्य वाली दिशाओं की ओर बढ़ने वाले इरादों में ऊर्जा होती है। सफलता के लिए प्रतिबद्धता आवश्यक है और यह महसूस करना कि व्यक्तिगत ऊर्जा समर्पण के माध्यम से और अधिक परिष्कृत हो सकती है, किसी की क्षमता के सर्वोत्तम प्रदर्शन के लिए प्रतिबद्ध रहने की प्रेरणा प्रदान करती है। एक सामान्य प्रश्न है, "आप इसे कितनी बुरी तरह से चाहते हैं?" इस प्रश्न का उत्तर किसी की इच्छा के आंतरिक स्थान और इच्छाओं को पूरा करने के लिए कितनी ऊर्जा देने को तैयार है, से आता है। जब यह निर्णय लिया जाता है कि छोड़ना कोई विकल्प नहीं है, तो इस तरह के गहन निर्णय से आंतरिक ऊर्जा का स्तर काफी बढ़ जाता है, जबकि लक्ष्य प्राप्ति की ओर बढ़ना अत्यधिक केंद्रित हो जाता है। लक्ष्य प्राप्ति के लिए पूरी तरह से प्रतिबद्ध होने के लिए मानसिक और शारीरिक चपलता, ज्ञान आदि जैसे गुणों की आवश्यकता होती है। प्रतिबद्धता किसी की वर्तमान स्थिति को ध्यान में रखते हुए और स्वीकृति के साथ आगे बढ़ने का निर्णय लेने से भी संबंधित है। स्वीकृति का अर्थ ठहराव नहीं है। इसके विपरीत, स्वीकृति का तात्पर्य किसी की वर्तमान स्थिति की स्पष्ट समझ के साथ एक नई दृष्टि के विकास से है। व्यक्ति अपने आंतरिक अनुभवों से अवगत हो जाता है और इन अनुभवों के साथ बातचीत की प्रक्रिया शुरू करता है जो प्रतिबद्धता और मौलिक ऊर्जा सक्रियण

को मजबूत करता है। प्रतिबद्धता, मौलिक ऊर्जा और विटामिन एम के संबंध में प्रमुख बिंदु निम्नलिखित हैं:

- 1) प्रतिबद्धता की तीव्रता व्यक्ति को लक्ष्यों, मूल्यों, नैतिकता, नैतिकता और धन के सर्वोत्तम उपयोग से दूर या दूर ले जा सकती है।
- 2) क्रियाओं को सही दिशा में करना, विशेष रूप से जब इन क्रियाओं को करने का मन नहीं करता है, व्यक्ति को भावनाओं के भीतर अपने मूल ऊर्जा प्रवाह को रीसेट करने और अपने संकल्प को मजबूत करने की अनुमति देता है।
- 3) प्रतिबद्धता के प्रेरक पहलू हैं जहां उत्तेजना के कारण उच्च भावना के फटने के बजाय प्रेरणा बनी रहती है।
- 4) इष्टतम प्रदर्शन विटामिन एम भंडारण के कारण सही कार्रवाई, सही सोच, सही भावना, सर्वोत्तम दृश्य और आंतरिक सुरक्षा से होता है।
- 5) प्रतिबद्धता के माध्यम से दैनिक आधार पर व्यवस्थित कदम उठाने से एक अडिग दिमाग विकसित होता है।
- 6) भावनाओं में काफी ऊर्जा होती है, और वे कई तरह से उतार-चढ़ाव कर सकते हैं जो किसी की प्रतिबद्धता को नष्ट कर सकते हैं। विचारों-भावनाओं-यादों-और-इच्छाओं के एकीकरण के माध्यम से भावनाओं के संतुलित रहने पर प्रतिबद्धता शक्ति बढ़ जाती है।
- 7) प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में निष्पादन कार्यों को निष्पादित करना आसान हो जाता है क्योंकि दोहराव वाले कार्यों को करने में प्रतिरोध कम हो जाता है। कई लक्ष्यों को दोहराए जाने वाले कार्यों की आवश्यकता होती है और ऊब आसानी से सुनिश्चित कर सकती है। इन अवस्थाओं से बाहर निकलने के लिए लक्ष्यों को प्राप्त करने की दृढ़ता खोए बिना कठिनाइयों और चुनौतियों का सामना करने की शक्ति की आवश्यकता होती है।

जैसा कि हम देख सकते हैं, प्रदर्शन और मौलिक ऊर्जा एक साथ जटिल रूप से जुड़े हुए हैं, एक दूसरे के पूरक हैं, और एक निरंतर प्रयास किए जाने पर आत्म-निपुणता की स्थिति तक पहुंचने की अनुमति देते हैं। कौशल विकास बेहतर प्रदर्शन का एक महत्वपूर्ण पहलू है और इस

विकास के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। कौशल विकास में ऊर्जा को रखने के महत्व की मान्यता व्यक्ति को नए कौशल सीखने और एक प्रगतिशील दृष्टिकोण विकसित करने में प्रभावी ढंग से समय का उपयोग करने की अनुमति देती है। आंतरिक समस्याएं जैसे भ्रम, प्रतिबद्धता की कमी, थकान, लक्ष्य को कुछ हासिल न करने की स्थिति में स्थानांतरित करना आदि, सभी कम आत्मसम्मान और ऊर्जा का फैलाव पैदा कर सकते हैं। इस प्रकार, जानबूझकर, सचेत, नियोजित और जानबूझकर अभ्यास के लिए पर्याप्त समय समर्पित करना महत्वपूर्ण है। लेखक के जीवन में, सभी 50 राज्यों में मैराथन दौड़ लगातार प्रयास के साथ जानबूझकर अभ्यास और लक्ष्य प्राप्ति के साथ आनंद के अनुभव का एक जीवंत उदाहरण है। एक लक्ष्य की ऊंचाई के आधार पर अपने समय, ऊर्जा और कई अन्य अनुभवों का बलिदान आवश्यक हो सकता है। लक्ष्य जितना ऊँचा होगा, समय और ऊर्जा का त्याग उतना ही अधिक होगा। ऊर्जा का बलिदान ऊर्जा का शोधन है क्योंकि कोई व्यक्ति ऊँचे लक्ष्यों को प्राप्त करने की ओर अग्रसर होता है। उत्कृष्टता के व्यक्तिगत मानकों को स्थापित करने की इच्छा सफलता के स्तर को निर्धारित करती है। किसी की दैनिक स्थिति के प्रति सचेत रहना चुने हुए रास्ते पर सही निर्णय लेने की ओर ले जाता है। चुने हुए लक्ष्य के लिए लगातार (दैनिक) सही निर्णय लेने और लागू करने से उच्च स्तर की प्रतिबद्धता का विकास होता है, जो बदले में, बेहतर निर्णय लेने की ओर ले जाता है, आदि। यह एक सकारात्मक प्रतिक्रिया पाश बन जाता है, और व्यक्ति उत्कृष्टता प्राप्त करना शुरू कर देता है। लक्ष्य सामान्य से लेकर उच्च तक हो सकते हैं। चुने गए लक्ष्यों की प्रकृति और उनकी कठिनाई के स्तर के बावजूद, विटामिन एम का उपयोग किसी भी विटामिन एम शक्ति का उपयोग किए बिना कुल लाभ के लिए होना चाहिए जो चुने हुए लक्ष्यों से विचलित हो। धन असाधारण सत्यों को महसूस करने और भौतिक दुनिया में प्रदान किए गए विविध अनुभवों को सीधे प्राप्त करने के लिए एक ईंधन बन जाता है।

लक्ष्य निर्धारित करने में मूल्य भी महत्वपूर्ण हैं। किसी के मूल्यों के अनुसार कदम उठाना उसके व्यवहार / कार्यों में परिलक्षित होता है। यदि मूल्य किसी के कार्यों में परिलक्षित नहीं होते हैं, तो वे केवल दिमाग में सतही रूप से विद्यमान होते हैं और उनमें अधिक शक्ति नहीं होती है। मूल्यों की असली ताकत उनके कार्यों में प्रकट होने से उत्पन्न होती है। ये क्रियाएं शक्तिशाली नैतिक ऊर्जा के साथ सभी 12 आयामों को प्रभावित करती हैं (चित्र 1 देखें)। किसी के कार्यों के

स्रोत के रूप में विद्यमान किसी के मूल्य, स्वाभाविक रूप से पहचाने जाते हैं और दूसरों द्वारा उनकी सराहना की जाती है।

व्यक्तिगत मूल्यों के अलावा, आगे की प्रगति के लिए आकाओं और अन्य लोगों के साथ संचार आवश्यक है क्योंकि आगे के विकास के लिए दूसरों से मार्गदर्शन और ईमानदार प्रतिक्रिया आवश्यक है। साथ ही, इस तरह के परामर्श के माध्यम से, स्वयं को सकारात्मक मानसिकता में रखने के लिए सचेत प्रयास करने से भावनाएं अच्छी गुणवत्ता वाली ऊर्जा का उपयोग कर सकेंगी। साथियों और आकाओं के साथ अच्छे संबंधों के माध्यम से निराशा, क्रोध, निराशा आदि जैसी भावनाओं को बदला जा सकता है। व्यक्ति आसानी से नकारात्मक और ऊर्जा की कमी करने वाली भावनाओं में डूब सकता है और अपने लक्ष्यों को खो सकता है। इस विचलन की रोकथाम तभी संभव है जब कोई ऐसी नकारात्मक प्रक्रिया की शुरुआत का पता लगाता है और जानबूझकर इसे सकारात्मक सोच में बदल देता है। इस तरह की महारत तब आती है जब किसी के जीवन के हर उदाहरण में विटामिन एम शक्ति का लगातार और ध्यान से उपयोग किया जाता है। इस सत्य को समझने के लिए प्रतिदिन इसका अभ्यास करके इसका अनुभव करना चाहिए। विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग के संबंध में लगातार अभ्यास हमेशा सहज नहीं होता है। विटामिन एम शक्ति को 12 आयामों में किसी के समग्र जीवन परिस्थितियों के आधार पर अत्यधिक व्यक्तिगत किया जाता है, और इस शक्ति का सावधानीपूर्वक उपयोग करना हमेशा आरामदायक नहीं होता है और निश्चित रूप से तुरंत किसी की पूर्ति नहीं होती है। और सभी इच्छाएं। प्रदर्शन को सक्रिय करने के लिए विटामिन के रूप में उपयोग किया जाने वाला धन धन के सर्वोत्तम उपयोगों में से एक है जो किसी के जीवन में ऊर्जा के प्रवाह के आंतरिक बोध को जागृत करता है।

स्वतंत्र इच्छा के महत्व पर लेखक ने भी जोर दिया है, जिन्होंने असाधारण कठिनाइयों के बीच माउंट एवरेस्ट की चोटी पर पहुंचने जैसे ऊंचे लक्ष्यों को प्राप्त करने में लगातार प्रगति करने के लिए स्वतंत्र इच्छा का उपयोग किया है। इस प्रयास के दौरान लेखक द्वारा प्रारंभिक ऊर्जा सक्रियण का अनुभव किया गया था और यह इस तथ्य का संकेत है कि प्रत्येक व्यक्ति की अपनी प्रारंभिक ऊर्जा निष्क्रिय रूप में होती है। चुने हुए लक्ष्यों तक पहुंचने के लिए दैनिक प्रथाओं का उपयोग करना एक विकल्प है और यह किसी की इच्छा में उपलब्ध कच्ची ऊर्जा से आता है जो

चुनने के लिए स्वतंत्र है। स्वतंत्र इच्छा और निर्णयात्मक प्रक्रियाएं लक्ष्य तक पहुंचने के प्रयास में होने वाले परिवर्तनों के आधार पर किसी को फिर से ध्यान केंद्रित करने की अनुमति देती हैं। कई दृष्टिकोणों से कठिनाइयों को देखते हुए, पुनः ध्यान केंद्रित करने के लिए धैर्य की आवश्यकता नहीं है और अधिक जोखिम लेने के लिए, और अगले चरणों के बारे में सर्वोत्तम निर्णय लेने के लिए ऊर्जावान बुद्धि की आवश्यकता होती है। लक्ष्यों तक पहुँचने में कठिनाई के स्तर को वास्तविक रूप से देखने की क्षमता और फिर लगातार उनके लिए प्रतिबद्ध होना ऊर्जावान बुद्धि का हिस्सा है। विटामिन एम शक्ति का उपयोग और बिना किसी नुकसान के परमानंद की स्थिति का अनुभव स्वाभाविक रूप से ऐसी प्रतिबद्धता में होता है। जैसे-जैसे कार्य की कठिनाई बढ़ती है, व्यक्ति अधिक मात्रा में मुख्य ऊर्जा का उपयोग करता है, जो प्रतिबद्धता को प्रभावित करता है। लक्ष्य प्राप्ति में कठिनाई का एक चिंतनशील दृष्टिकोण व्यक्ति को एक कदम पीछे ले जाने और अपने अगले चरणों का पुनर्मूल्यांकन करने या लक्ष्यों को संशोधित करने की अनुमति देता है। यह सब एक व्यक्तिगत यात्रा है और इसके लिए निरंतर चिंतन की आवश्यकता है।

प्राथमिक ऊर्जा सक्रियण तब संभव है जब लक्ष्य प्राप्ति की ओर एक ही ध्यान केंद्रित हो। एक लक्ष्य की कठिनाई जितनी अधिक होती है, उतना ही अधिक व्यक्ति का ध्यान और मौलिक ऊर्जा की सक्रियता होती है। मूल ऊर्जा, एक बार सक्रिय होने के बाद, एक बहु-मिलियन डॉलर के बैंक खाते की तरह, जो अधिक और अधिक ब्याज जमा करता है, स्वयं को पुनर्जीवित और पुनर्जीवित करता है। विटामिन एम परिष्कृत कोर ऊर्जा है जो किसी के जीवन को रोशन कर सकती है, चाहे किसी के बैंक खाते में कितना पैसा है। जैसे-जैसे विटामिन एम बढ़ता है, पैसा बढ़ता है... जैसे-जैसे पैसा बढ़ता है, विटामिन के रूप में इसका उपयोग करने से जीवन में रोशनी आती है।

-- रिकी सिंह

अध्याय 7

परिणाम-केंद्रित बनाम। प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता

" सभी गतिविधियों और स्थितियों को समान ईमानदारी, समान तीव्रता और उसी जागरूकता के साथ देखना चाहिए जो हाथ में धनुष और बाण लेकर हो।"

-केनेथ कुशनर, वन एरो, वन लाइफ 70

ऊर्जा विघटन बनाम। ऊर्जा एकीकरण: एक विकल्प

वर्तमान में अभिसरण करने के लिए, किसी को कम से कम संक्षेप में, वांछित लक्ष्य के प्रति अपने मानसिक लगाव को त्याग देना चाहिए, जिससे इस तरह के अभिसरण में आंतरिक शक्ति का उपयोग किया जा सके। वर्तमान में पूरी तरह से होने के लिए, किसी के विचारों को भविष्य के परिणाम में नहीं बदला जा सकता है, जबकि वर्तमान में किसी की शक्ति को कम किया जा सकता है। एक लक्ष्य तक पहुँचने के लिए आंतरिक दबाव कम हो जाता है और पूरी तरह से समाप्त भी हो सकता है जब प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में लीन होने की कला में महारत हासिल हो जाती है। पूर्व-निर्धारित लक्ष्य से ध्यान हटाने और पूर्व-निर्धारित लक्ष्य को लक्ष्य के रूप में प्राप्त करने की प्रक्रिया को बनाने से, सभी आंतरिक तनाव, दबाव, चिंता, चिंता, आंतरिक घर्षण, आंतरिक संघर्ष आदि कम हो जाते हैं और पूरी तरह से समाप्त हो जाते हैं। जब किसी का लक्ष्य आंतरिक शक्ति को क्रियाओं में रखना होता है, तो वह भविष्य-उन्मुख लक्ष्य पर एकाग्रता द्वारा मानसिक शक्ति को बर्बाद करने के बजाय प्रदर्शन कर रहा होता है, महान जीवन शक्ति जागती है, प्रगति की अद्भुत छलांग लगाती है। एक पूर्व-निर्धारित लक्ष्य की ओर अपनी यात्रा की महिमा को ध्यान में रखते हुए, आनंद में देरी न करने के कारण आंतरिक आनंद प्रस्फुटित होता है और निरंतर रहता है। आनंद की गैर-देरी स्वाभाविक रूप से एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के भीतर मौजूद है और विटामिन एम के भंडारण और सर्वोत्तम उपयोग के लिए महत्वपूर्ण है। निश्चित लक्ष्यों के प्रति किसी के दृष्टिकोण में इस तरह के परिवर्तनकारी बदलाव करने में महान सूक्ष्मता मौजूद है जो किसी के दृष्टिकोण और दृष्टिकोण को बदल देती है। जीवन में सभी कार्यों के प्रदर्शन के संबंध में।

