

# **विटामिन एम FOR BODY, MIND, & आत्मा दा**

जागृत सुप्त ऊर्जा के लिए  
वित्तीय ते निजी विकास

गुरिंडर “रिकी” सिंह

## शरीर, मन, & आत्मा के लिए विटामिन एम

कॉपीराइट © रिकी सिंह 2020. सारे अधिकार सुरक्षित। संयुक्त राज्य अमेरिका च छपी दी। इस कताब दे कुसै बी हिस्से दा इस्तेमाल जां पुनर्प्रकाशन बगैर लिखत अनुमति दे किसे बी चाल्ती नेई कीता जाई सकदा सिवाय आलोचनात्मक लेखें ते समीक्षाएं च समाहित संक्षिप्त उद्धरणें दे मामले दे। इस कताब च चर्चा कीते गेदे विचारें दे बारे च होर मती जानकारी लेई रिकी सिंह कन्नै संपर्क करो।

### वेबसाइट

**www.ricky-singh.com**

इस कताब दी अतिरिक्त प्रतियां मंगने लेई कृपया दिक्खो:

अमेज़न डॉट कॉम

या रिकी सिंह कन्नै संपर्क करो:

ई-मेल: [711ricky@gmail.com](mailto:711ricky@gmail.com) पर संपर्क करो

302-740-7066 पर संपर्क करो

अपना नाम ते फोन जरूर छोड़ो

नंबर ते लेखक संपर्क करंगन

तूं, तुस टेक्स्ट मैसेज बी भेज सकदे ओ।

प्रकाशित: रिकी सिंह द्वारा

द्वारा वितरित: किंडल डायरेक्ट पब्लिशिंग

कॉपीराइट © 2020 द्वारा: रिकी सिंह

सारे अधिकार सुरक्षित न।

आईएसबीएन:

# सामग्री दी तालिका

अर्पण

**14**

प्रस्तावना

**15**

आभार व्यक्त करना

**16**

प्रस्तावना

**18**

त्रै निजी चिंतन

**19**

अध्याय 1 दा

परिचे

**23 - 58**

विटामिन एम - कोर ऊर्जा - 12 आयाम -

& केंद्रीय विषयगत अवधारणा

**24**

पैसा क्या होंदा ऐ?

**26**

हर इक माह नू च कोर ऊर्जा इक जेह डी ऐ

**27**

चित्र 1 दा

12 आयाम ते विटामिन एम - कोर ऊर्जा आरेख

**28**

केंद्रीय विषय दा

**29**

ऊर्जा दा पता लाना

**30**

इंसानियत दा अंदरूनी उन्नति

**32**

निजी रूपांतरण दी गति

**33**

विटामिन एम क्या ऐ?

**34**

चित्र 2 दा

पैसे हासल करने दे साधन

**37**

चित्र 3 दा

**MONEY'S IMPACT** दा

**38**

चित्र 4 दा

कोर ऊर्जा & पैसे कमाए

**49**

कोर ऊर्जा दी महिमा

**40**

दिमाग में ऊर्जा

**41**

इच्छा में ऊर्जा

**41**

ऊर्जा एक्शन च

**42**

**12** आयाम - कोर ऊर्जा - विटामिन एम

**42**

**ONE'S COMFORT ZONE** कोला परे चलना

**43**

प्रगति ते विटामिन एम उपयोग

**45**

बाहरी / अंदरूनी आजादी ते विटामिन एम

**48**

**LOCUS OF CONTROL & मुफ्त इच्छाशक्ति दा**

**52**

वित्तीय विकास ते व्यक्तिगत उत्कृष्टता

**56**

ऊर्जावान बुद्धि गी जगाना

**58**

अध्याय 2 दा

**VISION OF ONE'S LIFE दा**

**59 - 80**

लक्ष्य निर्धारत करना ते पूरा करना

**60**

लक्ष्य, प्रदर्शन, & आत्म-प्रभावशीलता

**60**

कार्रवाई चरणों दा मानसिकता सिद्धांत

**62**

प्रोत्साहन प्रमुखता

**62**

लक्ष्य पीछा करने दे चार चरण & विटामिन एम

**63**

लक्ष्य-ग्रेडिंट परिकल्पना

**64**

संभावना सिद्धांत परिप्रेक्ष्य च

**65**

लक्ष्य दृढ़ता

**66**

स्वाट विश्लेषण, रणनीतिक फिट, & बेंचमार्किंग  
**68**

शब्द चिंतन  
**71**

मौके दी पन्छान सुप्त शक्ति गी जगांदी ऐ  
**71**

आराम क्षेत्रे थमां बाहर पन्छानना ते खिलना  
**74**

प्रतिबद्धता & आंतरिक/बाह्य प्रतिरोध पर काबू पाना  
**78**

जोखिम & इनाम गी ध्यान कन्ने गले लाना  
**79**

उत्कृष्टता आस्तै संतुलन दी नीह  
**79**

अध्याय 3 दा  
विटामिन एम & शारीरिक शरीर गी मजबूत करना  
**81 - 84**

शारीरिक शरीर गी स्वस्थ बनाना  
**82**

भौतिक शरीर दे अंदर ऊर्जा ते वित्तीय विकास  
**83**

शारीरिक स्वास्थ्य संवर्धन ते दहलीज पार करना  
**83**

निर्णायक संतुलन: आत्म-प्रभावशीलता बनाम। प्रलोभन देना  
**84**

अध्याय 4 दा  
विटामिन एम & दिमाग गी मजबूत करना  
**85 - 106**

मन क्या ऐ?

**86**

चित्र 5 दा

मन & कोर ऊर्जा दे चार पहलू

**16**

विचार-भावना-याद-इच्छा & पैसा

**89**

चित्र 6 दा

विचार-भावना-याद-इच्छाएं ते ऊर्जा आरेख

**89**

मन-शरीर विज्ञान & कोर ऊर्जा

**90**

समें दी कीमत

**92**

चित्र 7 दा

अतीत - वर्तमान - भविष्य दा आरेख

**92**

याददाशत, अंदरूनी गपशप, कैलेंडर टाइम, & इच्छा

**94**

चित्र 8 दा

याददाशत, अंदरूनी गपशप, कैलेंडर टाइम, & इच्छा

आरेख

**94**

पैसे दा इस्तेमाल, दुरुपयोग, & दुरुपयोग

**96**

मानसिक शक्ति दा इस्तेमाल, दुरुपयोग, & दुरुपयोग

**97**

चित्र 9 दा  
कोर ऊर्जा, मानसिक ढांचे, & विटामिन एम  
आरेख  
**98**

**PERSONALITY & ऊर्जावान जागरण**  
**100**

सकारात्मक गुण ते समें प्रबंधन  
**100**

पैसे ते मानसिक अनुशासन  
**101**

कर्जः  
अंदरूनी शांति & बाहरी सफलता दा इक विनाशक  
**101**

**THE PHILOSOPHY OF: अज्ज खरीदो & अज्जै थमां भुगतान करो**  
**102**

खर्च करो - बचाओ - देओः  
मानसिक संतुलन दा इक फार्मूला  
**103**

अंदरूनी शोध ते ऊर्जावान बुद्धि  
**103**

पीक स्टेट्स एंड यूफोरिया  
**104**

बिना नुकसान दे नवीनता दी मनोवैज्ञानिक जरूरत  
**106**

अध्याय 5 दा  
विटामिन एम एंड द सोल'स पावर  
**107 - 117**

**PRIMAL ENERGY & THE SOUL क्या ऐ?**  
**108**



मनोवैज्ञानिक विखंडन बनाम। ऊर्जावान एकीकरण  
**109**

मनोवैज्ञानिक ते वित्तीय दे प्रमुख कारण  
खंडन करना  
**110**

चित्र 10 दा  
कोर ऊर्जा दे विखंडन दे प्रमुख कारण आरेख  
**115**

आध्यात्मिक शक्ति & वित्तीय शक्ति दे बीच रिश्ता  
**116**

अध्याय 6 दा  
ऊर्जा दी महिमा  
**119 - 133**

समृद्धि ते विटामिन एम  
**120**

मनुकखी टकराव दी जेल  
**122**

चित्र 11 दा  
मनुकखी टकराव दी जेल  
आरेख  
**123**

वित्तीय ते आंतरिक शक्ति दा ऊर्जावान संलयन  
**123**

चित्र 12 दा  
विटामिन एम एंड मेटामोर्फोसिस इनटू **PURE JOY**  
आरेख  
**125**

अनुभवात्मक तर्क ते निजी ऊर्जा  
**125**

प्रदर्शन ते प्राथमिक ऊर्जा  
**127**

अध्याय 7 दा  
नतीजे-केंद्रित बनाम प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता  
**135 - 139**

ऊर्जा विघटन बनाम। ऊर्जा एकीकरण: II  
इक चयन  
**136**

अध्याय 8 दा  
इक नमीं शुरुआत  
**141**

के लिए चिंतनशील आरेख  
आत्म-चिंतन ते चर्चा  
**143 - 151**

आरेख # 1 ऐ  
वित्तीय & आंतरिक आजादी  
**144**

आरेख # 2 ऐ  
डर & असुरक्षा दे बीच रिश्ता  
**145**

आरेख # 3 ऐ  
वित्तीय सुरक्षा ते मन दी शांति  
**146**

आरेख # 4 ऐ  
वित्तीय आजादी & भौतिक दुनिया  
**147**

आरेख # 5 ऐ  
सफलता दे कारक: क्षमता - प्रेरणा - मौका  
**148**

आरेख # 6 ऐ  
रोजमर्रा दे जीवन दे अनुभवेँ दी नर्मी च बने दा रौहना  
**149**

आरेख # 7 ऐ  
साधारण च असाधारण गी ढूढना  
**150**

आरेख # 8 ऐ  
अंतर्निरीक्षण दा महत्व  
**151**

परिशिष्ट च  
**153 - 171**

चित्र 13 दा  
विटामिन & विटामिन एम दी तुलना  
**154**

चित्र 14 दा  
आयाम # 1 ऐ  
शारीरिक - मानसिक कल्याण ते कोर ऊर्जा- विटामिन एम  
**155**

चित्र 15 दा  
आयाम # 2 ऐ  
मानसिक ताकत ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम  
**156**

चित्र 16 दा  
आयाम # 3 ऐ  
भावनात्मक संतुलन ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम  
**157**

चित्र 17 दा  
आयाम # 4 ऐ  
सामाजिक संतुलन / रिश्ता ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम  
**158**

चित्र 18 दा  
आयाम # 5 ऐ  
व्यक्तित्व / चरित्र विकास ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम  
**159**

चित्र 19 दा  
आयाम # 6 ऐ  
पारिवारिक सद्भाव / प्यार ते कोर ऊर्जा दा फूल - विटामिन एम  
**160**

चित्र 20 दा  
आयाम # 7 ऐ  
अंतरंगता ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम  
**161**

चित्र 21 दा  
आयाम # 8 दा  
वित्तीय स्वास्थ्य / विकास ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम  
**162**

चित्र 22 दा  
आयाम # 9 ऐ  
कैरियर / व्यावसायिक विकास ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम  
**163**

चित्र 23 दा  
आयाम # 10 ऐ  
जीवन दी गुणवत्ता ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम  
**164**

चित्रा 24 ऐ  
आयाम # 11 ऐ  
मनोरंजन जीवन ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम  
**165**

चित्रा 25 ऐ  
आयाम # 12 ऐ  
आध्यात्मिक - धार्मिक जीवन ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम  
**166**

चित्र 26 दा  
मौके दी कोर प्रक्रिया गी प्रभावित करने आह ले प्रमुख कारक  
मान्यता ते विकास  
**167**

चित्र 27 दा  
कोर ऊर्जा ते जोन  
**168**

चित्र 28 दा  
**FLOW STATE & COMFORT ZONE** तौ बाहर निकलना  
**169**

चित्र 29 ऐ  
प्रवाह राज्ये आरेख  
**170**

चित्र 30 दा  
प्रतिबद्धता आरेख  
**171**

संदर्भ अवधारणा # 1  
बदलाव दे चरण  
**172**

संदर्भ अवधारणा # 2  
पैसे दा वेग  
**173**

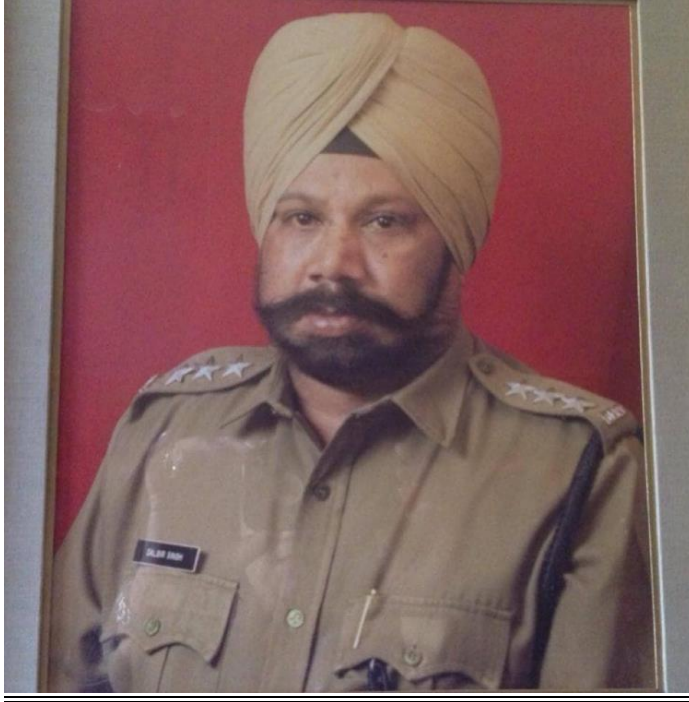
नोट्स ते  
संदर्भ दित्ते गेदे न  
**175**

लेखक दे बारे च  
**183**

## अर्पण

ए किताब मेरे पापा गी समर्पित ऐ,  
एस.दलबीर सिंह (1 फरवरी, 1943 ते 30 अगस्त, 1996),  
जो सहायक पुलिस आयुक्त (दिल्ली पुलिस) थे।

तुंदी भावना, तुंदा प्रभाव, तुंदा चरित्र, ते तुंदी शांत पर मजबूत मौजूदगी अज्ज बी मिगी मार्गदर्शन करदी ऐ।



## प्रस्तावना

हर मनुक्ख च अप्रयुक्त सुप्त ऊर्जा होंदी ऐ जेहड़ी भौतिक शरीर ते मन च चलदी ऐ । श्री रिकी सिंह हुंदी जिंदगी इस ऊर्जा दे सरबंधै च पूरी दुनिया गी बड़ी प्रेरणा देने आहली ऐ। उंदी उपलब्धियां निजी विकास ते बड़े लक्ष्यें गी पूरा करने आस्तै अंदरूनी कोर ऊर्जा गी सक्रिय करने, सदुपयोग करने ते उपयोग करने दा सबूत न। उनें 50 राज्यें च 50 मैराथन दौड़ने दे कन्नै-कन्नै हिमालय च 5 बक्ख-बक्ख यात्राएं करियै माउंट एवरेस्ट दी चोटी पर सफलतापूर्वक चढ़ाई कीती ऐ। इनें निजी विकास दे समानांतर कारोबारी दुनिया च मते महत्वै आहले विकास न। उने अपने कारोबार दे विकास गी निजी विकास कन्नै जोड़ने च कामयाबी हासल कीती ऐ ते मनुक्खता दी सेवा दे तौर उपपर उने एह असाधारण कताब लिखी ऐ जेहड़ी पैसे दे बेहतरीन संभव इस्तेमाल दी जांच करदी ऐ। पूरी दुनिया च पैसा एह ऐ जे माल, उत्पाद, ते सेवाएं दा आदान-प्रदान किस चाल्ली होंदा ऐ। पैसा बी कच्ची शक्तिशाली शक्ति ऐ जेहड़ी कुसै दे दिमाग/मस्तिष्क च चलदी ऐ, जिस कन्नै जीवन च सारे अनुभव संभव होई जंदे न। मेडिकल डाक्टर दे तौर उपपर अपने करियर च में अनगिनत व्यक्तिएं कन्नै सामना कीता ऐ जेहड़े मन ते शरीर दे बश्कार बेहतरीन संभव संतुलन नेई आहनने च कामयाब रेह। एन्जल विंग, एलएलसी प्रोग्राम मनुक्खता दे उत्थान आस्तै मता मन/शरीर कनेक्शन दी सुविधा आस्तै ध्यान, संवाद, प्रस्तुति बगैरा जनेह सेवाएं प्रदान करदा ऐ। एह कताब आत्म-प्रभुत्व, व्यक्तिगत रूपांतरण, ते मनुक्खी उत्थान जनेह शक्तिशाली गुणें दा सबूत ऐ। मनुक्खता अनगिनत तरीके कन्नै दुखी होंदी ऐ जित्थें आर्थिक मुद्दे/समस्याएं आमतौर पर इस दुख दा इक हिस्सा होंदे न। इस कताब च पेश कीती गेदी विटामिन एम दी अवधारणा सच्ची गै उल्लेखनीय ऐ। जेकर जनता आसेआ संस्कार कीता जा तां एह संभावित रूप कन्नै मनुक्खी समाज गी अंदरै थमां बाह र बदली सकदा ऐ। श्री सिंह हुंदे आसेआ पेश कीते गेदे हर इक विचार च अपार शक्ति ऐ। इस शक्ति दा जागरूक होना विटामिन एम दे इर्द-गिर्द केंद्रित, पेश कीती गेदी अवधारणाएं/विचारें दे रोजाना लागू करने कन्नै संभव ऐ। एह बड़ी खुशी कन्नै श्री रिकी सिंह ते, खासतौर पर, सारे पाठकें गी अपनी शुभकामनाएं प्रकट करना ऐ जे ओह सारे पैहलुएं च जबरदस्त प्रगति आस्तै... जीवन. चेतना कृपालु, एम.डी

## आभार व्यक्त करना

मेरी दुनिया मुख्य तौर उप्पर उनें लोकें दा बदौलत मता बेहतर ऐ जिनेंगी मेरा मार्गदर्शन करने लेई अपना कीमती समां ते मेहनत दिती ऐ। उने अपने समें, ज्ञान, प्यार, स्नेह दा वरदान मेरे कन्ने सांझा कीता ऐ ते मिगी दुए कन्ने बी इयां करने लेई प्रेरित कीता ऐ। मैं अपने पूरे करियर च मते सारे मार्गदर्शक दा आशीर्वाद पाया ऐ ते ओह मेरे साउंडिंग बोर्ड न जेहड़े विचारें गी उछालने ते बिना छानने आहली राय हासल करने आस्तै। हालांकि हर उस व्यक्ति दा नां लैना व्यावहारिक तौर ते असंभव होवेगा जिन्हां ने मैं अज्ज जित्थे हां, उथां तक पहुंचण विच मदद कीती है, लेकिन मेडे दिमाग विच कुझ नां जरूर उभरदे हन।

मेरे कालेज (प्री-बिजनेस) दे दिनें च मेरा पैहला ते इकलौता बॉस मनबीर (माइक) सिंह जेहड़ा मेरी जिंदगी च बड़ा प्रभाव बने दा ऐ। माइक ने मिगी मेहनत दा कीमत सिखाया ते उने मिगी मार्गदर्शन कीता ते गैसोलीन दे धंधे दे बारे च मैं व्यावहारिक रूप च ओह सब किश सिखाया।

1992 च जदूं मैं अपना गैसोलीन सर्विस स्टेशन पट्टे पर लेता हा तां इस कन्ने इक गैराज (जे'स टायर) जुड़े दा हा जेहड़ा इक ऊर्जावान युवा जो सोल्टोव आसेआ चलाया जंदा हा। जो इक बड़ा सुखद पर चुपचाप साथी हा जेहड़ा हर दिन, सारा दिन कम्मै च बितांदा हा। उस वक्त मैं सिर्फ इक तारे आला उद्यमी सी जो करोड़ों कमाने दा सपना देखदा सी। बस समस्या ही सी कि मेरी वर्क एथिक्स आलसी सी ते किसे न किसे तरीके नाल, मैं सोचेया कि मैं सचमुच मेहनत ते लंबे घंटे दी मेहनत दे बिना पैसे कमाने वास्ते अपने दिमाग दा इस्तेमाल कर सकदा हां। जो ने अपने कम्मै ते शब्दें कन्ने मॉडलिंग कीती जे मेहनत ते स्थिरता हमेशा अच्छे इरादे ते प्रतिभा गी हराई देग, खासकर जेकर प्रतिभा मेहनत नेई करदी। जो दा धंधा चलांदा होए मैं जो वक्त बिताया, उस वेले मेरी अकखां उबाऊ ते बार-बार ग्रंट वर्क दी कीमत ते खोली दिती ते अज्ज तक संभवतः मैं अज तक दा सब तों अच्छा निवेश रेहा है।

जियां-जियां समां बीतदा गोआ, मिगी इक एकाउंटेंट दी लोड़ पेई ते शाह एंड एसोसिएट्स दे सीपीए श्री कौशिक शाह गी फोन कीता। मैं उसी दस्सेआ जे मैं इक गैस स्टेशन च खुल्ले थमां बंद तगर कम्म करदा हां, इस करी मैं उंदे दफ्तर च सामान्य कारोबारी समें च नेई मिल सकदा हा। ओ गैस स्टेशन ते उतर के मेरा लेखा-जोखा करदा ते मेरे बीच मेरे ग्राहकां दी सेवा करदे होए मेरे नाल गल्ल करदा। कितने एकाउंटेंट अपना कीमती बिलिंग टाइम लै के उतरन ते इक जवान किसे नाल मिलन ते मुफ्त विच मार्गदर्शन करन लई राजी होनगे? पैसे (विटामिन एम) ते निवेश दे बारे च जेहड़ा बी मैं जानना ऐ, उसी मैं श्री शाह कोला सिक्खेआ ऐ। उने, बारें-बारें च, मेरे कन्ने अपना समां, ज्ञान, संपर्क ते सारें कोला बड़ा, बक्ख-बक्ख मामलें च अपनी नैतिकता ते जीवन दे बारे च विचार सांझे कीते न। उसदे लेई मैं उंदा सनातन आभारी रौहंगा।

मैं अपने बुक कोच दा बी मता मता आभार व्यक्त करना चांह दा जेहड़े निजी कारणें करी गुमनाम रौहना चांहदे न। टेक्नोलॉजी ते बाकी हर चीज कन्ने तुंदी मदद ते मार्गदर्शन दे बगैर एह कताब अज्ज जेहड़ी ऐ, ओह नेई हौंदी।



सब तौं ज्यादा में अपने सोल मेट ते अपनी पत्नी मंजीत कौर दा शुक्रिया अदा करना चाहंदा हां। उंदे अमूल्य समर्थन दे बगैर एह कताब इक पाइप सपना गै रेई जंदी। में तुसें गी अपनी जिंदगी च रखने दा बड़ा आभारी आं ते इस मौके उप्पर तुंदा धन्नवाद करना चाहंग जे तुस मेरे ते बच्चें आस्तै कीते गेदे सारे शानदार कम्ममें आस्तै। में तुगी हिरख करना.