जब कोई अपनी गतिविधि के बारे में निरंतर जागरूकता की स्थिति में रहता है, तो स्थिरता और सद्भाव की महान भावनाएं स्वाभाविक रूप से रहती हैं। इन भावनाओं की उपस्थिति ऊर्जा सक्रियण उत्पन्न करती है और परस्पर ऊर्जावान प्रवाह के कारण आगे विकास और विकास की अनुमति देती है। जब व्यक्ति वास्तव में प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में वर्तमान-केंद्रित गतिविधि में आता है, तो उसकी आत्म-चर्चा और आंतरिक बकबक में काफी कमी आती है। धीमा

मन के नीचे वास्तव में गतिविधि के भीतर ऊर्जा को रखने के बजाय इसे वर्तमान गतिविधि और पूर्व निर्धारित लक्ष्यों के बारे में विचारों के बीच विभाजित करने के बजाय इसे और अधिक सक्रिय कर रहा है। एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में किसी की मानसिक शक्तियों पर ध्यान केंद्रित करने से व्यक्ति को दिन भर में कई गतिविधियों को बहुत खुशी, संतुष्टि, अंतर्निहित ऊर्जावान एकीकरण, और हानिकारक प्रतिक्रियाशीलता को समाप्त करने की अनुमति मिलती है। आम तौर पर, किसी का दिमाग उन गतिविधियों की लंबी सूची का प्रबंधन करने की कोशिश करता है जिन्हें भविष्य में करने की आवश्यकता होती है, जिससे तनाव का विकास होता है। एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में, अस्थायी रूप से परिणामों के प्रति मन के जुनून को अलग करना भी है। एक परिणाम-केंद्रित मानसिकता खुशी में देरी करती है और ऊर्जा की अनावश्यक निकासी पैदा करती है जो वर्तमान में किसी की सर्वोत्तम क्षमता के लिए गतिविधि करने के लिए आवश्यक है। जब कोई वास्तव में एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में होता है, तो प्रत्येक क्रिया अंतःक्रियात्मक प्रतिरोध के बिना होती है, ऊर्जा के एक महान प्रवाह का जिक्र करती है जहां निराशा और अधीरता में कमी और संभावित विनाश होता है। फिर भी, किसी को प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के यथार्थवादी दृष्टिकोण को बनाए रखने की क्षमता के बारे में जागरूक होने की आवश्यकता है, ताकि कोई अप्राप्य उम्मीदें पैदा न कर सके। प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता की महिमा को पहचानना यह महसूस करने की शुरुआत है कि व्यक्ति वर्तमान में रह सकता है और अतीत और भविष्य के बीच आगे-पीछे घूमकर अपने मन को विचलित या विचलित होने से बचा सकता है।

वर्तमान में बने रहने की इच्छा अभी जो किया जा रहा है उसमें ऊर्जा लगाने की मानसिकता पैदा करती है। वर्तमान में किए जाने वाले कार्य इसलिए किए जाते हैं क्योंकि व्यक्ति उन्हें वर्तमान में ऊर्जावान अपव्यय के बिना करना चाहता है। शारीरिक और मनोवैज्ञानिक रूप से मौजूद सभी ऊर्जाओं को की जाने वाली क्रिया में लगाया जाता है ताकि लक्ष्य की प्राप्ति की दिशा में बिना किसी अधीरता, हताशा और बेचैनी के एक स्पष्ट अहसास हो कि जीवन केवल वर्तमान में होता है।

जैसा कि अब तक चर्चा किए गए विचारों के बारे में अधिक जागरूक हो जाता है, एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता का विकास और परिणाम-केंद्रित मानसिकता से दूर जाने से

आंतरिक प्रतिरोध के बिना, यथासंभव पूरी तरह से और आश्चर्यजनक रूप से गतिविधि का प्रदर्शन होता है।

केनेथ कुशनर ने अपनी पुस्तक, "वन एरो, वन लाइफ" में कहा: "किसी को सभी गतिविधियों और स्थितियों को समान ईमानदारी, समान तीव्रता और समान जागरूकता के साथ हाथ में धनुष और तीर लेकर जाना चाहिए।"⁴⁷ साथ इस तरह की एकाग्रता, एक परिणाम-केंद्रित मानसिकता में होने वाली ऊर्जा के विघटन को रोकता है। वर्तमान पर अभिसरण एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में होता है, जहां व्यक्ति को वांछित लक्ष्य के प्रति अपने मानसिक लगाव को कम से कम संक्षेप में छोड़ना चाहिए, जैसा कि पहले कहा गया है। इस तरह के अभिसरण में आंतरिक शक्ति का उपयोग यह पहचान कर संभव हो जाता है कि कोर ऊर्जा सक्रियण वास्तव में वर्तमान को बनाए रखने और प्रत्येक गतिविधि को यथासंभव सही और अच्छी तरह से करने में संभव है।

प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता और विटामिन एम शक्ति के बीच संबंध नीचे दिखाए गए हैं:

- 1) अपने विचारों को परिणाम-केंद्रित विचारों के प्रवाह में बदलने की अनुमति न देकर वर्तमान में पूरी तरह से बने रहें। विटामिन एम कम हो जाता है जब परिणाम पर ध्यान केंद्रित करने के लिए वर्तमान में आवश्यक ऊर्जा के कारण परिणाम-केंद्रित मानसिकता उत्पन्न होती है।
- 2) लक्ष्य तक पहुँचने के लिए आंतरिक दबाव की जागरूकता परिणाम-केंद्रित मानसिकता में ऊर्जा के अपव्यय को रोकने की ओर ले जाती है। ऊर्जा के इस अपव्यय को रोकना एक कला है।
- 3) यह महसूस करते हुए कि आंतरिक तनाव, दबाव, चिंता, चिंता, आंतरिक घर्षण, आंतरिक संघर्ष, आदि सभी एक परिणाम-केंद्रित मानसिकता द्वारा प्रदर्शित होते हैं, किसी को जानबूझकर और सचेत रूप से अपने दिमाग को एक प्रक्रिया-उन्मुख दृष्टि में स्थानांतरित करने और उसके माध्यम से कार्रवाई करने की अनुमति देते हैं। दृष्टि। ऐसा करने से आनंद में विलम्ब नहीं होता और व्यक्ति के मन पर और अधिक नियंत्रण हो जाता है। यह विटामिन एम भंडारण की ओर जाता है।
- 4) लक्ष्य की ओर यात्रा के रूप में वर्तमान में शेष रहने के आंतरिक आनंद के कारण जीवन शक्ति जागृत होती है। किसी की यात्रा की महिमा में मन को ध्यान में रखते हुए यात्रा के लिए उसके दृष्टिकोण, दृष्टिकोण और प्रशंसा में एक परिवर्तनकारी बदलाव की अनुमति मिलती है। निश्चित लक्ष्यों के प्रति किसी

के दृष्टिकोण में इस तरह के परिवर्तनकारी बदलाव करने में बड़ी सूक्ष्मता मौजूद है।

- 5) नकारात्मक आत्म-चर्चा और अनावश्यक आंतरिक बकबक कम हो जाती है क्योंकि व्यक्ति वर्तमान-केंद्रित दृष्टिकोण के माध्यम से सक्रिय रूप से वर्तमान में लगा रहता है।
- 6) किसी का दिमाग वास्तव में धीमा हो जाता है और ऊर्जा को विभाजित करने के बजाय उसे बरकरार रखते हुए खुद को सक्रिय करता है, जैसा कि परिणाम-केंद्रित दृष्टिकोण में होता है। यह विभाजन किसी लक्ष्य के प्रति उसकी वर्तमान गतिविधि और लक्ष्य पर ही अत्यधिक ध्यान केंद्रित करने के बीच है।
- 7) जीवन में अपनी आदतों का निर्धारण करना और छोटी-छोटी आदतों में भी मूल ऊर्जा संबंध को देखना व्यक्ति की वर्तमान में रहने की क्षमता को बढ़ाता है।
- 8) वर्तमान व्यवहार पैटर्न को पहचानें और उन्हें छोटे लक्ष्यों से शुरू करते हुए प्रक्रिया-उन्मुख दृष्टिकोण में बदलें। छोटे लक्ष्यों के साथ इस दृष्टिकोण की महारत आत्मविश्वास और समझ का निर्माण करेगी कि उसी दृष्टिकोण को बड़े लक्ष्यों के साथ कैसे उपयोग किया जाए।
- 9) छोटे-छोटे तरीकों से भी अपने शेड्यूल पर टिके रहें। यह व्यक्ति को समय और ऊर्जा का सर्वोत्तम संभव तरीके से उपयोग करने की अनुमति देगा, इस अहसास के साथ कि समय कीमती है और एक बार चला गया, तो वापस नहीं आता है। यह विटामिन एम के उपयोग और भंडारण को बढ़ावा देता है।
- 10) एक व्यक्ति या कई लोगों की पहचान करें जो जवाबदेही बढ़ा सकते हैं। यह दैनिक आधार पर उठाए जाने वाले सही कदमों पर और ध्यान केंद्रित करने की अनुमति देता है।
- 11) अवास्तविक और फंतासी-उन्मुख लक्ष्य निर्धारित करने के बजाय जो संभव है उस पर ध्यान दें।
- 12) किसी के पर्यावरण की बारीकी से जांच करें और उसे सफलता के लिए नया स्वरूप दें।
- 13) प्रत्येक कार्यदिवस के अंत में, उपलब्धियों को लिखें।
- 14) रोजाना क्या करना चाहिए, इसके लिए दिमाग से प्राथमिकताएं तय करें।
- 15) किसी कार्य पर ध्यान केंद्रित करने और प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम से उसे संतुलित रखने में मौजूद ऊर्जा को पहचानें।

16) सभी अधूरे कार्यों को एक प्रक्रिया-उन्मुख दृष्टिकोण के माध्यम से लिखा और पूरा करने की आवश्यकता है ताकि इन कार्यों के बारे में तनाव हो ताकि मानसिक तनाव जमा न हो।

एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के रूप में प्रस्तुत विचारों के अनुप्रयोग के हिस्से के रूप में, विटामिन एम संरक्षण और सर्वोत्तम उपयोग के कारण उत्साही जीवन संभव हो जाता है।

ऊर्जा के रचनात्मक उपयोग से समग्र प्रगति होती है, जबकि ऊर्जा का विनाशकारी उपयोग सामान्य जीवन को असाधारण दृष्टि से देखने की क्षमता को नष्ट कर देता है।

- रिकी सिंह

अध्याय 8

एक नई शुरुआत

हमने पैसे की ताकत में एक असाधारण यात्रा की है और उम्मीद है कि किसी के जीवन के सभी पहलुओं पर पैसे के प्रभाव का एहसास होगा। एक विटामिन के रूप में धन की अवधारणा, यदि सही मायने में आंतरिक हो जाती है, तो संभवतः संतुलन की नींव पर आनंद से भरे जीवन का परिणाम हो सकता है। मानव मन, कई मायनों में, सनसनीखेज गतिविधियों का आदी है, जिसके लिए अधिक मात्रा में धन की आवश्यकता होती है। यदि विटामिन एम के विचार को सही मायने में समझा जाए, जैसा कि लेखक की आशा है, तो प्रत्येक पाठक का जीवन वास्तव में पैसे की एक पूरी तरह से नई दृष्टि के विकास के कारण बदल सकता है।

यद्यपि हम इस पुस्तक के अंत में आ गए हैं, हम वास्तव में प्रस्तुत विचारों को लागू करने की शुरुआत में हैं। केवल सहमत या असहमत होने के बजाय विचारों को लागू करने और उनकी सच्चाई को देखने में ही सच्ची शक्ति मौजूद है। धन को सर्वोत्तम तरीके से कैसे बचाया जाए और उसका उपयोग कैसे किया जाए, इसका प्रयोग और प्रयोग करने से व्यक्ति के दिमाग पर अधिक नियंत्रण हो सकता है। मानव सभ्यता के सभी पहलुओं में वित्तीय विकास के संबंध में आत्म-निपुणता महत्वपूर्ण है और दैनिक आधार पर किए गए निर्णयों के संबंध में इसका प्रमुख प्रभाव पड़ता है।

जीवन के अर्थ और उद्देश्य के लिए अल्पकालिक, दीर्घकालिक और अंतिम लक्ष्य विकसित किए जाने चाहिए। लेखक ने एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता की शक्ति को प्रस्तुत करने का प्रयास किया है जो इच्छाओं के परिणामों की ओर ध्यान स्थानांतरित करके ऊर्जा को नष्ट किए बिना यथासंभव ऊर्जावान और स्थिर रूप से कार्य करके वर्तमान की सुंदरता में बने रहने की अनुमति देता है। बेशक, लक्ष्यों को ध्यान में रखना आवश्यक है, फिर भी, एक बार लक्ष्य निर्धारित हो जाने के बाद, भावनात्मक स्थिरता और एकीकरण के साथ उन लक्ष्यों तक पहुंचने की प्रक्रिया में ध्यान रखना संभव और वांछनीय है। यदि पाठक इन विचारों को सही मायने में ग्रहण करें और उन्हें दैनिक जीवन में लागू करने का प्रयास करें, तो इस पुस्तक का उद्देश्य पूरा होगा। (कृपया अपने खाली समय में मननशील आरेखों को देखें, क्योंकि इससे पाठकों को इस पुस्तक में प्रस्तुत विचारों को प्रतिबिंबित करने, चर्चा करने और लागू करने का अवसर मिलेगा।)

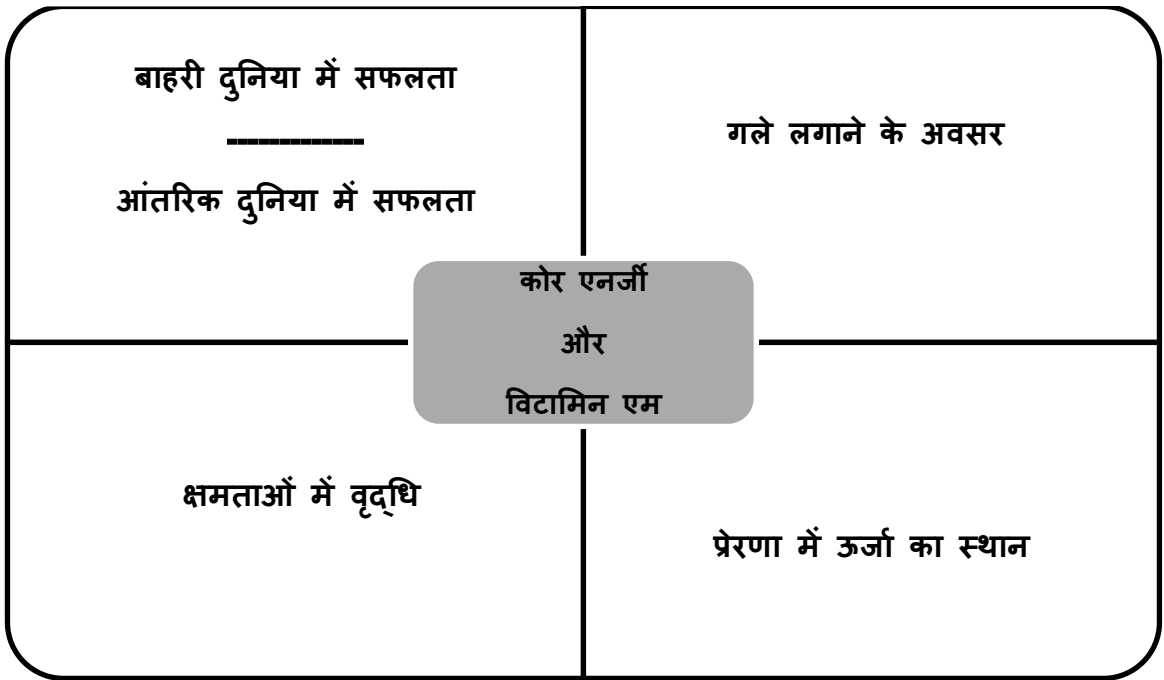
बहुत बार, मानवीय संघर्ष वित्तीय समस्याओं के कारण होते हैं, जिनमें से कई खराब निर्णय लेने, पैसे के आवेगपूर्ण उपयोग और अनावश्यक जोखिम लेने का परिणाम होते हैं। जब मानवता को पता चलता है कि पैसा ऊर्जा है और दिमाग में एक विटामिन के रूप में मनोवैज्ञानिक रूप से संग्रहीत है, तो मानव सभ्यता में असाधारण ऊर्जा जागृत हो सकती है। एक बार ऐसा हो जाने पर, हम पूरी मानव जाति के रूप में, एक नई शुरुआत के लिए तैयार हैं।

चिंतनशील आरेख आत्मचिंतन के लिए
और
विचार - विमर्श

आरेख # 1

वित्तीय और आंतरिक स्वतंत्रता

नीचे दिया गया आंकड़ा वित्तीय स्वतंत्रता और आंतरिक स्वतंत्रता से संबंधित मुख्य ऊर्जा और विटामिन एम के उपयोग को दर्शाता है। एक जगह चुपचाप बैठें, और अपने आप से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और फिर दूसरों के साथ चर्चा करें: किसी की मूल ऊर्जा और विटामिन एम के संबंध में सभी बक्से के बीच क्या संबंध है?