-- रिकी सिंह जी

## प्रस्तावना

सुआगत! अस माली विकास ते निजी विकास च इक असाधारण सफर शुरू करने आहले आं। पूरी दुनिया पैसे दे इर्द-गिर्द घूमदी ऐ ते लेखक दा इरादा ऐ जे जीवन च गूंजी गेदे किस्म-किस्म दे विचारें गी पेश कीता जा, जिसदे फलस्वरूप ऊर्जा दे सदुपयोग ते भलाई-बेहतरी दी समग्र स्थिति कन्नै महत्वपूर्ण उपलब्धियां होंदियां न। इस कताब च चर्चा कीते गेदे विचार सारे इक दुए कन्नै जुड़े दे, इक दुए कन्नै जुड़े दे ते इक दुए कन्नै जुड़े दे न। इस करी पाठकें गी सददेआ जंदा ऐ जे ओह इस कताब दा या तां व्यवस्थित पढ़ाई लैन (अर्थात शुरू थमां अंत तक) जां कुसै बी थाह र पर कताब पढ़ना शुरू करन ते आज्ञादी कन्नै इधर-उधर कूदन। विटामिन एम ते कोर ऊर्जा दे बारे च विचारें ते अवधारणाएं दे परस्पर संपर्क उप्पर जोर दिता जंदा ऐ ।

इक गै ऊर्जा ऐ जेहड़ी असंख्य रूप लेंदी ऐ। वित्तीय शक्ति इक माहनू दी प्राथमिक ऊर्जा ऐ जेहड़ी अंदर-बाह र जागदी ऐ ।

-- रिकी सिंह जी

## निजी चिंतन # 1

बैठने के लिए एक शांत जगह ढूंढें।  
नीचे दा सवाल पढ़ो।  
अक़्खीं बंद करो ते सवाल दी कल्पना करो।  
मन ते दिल विच शब्दां नूं पकड़ो।  
अक़्खीं बंद करियै दिक्खो त्स केह सोचदे ओ ते केह महसूस करा करदे ओ।

\$\$\$\$\$

मेरे वित्तीय जीवन दे बारे च केह-  
केह सच्च न जेहड़े सिर्फ में गै  
जानना ऐ?

## निजी चिंतन # 2

बैठने के लिए एक शांत जगह ढूंढें।  
नीचे दा सवाल पढ़ो।  
अक़्खीं बंद करो ते सवाल दी कल्पना करो।  
मन ते दिल विच शब्दां नूं पकड़ो।  
अक़्खीं बंद करियै दिक्खो तस केह सोचदे ओ ते केह महसस करा करदे ओ।

\$\$\$\$\$

मेरी रचनात्मक ऊर्जा दा स्रोत केह  
ऐ ?

## निजी चिंतन # 3

बैठने के लिए एक शांत जगह ढूंढें।  
नीचे दा सवाल पढ़ो।  
अक़र्खी बंद करो ते सवाल दी कल्पना करो।  
मन ते दिल विच शब्दां नूं पकड़ो।  
अक़र्खी बंद करियै दिक्खो तुस केह सोचदे ओ ते केह महसूस करा करदे ओ।

\$\$\$\$\$

मेरे पैसे दा इस्तेमाल कित्थे ते किस  
चाल्ली कीता जा करदा ऐ?



# अध्याय 1 दा परिचे सफर शुरू दे !

गैर अमीर अपने पैसे खर्च करदे न ते जेहड़ा बचे दा ऐ उसी बचाई लेंदे न। अमीर अपने पैसे बचाई लेंदे न ते जेहड़ा बचे दा ऐ उसी खर्च करदे न। इक गरीबी दा दर्शन ऐ, ते दूआ धन दा दर्शन ऐ, ते सिर्फ इक गै तुंदी मदद करग

## विटामिन एम - कोर ऊर्जा - 12 आयाम -

### & केंद्रीय विषयगत अवधारणा

जीवन दी मौजूदगी ऊर्जा दी मौजूदगी दे कारण ऐ जेहड़ी जीवन दे सारे पैहलुएं च जीवन शक्ति ते प्रगति गी उत्तेजित करदी ऐ । लेखक जिस समें च साढ़ी शानदार धरती पर रौंढदा ऐ, उस दौरान बक्ख-बक्ख व्यक्तियें कन्नै गल्लबात बक्ख-बक्ख जीवन दे अनुभवं दे माध्यम कन्नै होई ऐ। इस विविधता दी बड़ी सराहना ऐ इस गल्लै गी दिक्खदे होई जे व्यक्तिगत पृष्ठभूमि, इरादे, लक्ष्य, ते इच्छाएं च बक्ख-बक्ख न। लोक, लगभग सार्वभौमिक तौर उप्पर, निम्नलिखित चाहन्दे न: पैसे दी रकम च बाददा, बेहतरिन सेहत, अच्छे रिश्ते, ते कुसै न कुसै चाल्ली दे आत्म-सुधार। हालांकि ज्यादातर लोक कई दिशाएं (जियां शारीरिक सेहत, आर्थिक स्थिति बगैरा) च उप्पर चली जाना चांहदे न, पर मते सारे लोक एह नेई जानदे जे इनें अद्भुत लक्ष्यें गी किस चाल्ली हासल कीता जा। अफसोस दी गल्ल एह ऐ जे मते सारे लोक तरक्की करने दी कोशश करदे होई फसी जंदे न, रुके दे पैटर्न च घूमने दे कारण। आमतौर उप्पर एह समकेंद्रित घेरे होंदे न जेहड़े व्यक्तिएं गी जीवन च होर प्रगति करने थमां रोकदे न जेहड़े कम्में दे चक्रीय ते दोहराने आहले स्वभाव दे कारण होंदे न जेहड़े ठहराव थमां बाह विकास गी बढ़ावा नेई दिंदे न । इस कताब गी लिखने दा इक बड्डा इरादा निजी अनुभवं ते किश शोध दे आधार उप्पर मूल्यें, विश्वासें ते विचारें गी सांझा करना ऐ, जेहड़े संभावित रूप कन्नै असाधारण आंतरिक प्रक्रियाएं दे जागृति गी सुविधाजनक बनाई सकदे न जेहदे कन्नै उल्लेखनीय प्रगति होई सकदी ऐ। तरक्की करने आस्तै, कदें-कदें, असली निजी चिंतन आस्तै पिच्छें हटने दी लोड़ होंदी ऐ। किश लोकें दा मानना ऐ जे उच्च उपलब्धि ते इक प्रोजेक्ट/गतिविधि थमां दुए प्रोजेक्ट च उछालने आस्तै मते सारे समें च बेहतरिन "चार्ज अप" कीता जाना लोड़चदा ऐ। निजी ऊर्जा गी कुर्थें रक्खेआ जा ते उसी किस चाल्ली मता फायदेमंद तरीके कन्नै इस्तेमाल कीता जा, इसगी समझदारी कन्नै चुनने च निजी चिंतन दी लोड़ होंदी ऐ। इस चाल्ली दे मन-चिंतन दे दौरान, अपने वर्तमान परिस्थितियें च कुस "लड़कें" गी चुनना ऐ, इसदे बारे च स्पष्टता ते बुद्धि हासल होंदी ऐ। नतीजतन, इक सब्भनें शा मती जरूरी कार्रवाई ऐ जे अपनी सामान्य गतिविधियें थमां बार-बार "अनप्लग" करना ते चिंतन आस्तै इक कदम पिच्छें हटना (अधिकतम समें दा खपत करने आह ली गतिविधियें थमां)।



निस्संदेह लेखक गी पैसे दा सकारात्मक शौक ऐ। पैसा कमाना उत्तम योजना, मौजूदा बजार दे रूझाने कन्नै गूज, ते निजी ऊर्जावान जागरण दा संकेत ऐ। इसलेई, जुनूनी रूप कन्नै पैसे दा पीछा करने बनाम दिमागी तौर उप्पर कार्रवाई दे कदमें च चिंतन करने च साफ तौर उप्पर भेद करना आंतरिक रूप कन्नै फायदेमंद ऐ जेहदे कन्नै मता निजी फायदा ते प्रगति होंदी ऐ । लक्ष्य हासल करने दे तरीके उप्पर ध्यान देना उसलै होंदा ऐ जिसलै कोई पिच्छे हटी जंदा ऐ ते अपने आपे गी ते मौजूदा जीवन दी परिस्थितिये दा बेहतर नज़रिया हासल करदा ऐ । इस कन्नै स्वाभाविक रूप कन्नै चिंता, तनाव ते पैदा होने आहले तनाव च कमी औंदी ऐ । बक्ख-बक्ख गतिविधिये च डायवर्सन बार-बार योजनाबद्ध डायवर्सन दे कारण पुनर्संतुलन प्रभाव दे कारण फायदेमंद ऐ । लेखक दे जीवन च एह कम्म लम्मी दूरी तकक दौड़ने ते दौड़ने दी खूबसूरती च पूरी चाल्ली कन्नै डुब्बी जंदा ऐ जेहदे कन्नै दिमाग च होर विचार नेई औंदे। जानबूझकर पहाड़ें च जाने (जिंदे च माउंट एवरेस्ट गी चोटी पर चढ़ना बी शामिल ऐ), इक आंतरिक जीवित रौह ने दा तरीका प्रज्वलित कीता जेह ड़ा अपार प्राइमल (कोर) ऊर्जा गी सक्रिय करदा हा। एह जानबूझकर कार्रवाई कीती गेई ही, मते बारी, इस गल्लै गी होर मती जागरूकता पैदा करने आस्तै जे अस इक विशेषाधिकार प्राप्त दुनिया च रौहदे आं, जित्थे शिकारी ते कठोर माहौल जनेह फौरी खतरे नियमित रूप कन्नै अनुभव नेई कीते जंदे। आम तौर उप्पर असेंगी खाने दी कमी दी चिंता नेई होंदी ते इत्थूं तगर जे 911 बी किश मिनटें च साढ़े कोल औंदे ऐ, जेहड़ा मते सारे आपातकालीन स्थितिये दा ध्यान रक्खदा ऐ। आमतौर उप्पर इस चाल्ली दे मते सारे सुख-सुविधाएं गी समाजक प्रणाली आसेआ दिती गेदी सुरक्षा दे कारण हल्के च लैता जंदा ऐ। एह सिस्टम सुरक्षा प्रदान करदे न जिसलै के अस मते सारे इने विशेषाधिकारें गी हल्के च लैदे आं। लेखक ने उस संरक्षित बुलबुले कोला बाहर निकलने दी कोशश कीती ऐ जिसदे अंदर मनुक्खता दा मता हिस्सा रौहदा ऐ। इस रक्षात्मक बुलबुले च रौहदे होई लेखक ने जानबूझिये अपने आप गी चुनौती दिती ऐ जे ओह इस थमां बाह निकली जा, सीधे ते जानबूझिये, उनें हालाते/पर्यावरणें दा सामना करने आस्तै जेहड़े संरक्षित बुलबुले दे अंदर नेई न। लेखक ने बक्ख-बक्ख ते कदें-कदें, अनोखे माहौल च दौड़दे होई डर गी दूर करने, चिंता गी पार करने ते जीवित रौह ने/आदिम वृत्ति च वापस आहनने दी कोशश कीती ऐ। जीवित रौह ने आह ली वृत्ति दे सक्रिय होने कन्नै एड्रेनालाईन जनेह केई चाल्ली दे अंदरूनी हार्मोन जारी होंदे न जेह डे अंदरूनी ऊर्जा गी होर सक्रिय करदे न , जेह डे किश समें पर सारें हकीकत कन्नै इकता दा गहरा अनुभव पैदा करदे न । जदूं एह वृत्ति सक्रिय होई जंदी ऐ तां भगवान गी याद कीता जंदा ऐ, सेहत दे बारे च सोचेआ जंदा ऐ, ते दर्द ते दुखें दा अनुभव बी होंदा ऐ जित्थे पीड़/दुखें दा पारगमन कुसै दी तत्काल प्राथमिकता बनी जंदा ऐ। कोई होर लोके दे बारे च बी सोचदा ऐ जि'यां ओह जेहड़े बड़डे-बड़डे उंचाइयें गी हासल करने च इसी चाल्ली दा सफर करा करदे न जि'यां माउंट एवरेस्ट दी चोटी पर पुज्जना। सहानुभूति ते दुए कन्नै परस्पर जुड़े दा स्वाभाविक सक्रियता ऐ जेहड़ी मनुक्खी

जाति दी इकता गी सीधे तौर पर प्रदर्शत करदी ऐ जिसलै इस चाल्ती दियां उपलब्धियां हासल होंदियां न।