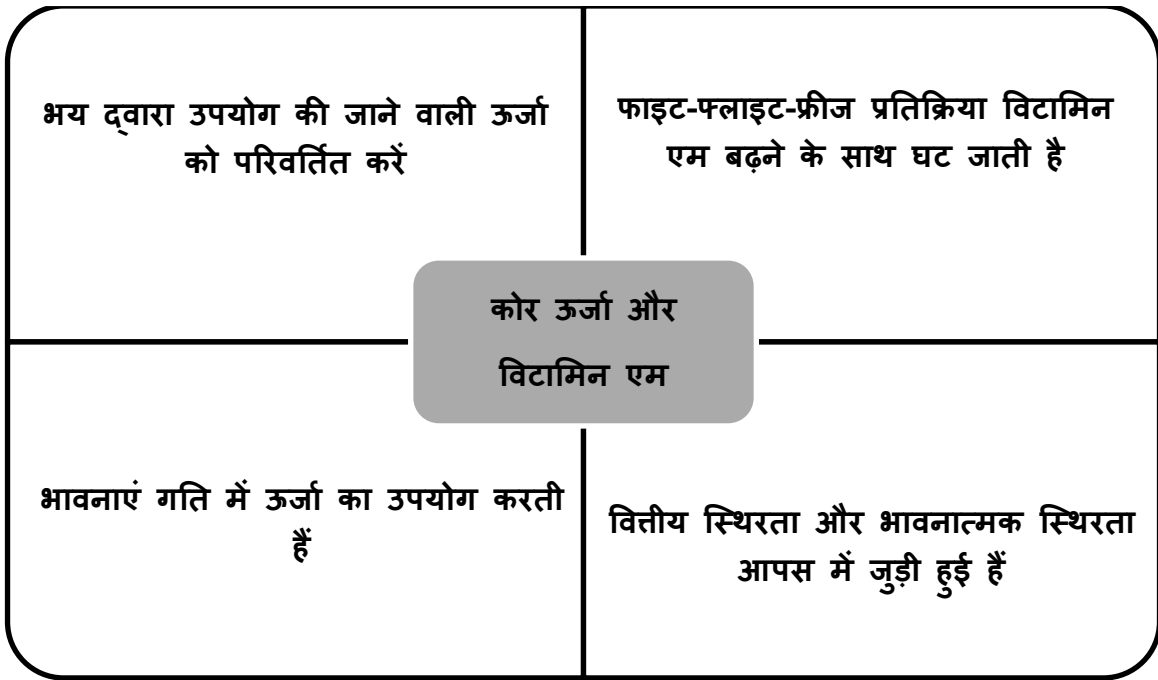
आपके संदर्भ के लिए:

सूक्ष्म आर्थिक सिद्धांत में, अवसर लागत, या वैकल्पिक लागत, अन्य विकल्पों से संभावित लाभ का नुकसान है जब एक विशेष विकल्प को दूसरे पर चुना जाता है। सरल शब्दों में, अवसर लागत उस लाभ का नुकसान है जिसका आनंद उठाया जा सकता था यदि कोई विकल्प नहीं दिया गया होता।⁶⁷

आरेख # 2

भय और असुरक्षा के बीच संबंध

नीचे दिया गया आंकड़ा भय और असुरक्षा के संबंध में मुख्य ऊर्जा और विटामिन एम के उपयोग को दर्शाता है। एक जगह चुपचाप बैठें, और अपने आप से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और फिर दूसरों के साथ चर्चा करें: किसी की मूल ऊर्जा और विटामिन एम के संबंध में सभी बक्से के बीच क्या संबंध है?



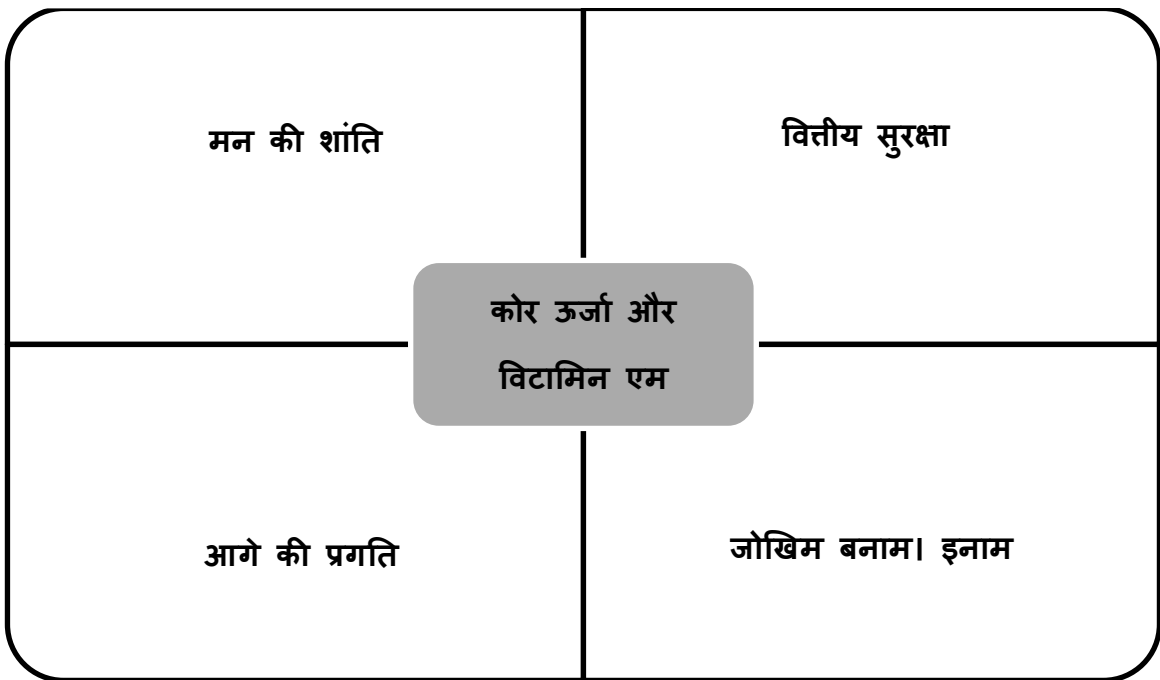
आपके संदर्भ के लिए:

डर कथित खतरे या खतरे से प्रेरित एक भावना है, जो शारीरिक परिवर्तन और अंततः व्यवहार में बदलाव का कारण बनता है, जैसे कि भागना, छिपना, या कथित दर्दनाक घटनाओं से ठंड लगना। मनुष्य में भय वर्तमान में होने वाली एक निश्चित उत्तेजना के जवाब में हो सकता है, या भविष्य के खतरे की प्रत्याशा या अपेक्षा में स्वयं के लिए जोखिम के रूप में माना जा सकता है। डर की प्रतिक्रिया खतरे की धारणा से उत्पन्न होती है जिससे टकराव होता है या खतरे से बचता है (इसे लड़ाई-या-उड़ान प्रतिक्रिया के रूप में भी जाना जाता है), जो भय के चरम मामलों में (डरावनी और आतंक) एक फ्रीज प्रतिक्रिया हो सकती है या पक्षाघात।⁶⁴ भावनात्मक सुरक्षा किसी व्यक्ति की भावनात्मक स्थिति की स्थिरता का माप है। भावनात्मक असुरक्षा या बस असुरक्षा सामान्य बेचैनी या घबराहट की भावना है जो किसी भी तरह से खुद को कमजोर या हीन समझने या भेद्यता या अस्थिरता की भावना से उत्पन्न हो सकती है जो किसी की आत्म-छवि या अहंकार को खतरा देती है।⁶⁵

आरेख # 3

वित्तीय सुरक्षा और मन की शांति

नीचे दिया गया आंकड़ा वित्तीय सुरक्षा और मन की शांति के संबंध में मुख्य ऊर्जा और विटामिन एम के उपयोग को दर्शाता है। एक जगह चुपचाप बैठें, और अपने आप से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और फिर दूसरों के साथ चर्चा करें: किसी की मूल ऊर्जा और विटामिन एम के संबंध में सभी बक्से के बीच क्या संबंध है?



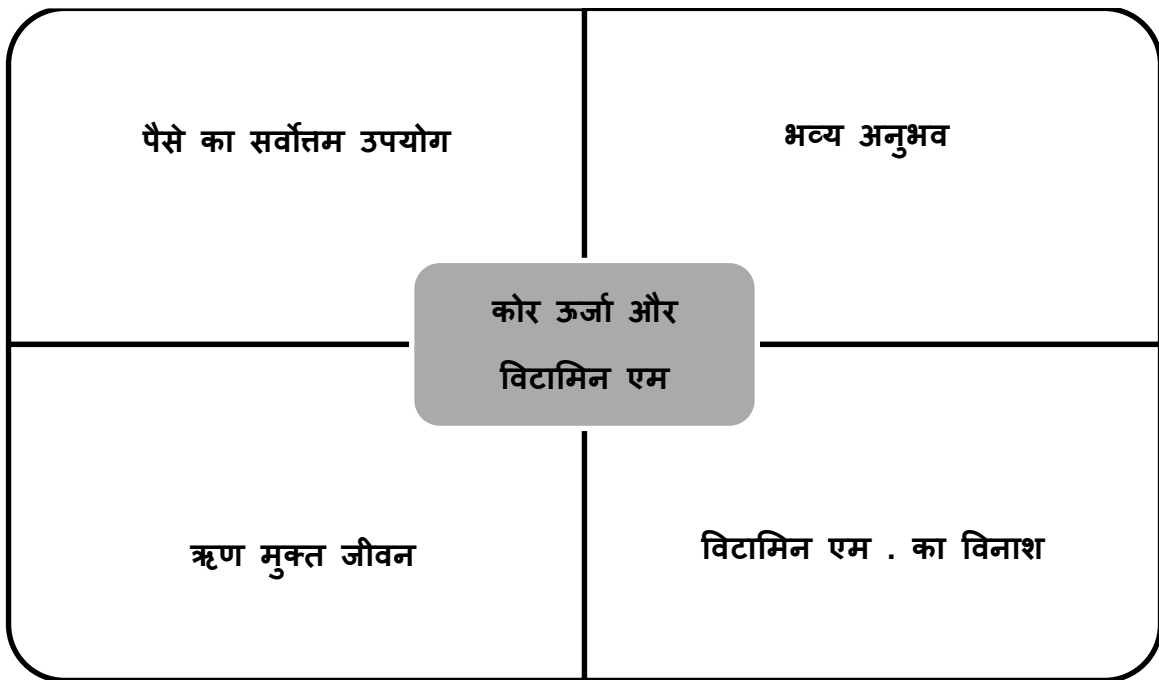
आपके संदर्भ के लिए:

आंतरिक शांति (या मन की शांति) तनाव की संभावित उपस्थिति के बावजूद मनोवैज्ञानिक या आध्यात्मिक शांति की एक जानबूझकर स्थिति को संदर्भित करती है जैसे कि किसी और के होने का ढोंग करने से उत्पन्न होने वाला बोझ आंतरिक शांति को बाधित कर सकता है। "शांति में" होने को कई लोग स्वस्थ (होमियोस्टेसिस) और तनावग्रस्त या चिंतित होने के विपरीत माना जाता है और इसे एक ऐसी स्थिति माना जाता है जहां हमारा दिमाग सकारात्मक परिणाम के साथ इष्टतम स्तर पर प्रदर्शन करता है। इस प्रकार मन की शांति आम तौर पर आनंद, खुशी और संतोष से जुड़ी होती है।⁶⁶

आरेख # 4

वित्तीय स्वतंत्रता और भौतिक दुनिया

नीचे दिया गया आंकड़ा वित्तीय स्वतंत्रता और भौतिक दुनिया के संबंध में मुख्य ऊर्जा और विटामिन एम के उपयोग को दर्शाता है। एक जगह चुपचाप बैठें, और अपने आप से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और फिर दूसरों के साथ चर्चा करें: किसी की मूल ऊर्जा और विटामिन एम के संबंध में सभी बक्से के बीच क्या संबंध है?



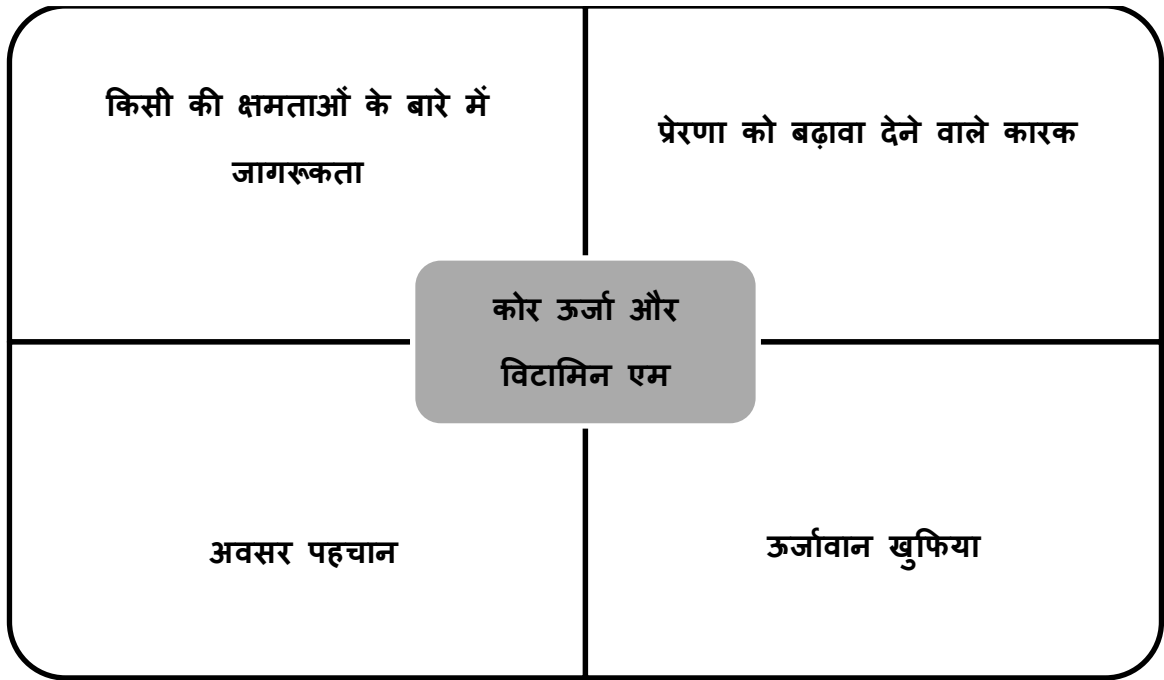
आपके संदर्भ के लिए:

वित्तीय स्वतंत्रता वह स्थिति है जिसके पास किसी के जीवन भर के लिए अपने जीवन-यापन के खर्चों का भुगतान करने के लिए पर्याप्त आय होने की स्थिति है, बिना काम पर रखे या दूसरों पर निर्भर हुए बिना। बिना नौकरी किए अर्जित की गई आय को आमतौर पर निष्क्रिय आय के रूप में जाना जाता है। वित्तीय स्वतंत्रता प्राप्त करने के लिए कई रणनीतियाँ हैं, जिनमें से प्रत्येक के अपने लाभ और कमियाँ हैं। कोई व्यक्ति जो वित्तीय स्वतंत्रता प्राप्त करना चाहता है, उसे एक वित्तीय योजना और बजट रखने में मदद मिल सकती है ताकि उनके पास अपनी वर्तमान आय और व्यय के बारे में स्पष्ट दृष्टिकोण हो और वे अपने वित्तीय लक्ष्यों की ओर बढ़ने के लिए उपयुक्त रणनीतियों की पहचान कर सकें और उनका चयन कर सकें। एक वित्तीय योजना किसी व्यक्ति के वित्त के हर पहलू को संबोधित करती है।⁷⁴

आरेख # 5

सफलता के कारक: क्षमता - प्रेरणा - अवसर

नीचे दिया गया आंकड़ा सफलता कारकों से संबंधित मुख्य ऊर्जा और विटामिन एम के उपयोग को दर्शाता है। एक जगह चुपचाप बैठें, और अपने आप से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और फिर दूसरों के साथ चर्चा करें: किसी की मूल ऊर्जा और विटामिन एम के संबंध में सभी बक्से के बीच क्या संबंध है?



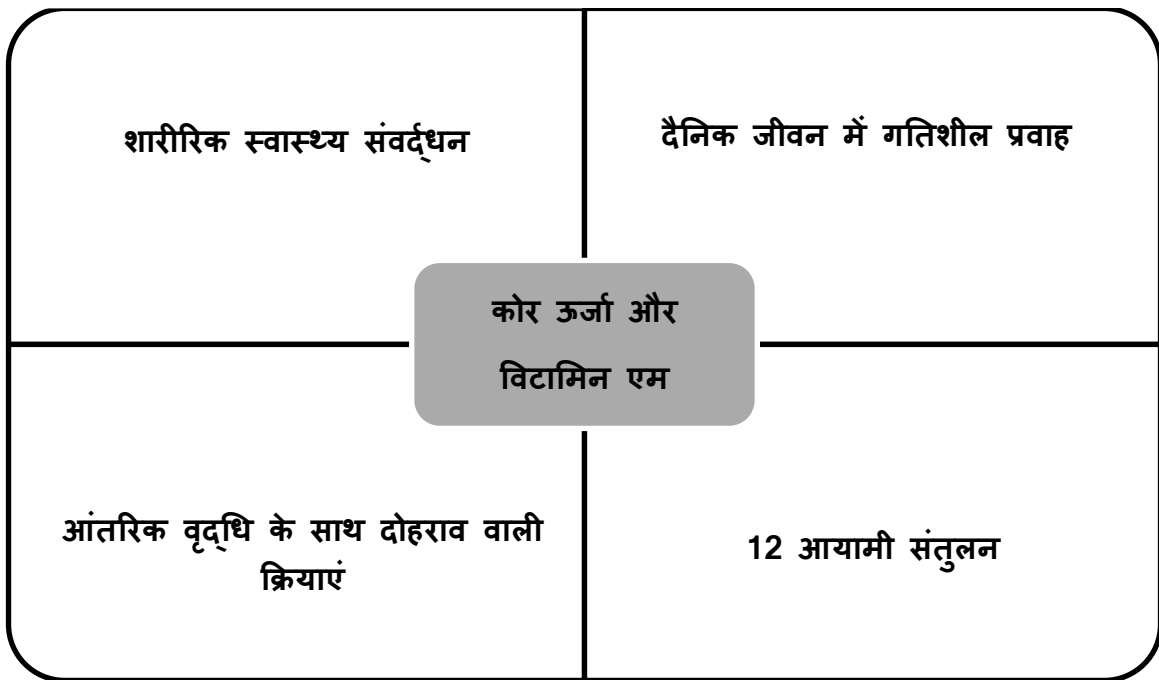
आपके संदर्भ के लिए:

प्रेरणा कार्यो, इच्छा और लक्ष्यों का एक कारण है। अभिप्रेरणा शब्द अभिप्रेरणा या एक आवश्यकता से ली गई है जिसके लिए संतुष्टि की आवश्यकता होती है। इन जरूरतों, चाहतों या इच्छाओं को संस्कृति, समाज, जीवन शैली, या शायद आम तौर पर जन्मजात प्रभाव के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है। एक व्यक्ति की प्रेरणा बाहरी ताकतों (बाह्य प्रेरणा) या स्वयं (आंतरिक प्रेरणा) से प्रेरित हो सकती है। मोटिवेशन को आगे बढ़ने के सबसे महत्वपूर्ण कारणों में से एक माना गया है। प्रेरणा चेतन और अचेतन दोनों कारकों की परस्पर क्रिया से उत्पन्न होती है। निरंतर और जानबूझकर अभ्यास की अनुमति देने की प्रेरणा उच्च स्तर की उपलब्धि के लिए केंद्रीय है, उदाहरण के लिए, कुलीन खेल, चिकित्सा या संगीत में। प्रेरणा स्वैच्छिक गतिविधि के वैकल्पिक रूपों के बीच विकल्पों को नियंत्रित करती है।⁷³

आरेख # 6

दैनिक जीवन के अनुभवों के नएपन में बने रहना

नीचे दिया गया आंकड़ा दैनिक जीवन के अनुभवों की नवीनता के संबंध में मुख्य ऊर्जा और विटामिन एम के उपयोग को दर्शाता है। एक जगह चुपचाप बैठें, और अपने आप से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और फिर दूसरों के साथ चर्चा करें: किसी की मूल ऊर्जा और विटामिन एम के संबंध में सभी बक्से के बीच क्या संबंध है?



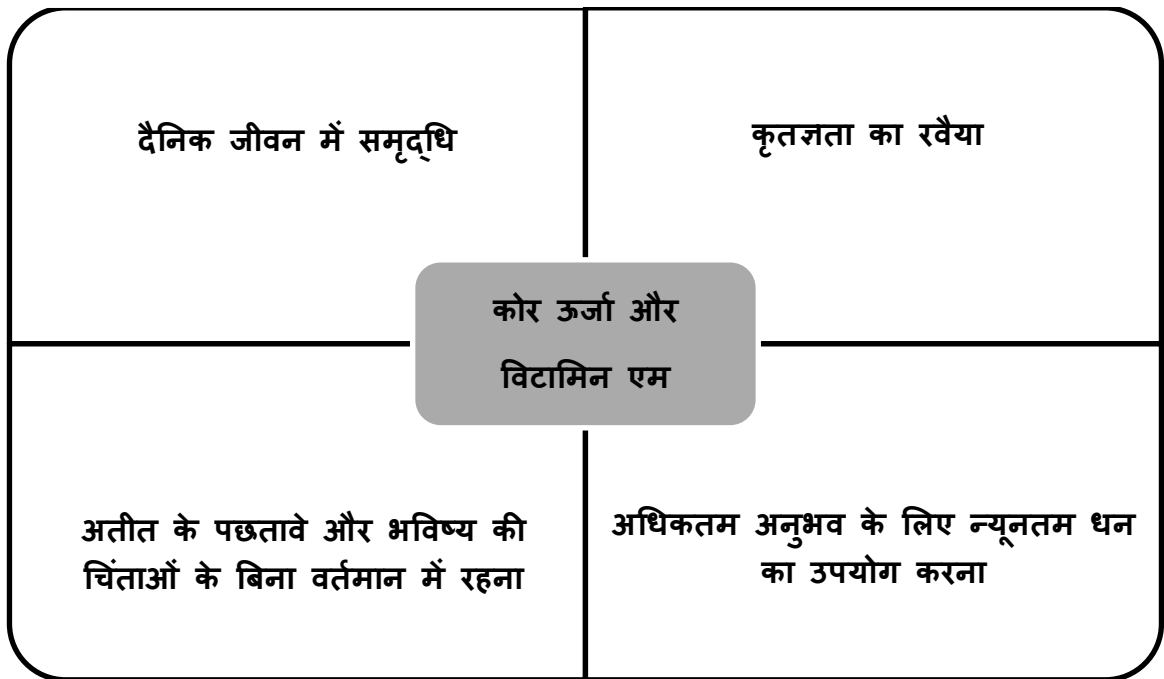
आपके संदर्भ के लिए:

नवप्रवर्तन को सामान्यतः "नए संयोजनों को पूरा करने" के रूप में परिभाषित किया जाता है जिसमें "नए माल की शुरूआत, ... उत्पादन के नए तरीके, ... नए बाजारों का उद्घाटन, ... आपूर्ति के नए स्रोतों की विजय शामिल है। .. और किसी भी उद्योग के एक नए संगठन का संचालन करना।" ⁷²

आरेख # 7

साधारण में असाधारण ढूँढना

नीचे दिया गया आंकड़ा दैनिक अनुभवों की असाधारण दृष्टि से संबंधित कोर ऊर्जा और विटामिन एम के उपयोग को दर्शाता है। एक जगह चुपचाप बैठें, और अपने आप से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और फिर दूसरों के साथ चर्चा करें: किसी की मूल ऊर्जा और विटामिन एम के संबंध में सभी बक्से के बीच क्या संबंध है?

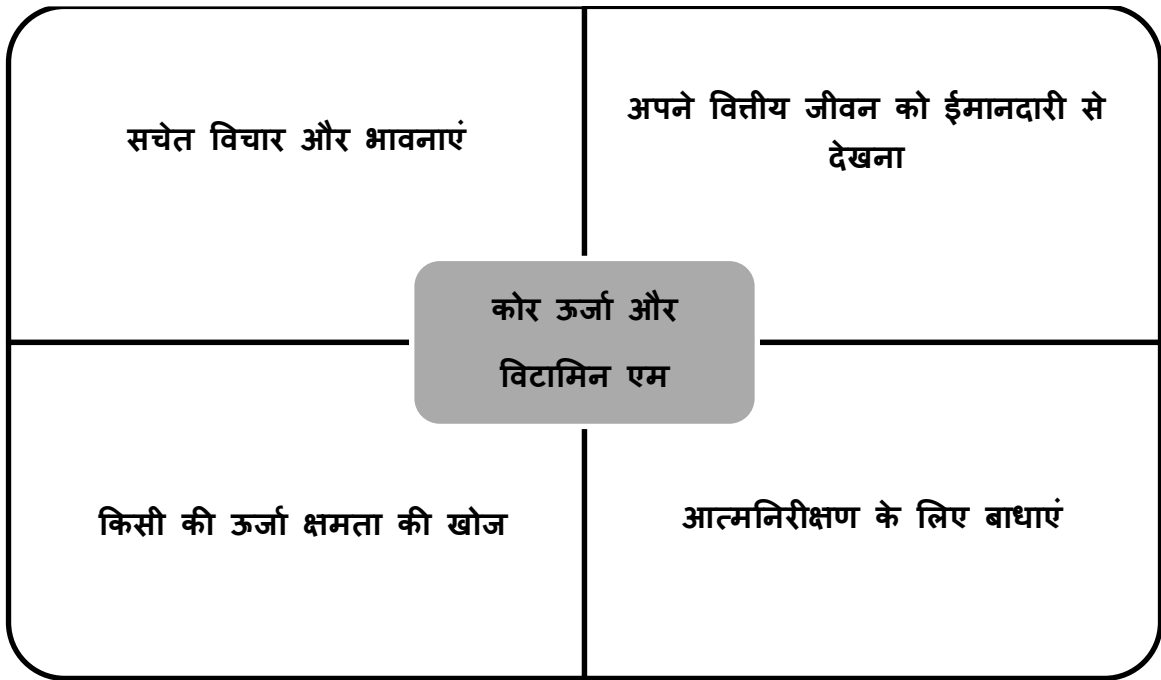


आपके संदर्भ के लिए:

लोग लगातार बदलते गतिशील वातावरण में रहते हैं। हमारा आंतरिक वातावरण भी गतिशील है और जैविक और मानसिक प्रक्रियाओं की विशेषता है जो निरंतर प्रवाह में हैं। बाहरी और आंतरिक दोनों वातावरणों में इन परिवर्तनों के बिना, पृथ्वी पर जीवन का अस्तित्व नहीं होगा। जिस आयाम के साथ ये सभी परिवर्तन होते हैं उसे "समय" कहा जाता है। इसकी सटीक प्रकृति पर ध्यान दिए बिना, "समय" को एक घड़ी द्वारा दर्शाया जा सकता है और यह एक उपयोगी धारणा है जो हमारे बाहरी वातावरण में भौतिक घटनाओं के लिए एक अच्छी व्याख्या प्रदान करती है। अन्य जीवों की तरह, मनुष्य को जीवित रहने और बाहरी वातावरण में समायोजित करने के लिए "समय" से संबंधित होना चाहिए। यह मानता है कि "समय" के बारे में जानकारी व्यक्त की जाती है और माना जाता है। चूंकि कोई भी ज्ञात मानव अवधारणात्मक प्रणाली "समय" के लिए समर्पित नहीं है, इसलिए व्यक्तिपरक अस्थायी अनुभव इस कमी की भरपाई करने की संभावना रखते हैं। विशेष रूप से, ये व्यक्तिपरक अनुभव आंतरिक घड़ियों या स्मृति प्रक्रियाओं द्वारा प्रतिबिंबित घटनाओं में आंतरिक परिवर्तनों पर आधारित हो सकते हैं। ये परिवर्तन "समय" के साथ एकरस रूप से सहसंबद्ध हैं और इस प्रकार इसके पारित होने के बारे में उपयोगी जानकारी प्रदान कर सकते हैं। मनोवैज्ञानिक समय एक व्यक्तिपरक भावना है जो लौकिक अनुभवों से संबंधित है।⁷¹

आरेख # 8 आत्मनिरीक्षण का महत्व

नीचे दिया गया चित्र आत्मनिरीक्षण के संबंध में मुख्य ऊर्जा और विटामिन एम के उपयोग को दर्शाता है। एक जगह चुपचाप बैठें, और अपने आप से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और फिर दूसरों के साथ चर्चा करें: किसी की मूल ऊर्जा और विटामिन एम के संबंध में सभी बक्से के बीच क्या संबंध है?



आपके संदर्भ के लिए:

आत्मनिरीक्षण किसी के सचेत विचारों और भावनाओं की परीक्षा है। मनोविज्ञान में, आत्मनिरीक्षण की प्रक्रिया किसी की मानसिक स्थिति के अवलोकन पर निर्भर करती है, जबकि आध्यात्मिक संदर्भ में यह किसी की आत्मा की परीक्षा का उल्लेख कर सकती है। आत्मनिरीक्षण मानव आत्म-प्रतिबिंब और आत्म-खोज से निकटता से संबंधित है और बाहरी अवलोकन के विपरीत है।⁷⁵

अनुबंध

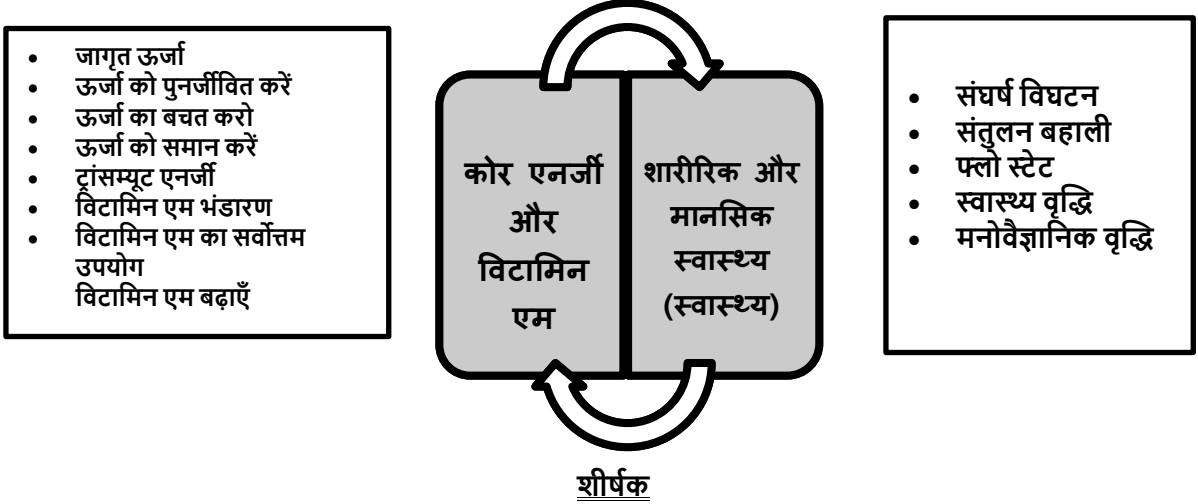
चित्र 13

विटामिन और विटामिन एम के बीच तुलना



चित्र 14 - आयाम # 1

स्वास्थ्य / समग्र फिटनेस और मूल ऊर्जा - विटामिन एम



12 आयाम: प्रत्येक बुलेट बिंदु के अनुसार सभी आयाम सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं।

जागृत ऊर्जा: भौतिक शरीर और मन के संबंध में मूल ऊर्जा की सक्रियता में संलग्न हों

ऊर्जा को पुनर्जीवित करें: मन-शरीर कनेक्शन पर ध्यान देकर, बार-बार सक्रिय ऊर्जा को पुनः उत्पन्न करें

ऊर्जा का संरक्षण: शरीर-मन की ऊर्जा से संबंधित सक्रिय और पुनर्जीवित ऊर्जा का भंडारण

ऊर्जा को समान करें: शरीर की गतिविधियों और मानसिक गतिविधि के संबंध में एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम से ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करें

ट्रांसम्यूट एनर्जी: सर्वोत्तम स्वास्थ्य की आवश्यकता को पहचानते हुए किसी के जीवन में मुख्य ऊर्जा को समृद्धि में परिशोधित करना

विटामिन एम भंडारण: पैसे की बचत, जिससे दिमाग में विटामिन एम का संचय हो जाता है

विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग: किसी के जीवन के 12 आयामों में अधिकतम लाभ उत्पन्न करने के लिए धन का उपयोग करना, विशेष रूप से बेहतर समग्र स्वास्थ्य के लिए इसका उपयोग करना

विटामिन एम बढ़ाएँ: तेजी से समृद्ध अनुभवों के साथ भंडारण बढ़ाएँ और धन का सर्वोत्तम उपयोग करें

संघर्ष विघटन: जड़ ऊर्जा सक्रियण के कारण मन-शरीर असंतुलन और संघर्ष भंग होने लगते हैं

संतुलन की बहाली: सभी 12 आयाम संतुलित होने लगते हैं और पूर्ण संतुलन की स्थिति में पहुंच जाते हैं

फ्लो स्टेटस: मानसिक अवस्थाओं की शुरुआत जिसमें कुछ गतिविधि करने वाला व्यक्ति गतिविधि की प्रक्रिया में सक्रिय ध्यान, पूर्ण भागीदारी और आनंद की भावना में पूरी तरह से डूब जाता है।

स्वास्थ्य में वृद्धि: मुख्य ऊर्जा और विटामिन एम शक्ति के कारण किसी के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार

मनोवैज्ञानिक संवर्धन: विचारों, भावनाओं, यादों, इच्छाओं, ऊर्जा और विटामिन एम के भंडारण और उपयोग के बीच बेहतर अंतर-संबंध।

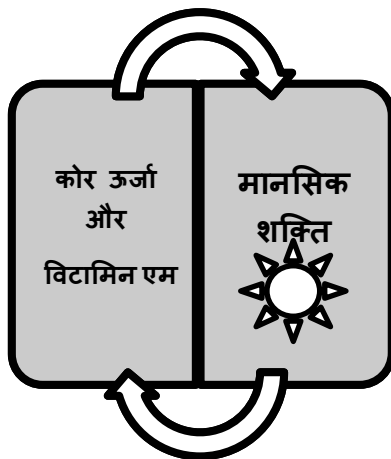
चिंतनशील प्रश्न

कोर एनर्जी, विटामिन एम, मानसिक शक्ति, 12 आयाम और प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच क्या संबंध है? आपके जीवन में "स्वास्थ्य और समग्र फिटनेस" का क्या महत्व है?