## पैसा क्या होंदा ऐ?

परस्पर जुड़े दा एह एहसास, समानांतर, पैसे पर बी लागू होंदा ऐ। पैसा ऊर्जा ते शक्ति दे बक्ख-बक्ख रूपें गी बाकी सारे रूपें च अंतर-परिवर्तन गी सुविधाजनक बनाइयै परस्पर जुड़े दे सच्चाई गी पैदा करदा ऐ। समाज जीवन दे सारे क्षेत्रें च बक्ख-बक्ख लक्ष्य हासल करने ते इच्छाएं गी पूरा करने आस्तै पैसे दे अंदर मौजूद ऊर्जा (शक्ति) दा उपयोग करदा ऐ । दरअसल, आधुनिक समाज दा अस्तित्व, ते संस्कृति ते तकनीक दे विकास दा स्तर पैसे दे बगैर अकल्पनीय होग। असी तां, पुच्छ रहे हां, पैसा बिल्कुल कीह है? अर्थशास्त्रियें ते समाजी वैज्ञानिकें दे मताबक एह सारे पैसे दे पहलू न:

- क) पैसा माल ते उत्पादें दे आदान-प्रदान दा माध्यम ऐ
- ख) पैसा मूल्य दा भंडार ऐ
- ग) पैसा खाते दी इक इकाई ऐ
- घ) पैसा समाजक प्रमुखता ते प्रतिष्ठा दा स्रोत ऐ
- ङ) पैसा शारीरिक ते मनोवैज्ञानिक सुरक्षा प्रदान करदा ऐ
- च) पैसा समग्र मनुक्खी सेहत, सुरक्षा ते भलाई आस्तै इक बड़डा असरदार कारक ऐ
- छ) पैसा फौजी ताकत दा आधार ऐ
- ज) पैसा जन प्रभाव ते राजनीतिक सत्ता दी नीह ते नीह प्रदान करदा ऐ
- i) पैसा आर्थिक महत्व ते सामाजिक शक्ति दा बधदा जा करदा प्रतीक ऐ

पैसे दे इनें पहलूएं गी दिक्खदे होई बक्ख-बक्ख तरीके कन्नै पैसे दी समझ ते धारणा आदर ते आदर कन्नै होनी चाहिदी। पैसे गी सिर्फ इच्छा दा इक उद्देश्य दे रूप च दिक्खने दा मतलब ऐ अहंकार दी मंगें गी पूरा करना ते अपनी ऊर्जा गी अहंकार-केंद्रित वृत्तिएं दी तृप्ति आस्तै रक्खना। पैसे दे प्रति श्रद्धा/आदर बनाम अपनी खुशी आस्तै इसदा मालिक होने दा एहसास च इक मता भेद ऐ। कृतज्ञता आदर दे कारण पैदा होंदी ऐ जिसलै के अहंकार केंद्रित मकसद अपने आप गी ते बड़डे पैमाने पर समाज गी नियंत्रित करने, अपने आप गी अपनाने ते शायद नुकसान पजाने दी बी कोशश करदे न। एह सब पैसे ते उंदी संभावना गी दिक्खने च

परिप्रेक्ष्य दा मामला ऐ। जदूं कोई पैसे गी अपनी मां दे रूप च दिक्खदा ऐ, इक ऐसे व्यक्ति दे रूप च दिक्खदा ऐ जिसने अपने बच्चे दा इंतजाम कीता ऐ ते जीवन च मते सारे महत्वपूर्ण अनुभव संभव कीते न तां इस कन्नै पैसे दी प्रकृति ते उंदी असल शक्ति दे बारे च अपने दृष्टिकोण च मता बदलाव औंदा ऐ।

## हर इक माह नू च कोर ऊर्जा इक जेह डी ऐ

हर मनुक्ख पैदा होंदा ऐ किश परमात्मा दे दिते गेदे (जां कुदरती) लक्षणें कन्नै जेहड़े विविधता आहले न, जि'यां शारीरिक लक्षण, जाति, जातीयता, शरीर दा आकार बगैरा इस चाल्ली दे मतभेदें दे बावजूद हर इक माह नू दा मूल बुनियादी तौर उप्पर समान ऐ जेकर नेई ऐ तां इक जेहड़ा नेई ऐ। एह कोर कच्ची (अविभेदित) ऊर्जा ऐ, जेहड़ी मनुक्खी प्रजातियें च संस्कृतियें, राष्ट्रीयताएं, देशें ते होर मतभेदें च बगदी ऐ। हर इक माह नू च इस कोर (आन्तरिक/आदिम) ऊर्जा गी हासल करने दी समर्थता ऐ जेहदे कन्नै इच्छाएं दी पूर्ति होंदी ऐ ते इसदे कन्नै गै होर बी मती पूर्ति दा अनुभव करने आस्तै होर प्रगति आस्तै इक नीह पैदा होंदी ऐ। प्रगति दी ऐसी इच्छा भौतिक दुनिया च उपलब्ध अद्भुत अनुभवं कन्नै जीने दी बेहतर स्थिति पैदा करी सकदी ऐ। हर इक माह नू दा जन्मजात विशेषाधिकार ऐ जे ओह अपने उच्च स्तर जां बेहतर स्थिति दी प्रकृति गी निजी तौर उप्पर परिभाषित करै जित्थें व्यक्तिगत स्मृति च संग्रहीत जीवन दे अनुभव इक अद्भुत भविष्य गी विकसित करने आस्तै इक जबरदस्त मार्गदर्शक दे रूप च कम्म करदे न, वर्तमान च

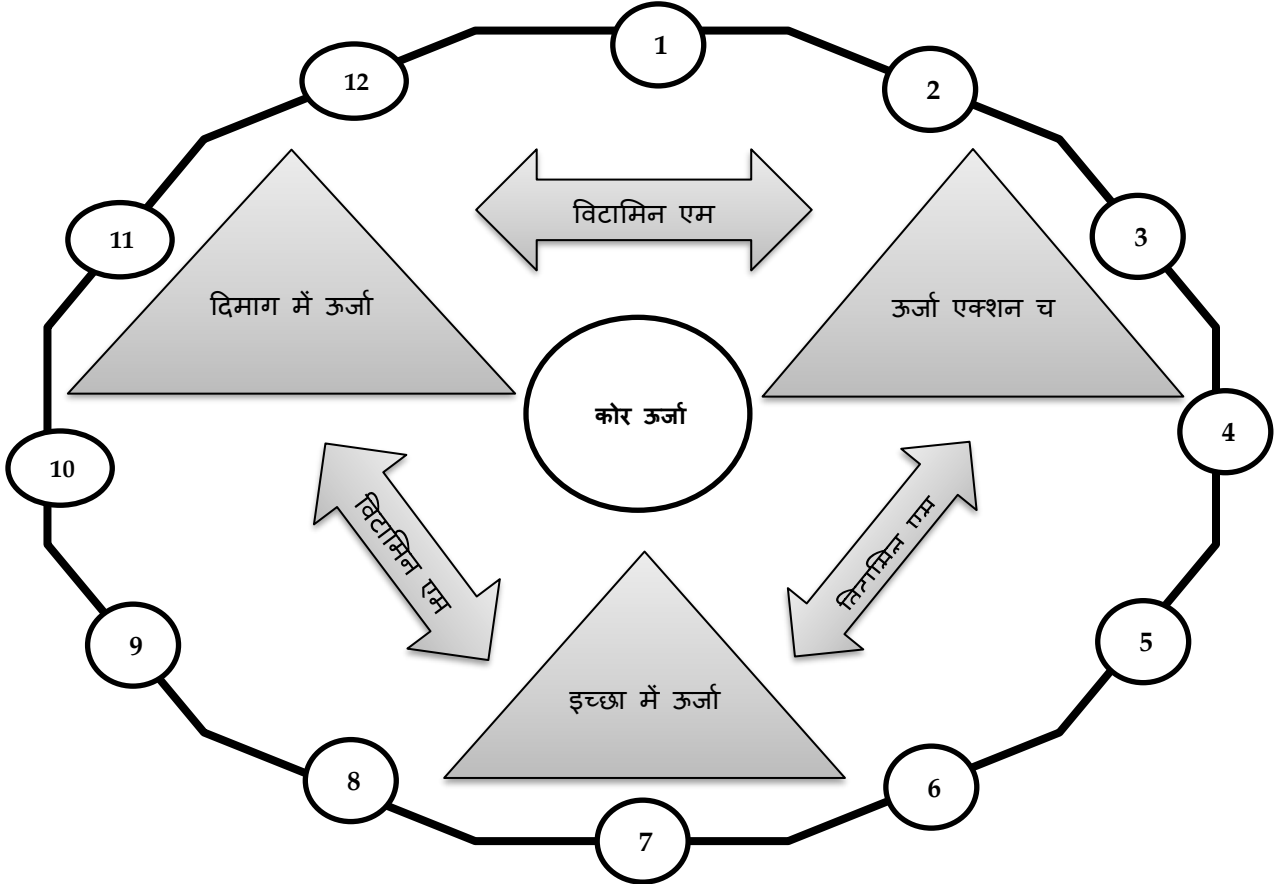
हर इक माह नू दी इच्छाएं, जीवन दी स्थिति, पृष्ठभूमि, आनुवांशिकता, परवरिश, कंडीशनिंग बगैरा निस्संदेह बक्ख-बक्ख न। इसकरी हर इक माह नू दी मूल ऊर्जा निजी इच्छाएं च दिक्खी जंदी ऐ, जेहदे कन्नै अपने जीवन दे सब्भै क्षेत्रें च गतिविधि करने च मदद मिलदी ऐ। इस गल्लै गी दिक्खदे होई जे हर इक माह नू दे अंदर कोर ऊर्जा मौजूद ऐ, लेखक पाठकें गी आदरपूर्वक आग्रह करदा ऐ जे ओह इस कोर ऊर्जा गी पन्छानन ते इसगी अपने आप गी जां दुए गी नुकसान पजाने दे बगैर इच्छाएं ते लक्ष्यें दी पूर्ति आस्तै चैनल बनान। एह कोर ऊर्जा शुद्ध ते अविभेदित ऐ जेहड़ी जीवन दे सारे अनुभवं दा आधार उपलब्ध करोआने आहले मते सारे रूप धारण करदी ऐ। कोर ऊर्जा दा अस्तित्व ते इसदे कारण जीवंत कीते गेदे सारे तंत्र साढ़े अंदरूनी ऊर्जावान कोर दे रूप च मौजूद कच्ची शक्ति दी महिमा दा सबूत ऐ। ऊर्जाएं गी चैनल बनाने च पर्याप्त कौशल दी कमी कन्नै "ऊर्जा दा रिसाव" होंदा ऐ जित्थै उसै ऊर्जा दे पुनर्जनन च बाधा होंदी ऐ। एह "लीकेज" आमतौर उप्पर धीरे-धीरे ते आनंदमय बिल्ड-अप दे बजाय "अनुभव दे त्वरित हिट" दा पीछा करने दे कारण होंदा ऐ, जिसदे फलस्वरूप प्राकृतिक/जैविक निजी रूपांतरण होंदा ऐ। ऊर्जा दा इस चाल्लीं धीरे-धीरे जमाव लगातार खुशी दी सच्ची खोज शुरू करने ते बरकरार रखने च इक माह नू दी दृढ़ता गी बधांदा ऐ। आनन्द दी इक स्थायी अवस्था दी खोज इस गल्ल गी पन्छानने कन्नै संभव ऐ जे सारे लोक इक गै अनंत शक्ति

दे प्रकटीकरण ना। एह शक्ति (ऊर्जा) हर इक माहनू दे अंदर, हर इक माहनू दे रूप च, मते सारे तरीकें ते बक्ख-बक्ख डिग्री कन्नै मौजूद ऐ। इस चाल्ली दी स्वीकृति कन्नै इकजुट ऊर्जावान चेतना दी दृष्टि कन्नै विविधता दा आदर होंदा ऐ।

जि'यां हर इक माहनू दे उंगली दे निशान ते व्यक्तिगतता दे अनोखे होंदे न, उ'यां गै कोर ऊर्जा अपने आप गी बड़ी विविधता कन्नै व्यक्त करदी ऐ। कोर ऊर्जा दे अंतर्निहित इकता गी पन्छानने कन्नै विविधता दे आदर कन्नै मुक्त ते ऊर्जावान जीवन जीना शुरू होंदा ऐ।

-- रिकी सिंह जी

**चित्र 1: 12 आयाम ते विटामिन एम - कोर ऊर्जा आरेख**



तुहाडे कोल कोर एनर्जी ऐ। तुस कोर ऊर्जा ओ। एह ऊर्जा तुंदे अस्तित्व दे केंद्र दे रूप च मौजूद ऐ जित्थें सारी ऊर्जाएं दा संयोजन होंदा ऐ । उपरली 12-पक्षीय आकृति कुसै दे जीवन दे 12 आयामें गी दर्शादी ऐ जेह डी उसलै इक समेकित कार्य च पुज्जी जाग जिसलै ज्ञान , इच्छा ते कर्म च मौजूद ऊर्जाएं दा संयोजन होंदा ऐ । एह ऊर्जा इक माहनू दी कच्ची कोर ऊर्जा दे ऐसे पहलू न जेह डे असाधारण सफलता च बदली सकदे न ते दरवाजें गी खोलदे न । अपने जीवन दे 12 आयाम नः

- आयाम # 1: जीवन दे चरण दे आधार उप्पर सेहत ते समग्र फिटनेस
- आयाम # 2: मानसिक ताकत दा विकास ते संवर्धन
- आयाम # 3: भावनात्मक संतुलन ते एकीकरण
- आयाम # 4: सामाजिक संतुलन ते रिश्तें दा विकास
- आयाम # 5: व्यक्तित्व ते चरित्र विकास
- आयाम # 6: पारिवारिक सद्भाव & प्यार दा फूल
- आयाम # 7: अंतरंग रिश्ते
- आयाम # 8: वित्तीय सेहत ते विकास
- आयाम # 9: कैरियर-व्यवसाय विकास
- आयाम # 10: जीवन विकास ते संवर्धन दी गुणवत्ता
- आयाम # 11: मनोरंजन जीवन विकास ते संवर्धन
- आयाम # 12: आध्यात्मिक - धार्मिक जीवन विकास ते संवर्धन

## केंद्रीय विषय दा

इस कताब दा केंद्रीय विशे हेठ दिता गेदा ऐ:

“मनुकखी मन ते शरीर शायद अस्तित्व च सबनें थमां रहस्यमयी घटनाएं न ते कोर/कच्ची ऊर्जा दी बड़्डी मात्रा दा इस्तेमाल करदे न। एह ऊर्जा इक गी पुनर्जीवन, परिवर्तन, संरक्षण ते समीकरण दी स्थिति च जगा सकदी ऐ। अपनी कोर ऊर्जा दे बेहतरीन संभव उपयोग कन्नै अंदरूनी/बाह्य टकराव, गड़बड़ी ते असंतुलन दा विघटन होंदा ऐ । इक बारी जेकर कुसै दे जीवन दे सब्भै 12 आयामें दे लगातार संतुलन दे कारण कोर ऊर्जा बगैर अंदरूनी गड़बड़ी दे प्रवाह शुरू होई जंदी ऐ तां व्यक्तिगत उत्कृष्टता दी नीह विकसित होई जंदी ऐ । इन्ना ठोस नीह कन्नै मनोवैज्ञानिक दरवाजे असीम संभावनाएं च खुल्ली जंदे न जेहदे कन्नै गतिशील, ऊर्जावान ते जीवंत जीवन पैदा होंदा ऐ।” - रिकी सिंह ने दी

अस निजी ऊर्जा दी महिमा, विटामिन एम दे रूप च पैसे दी शक्ति गी उजागर करने च इक असाधारण यात्रा पर निकलने आहले आं ते इकट्ठे होईये एह खोज करने आहले आं जे किस चाल्ली इक ऊर्जावान जीवन

जीना ऐ। जीवन दे सारे 12 आयामें (चित्र 1) च इक बारी सच्चे संतुलन दी नीह् ठोस होई जाने पर हर इक माहनू आस्तै निजी उत्कृष्टता दी स्थिति इक असली संभावना ऐ । मनुक्खी दुखें दा अस्तित्व अनगिनत तरीके कन्नै होंदा ऐ जेहदे कन्नै, बड्डी हद तक, घट्ट कीता जाई सकदा ऐ, जेकर मनुक्खता विटामिन एम दी शक्ति ते अपने जीवन च इसदे बेहतरिन उपयोग गी पकड़ी लेंदी ऐ । विटामिन दे रूप च पैसे दा बेहतरिन इस्तेमाल मनुक्खी समस्याएं गी खत्म करी सकदा ऐ। साढ़ा सफर इस कताब दे केंद्रीय विशे (जिस चाल्ली उप्पर दिक्खेआ गेदा ऐ) दी खोज करियै निजी उत्कृष्टता दी प्रकृति गी स्पष्ट करने ते लगातार, अबाध आनन्द दी स्थिति च विकसित होने दी संभावना ते संभावना दी जांच करने कन्नै शुरू होंदा ऐ।

साढ़ी अंदरूनी दुनिया विचारें, भावनाएं, यादें, इच्छाएं ते कोर ऊर्जा दा इक समग्र रूप ऐ जेहड़ी इक साथ कम्म करदी ऐ , बाहरी व्यवहार गी दर्शादी ऐ । इक विशाल ऊर्जा संरचना मौजूद ऐ , जेहड़ी कुसै दे शरीर ते मन दे कुल कम्मकाज आस्तै जिम्मेदार ऐ । एह ऊर्जा संरचना कुसै दी स्रोत ऊर्जा (कोर ऊर्जा) थमां निकलदी ऐ जेहड़ी इक आध्यात्मिक आयाम थमां पैदा होई सकदी ऐ । कोई बी आध्यात्मिक आयाम (अर्थात परमात्मा, आत्मा, आत्मा बगैरा) च विश्वास करदा ऐ जां नेई, कोई बी कोर ऊर्जा दे अस्तित्व गी नकार नेई सकदा जेहड़ी सारी मनुक्खता आस्तै इक आम नीह् दे रूप च मौजूद ऐ । मनुक्खी मन, जेहड़ा बी इक आम घटना ऐ, बेहतर सूक्ष्म ते व्यक्तिपरक रूप कन्नै रहस्यमयी ऐ। मन दी प्रकृति च जांच करना मते सारे शैक्षिक विधाएं दी इक लम्मी गतिविधि रेही ऐ (शोध दी दृष्टिकोण कन्नै) ते इक गै जांच व्यक्तिगत रूप कन्नै (आत्मिक रूप कन्नै) होई सकदी ऐ जेहदे कन्नै मन दी पेचीदगी ते गहराई दा एहसास होंदा ऐ मन दा रहस्यमयी स्वभाव इसदी सूक्ष्मता दे कारण होंदा ऐ। मन दे सूक्ष्म स्वभाव ते ओहदी अंदरूनी प्रक्रियाएं गी व्यक्तिगत चिंतन पर पन्छानेआ जंदा ऐ। मसाल आस्तै, “विचार” शब्द कुसै दी अंदरूनी हकीकत दे अंदर कम्म करने आह ली इक गतिविधि/प्रक्रिया गी दस्सेआ जंदा ऐ। इस आंतरिक गतिविधि च मते सारे न्यूरोलॉजिकल ते न्यूरोकेमिकल प्रक्रियाएं शामिल न जेहड़ियां मन दे अस्तित्व ते कार्यक्षमता गी सुविधाजनक बनांदियां न ।

## ऊर्जा दा पता लाना

जि'यां-जि'यां कोई अपनी सोच गी समझना शुरू करदा ऐ, ऊर्जा दे अस्तित्व दा सीधा पता लाना होंदा ऐ जित्थें सोचने दी प्रक्रिया भावनाएं, यादें ते इच्छाएं कन्नै परस्पर संपर्क दी स्थिति च मौजूद होंदी ऐ । इस चाल्लीं दे परस्पर संपर्क च विविधता ते विविध मनोवैज्ञानिक अवस्था पैदा होंदी ऐ । विचारें दे केई कारण होंदे न जेहड़े इक माहनू दी मानसिक प्रणाली च ऊर्जा गी चलांदे न । इसलेई होमियोस्टेसिस (अर्थात संतुलन) दी अवधारणा मन ते शरीर दे सेहतमंद कम्म करने आस्तै काफी बुनियादी ऐ । मनुक्खी शरीर च ग्यारह

शारीरिक प्रणाली ऐ जेहड़ी इक दुए कन्नै समन्वयात्मक रौहना चाहिदा तां जे समग्र सेहत गी ठीक बनाया जाई सकै । इ'यै चाल्लीं मन (अर्थात विचार, भावनाएं, यादें, इच्छाएं, ते ऊर्जा) गी उच्चतम स्तर दी भलाई बनाने आस्तै सब्भै शारीरिक प्रणालियें कन्नै बेहतरीन समन्वय च रौहना चाहिदा । मन/शरीर दे अंदर इक गै ऊर्जा बहदी ऐ की जे एह हर इक माहनु दे जीवन च 12 आयामें दे अंदर बगदी ऐ (चित्र 1) । शरीर ते मन दे कम्मै च होने आहले टकराव दे कारण एह ऊर्जा आमतौर उप्पर पूरी चाल्लीं समन्वय च नेई हौंदी ऐ । जेकर कोई अपने जीवन दे सिर्फ इक दिन दी जांच करदा ऐ तां आमतौर उप्पर निजी ऊर्जा च काफी बदलाव ते मरोड़ हौंदा ऐ , जेहदे कन्नै बकख-बकख तरीके कन्नै असंतुलन पैदा हौंदा ऐ । शरीर दे शारीरिक कम्मै ते मानसिक कम्मै च टकराव दे कारण जैव रासायनिक असंतुलन पैदा हौंदे न जेहड़े आंदोलन/गड़बड़ी दे रूप च अनुभव कीते जंदे न । “आन्दोलन” शब्द दा मतलब ऐ कि कुसे चीज़ जां कुसे सूक्ष्म पदार्थ गी हलचल कीता जा करदा ऐ। अपने मन दी अंदरूनी संरचना दी खोज, ऊर्जावान रूप कन्नै, जटिल मानसिक घटना दे इस सूक्ष्म पर बेहतर असली अस्तित्व उप्पर औने दी अनुमति दिंदी ऐ । इस चाल्लीं मन इक ऐसा पदार्थ ऐ जेहड़ा भौतिक प्रकृति दा नेई ऐ, बेहतर सूक्ष्म ऐ ते अपार शक्ति गी धारण करदा ऐ। जीवन च बकख-बकख किस्म दे गड़बड़ी अंदरूनी ते/जां बाहले रूप च असंतुलित तरीके कन्नै बहने आहली अंदरूनी शक्ति दे कारण पैदा हौंदी ऐ । मसाल आस्तै, जदूं कोई परेशान करने आह ली स्मृति गी याद करदा ऐ तां स्मृति दे अनुमानित गुणात्मक प्रकृति दे आधार उप्पर गड़बड़ी दा अनुभव कीता जंदा ऐ । जेकर अपनी अंदरूनी ऊर्जा गी संतुलित रखने उप्पर ध्यान दिता जा तां कोई बी इस चाल्लीं दी गड़बड़ी दा समाधान करी सकदा ऐ ते शायद उसी बी घुला सकदा ऐ । आंतरिक ऊर्जावान कम्मै च उसलै बधायी जाई सकदा ऐ जिसलै सब्भै निजी गड़बड़ी, टकराव, आंदोलन बगैरा घट्ट होई जंदे न। अंदरूनी गड़बड़ी दी स्थिति गड़बड़ी कन्नै जुड़ी घटनाएं (अनुभवें) दे भंडारण च स्मृति दी शामिल होने दा संकेत ऐ । स्मृति दा उपयोग या तां गड़बड़ी गी बधा सकदा ऐ जां अंदर थमां गड़बड़ी गी घट्ट करी सकदा ऐ। इसदी होर जांच करने आस्तै आओ एह मन्नेआ जा जे मन भौतिक मस्तिष्क/शरीर कन्नै जुड़े दा किश किस्म दा सूक्ष्म पदार्थ ऐ , जेहड़ा कोर ऊर्जा कन्नै जीवंत हौंदा ऐ । मन दे अंदर गड़बड़ी (बेहद मामूली थमां लेइयै गंभीर) इस सूक्ष्म पदार्थ उप्पर गैर-गड़बड़ी दी संभावित स्थिति दा संकेत ऐ । जेकर मन गी परेशान कीता जाई सकदा ऐ तां एह अपने आपै च मन दे स्थिरता, सौहार्द ते एकीकरण दी स्थिति च पुज्जने दी इक मजबूत संभावना दा संकेत ऐ। ऐसी स्थिति दे अंदर कुदरती ते ऊर्जावान चुप्पी पैदा हौंदी ऐ , जेहदे कन्नै अंदरूनी ऊर्जा दा प्रवाह पैदा हौंदा ऐ जेहड़ा जीवन दे 12 आयामें च स्थिरता ते विकास प्रदान करदा ऐ । जागृत जन्मजात बुद्धि दे कारण मन च भौतिक शरीर दे अंदर मता संतुलन पैदा करने दी जन्मजात क्षमता हौंदी ऐ जेहड़ी आमतौर पर सुप्त अवस्था च हौंदी ऐ । साढ़ी यात्रा दे शुरू च गै लेखक पाठकें गी इस संभावना आस्तै खुल्ले रौहन लेई प्रोत्साहित करदा ऐ जे इस चाल्ली दी इक-