चित्र 15 - आयाम # 2

मानसिक शक्ति और मूल ऊर्जा - विटामिन एम

- जागृत ऊर्जा
- ऊर्जा को पुनर्जीवित करें
- ऊर्जा का बचत करो
- ऊर्जा को समान करें
- ट्रांसम्यूट एनर्जी
- विटामिन एम भंडारण
- विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग
- विटामिन एम बढ़ाएँ



- संघर्ष विघटन
- संतुलन बहाली
- फ्लो स्टेट
- बौद्धिक ऊर्जा संवर्धन
- मनोवैज्ञानिक वृद्धि

शीर्षक

12 आयाम: प्रत्येक बुलेट बिंदु के अनुसार सभी आयाम सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं।

जागृत ऊर्जा: कोर ऊर्जा की सक्रियता में संलग्न हों

ऊर्जा को पुनर्जीवित करें: सक्रिय ऊर्जा को बार-बार पुनः उत्पन्न करें

ऊर्जा संरक्षण: सक्रिय और पुनर्जीवित ऊर्जा का भंडारण

ऊर्जा को समान करें: एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम से ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करें

ट्रांसम्यूट एनर्जी: किसी के जीवन में मुख्य ऊर्जा को समृद्धि में परिशोधित करना

विटामिन एम भंडारण: पैसे की बचत, जिससे दिमाग में विटामिन एम का संचय हो जाता है

विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग: किसी के जीवन के 12 आयामों में अधिकतम लाभ उत्पन्न करने के लिए धन का उपयोग करना

विटामिन एम बढ़ाएँ: तेजी से समृद्ध अनुभवों के साथ भंडारण बढ़ाएँ और धन का सर्वोत्तम उपयोग करें

संघर्ष विघटन: मानसिक शक्ति में सुधार के कारण आंतरिक और बाहरी संघर्ष कम हो जाते हैं

संतुलन बहाली: किसी के जीवन पर बौद्धिक चिंतन में वृद्धि के कारण 12-आयाम संतुलन

फ्लो स्टेटस: मानसिक अवस्थाओं की शुरुआत जिसमें बौद्धिक गतिविधि करने वाला व्यक्ति गतिविधि की प्रक्रिया में सक्रिय ध्यान, पूर्ण भागीदारी और आनंद की भावना में पूरी तरह से डूब जाता है।

बौद्धिक ऊर्जा संवर्धन: सभी 12 आयामों में बेहतर निर्णय लेने के लिए उपयोग की जाने वाली सक्रिय बौद्धिक ऊर्जा के परिणामस्वरूप

कोर ऊर्जा और विटामिन एम शक्ति के कारण किसी की संज्ञानात्मक शक्ति में सुधार

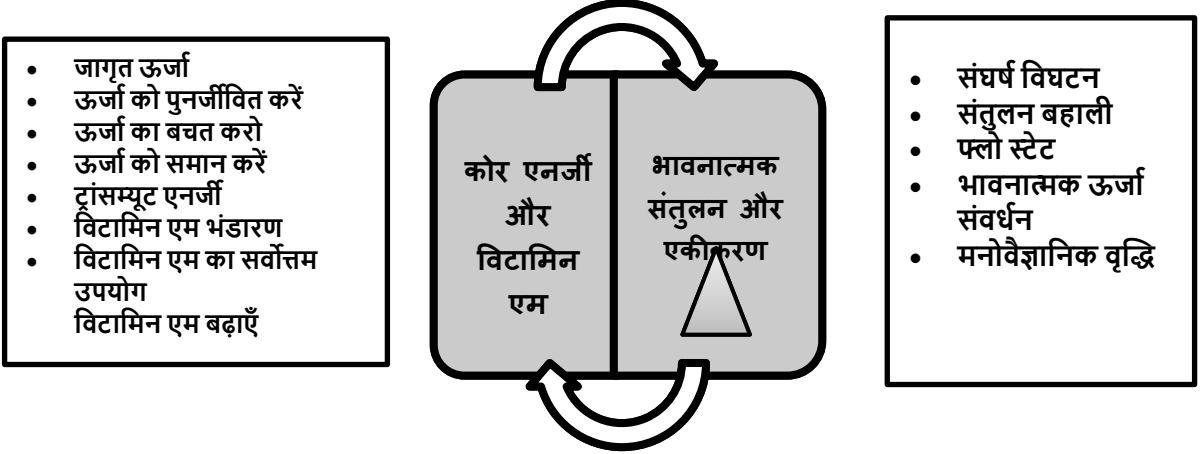
मनोवैज्ञानिक वृद्धि: बौद्धिक शक्ति में वृद्धि के कारण विचारों, भावनाओं, यादों, इच्छाओं, ऊर्जा और विटामिन एम के भंडारण और उपयोग के बीच बेहतर अंतर-संबंध।

चिंतनशील प्रश्न

कोर एनर्जी, विटामिन एम, मानसिक शक्ति, 12 आयाम और प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच क्या संबंध है? आपके जीवन में "मानसिक शक्ति" का क्या महत्व है?

चित्र 16 - आयाम # 3

भावनात्मक संतुलन और मूल ऊर्जा - विटामिन एम



शीर्षक

12 आयाम: प्रत्येक बुलेट बिंदु के अनुसार सभी आयाम सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं।

जागृत ऊर्जा: भावनाओं के भीतर मूल ऊर्जा की सक्रियता में संलग्न हों

ऊर्जा को पुनर्जीवित करें: भावनाओं के भीतर, बार-बार सक्रिय ऊर्जा को पुनः उत्पन्न करें

ऊर्जा संरक्षण: सक्रिय और पुनर्जीवित भावनात्मक ऊर्जा का भंडारण

ऊर्जा को समान करें: प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम से भावनात्मक ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करें

टांसम्यूट एनर्जी: किसी के जीवन में मूल ऊर्जा को भव्य भावनाओं में परिशोधित करना

विटामिन एम भंडारण: संतुलित भावनाओं के कारण पैसे की बचत, जिससे दिमाग में विटामिन एम का संचय हो जाता है

विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग: किसी के जीवन के 12 आयामों में किसी की भावनात्मक प्रणाली के भीतर अधिकतम लाभ उत्पन्न करने के लिए धन का उपयोग करना

विटामिन एम बढ़ाएँ: तेजी से समृद्ध अनुभवों के साथ भंडारण बढ़ाएँ और धन का सर्वोत्तम उपयोग करें

संघर्ष विघटन: संतुलित और एकीकृत भावनाओं के कारण आंतरिक और बाहरी संघर्ष कम हो जाते हैं

संतुलन बहाली: किसी के जीवन में बढ़ी हुई एकीकृत भावनाओं के कारण 12-आयाम संतुलन

प्रवाह अवस्थाएँ: मानसिक अवस्थाओं का प्रारंभ जिसमें एक व्यक्ति भावनात्मक गतिविधि को सक्रिय करता है और पूरी तरह से सक्रिय ध्यान के साथ डूब जाता है। किसी के चुने हुए कार्य में बड़ा आनंद आता है।

इमोशनल एनर्जी एन्हांसमेंट: कोर एनर्जी और विटामिन एम पावर के कारण किसी के भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार। सक्रिय

भावनात्मक ऊर्जा का उपयोग सभी 12 आयामों में परिष्कृत अनुभवों के लिए किया जा सकता है

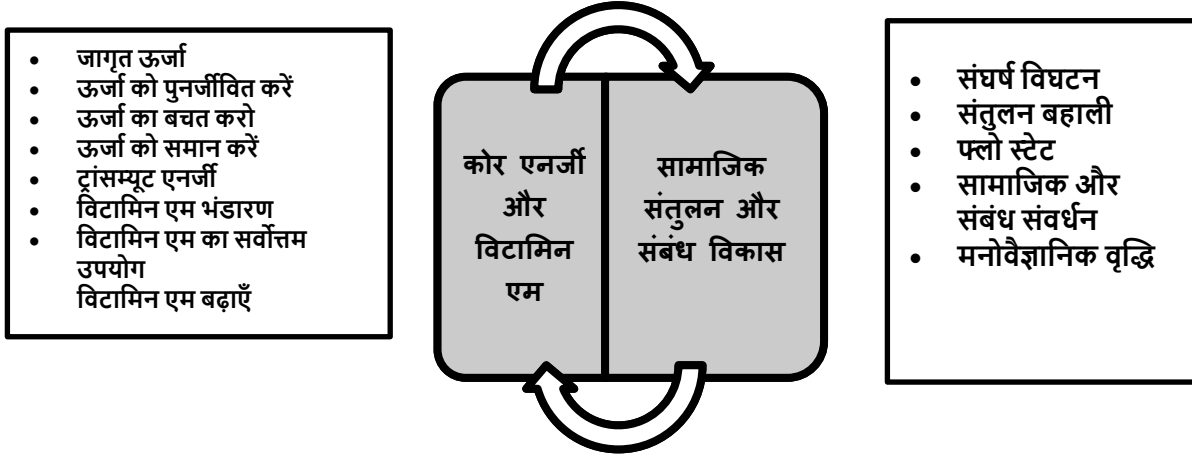
मनोवैज्ञानिक संवर्धन: विचारों, भावनाओं, यादों, इच्छाओं, ऊर्जा और के बीच बेहतर अंतर-संबंध भावनाओं के संतुलन और एकीकरण के कारण विटामिन एम का भंडारण और उपयोग।

चिंतनशील प्रश्न

कोर एनर्जी, विटामिन एम, मानसिक शक्ति, 12 आयाम और प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच क्या संबंध है? आपके जीवन में "भावनात्मक संतुलन" का क्या महत्व है?

चित्र 17 - आयाम # 4

सामाजिक संतुलन / संबंध और मूल ऊर्जा - विटामिन एम



शीर्षक

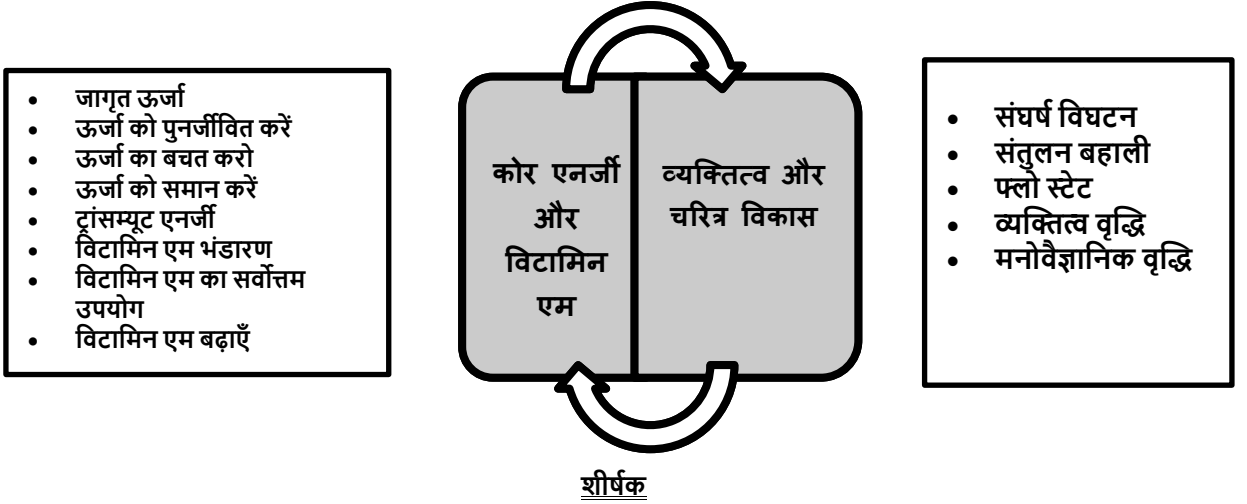
12 आयाम: प्रत्येक बुलेट बिंदु के अनुसार सभी आयाम सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं।
जागृत ऊर्जा: सामाजिक संबंधों में उपयोग की जाने वाली मुख्य ऊर्जा की सक्रियता में संलग्न हों
ऊर्जा को पुनर्जीवित करें: सामाजिक संबंधों में बार-बार सक्रिय ऊर्जा को पुनः उत्पन्न करें
ऊर्जा संरक्षण: सामाजिक विकास में लागू सक्रिय और पुनर्जीवित कोर ऊर्जा का भंडारण
ऊर्जा को समान करें: एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम से सामाजिक संबंधों में ऊर्जा के प्रवाह को संतुलित करें
ट्रांसम्यूट एनर्जी: किसी के जीवन में भव्य संबंधों में मूल ऊर्जा का परिशोधन
विटामिन एम भंडारण: संतुलित संबंधों के कारण पैसे की बचत, जिससे दिमाग में विटामिन एम जमा हो जाता है
विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग: किसी के जीवन के 12 आयामों में अपने सामाजिक संबंधों के भीतर अधिकतम लाभ उत्पन्न करने के लिए धन का उपयोग करना
विटामिन एम बढ़ाएं: तेजी से समृद्ध सामाजिक संबंधों के साथ भंडारण बढ़ाएं और धन का सर्वोत्तम उपयोग करें
संघर्ष विघटन: संतुलित और एकीकृत भावनाओं के कारण आंतरिक और बाहरी संघर्ष कम हो जाते हैं
संतुलन बहाली: किसी के जीवन में बढ़ी हुई एकीकृत भावनाओं के कारण 12-आयाम संतुलन प्रवाह अवस्थाएँ: मानसिक अवस्थाओं का प्रारंभ जिसमें एक व्यक्ति भावनात्मक गतिविधि को सक्रिय करता है और पूरी तरह से सक्रिय ध्यान के साथ डूब जाता है। किसी के चुने हुए कार्य में बड़ा आनंद आता है।
सामाजिक संबंध संवर्धन: मुख्य ऊर्जा और विटामिन एम शक्ति के कारण सामाजिक संबंधों में सुधार। उन्नत सामाजिक संबंध सभी 12 आयामों में परिष्कृत अनुभवों के लिए उपयोग की जाने वाली ऊर्जा को सक्रिय करते हैं
मनोवैज्ञानिक संवर्धन: विचारों, भावनाओं, यादों, इच्छाओं, ऊर्जा और के बीच बेहतर अंतर-संबंध
सामाजिक संबंधों के संतुलन और एकीकरण के कारण विटामिन एम भंडारण और उपयोग।

चिंतनशील प्रश्न

कोर एनर्जी, विटामिन एम, मानसिक शक्ति, 12 आयाम और प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच क्या संबंध है? आपके जीवन में "सामाजिक संतुलन" का क्या महत्व है?