दुए कन्नै जुड़े दे तालमेल ते ऊर्जावान स्थिरता दी स्थिति संभव ऐ। लेखक दा एह तर्क ऐ जे जीने ते होने दी इस चाल्ली दी स्थिति सारें अंदरूनी ऊर्जाएं दे पर्याप्त परस्पर संपर्क कन्नै निश्चत रूप कन्नै संभव ऐ ।

## इंसानियत दा अंदरूनी उन्नति

मनुक्खता दी अंदरूनी उन्नति उसलै होंदी ऐ जिसलै ऊर्जाएं दा उपयोग विनाशकारी फोकस दे बजाय रचनात्मक फोकस कन्नै कीता जंदा ऐ । रचनात्मक ते विनाशकारी फोकस दे बश्कार भेद मन दे अंदर उसलै साफ होंदा ऐ जिसलै असल अंदरूनी प्रगति उप्पर ध्यान दिता जंदा ऐ , जिसदा शाखा बाहरी दुनिया दे अंदर फायदेमंद विकास उप्पर होंदा ऐ । मनुक्खता ने वैज्ञानिक ते तकनीकी तौर उप्पर तरक्की कीती ऐ। फिर बी मनुक्खी सभ्यता दे अंदर अजें बी मते सारे आदिम ते कबायली पहलू मौजूद न जेहड़े मनुक्खता गी नुकसान पजांदे न। एह नुकसान अंदरूनी टकराव/विरोध दे कारण होंदा ऐ जेहड़े बाहरी टकराव/विरोध दे रूप च प्रकट होंदे न। जि'यां-जि'यां बाहरी टकराव/विरोध बधदे न, अंदरूनी स्थिरता गी बी इसदे अनुरूप नुकसान होंदा ऐ। आंतरिक (आंतरिक/व्यक्तिगत) प्रगति तदूं संभव होंदी ऐ जदूं कुसै दे जीवन दे सारे 12 आयाम (पहलुएं) इक ऊर्जावान तालमेल च औंदे न। बाहरी प्रगति दी तुलना च मौजूदा मनुक्खी समाज च अंदरूनी प्रगति काफी सीमित ऐ । मनुक्खी वृत्तिएं दा, समग्र प्रगति दे संदर्भ च, इस चाल्लीं दा महत्व ऐ जे सहज इच्छाएं दे उचित समेकन कन्नै कोर ऊर्जा दा सदुपयोग होंदा ऐ, जिस कन्नै टकराव/विरोध/गड़बड़ी दा विघटन होंदा ऐ, जेहदे कन्नै समग्र सेहत ते भलाई-बेहतर च काफी वृद्धि होंदी ऐ इक माहनू दे दिमाग दे अंदर ऊर्जा प्रवाह विकृति सेहत ते उत्पादकता गी घट्ट करदी ऐ । जइं च ऊर्जा प्रवाह दी समस्यां गी घुलाना उसलै संभव ऐ जिसलै विटामिन एम ते इस कन्नै सरबंधत ऊर्जाएं गी सिर्फ ऊर्जा प्रवाह दी समस्याएं गी सतही रूप कन्नै नियंत्रत करने दी कोशश करने दे बजाय अपने जीवन गी मजबूत करने आस्तै संरक्षित कीता जंदा ऐ । इस गल्लै दा एहसास जे मनुक्खी मन च ऊर्जा दी जबरदस्त मात्रा दा उपयोग होंदा ऐ , इस गल्लै दा एहसास होर विकास आस्तै अपनी शक्ति दी जागृति प्रक्रिया च इक बुनियादी ढांचे दा निर्माण करदा ऐ ।

इस कताब दा मकसद पैसे दी शक्ति ते निजी विकास दे बारे च बक्ख-बक्ख विचारें दी जांच करने आस्तै इक सहयोगी यात्रा दे रूप च ऐ ते एह लेखक दी सच्ची उम्मीद ऐ जे पाठक इस गल्लै गी ध्यान च रक्खडन जे प्रस्तुत कीते गेदे सारे विचार निजी चिंतन, होर खोज, होर संवाद आस्तै न/ जांच करने आस्तै, ते अपने जीवन दे सारे 12 आयामें गी जीवंत करने आस्तै। लेखक दा एह तर्क ऐ जे महज सहमति जां असहमति जां उंदे च बदलाव किश सतही बी होई सकदा ऐ। इस चाल्लीं लेखक पाठकें गी आक्खदा ऐ जे ओह अपने आपे



गी दिक्खी लैन जे कोर ऊर्जा ते विटामिन एम दी अवधारणा दे बारे च विचारें दे वर्गीकरण दी जांच च केह सच्चाई मौजूद ऐ। सच्चाई दी प्रत्यक्ष धारणा विचारें दी अप्रत्यक्ष स्वीकृति जां गैर-स्वीकृति कोला बी मती बड्डी ऐ ते मती बड्डी शक्ति ऐ। लेखक पाठकें गी आग्रह करदा ऐ जे ओह इस कताब च पूरी चाल्ली ते धीरे-धीरे जाओ, तां जे निजी सच्चाई जागत ते कुदरती तौर उप्पर उजागर होई सकन। इस खुलासे च समें, चिंतन ते अनुप्रयोग दी लोड़ ऐ। जेकर चिंतनशील/चिंतनशील रवैये अपनाए जा तां किताब दे माध्यम कन्नै कुसै बी बिंदु पर अंतर्दृष्टि दी चमक पाठकें गी आशीर्वाद देई सकदी ऐ।

## निजी रूपांतरण दी गति

लेखक एह बी मनदा ऐ जे जीवन च बदलाव इकमात्र निरंतर ऐ। ग्रीक दार्शनिक हेराक्लिटस ने आखेआ हा, “कोई बी माहनू कदें बी इक गै नदियें च दो बारी कदम नेई रखदा, कीजे एह इक गै नदिया नेई ऐ ते ओह इक गै माहनू नेई ऐ। बदलाव दे अलावा कोई स्थाई चीज नेई ऐ।” इस तथ्य गी पन्छानना ऐ तां जे निजी सच्चाई जागतें गी आत्म-प्रकटीकरण ते पुनर्गठन दा सफर शुरू करी सकन। जीवन दे हालात बदलदे न, हालात बदलदे न, ते मन दी स्थिति बदलदी ऐ। निजी रूपांतरण अपनी गति कन्नै होंदा ऐ। कुझ बदलाव अप्रत्याशित रूप च होंदे न, ते किश अप्रत्याशित रूप च होंदे न। उंदे उप्पर इक माहनू दा प्रतिक्रिया इक समेकित ऊर्जावान दिमाग जां भ्रम दे माध्यम कन्नै होई सकदा ऐ। मसाल आस्तै, इस तथ्य गी जे बुढापे दे जीन ते होर कारकें दे कारण इक माहनू दा शरीर अंततः बुढा होंदा ऐ, संयम, दृढता, स्वीकृति, ते संतुलित कोर ऊर्जा कन्नै सामना कीता जाई सकदा ऐ। अस सारे अपनी नश्वरता दे बारे च कुसै न कुसै हद तक जागरूक आं। इस चाल्ली, लेखक इस विचार गी बढ़ावा देआ करदा ऐ जे जीवन दी कुसै बी स्थिति/चरण च जदूं कोर ऊर्जा सक्रिय होई जंदी ऐ ते फायदेमंद तरीके कन्नै इस्तेमाल होई जंदी ऐ तां इक माहनू दी जीवन शक्ति च काफी बधाऽ कीता जाई सकदा ऐ। इसगी ध्यान च रक्खदे होई अस एह पन्छानी सकने आं जे टकराव कुसै दे बाहरले ते अंदरूनी माहौल दे अंदर बदलाव दा नतीजा ऐ। टकराव, लेखक दी दृष्टिकोण कन्नै, कोर ऊर्जा विखंडन दा नतीजा ऐ जेहड़ा माली अस्थिरता समेत असंख्य तरीके कन्नै प्रकट होंदा ऐ। मेहरबानी करियें ध्यान रक्खो जे इस कताब च दिता गेदा हर बयान आधिकारिक अर्थ च नेई दिता गेदा ऐ, एह ऊर्जावान वित्तीय विकास दे संदर्भ च उत्कृष्टता दी प्रकृति दे बारे च आपसी खोज आस्तै दिता गेदा ऐ। इस चाल्ली दी आपसी अन्वेषण करने आस्तै, कोर ऊर्जा दी प्रकृति, 12 आयाम, ते विटामिन एम दे बारे च बुनियादी समझदारी साढ़े अन्वेषण यात्रा गी फलदा-फलने आस्तै जरूरी ऐ। इस करी इक मजबूत नीह बनाना व्यवस्थित रूप कन्नै होंदा ऐ जिसलै अस अपनी अंदरूनी शक्ति दे गौरवशाली ते समृद्ध स्वभाव दी जांच करना शुरू करदे आं। निजी शक्ति दी असल सक्रियता गी उसलै बेहतर तरीके कन्नै सुगम कीता जाई सकदा ऐ जिसलै अस

खोजपूर्ण संवाद दी स्थिति च होंदे आं जित्थें विचारें गी बिना कुसै पूर्वाग्रह दे ते खुल्ले दिमाग कन्नै सांझा कीता जंदा ऐ। लेखक दा एह तर्क ऐ जे एह कताब भविष्य च बक्ख-बक्ख परिवेशें च चलाए जाने आहले अन्वेषणात्मक संवादें दी नीह दा कम्म करग।

इस कताब दा केंद्र अपने अंदर मौजूद कोर ऊर्जा दी महिमा उप्पर बड़ा गै व्यावहारिक ते लागू रूप कन्नै विचार करना ऐ । परिवर्तन दी प्रक्रिया शुरू करने आस्तै, बरबादी ऊर्जा दी पन्छान बुनियादी ते बुनियादी ऐ। एह पन्छान कुसै गी अंदरूनी ते बाहली परिस्थितियें गी बदलने दी अनुमति दिंदी ऐ जेह डे उंदी ऊर्जा गी नुकसान पजा करदे न । अच्छे उपयोग, पुनर्जीवन, संरक्षण, समीकरण, ते रूपांतरण दी असल प्रक्रियाएं दा इस पूरी कताब च मते सारे तरीके कन्नै वर्णन कीता गेआ ऐ। जि'यां इक कैटरपिलर तितली च बदली जंदा ऐ, उ'यां गै लेखक दी दिलै थमां एह इच्छा ऐ जे पाठक इक निजी परिवर्तनकारी यात्रा च शामिल होन, जिसदे कन्नै जबरदस्त आजादी, ऊर्जा दा विस्तार, ते विटामिन एम दी वृद्धि होग।