चित्र 18 - आयाम # 5

व्यक्तित्व / चरित्र विकास और मूल ऊर्जा - विटामिन एम



12 आयाम: प्रत्येक बुलेट बिंदु के अनुसार सभी आयाम सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं।

जागृत ऊर्जा: व्यक्तिगत पहचान सामंजस्य के लिए मुख्य ऊर्जा की सक्रियता में संलग्न हों

ऊर्जा को पुनर्जीवित करें: सक्रिय ऊर्जा को बार-बार, उन्नत व्यक्तिगत मूल्यों की ओर पुनः उत्पन्न करें

ऊर्जा संरक्षण: व्यक्तित्व विकास के लिए प्रयुक्त सक्रिय और पुनर्जीवित ऊर्जा का भंडारण

ऊर्जा को समान करें: प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम से व्यक्तित्व लक्षणों में ऊर्जा का संतुलन प्रवाह

ट्रांसम्यूट एनर्जी: कोर एनर्जी का रिफाइनमेंट इन ऑप्लेट आइडेंटिटी एन्हांसमेंट

विटामिन एम भंडारण: व्यक्तित्व एकीकरण के कारण पैसे की बचत, जिससे विटामिन एम शक्ति का संचय होता है

विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग: किसी के जीवन के 12 आयामों में सर्वोत्तम स्वभाव के साथ धन का उपयोग करना

विटामिन एम बढ़ाएं: चरित्र विकास के साथ भंडारण बढ़ाएं और धन का सर्वोत्तम उपयोग करें।

संघर्ष विघटन: व्यक्तित्व में वृद्धि के कारण आंतरिक और बाहरी संघर्ष कम हो जाते हैं

शेष राशि की बहाली: बढ़े हुए और एकीकृत स्वभाव के कारण 12-आयाम संतुलन

फ्लो स्टेटस: मानसिक अवस्थाओं की शुरुआत जिसमें एक व्यक्ति अपने व्यक्तित्व के भीतर महान सामंजस्य बनाने के लिए मुख्य ऊर्जा को सक्रिय करता है।

व्यक्तित्व में वृद्धि: मुख्य ऊर्जा और विटामिन एम शक्ति के सर्वोत्तम उपयोग के कारण लक्षणों का अधिक से अधिक अंतर्संबंध

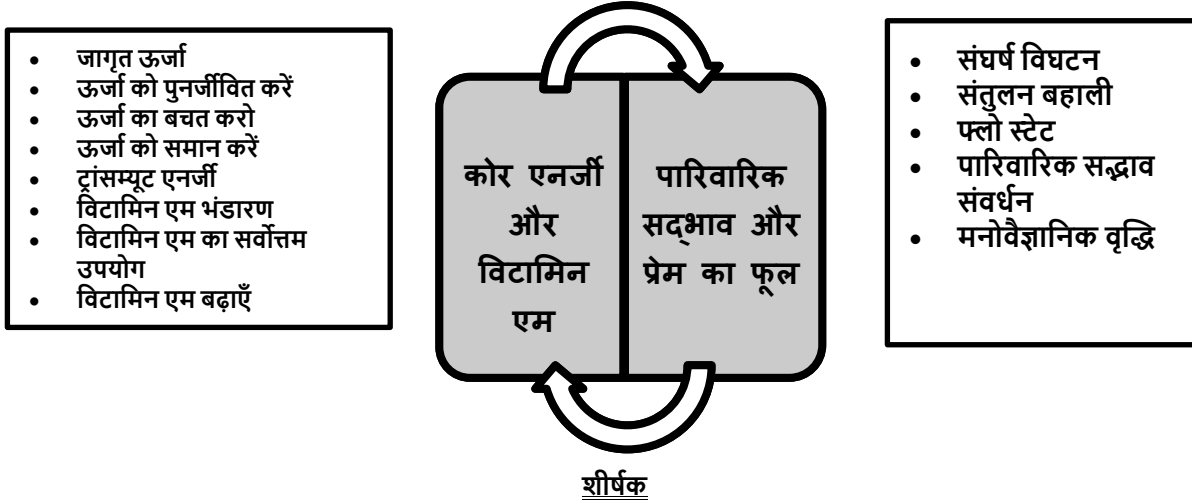
मनोवैज्ञानिक वृद्धि: किसी की संपूर्ण पहचान संरचना के संतुलन और एकीकरण के कारण विचारों, भावनाओं, यादों, इच्छाओं, ऊर्जा और विटामिन एम के भंडारण और उपयोग के बीच बेहतर अंतर-संबंध।

चिंतनशील प्रश्न

कोर एनर्जी, विटामिन एम, मानसिक शक्ति, 12 आयाम और प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच क्या संबंध है? आपके लिए "व्यक्तित्व" शब्द का क्या अर्थ है?

चित्र 19 - आयाम # 6

पारिवारिक सदभाव / प्रेम और मूल ऊर्जा का फूल - विटामिन एम



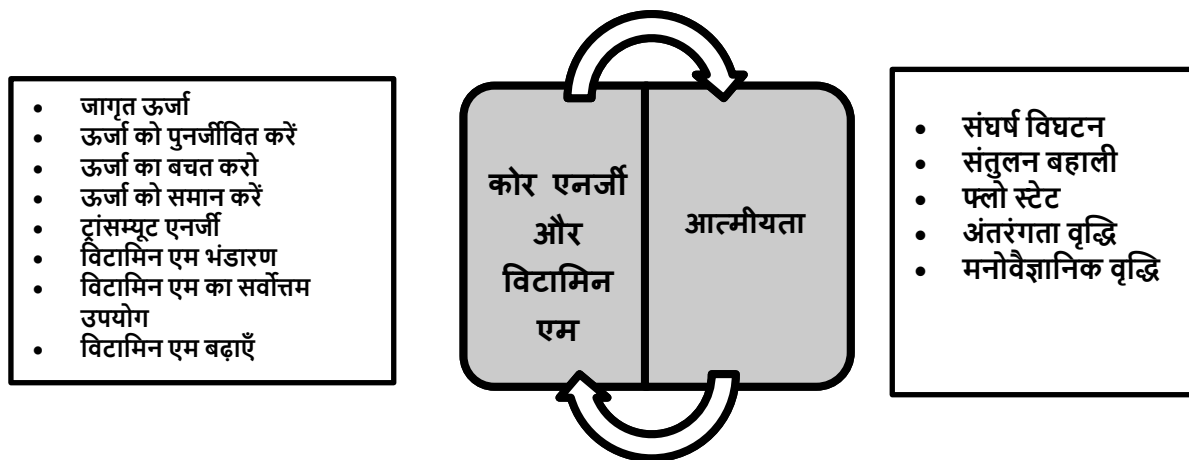
12 आयाम: प्रत्येक बुलेट बिंदु के अनुसार सभी आयाम सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं।
जागृत ऊर्जा: अपने परिवार के भीतर सकारात्मक रूप से उपयोग की जाने वाली मूल ऊर्जा के सक्रियण में संलग्न हों
ऊर्जा को पुनर्जीवित करें: पारिवारिक गतिविधियों में बार-बार सक्रिय ऊर्जा को पुनः उत्पन्न करें
ऊर्जा का संरक्षण: सक्रिय और पुनर्जीवित ऊर्जा का भंडारण, जो किसी के पारिवारिक वातावरण में लागू होता है
ऊर्जा को समान करें: प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम से पारिवारिक संबंधों में ऊर्जा के प्रवाह को संतुलित करें
ट्रांसम्यूट एनर्जी: मूल ऊर्जा को समृद्ध पारिवारिक संबंधों में परिष्कृत करना
विटामिन एम भंडारण: संतुलित पारिवारिक संबंधों के कारण पैसे की बचत, जिससे परिवार के प्रत्येक सदस्य के दिमाग में विटामिन एम का संचय हो जाता है
विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग: किसी के जीवन के 12 आयामों में अपने परिवार के भीतर अधिकतम लाभ उत्पन्न करने के लिए धन का उपयोग करना
विटामिन एम बढ़ाएं: तेजी से समृद्ध पारिवारिक संबंधों के साथ भंडारण बढ़ाएं और धन का सर्वोत्तम उपयोग करें।
संघर्ष विघटन: संतुलित और एकीकृत परिवारों के कारण आंतरिक और बाहरी संघर्ष कम हो जाते हैं।
संतुलन बहाली: परिवारों के भीतर बढ़े हुए और एकीकृत संबंधों के कारण 12-आयाम संतुलन
फ्लो स्टेटस: मानसिक अवस्थाओं की शुरुआत जिसमें एक व्यक्ति परिवार के भीतर महान सामंजस्य बनाने के लिए मुख्य ऊर्जा को सक्रिय करता है
पारिवारिक सद्भाव में वृद्धि: मुख्य ऊर्जा और विटामिन एम शक्ति के कारण सामाजिक संबंधों में सुधार। उन्नत सामाजिक संबंध सभी 12 आयामों में परिष्कृत अनुभवों के लिए उपयोग की जाने वाली ऊर्जा को सक्रिय करते हैं
मनोवैज्ञानिक संवर्धन: पारिवारिक संबंधों के संतुलन और एकीकरण के कारण विचारों, भावनाओं, यादों, इच्छाओं, ऊर्जा और विटामिन एम के भंडारण और उपयोग के बीच बेहतर अंतर-संबंध।

चिंतनशील प्रश्न

कोर एनर्जी, विटामिन एम, मानसिक शक्ति, 12 आयाम और प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच क्या संबंध है? आपके जीवन में "पारिवारिक सद्भाव" क्यों महत्वपूर्ण है?

चित्र 20 - आयाम # 7

अंतरंगता और मूल ऊर्जा - विटामिन एम



शीर्षक

12 आयाम: प्रत्येक बुलेट बिंदु के अनुसार सभी आयाम सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं।

जागृत ऊर्जा: अंतरंगता में मुख्य ऊर्जा की सक्रियता में संलग्न हों

ऊर्जा को पुनर्जीवित करें: अंतरंग संबंधों को बनाने और बनाए रखने के लिए बार-बार सक्रिय ऊर्जा को पुनः उत्पन्न करें

ऊर्जा संरक्षण: अंतरंगता में सक्रिय और पुनर्जीवित कोर ऊर्जा का भंडारण

ऊर्जा को समान करें: अंतरंगता को विकसित करने और बनाए रखने में एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम से मुख्य ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करें

ट्रांसम्यूट एनर्जी: भव्यता से भरी अंतरंगता में मूल ऊर्जा का परिशोधन

विटामिन एम भंडारण: ऊर्जावान अंतरंगता के कारण पैसे की बचत, जिससे दिमाग में विटामिन एम का संचय हो जाता है

विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग: किसी के जीवन के 12 आयामों में अंतरंगता में अधिकतम लाभ उत्पन्न करने के लिए धन का उपयोग करना

विटामिन एम बढ़ाएं: तेजी से समृद्ध अंतरंग अनुभवों के साथ भंडारण बढ़ाएं और धन का सर्वोत्तम उपयोग करें

संघर्ष विघटन: कोर ऊर्जा के संतुलन और एकीकरण के कारण अंतरंग संबंधों में संघर्ष कम हो जाता है

संतुलन की बहाली: किसी के जीवन में बढी हुई एकीकृत अंतरंगता के कारण 12-आयाम संतुलन

फ्लो स्टेड्स: मानसिक अवस्थाओं की शुरुआत जिसमें एक व्यक्ति अंतरंगता को मजबूत करता है और पूरी तरह से सक्रिय फोकस में डूब जाता है। अंतरंगता के सभी पहलुओं में बहुत आनंद आता है

इंटीमिटी एन्हांसमेंट: कोर एनर्जी और विटामिन एम पावर के कारण किसी के अंतरंग संबंध में सुधार। सक्रिय ऊर्जा सभी 12 आयामों में परिष्कृत अनुभवों की ओर ले जाती है

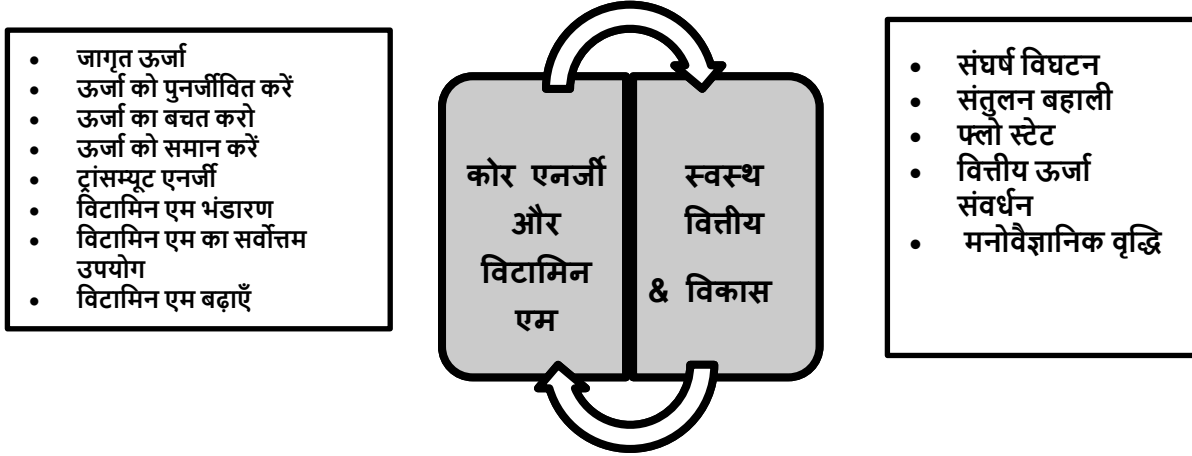
मनोवैज्ञानिक संवर्धन: विचारों, भावनाओं, यादों, इच्छाओं, ऊर्जा और के बीच बेहतर अंतर-संबंध संतुलित और एकीकृत अंतरंग संबंधों के कारण विटामिन एम भंडारण / उपयोग

चिंतनशील प्रश्न

कोर एनर्जी, विटामिन एम, मानसिक शक्ति, 12 आयाम और प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच क्या संबंध है? आपके जीवन में "अंतरंगता" का क्या महत्व है?

चित्र 21 - आयाम # 8

वित्तीय स्वास्थ्य / विकास और मूल ऊर्जा - विटामिन एम



शीर्षक

12 आयाम: प्रत्येक बुलेट बिंदु के अनुसार सभी आयाम सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं

जागृत ऊर्जा: पैसा कमाकर मूल ऊर्जा के सक्रियण में संलग्न हों

ऊर्जा को पुनर्जीवित करें: प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता द्वारा, बार-बार काम में सक्रिय ऊर्जा को पुनः उत्पन्न करें

ऊर्जा संरक्षण: विटामिन एम के रूप में सक्रिय और पुनर्जीवित ऊर्जा का भंडारण

ऊर्जा को समान करें: एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता और विटामिन एम समीकरण के माध्यम से ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करें

ट्रांसम्यूट एनर्जी: विटामिन एम के शोधन के माध्यम से किसी के जीवन में मुख्य ऊर्जा को समृद्धि में परिशोधित करना

विटामिन एम भंडारण: पैसे की बचत, जिससे दिमाग में विटामिन एम का संचय हो जाता है

विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग: किसी के जीवन के 12 आयामों में अधिकतम लाभ उत्पन्न करने के लिए धन का उपयोग करना

विटामिन एम बढ़ाएँ: तेजी से समृद्ध अनुभवों के साथ भंडारण बढ़ाएँ और धन का सर्वोत्तम उपयोग करें

संघर्ष विघटन: बेहतर वित्त के कारण आंतरिक और बाहरी संघर्ष कम हो जाते हैं

संतुलन बहाली: मन में विटामिन एम के अधिक भंडारण के कारण 12-आयामी संतुलन

फ्लो स्टेट्स: मानसिक अवस्थाओं की शुरुआत जिसमें बौद्धिक गतिविधि करने वाला व्यक्ति विटामिन एम भंडारण के कारण गतिविधि

की प्रक्रिया में सक्रिय ध्यान, पूर्ण भागीदारी और आनंद की भावना में पूरी तरह से डूब जाता है।

वित्तीय ऊर्जा वृद्धि: सभी 12 आयामों में बेहतर निर्णय लेने के लिए उपयोग की जाने वाली सक्रिय ऊर्जा के परिणामस्वरूप किसी की

मूल ऊर्जा और विटामिन एम शक्ति में वृद्धि

मनोवैज्ञानिक वृद्धि: विटामिन एम शक्ति में वृद्धि के कारण विचारों, भावनाओं, यादों, इच्छाओं, ऊर्जा और विटामिन एम के भंडारण और उपयोग के बीच बेहतर अंतर-संबंध।

चिंतनशील प्रश्न

कोर एनर्जी, विटामिन एम, मानसिक शक्ति, 12 आयाम और प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच क्या संबंध है? आपके जीवन में "पैसे" का क्या महत्व है?