## विटामिन एम क्या ऐ?

मनुखी सभ्यता च व्यक्तिगत क्षमताएं , जन्मजात विशेषताएं , पारिवारिक ते सामाजिक-आर्थिक स्थिति बगैरा दे मामले च काफी बदलाव ऐ , इसदे बावजूद बी कच्ची ते शक्तिशाली ऊर्जा दी स्वीकृति , स्वीकृति , ते दिमागी तौर उप्पर इस्तेमाल मनुखता दे उत्थान च, अंदरै थमां बाह र बी होई सकदा ऐ अपने अंदरूनी ऊर्जा दा सक्रियकरण, विस्तार ते बेहतरीन संभव उपयोग विटामिन एम पैदा करदा ऐ विटामिन एम दा बिल्कुल केह मतलब ऐ ? “एम” अपने कच्चे ते शक्तिशाली रूप च पैसे दा खड़ा ऐ। “विटामिन” शब्द निजी ते माली विकास आस्तै पैसे दी ऊर्जावान विशेषता दा प्रतिनिधित्व करदा ऐ । विटामिन एम पावर गी पैसे कमाने, पैसे दी बचत करने, ते निजी विकास कन्नै कोर ऊर्जा दी सक्रियता दे कारण आंतरिक ते मनोवैज्ञानिक रूप कन्नै पैदा कीता जंदा ऐ ते संग्रहीत कीता जंदा ऐ। एह सक्रिय ऊर्जा अंदरूनी ते गतिशील रूप कन्नै बरकरार रौंदी ऐ की जे एह उसलै होर बी बधदी ऐ जिसलै पैसे दी बचत हौंदी ऐ ते इक गै चाल्लीं दे जीवन दे सब्भै 12 आयामें गी जीवंत करने आस्तै बेहतरीन संभव तरीके कन्नै इस्तेमाल कीता जंदा ऐ। ऊर्जा दा एह गतिशील विकास ते अंदरूनी भंडारण, पैसे दे संचय ते बेहतरीन इस्तेमाल दे कारण, विटामिन एम ऐ, मनुखी सभ्यता दे सारे स्तरें दे अंदर विटामिन एम दे विनाश दे कारण मनुखता संघर्ष करदी ऐ, दुखी हौंदी ऐ ते अपने आप गी अंतहीन दुख पैदा करदी ऐ। अंदरूनी ऊर्जा दे विस्तार कन्नै विटामिन एम दी समानांतर पैदावार (बाह्य ते मनोवैज्ञानिक रूप कन्नै) हौंदा ऐ , जेहदे कन्नै जीवन दे बक्ख-बक्ख आयामें च प्रगति हौंदी ऐ । विटामिन एम दी अवधारणा गी साफ तौर पर समझने आस्तै, सही दृष्टिकोण हासल करने च “विटामिन” शब्द दी जांच

करना जरूरी ऐ । “विटामिन” शब्द दी शब्दकोश परिभाषा इस चाल्ली ऐ:

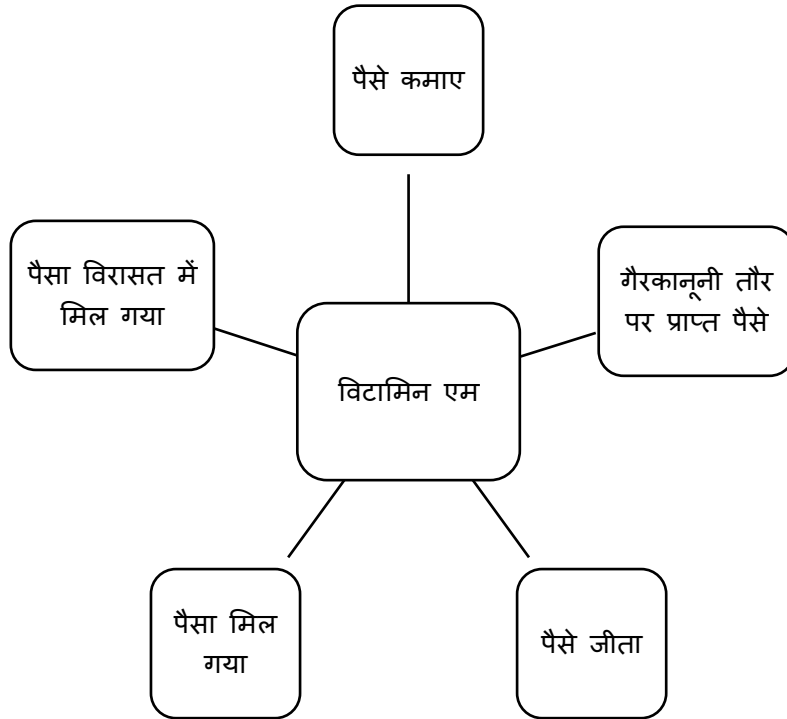
“सामान्य चयापचय आस्तै घट्ट मात्रा च जरूरी कार्बनिक पदार्थ दे समूह च कोई बी कुदरती खाद्य पदार्थ च मिनट मात्रा च पाया जंदा ऐ जां कर्दे-कर्दे सिंथेटिक रूप च पैदा कीता जंदा ऐ : विटामिन दे कीमी कन्नै विशिष्ट विकार पैदा होंदे न

“विटामिन” शब्द आमतौर उप्पर इक खनिज जां कुसै होर पदार्थ दी थोड़ी मात्रा गी दस्सेआ जंदा ऐ जेहदे च शरीर दे अंदर बक्ख-बक्ख जैव रासायनिक प्रतिक्रियाएं गी सुविधाजनक ते सक्रिय करने दी समर्थता होंदी ऐ । (चित्र 13 दिक्खो - परिशिष्ट च) एह शारीरिक प्रतिक्रियाएं न जेहड़े कुसै दे जीवन आस्तै जिम्मेदार न ते विटामिन दे मौजूदगी मनुक्ख दी सेहत ते समग्र भलाई च वृद्धि करी सकदी ऐ । विटामिन दी शक्ति दे कारण आमतौर उप्पर थोड़ी मात्रा च इस्तेमाल कीता जंदा ऐ । विटामिन मुख्ख खाद्य पदार्थ नेई न ते इसदा सेवन बड़्डी मात्रा च नेई कीता जंदा ऐ । जि’यां विटामिन दी गोली च शरीर (सामान्य रूप कन्नै) ते दिमाग (विशेषकर) दे अंदर शारीरिक प्रतिक्रियाएं च मदद करने च बड़ी मती संभावना होंदी ऐ, उ’यां गै विटामिन एम बी कुसै दे जीवन च पैसे दा मालिकाना हक ऐ तो, पैसा विटामिन एम क्योँ है ते विटामिन एम किवें बनदा है? पैसा कच्ची शक्ति ऐ, कच्ची ऊर्जा ऐ, जेहड़ी कुसै न कुसै चाल्ली कन्नै कमाई कीती गई ऐ जां हासल कीती गई ऐ। जदूं कुसै दे कब्जे च 100 डालर दा बिल होंदा ऐ, मसलन, तां एह एहसास होंदा ऐ जे 100 डालर “मेरा” ऐ। “इस गल्ल दा एहसास ऐ जे “एह मेरा 100 डालर ऐ।” \$100 गी पकड़ना/कब्जा करना कच्ची संभावित शक्ति ऐ, जेहड़ी मनोवैज्ञानिक रूप कन्नै मौजूद ऐ। ओह संभावित शक्ति मन दे अंदर गै ऐ। इक उत्पाद जां कुसै अनुभव गी खरीदने लेई \$100 थमां \$10 दा उपयोग संभावित रूप कन्नै \$100 दे अंदर छिपे दा ऐ। \$100 दे अंदर संभावना ऐ, \$100 दे अंदर छिपे दे विविध अनुभवों दी इक विस्तृत श्रृंखला उपलब्ध करोआंदी ऐ। 100 डालर थमां बक्ख-बक्ख संभावित अनुभव न जेहड़े अपने दिमाग दे अंदर अपने मानसिक सेटअप, मानसिकता, इच्छाएं, भावनाएं, ते होर व्यापक विचारों दे आधार उप्पर हासल कीते जाई सकदे न। निश्चत रूप कन्नै, ते अनुभवात्मक रूप कन्नै, कुसै बी रकम दे इस्तेमाल दे सरबंध च मते सारे कारक मौजूद न। विटामिन दे रूप च इस्तेमाल कीते जाने आह ले पैसे (अर्थात, ऐसी मात्रा च जेह् डी मती ऊर्जावान सक्रियता प्रदान करदी ऐ), शारीरिक शरीर, मन ते अपने जीवन दे हर आयाम गी ऊर्जा दिंदा ऐ । 100 डालर दा बेहतरीन उपयोग 100 डालर दा विटामिन दे रूप च इस्तेमाल करिये अपने जीवन दे हर इक आयाम गी बधांदा ऐ । जेह् डे व्यक्ति किश इच्छाएं दे आधार उप्पर आवेगपूर्ण जां तर्कहीन तरीके कन्नै कम्म करदे न, ओह कुसै वांछित चीजें आस्तै 100 डालर जल्दी खर्च करी सकदे न ते थोह् डी चिरें बाद गै पछतावा दा एहसास बी होई सकदे न। एह आंतरिक पछतावा दा भाव निजी ऐ ते सीधे तौर पर कुसै दी कोर ऊर्जा दे क्षतिग्रस्त होने कन्नै जुड़े दा

ऐ । कोर ऊर्जा अपने आप दा सार ऐ ते एह उसलै परेशान होंदा ऐ जिसलै एहसास होंदा ऐ जे पैसा गलत तरीके कन्नै खर्च कीता गेआ ऐ जां एह मता बेहतर तरीके कन्नै खर्च कीता जाई सकदा हा। जि'यां-जि'यां इक गी एहसास होंदा ऐ जे पैसा अनुचित तरीके कन्नै खर्च कीता गेआ हा, जां उनें चीजे गी खरीदने आस्तै जिंदी सच्ची जरूरत नेई ही, जां बस इक खास उत्तेजक अनुभव हासल करने आस्तै जेहड़ा काफी अल्पकालिक होंदा ऐ, इक संज्ञानात्मक/भावनात्मक प्रक्रिया च जाने शुरू होई जंदा ऐ जिसदे नतीजे च खर्च करने दा अफसोस होंदा ऐ पैसे अनुचित तरीके कन्नै। इस करी विटामिन एम दी अवधारणा पैसे दी शक्ति गी सारें शा फायदेमंद तरीके कन्नै पन्छानने ते इसदा इस्तेमाल करने दी लोड़ दे बारे च बड़ी शक्तिशाली ऐ । पैसे दा इस्तेमाल इक बारी कोर पावर गी अनुचित तरीके कन्नै नुकसान पजांदा ऐ , जेहदे कन्नै अपने जीवन दे 12 आयामें च इक गुंजाइश प्रभाव पैदा होंदा ऐ , जिस कन्नै ठहराव ते/जां प्रतिगमन होंदा ऐ ।

हेठ दिते गेदे चित्र 2 च विटामिन एम अवधारणा दे संबंध च मुख जुड़े दे विचारें गी दस्सेआ गेआ ऐ।

## चित्र 2 दा पैसे हासल करने दे साधन



चित्र 2 (ऊपर) पैसे हासल करने दे बक्ख-बक्ख तरीकें च भेद ते अंतर गी दस्सेआ गेआ ऐः

कमाए गेदे पैसे : कम्मै दे राहें हासल कीते गेदे पैसे जित्थै निजी ऊर्जा दा इस्तेमाल कीता जंदा ऐ। मन दे अंदर विटामिन एम दा सकारात्मक भंडारण होंदा ऐ ।