चित्र 22 - आयाम # 9

कैरियर / व्यावसायिक विकास और मूल ऊर्जा - विटामिन एम

- जागृत ऊर्जा
- ऊर्जा को पुनर्जीवित करें
- ऊर्जा का बचत करो
- ऊर्जा को समान करें
- ट्रांसम्यूट एनर्जी
- विटामिन एम भंडारण
- विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग
- विटामिन एम बढ़ाएँ



- संघर्ष विघटन
- संतुलन बहाली
- फ्लो स्टेट
- करियर में वृद्धि
- मनोवैज्ञानिक वृद्धि

शीर्षक

12 आयाम: प्रत्येक बुलेट बिंदु के अनुसार सभी आयाम सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं

जागृत ऊर्जा: कैरियर के विकास के लिए मुख्य ऊर्जा के सक्रियण में संलग्न हों

ऊर्जा को पुनर्जीवित करें: किसी के करियर को बढ़ाने में, बार-बार सक्रिय ऊर्जा को पुनः उत्पन्न करें

ऊर्जा का संरक्षण: सक्रिय और पुनर्जीवित ऊर्जा के भंडारण से करियर की संतुष्टि होती है

ऊर्जा को समान करें: बिना प्रतिरोध के नौकरी में काम करने के लिए एक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम से ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करें

ट्रांसम्यूट एनर्जी: किसी के व्यावसायिक जीवन में मुख्य ऊर्जा को समृद्धि में परिशोधित करना

विटामिन एम भंडारण: पैसे की बचत, विटामिन एम के संचय के लिए अग्रणी, कैरियर की वृद्धि के लिए अग्रणी

विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग: किसी के जीवन के 12 आयामों में अधिकतम लाभ उत्पन्न करने के लिए धन का उपयोग करना

विटामिन एम बढ़ाएं: अपने करियर में तेजी से समृद्ध अनुभवों के साथ भंडारण बढ़ाएं और धन का सर्वोत्तम उपयोग करें

संघर्ष विघटन: करियर में प्रगति के कारण आंतरिक और बाहरी संघर्ष कम हो जाते हैं

संतुलन बहाली: किसी के व्यवसाय में बढ़े हुए अनुभवों के कारण 12-आयाम संतुलन

फ्लो स्टेट्स: मानसिक अवस्थाओं की शुरुआत जिसमें बौद्धिक गतिविधि करने वाला व्यक्ति अपने करियर के भीतर गतिविधि की प्रक्रिया में सक्रिय ध्यान, पूर्ण भागीदारी और आनंद की भावना में पूरी तरह से डूब जाता है।

कैरियर में वृद्धि: सभी 12 आयामों में बेहतर निर्णय लेने के लिए उपयोग की जाने वाली सक्रिय ऊर्जा के परिणामस्वरूप मूल ऊर्जा और विटामिन एम शक्ति के कारण किसी के करियर को बढ़ावा देना

मनोवैज्ञानिक वृद्धि: बौद्धिक शक्ति में वृद्धि के कारण विचारों, भावनाओं, यादों, इच्छाओं, ऊर्जा और विटामिन एम के भंडारण और उपयोग के बीच बेहतर अंतर-संबंध।

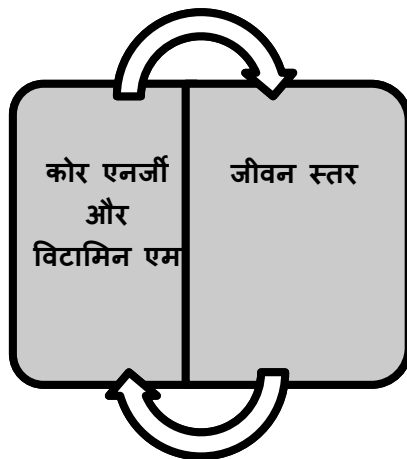
चिंतनशील प्रश्न

कोर एनर्जी, विटामिन एम, मानसिक शक्ति, 12 आयाम और प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच क्या संबंध है? आपके जीवन में "कैरियर विकास" का क्या महत्व है?

चित्र 23 - आयाम # 10

जीवन की गुणवत्ता और मूल ऊर्जा - विटामिन एम

- जागृत ऊर्जा
- ऊर्जा को पुनर्जीवित करें
- ऊर्जा का बचत करो
- ऊर्जा को समान करें
- ट्रांसम्यूट एनर्जी
- विटामिन एम भंडारण
- विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग
- विटामिन एम बढ़ाएँ



- संघर्ष विघटन
- संतुलन बहाली
- फ्लो स्टेट
- जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि
- मनोवैज्ञानिक वृद्धि

शीर्षक

12 आयाम: प्रत्येक बुलेट बिंदु के अनुसार सभी आयाम सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं

जागृत ऊर्जा: जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने वाली मुख्य ऊर्जा की सक्रियता में संलग्न हों

ऊर्जा को पुनर्जीवित करें: जीवन के अनुभवों को बढ़ाने के लिए सक्रिय ऊर्जा को पुनः उत्पन्न करें

ऊर्जा संरक्षण: विटामिन एम के माध्यम से जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए सक्रिय और पुनर्जीवित ऊर्जा का भंडारण

ऊर्जा को समान करें: जीवन की यात्रा का आनंद लेने के लिए प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम से ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करें

ट्रांसम्यूट एनर्जी: कोर एनर्जी को बेहतर संभव भव्य अनुभवों में परिशोधित करना

विटामिन एम भंडारण: जैसे की बचत, जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए विटामिन एम के संचय के लिए अग्रणी

विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग: किसी के जीवन के 12 आयामों में अधिकतम लाभ उत्पन्न करने के लिए धन का उपयोग करना

विटामिन एम बढ़ाएं: तेजी से समृद्ध अनुभवों के साथ भंडारण बढ़ाएं और धन का सर्वोत्तम उपयोग करें

संघर्ष विघटन: अनुभवों की बेहतर गुणवत्ता के कारण आंतरिक और बाहरी संघर्ष कम हो जाते हैं

संतुलन बहाली: बढ़े हुए गुणात्मक अनुभवों के कारण 12-आयाम संतुलन

फ्लो स्टेटस: मानसिक अवस्थाओं की शुरुआत जिसमें विभिन्न गतिविधियों को करने वाला व्यक्ति पूरी तरह से सक्रिय ध्यान, पूर्ण भागीदारी और आनंद की भावना में डूबा हुआ है

जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि: सभी 12 आयामों में बेहतर निर्णयों के लिए उपयोग की जाने वाली सक्रिय ऊर्जा के कारण मूल ऊर्जा और विटामिन एम शक्ति के कारण दैनिक अनुभवों में सुधार

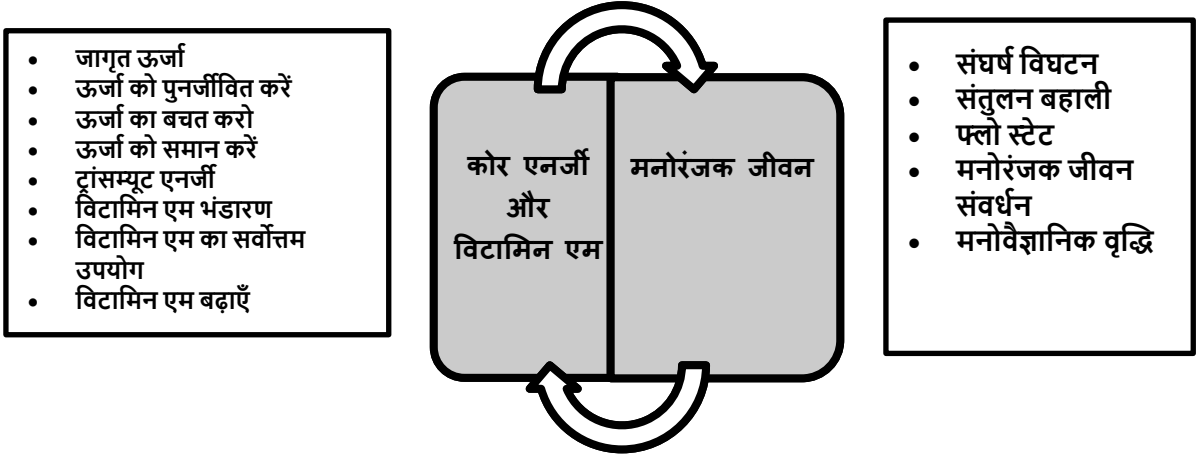
मनोवैज्ञानिक संवर्धन: दैनिक जीवन में उच्च गुणवत्ता वाले अनुभवों के कारण विचारों, भावनाओं, यादों, इच्छाओं, ऊर्जा और विटामिन एम के भंडारण और उपयोग के बीच बेहतर अंतर-संबंध

चिंतनशील प्रश्न

कोर एनर्जी, विटामिन एम, मानसिक शक्ति, 12 आयाम और प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच क्या संबंध है? आपके लिए "जीवन की गुणवत्ता" का क्या अर्थ है?

चित्र 24 - आयाम # 11

मनोरंजक जीवन और मूल ऊर्जा - विटामिन एम



शीर्षक

12 आयाम: प्रत्येक बुलेट बिंदु के अनुसार सभी आयाम सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं

जागृत ऊर्जा: बेहतर मनोरंजक जीवन के लिए मुख्य ऊर्जा के सक्रियण में संलग्न हों

ऊर्जा को पुनर्जीवित करें: मनोरंजक गतिविधियों को समृद्ध करने के लिए सक्रिय ऊर्जा को पुनः उत्पन्न करें

ऊर्जा संरक्षण: मनोरंजक प्रयासों में उपयोग करने के लिए सक्रिय और पुनर्जीवित ऊर्जा का भंडारण

ऊर्जा को समान करें: पूरी तरह से मनोरंजक गतिविधियों का आनंद लेने के लिए प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम से ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करें

ट्रांसम्यूट एनर्जी: भव्य मनोरंजन में मूल ऊर्जा का शोधन

विटामिन एम भंडारण: पैसे की बचत, मनोरंजन के लिए विटामिन एम के संचय के लिए अग्रणी

विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग: किसी के जीवन के 12 आयामों में अधिकतम लाभ उत्पन्न करने के लिए धन का उपयोग करना

विटामिन एम बढ़ाएं: मनोरंजक गतिविधियों में सुधार के लिए भंडारण बढ़ाएं और धन का सर्वोत्तम उपयोग करें

संघर्ष विघटन: बेहतर मनोरंजक गतिविधियों के कारण आंतरिक और बाहरी संघर्ष कम हो जाते हैं

संतुलन बहाली: बेहतर मनोरंजन के कारण 12-आयाम संतुलन

फ्लो स्टेट्स: मानसिक अवस्थाओं की शुरुआत जिसमें बौद्धिक गतिविधि करने वाला व्यक्ति मनोरंजक गतिविधि की प्रक्रिया में सक्रिय ध्यान, पूर्ण भागीदारी और आनंद की भावना में पूरी तरह से डूब जाता है।

मनोरंजक जीवन संवर्धन: सभी 12 आयामों में बेहतर निर्णय लेने के लिए उपयोग की जाने वाली सक्रिय बौद्धिक ऊर्जा के

परिणामस्वरूप मुख्य ऊर्जा और विटामिन एम शक्ति के कारण मनोरंजक गतिविधियों का अधिक से अधिक आनंद

मनोवैज्ञानिक संवर्धन: मनोरंजन की गुणवत्ता में वृद्धि के कारण विचारों, भावनाओं, यादों, इच्छाओं, ऊर्जा और विटामिन एम के भंडारण और उपयोग के बीच बेहतर अंतर-संबंध

चिंतनशील प्रश्न

कोर एनर्जी, विटामिन एम, मानसिक शक्ति, 12 आयाम और प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच क्या संबंध है? "मनोरंजक जीवन" आपके लिए क्यों महत्वपूर्ण है?

चित्र 25 - आयाम # 12

आध्यात्मिक - धार्मिक जीवन और मूल ऊर्जा - विटामिन एम

- जागृत ऊर्जा
- ऊर्जा को पुनर्जीवित करें
- ऊर्जा का बचत करो
- ऊर्जा को समान करें
- ट्रांसम्यूट एनर्जी
- विटामिन एम भंडारण
- विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग
- विटामिन एम बढ़ाएँ



- संघर्ष विघटन
- संतुलन बहाली
- फ्लो स्टेट
- आध्यात्मिक / धार्मिक जीवन में वृद्धि
- मनोवैज्ञानिक वृद्धि

शीर्षक

12 आयाम: प्रत्येक बुलेट बिंदु के अनुसार सभी आयाम सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं

जागृत ऊर्जा: आध्यात्मिक/धार्मिक प्रथाओं के माध्यम से मूल ऊर्जा की सक्रियता में संलग्न हों

ऊर्जा को पुनर्जीवित करें: आध्यात्मिक/धार्मिक विधियों के माध्यम से सक्रिय ऊर्जा को पुनः उत्पन्न करें

ऊर्जा संरक्षण: आध्यात्मिक/धार्मिक चिंतन के माध्यम से सक्रिय और पुनर्जीवित ऊर्जा का भंडारण

ऊर्जा को समान करें: आध्यात्मिक/धार्मिक प्रयासों में प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम से ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करें

ट्रांसम्यूट एनर्जी: किसी के आध्यात्मिक/धार्मिक जीवन में मूल ऊर्जा को समृद्धि में परिशोधित करना

विटामिन एम भंडारण: धन की बचत, आध्यात्मिकता और धर्म के संदर्भ में विटामिन एम के संचय के लिए अग्रणी

विटामिन एम का सर्वोत्तम उपयोग: 12 आयामों में अधिकतम आध्यात्मिक/धार्मिक लाभ उत्पन्न करने के लिए धन का उपयोग करना

विटामिन एम बढ़ाएँ: तेजी से समृद्ध अनुभवों के साथ भंडारण बढ़ाएँ और धन का सर्वोत्तम उपयोग करें

संघर्ष-विघटन: आध्यात्मिक/धार्मिक शक्ति में सुधार के कारण आंतरिक और बाहरी संघर्ष कम हो जाते हैं

संतुलन बहाली: आध्यात्मिक/धार्मिक चिंतन में वृद्धि के कारण 12-आयाम संतुलन

फ्लो स्टेटस: मानसिक अवस्थाओं की शुरुआत जिसमें आध्यात्मिक / धार्मिक गतिविधि करने वाला व्यक्ति पूरी तरह से सक्रिय ध्यान, पूर्ण भागीदारी और गतिविधि की प्रक्रिया में आनंद की भावना में डूबा हुआ है।

आध्यात्मिक/धार्मिक ऊर्जा संवर्धन: सभी 12 आयामों में बेहतर निर्णयों के लिए उपयोग की गई सक्रिय धार्मिक/आध्यात्मिक ऊर्जा के परिणामस्वरूप मूल ऊर्जा और विटामिन एम शक्ति के कारण किसी की आध्यात्मिक शक्ति में सुधार

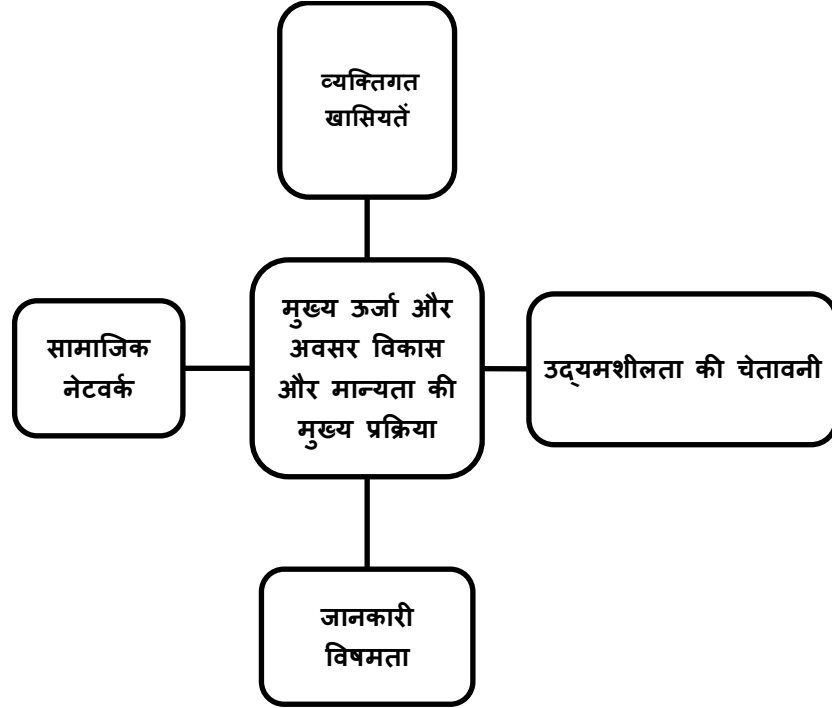
मनोवैज्ञानिक संवर्धन: बढ़ी हुई आध्यात्मिक/धार्मिक शक्ति के कारण विचारों, भावनाओं, यादों, इच्छाओं, ऊर्जा और विटामिन एम के भंडारण और उपयोग के बीच बेहतर अंतर-संबंध।

चिंतनशील प्रश्न

कोर एनर्जी, विटामिन एम, मानसिक शक्ति, 12 आयाम और प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच क्या संबंध है? आपके जीवन में "आध्यात्मिकता/धर्म" का क्या महत्व है?

चित्र 26

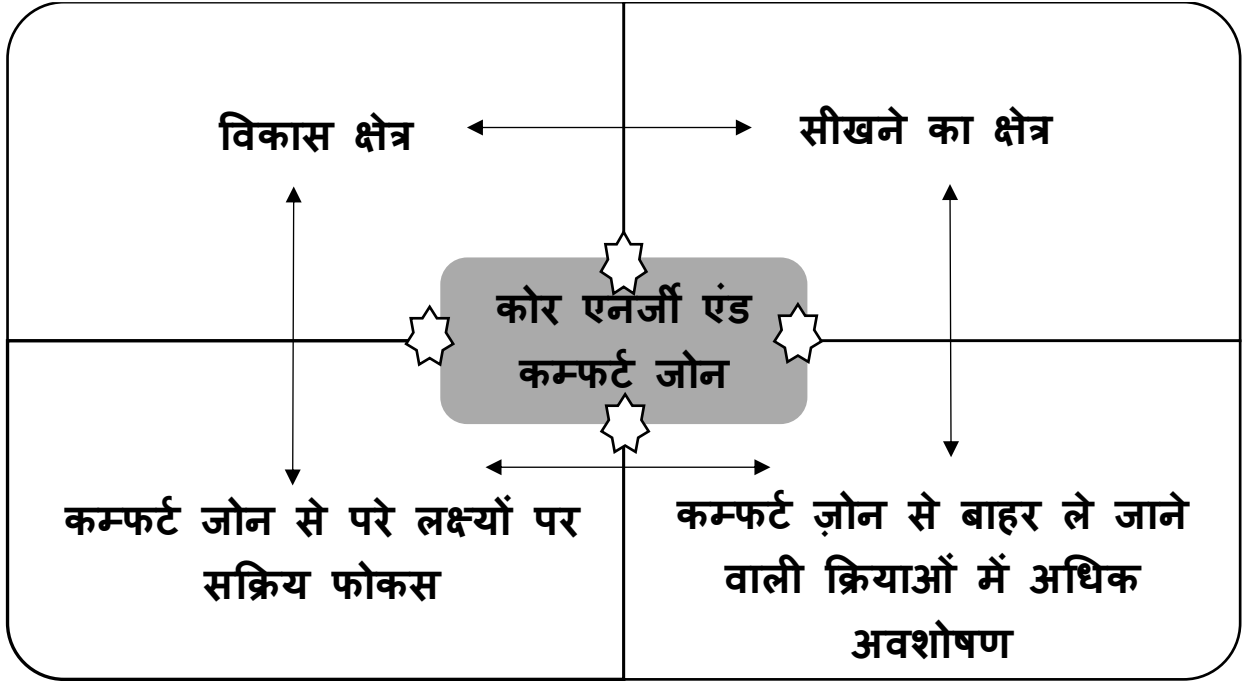
अवसर की मुख्य प्रक्रिया को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक
मान्यता और विकास



शीर्षक:

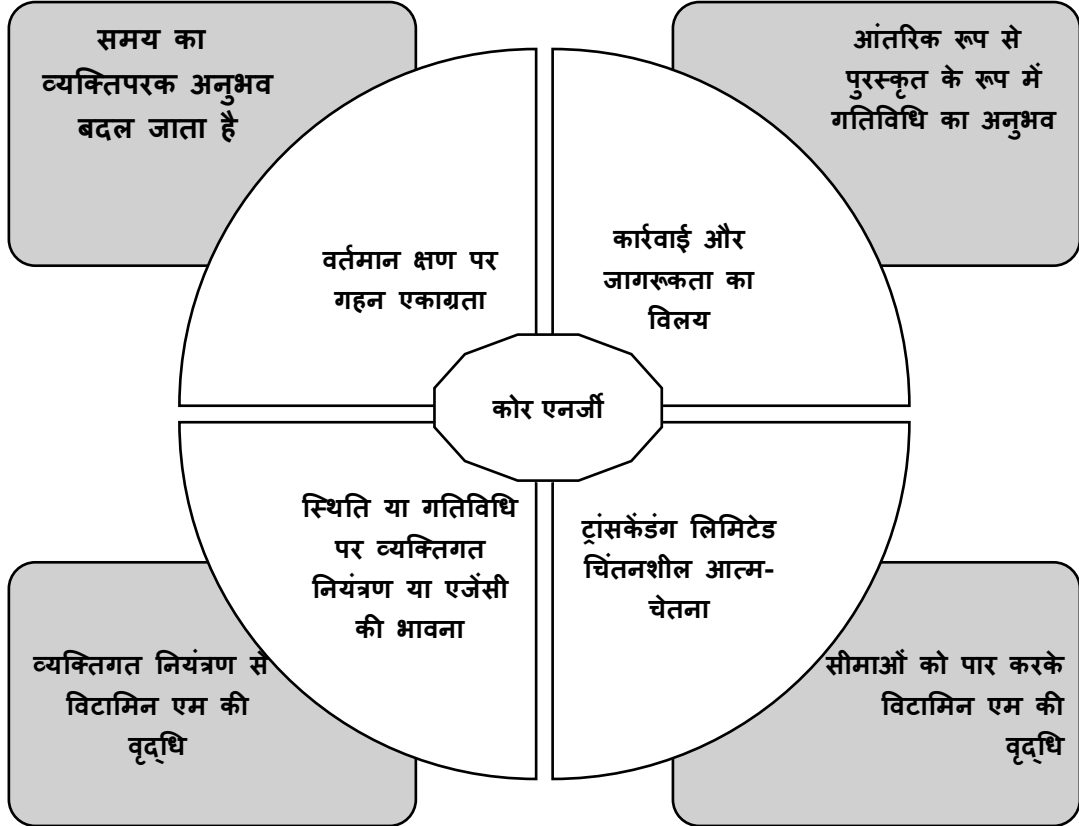
- मूल ऊर्जा: किसी की आंतरिक (प्राथमिक) शक्ति
- मूल प्रक्रिया: इच्छा में ऊर्जा, मन में ऊर्जा और क्रिया में ऊर्जा को संदर्भित करता है
- अवसर विकास: अवसर पैदा करने के लिए व्यक्तिगत शक्ति का उपयोग करना
- अवसर की पहचान: अपने दिमाग को नई संभावनाओं के लिए खुला रखना
- सूचना विषमता: लेन-देन में निर्णयों के अध्ययन को संदर्भित करता है जहां एक पक्ष के पास दूसरे की तुलना में अधिक या बेहतर जानकारी होती है। इस विषमता को दूर करने से अवसरों और बौद्धिक शक्ति में वृद्धि होती है।
- सामाजिक नेटवर्क: सामाजिक संपर्क और व्यक्तिगत संबंधों के नेटवर्क को संदर्भित करता है
- एंटरप्रेन्योरियल अलर्टनेस: नए बिजनेस/रोजगार की संभावनाओं पर ध्यान देना
- व्यक्तित्व लक्षण (आशावाद / आत्म-प्रभावकारिता / रचनात्मकता): सकारात्मक व्यक्तिगत लक्षण ऊर्जा की अच्छी गुणवत्ता को जागृत करने और सभी पारस्परिक बातचीत में उपयोग करने की अनुमति देते हैं।

चित्र 27
कोर ऊर्जा और क्षेत्र



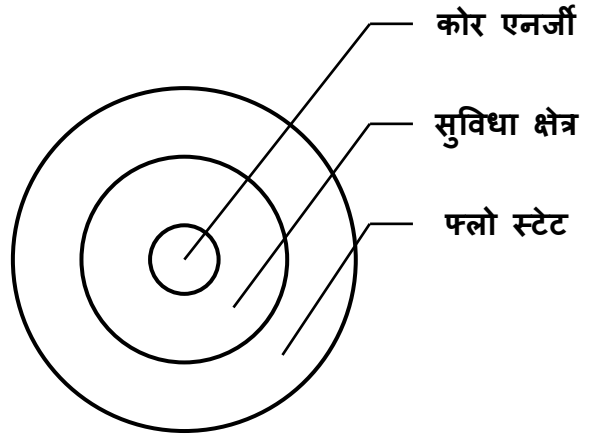
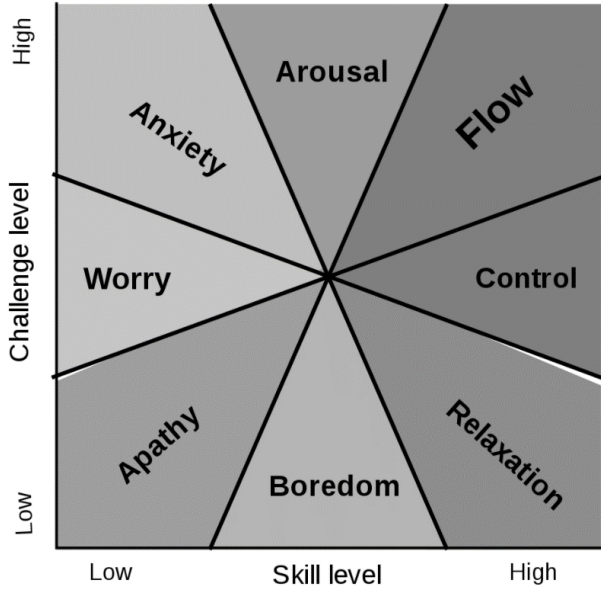
चित्र 28

फ्लो स्टेट और कम्फर्ट जोन से बाहर निकलना 48

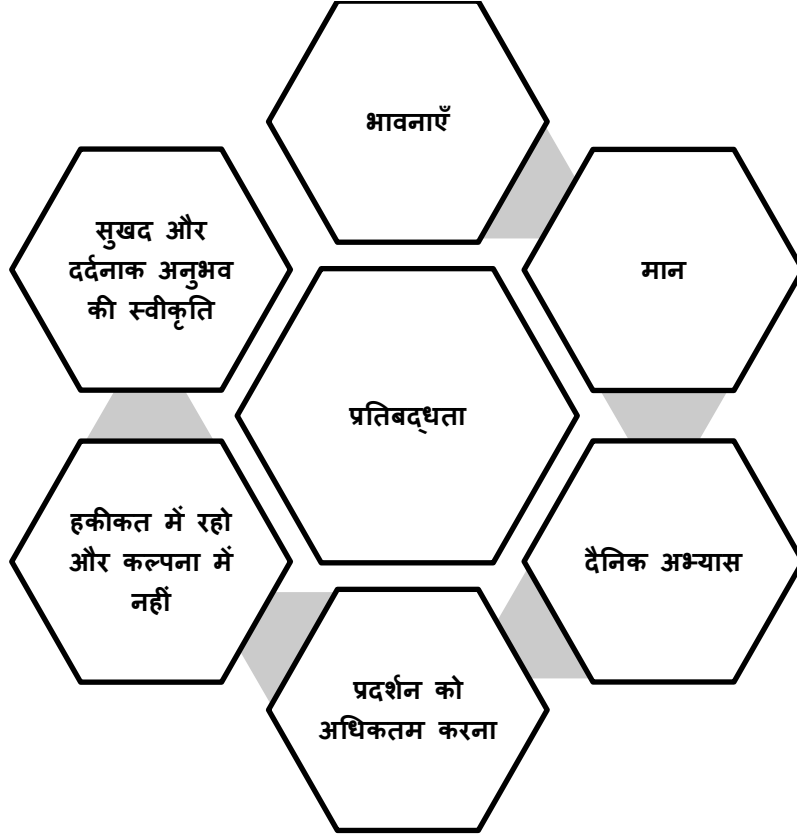


चित्र 29

फलो स्टेट्स आरेख 49



चित्र 30
प्रतिबद्धता आरेख



संदर्भ अवधारणा # 1

परिवर्तन के चरण 76

यह निर्माण व्यवहार परिवर्तन के अस्थायी आयाम को संदर्भित करता है। ट्रान्सथियोरेटिकल मॉडल में, परिवर्तन एक "चरणों की एक श्रृंखला के माध्यम से प्रगति को शामिल करने वाली प्रक्रिया" है:

पूर्वचिंतन ("तैयार नहीं") - "लोग निकट भविष्य में कार्रवाई करने का इरादा नहीं रखते हैं और इस बात से अनजान हो सकते हैं कि उनका व्यवहार समस्याग्रस्त है।"

चिंतन ("तैयार होना") - "लोग यह पहचानने लगे हैं कि उनका व्यवहार समस्याग्रस्त है और अपने निरंतर कार्यों के पेशेवरों और विपक्षों को देखना शुरू कर देते हैं।"

तैयारी ("तैयार") - "लोग तत्काल भविष्य में कार्रवाई करने का इरादा रखते हैं और व्यवहार परिवर्तन की दिशा में छोटे कदम उठाना शुरू कर सकते हैं।"

क्रिया - "लोगों ने अपने समस्या व्यवहार को संशोधित करने या नए स्वस्थ व्यवहार प्राप्त करने में विशिष्ट स्पष्ट संशोधन किए हैं।"

रखरखाव - "लोग कम से कम छह महीने के लिए एक कार्रवाई को बनाए रखने में सक्षम हैं और पुनरावृत्ति को रोकने के लिए काम कर रहे हैं।"

समाप्ति - "व्यक्तियों के पास शून्य प्रलोभन है और उन्हें यकीन है कि वे मुकाबला करने के तरीके के रूप में अपनी पुरानी अस्वस्थ आदत में वापस नहीं आएंगे।"

**परिवर्तन के चरणों और विटामिन एम संरक्षण/सर्वोत्तम उपयोग के बीच एक संबंध है।
लेखक पाठकों से इस संबंध पर विचार करने का अनुरोध करता है।**

संदर्भ अवधारणा # 2

पैसे की गति 77

पैसे का वेग (या पैसे के संचलन का वेग) एक निश्चित समय अवधि के भीतर वस्तुओं और सेवाओं को खरीदने के लिए मुद्रा की औसत इकाई का उपयोग करने की संख्या का एक उपाय है। अवधारणा किसी दिए गए पैसे की आपूर्ति के लिए आर्थिक गतिविधि के आकार से संबंधित है और मुद्रा विनिमय की गति मुद्रास्फीति को निर्धारित करने वाले चरों में से एक है। मुद्रा के वेग का माप आमतौर पर किसी देश की मुद्रा आपूर्ति के लिए सकल राष्ट्रीय उत्पाद (GNP) का अनुपात होता है। यदि धन का वेग बढ़ रहा है, तो व्यक्तियों के बीच लेन-देन अधिक बार हो रहा है। पैसे का वेग समय के साथ बदलता है और कई तरह के कारकों से प्रभावित होता है।

पैसे की गति पैसे की मांग पर एक और परिप्रेक्ष्य प्रदान करती है। पैसे का उपयोग करते हुए लेन-देन के नाममात्र प्रवाह को देखते हुए, यदि वैकल्पिक वित्तीय परिसंपत्तियों पर ब्याज दर अधिक है, तो लोग अपने लेनदेन की मात्रा के सापेक्ष ज्यादा पैसा नहीं रखना चाहेंगे-वे इसे माल या अन्य वित्तीय संपत्तियों के लिए तेजी से आदान-प्रदान करने का प्रयास करते हैं, और पैसे को "उनकी जेब में एक छेद जलाने" के लिए कहा जाता है और वेग अधिक होता है। यह स्थिति ठीक पैसे की मांग के कम होने में से एक है। इसके विपरीत, कम अवसर के साथ लागत वेग कम होता है और धन की मांग अधिक होती है। मुद्रा बाजार संतुलन में, कुछ आर्थिक चर (ब्याज दर, आय, या मूल्य स्तर) ने मुद्रा की मांग और मुद्रा आपूर्ति को समान करने के लिए समायोजित किया है।

वेग और धन की मांग के बीच मात्रात्मक संबंध वेग द्वारा दिया जाता है = नाममात्र लेनदेन (हालांकि परिभाषित) नाममात्र धन मांग से विभाजित होता है।

पैसे के वेग और के बीच एक संबंध है
विटामिन एम। लेखक पाठकों से इस संबंध पर चिंतन करने का अनुरोध करता है।

टिप्पणियाँ
तथा
प्रतिक्रिया दें संदर्भ

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

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

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

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

लेखक के बारे में



श्री रिकी सिंह का जन्म नई दिल्ली, भारत में 28 जुलाई, 1969 को तीन बच्चों (यानी, दो बहनों और रिकी) में सबसे बड़े के रूप में हुआ था। 1988 में संयुक्त राज्य अमेरिका में आकर, रिकी ने 1992 में अपना पहला व्यवसाय खरीदा और उस समय से पीछे मुड़कर नहीं देखा। उनके पास विविध व्यावसायिक अनुभव और विशेषज्ञता है, सुविधा स्टोर, गैस स्टेशन, 7-इलेवन, तंबाकू स्टोर, प्रौद्योगिकी स्टार्टअप, रेस्तरां, डेली और अन्य खाद्य प्रतिष्ठान चला रहे हैं। उपलब्धियों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- सफल सीरियल एंटरप्रेन्योर
- डेलावेयर में सभी स्पीडी गैस स्टेशनों के मालिक
- 50 राज्यों में 52 मैराथन पूरी की
- अल्ट्रा-थीरज एथलीट, 5K से 135 मील . तक की कई दूरी तक दौड़ते हुए
- माउंट मानसालु (8 वां उच्चतम बिंदु) और माउंट एवरेस्ट सहित कई चोटियों पर चढ़े।
- माउंट एवरेस्ट फतह करने वाले दूसरे भारतीय अमेरिकी और पहले अमेरिकी सिख
- भावुक परोपकारी, मानव उत्थान में रुचि
- विविध सेटिंग्स में प्रेरक वक्ता

श्री सिंह दो बच्चों के साथ एक प्यार करने वाले पिता हैं, अपनी पत्नी के साथ विवाहित जीवन के लिए समर्पित हैं, और अपने माता-पिता की देखभाल करने में दृढ़ विश्वास रखते हैं। उनकी मां उनके साथ विलमिंगटन डेलावेयर स्थित उनके घर में रहती हैं।