गैरकानूनी तौर पर हासल पैसा: चोरी जां होर गैरकानूनी गतिविधि कन्नै हासल पैसा

पैसे जीते : पैसे जीते जुआ

पैसा मिलदा ऐ: पैसा जेहड़ा मिलदा ऐ, कुसै होर तरीके कन्नै नेई हासल कीता गेदा

विरासत च मिले दा पैसा : विरासत च मिलने कन्नै हासल पैसा

एह भेद इक व्यक्ति गी मते सारे तरीके कन्नै प्रभावित करदे न, जि'यां हेठ दित्ते गेदे न:

### चित्र 3: पैसे दा असर

IMPACT ON THE MIND दा	शरीर पर असर
पैसे दा स्रोत	
समाजिक असर	अपने जीवन दे 12 क्षेत्रों पर असर पौंदा ऐ

पैसे दा स्रोत: पैसे हासल कीते गेदे दा संदर्भ दिंदा ऐ (चित्र 2)

मन उप्पर प्रभाव : बक्ख-बक्ख भावनात्मक ते संज्ञानात्मक चरणों गी दस्सेआ जंदा ऐ

शरीर उप्पर प्रभाव : शारीरिक बदलाव गी दस्सेआ जंदा ऐ

समाजक प्रभाव : आमतौर उप्पर समाज गी फायदा जां नुकसान दा संदर्भ दिंदा ऐ

अपने जीवन दे 12 क्षेत्रों पर प्रभाव : 12 क्षेत्रों दे संबंध च पैसे दी शक्ति दा संदर्भ दिंदा ऐ (चित्र 1)

कोर ऊर्जा ते कमाए गेदे पैसे दे बश्कार संपर्क गी हेठ दिक्खेआ गेआ ऐ:

पैसे दे स्रोत दा असाधारण असर विटामिन एम दे दिमाग दे अंदर संग्रहीत होने दे तरीके उप्पर हौंदा ऐ । फायदेमंद भंडारण कन्नै कोर ऊर्जा संवर्धन हौंदा ऐ। हानिकारक भंडारण विटामिन एम नेई ऐ। क्या तुस फर्क दिक्खी सकदे ओ?

- रिकी सिंह जी

## चित्र 4: कोर ऊर्जा ते कमाए गेदे पैसे

सकारात्मक भावनात्मक अवस्थाएं	पैसे लेई कम्म करने आस्तै इस्तेमाल कीती जाने आह ली कोर ऊर्जा
<b>कोर ऊर्जा &amp; पैसे कमाए</b>	
विटामिन एम दे रूप च धातु कन्नै संग्रहीत पैसे	बैंक खाते च भौतिक रूप कन्नै संग्रहीत पैसे

इस पृष्ठभूमि कन्नै अस हून 100 डालर दी शक्ति दी होर गहराई कन्नै जांच करी सकने आं। जेकर कोई माह नू, मसलन, लॉन कट्टियै 100 डालर कमांदा ऐ तां 100 डालर कमाने आस्तै उस गतिविधि च इक निश्चित मात्रा च ऊर्जा रक्खी जंदी ऐ। जदूं पैसे कमाए जंदे न तां पैसे चोरी करने जां पैसे विरासत च मिलने दे विपरीत 100 डालर कमाने दा इक अच्छा एहसास (मनोवैज्ञानिक रूप कन्नै) होंदा ऐ। एह निश्चित रूप कन्नै किश समें आस्तै रोमांचक राज्य होई सकदे न, पर इसदे बावजूद बी कमाए गेदे पैसे कन्नै फर्क मनोवैज्ञानिक रूप कन्नै महत्वपूर्ण ऐ। जुआ दे मामले विच, उस अनुभव विच उमंग, बचण, जीतण, अते पैसे गवावण दे संदर्भ कूं देखदे होए विशिष्टता हे। \$100 च इक गै संभावना ऐ चाहे ओह किस चाल्ली हासल कीता गेआ हा, पर इसदे बावजूद मनोवैज्ञानिक ते शारीरिक प्रक्रियाएं पर काफी बक्ख-बक्ख तरीके कन्नै असर पोंदा ऐ कीजे पैसा किस चाल्ली हासल कीता गेआ हा। जिस तरीके कन्नै इक व्यक्ति गी पैसा औंदा ऐ, ओहदे ऊर्जावान निहितार्थ होंदे न। 100 डालर च कम्म करने दे मामले च कम्म करने दे कम्मै च इक निश्चित मात्रा च ऊर्जा दिती जंदी ऐ। एह ऊर्जा पैसे कमाने च इस्तेमाल कीती जाने आह ली आंतरिक रूप कन्नै सक्रिय बिजली ऐ। कोई बी सिर्फ 90 डालर मिलने ते पूरा 100 डालर नेई मिलने दे मानसिक असर गी आसानी कन्नै समझी सकदा ऐ जिस पर सहमति बनी ऐ। इस करी पैसे कमाने कन्नै सकारात्मक भावना पैदा होई सकदियां न, एह मनदे होई जे पैसा कमाने आहले गी सही रकम दिती गई ऐ। कोई बी व्यक्ति गी उस बिंदु थमां लेइयै जिसलै कोई माहनू नौकरी हासल करदा ऐ (अर्थात घाह कट्टना) तां चार हफते बाद नौकरी दे अंत तक भावनात्मक बदलावें गी आसानी कन्नै दिक्खी सकदा ऐ। जेकर 4 हफते दे अंत च \$100 हासल करना ऐ तां कम्म करने दे सरबंध च भावनाएं, कम्ममें, ते संज्ञान दे अंदर ऊर्जा होंदी ऐ। कम्म करने दी दिशा च कुसै बी गतिविधि शुरू होने थमां पैहले कम्म किस चाल्ली करना ऐ इसदी समझ मौजूद होने दी लोइ ऐ। फिर, गतिविधि (नौकरी) गी नियोक्ता दी संतुष्टि आस्तै कीता जाना लोइचदा ऐ। तदूं गै इक गी पूरा 100 डालर हासल होंदे न। जियां गै कुसै दे कब्जे च 100 डालर होंदे न, दिमाग गी एहसास होंदा ऐ जे "एह अच्छा ऐ...एह अच्छा लगदा ऐ..." इस करी, ठीक उस बिंदु पर इक ऊर्जावान प्रक्रिया ऐ। इस ऊर्जावान प्रक्रिया दी प्रकृति दे बारे च असेंगी साफ-

साफ होना लोडचदा। एह इक न्यूरो-साइकोलॉजिकल प्रक्रिया ऐ जेहड़ी मानसिक (मनोवैज्ञानिक) भावना दे होने दे कारण सक्रिय होई जंदी ऐ जे \$100 MINE ऐ। 100 डालर दे “मेरा” होने दा एह एहसास इक दे 100 डालर दे कब्जे च होने दे कारण पैदा होंदा ऐ, जेहड़ी कच्ची शक्ति ऐ। 4 हफते तकर घास कट्टने दा कम्म असल च करने च जेहड़ी शक्ति/ऊर्जा खर्च कीती गई ही ओह शारीरिक, बौद्धिक, ते प्रक्रियात्मक ही। कमाए गेदे पैसे 100 डालर दे संप्रदायिक नोट दे रूप च ऊर्जा दा आदान-प्रदान ऐ। इसलेई, 100 डालर कमाने च जेह डी बी ऊर्जा ते मेहनत कीती गई ही, ऊर्जा उस व्यक्ति गी वापस आई गई ऐ जिसने इस चाल्ली दी मेहनत कीती ऐ, बजार मूल्य ते नियोक्ता कन्नै कीते गेदे समझौतें दे संदर्भ च। भावनाएं दी स्थिति इस च अपेक्षाकृत अच्छी ऐ, जिसदे फलस्वरूप आमतौर पर इस बारे च अतिरिक्त विचार पैदा होंदे न जे 100 डालर किस चाल्ली खर्च कीते जाने चाहिदे न। सहमत दर, होर कम्म करने दी इच्छा, नमें कौशल सिखने दी प्रेरणा, अतिरिक्त सेवाएं देने बगैरा दे बारे च बी अतिरिक्त विचार मौजूद होई सकदे न अपने बैंक खाते जां अपने घरै दे अंदर \$100 दा भंडारण। एह बाहरी भंडारण विटामिन एम दे अंदरूनी (मनोवैज्ञानिक) भंडारण गी बढ़ावा दिंदा ऐ ते सुविधा दिंदा ऐ ।

नतीजतन, प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता च (अर्थात, इक मानसिकता जेह डी कुसै गतिविधि गी अपनी सुंदरता ते उत्कृष्टता आस्तै करने च ध्यान रक्खदी ऐ), इक व्यक्ति जेह डा 100 डालर कमाने आस्तै इक गतिविधि दा प्रदर्शन करा करदा ऐ, ओह गतिविधि च पूरी चाल्ली लीन होई जंदा ऐ तां जे ओह इसगी सही तरीके कन्नै, पूरी चाल्ली, ते जितना हो सके उतना अद्भुत। इन्ना अद्भुत मानसिकता च, 100 डालर कमाने दा लक्ष्य निश्चित रूप कन्नै ध्यान च रक्खेआ जंदा ऐ, जिसलै के जानबूझकर अपनी ऊर्जा गी लक्ष्य उप्पर मता ध्यान देने च नेई शिफ्ट कीता जंदा ऐ, इस चाल्ली जे कुसै लक्ष्य दी उपलब्धि आस्तै प्रदर्शन करने आहले कम्ममें गी पर्याप्त रूप कन्नै कीता जंदा ऐ ते औसत दर्जे कन्नै नेई . इसलेई प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता च अपनी सुंदरता ते उत्कृष्टता आस्तै कीती गेदी इक कार्रवाई अंदरूनी टकराव ते असंतुलन दी बेहतर निजी समझ पैदा करदी ऐ जेहड़ी माली शक्ति दे बर्बादी ते दुरुपयोग च बाधा पांदी ऐ । कोई बी इस गल्लै गी पन्छानना शुरू करी दिंदा ऐ जे माली शक्ति दे उचित सदुपयोग कन्नै अंदरूनी गड़बड़ी गी काफी हद तगर घट्ट कीता जाई सकदा ऐ , जिस कन्नै परस्पर जुड़े दे संतुलन दा प्राकृतिक निर्माण होंदा ऐ ।

## कोर ऊर्जा दी महिमा

कोर ऊर्जा (चित्र 1) इक माहनु दी जड़ शक्ति ऐ , जेहड़ी इक माहनु दी जीवन शक्ति ऐ जेहड़ी अपने आपै च कच्चे रूप च मौजूद ऐ ते जीवन च सब्भै गतिविधियें आस्तै जिम्मेदार ऐ । एह ऊर्जा शरीर दे अंदर सब्भै जैव रासायनिक प्रतिक्रियाएं ते हर इक माहनु दे 24 घंटे दे चक्र च सब्भै गतिविधियें गी सुविधाजनक बनाने



आह ली सब्भै मानसिक प्रक्रियाएं दे रूप च मौजूद ऐ ते प्रगट होंदी ऐ । ऊर्जा सक्रिय होने दे बगैर जीवन दी कोई संभावना नेई ऐ। इसलेई कोर ऊर्जा इक माहनू दी जीवन शक्ति ऐ जेहड़ी जीवन दे सारे अनुभवें आस्तै जिम्मेदार ऐ । ऊर्जा गौरवशाली ऐ की जे एह जीवन च बड़डे अनुभवें दी ओर जाने दे अतिरिक्त तरीके उपलब्ध करोआंदी ऐ ।

## दिमाग में ऊर्जा

मानसिक ऊर्जा (मन च ऊर्जा - चित्र 1) इक गतिशील शक्ति ऐ जेहड़ी सब्भै मानसिक प्रक्रियाएं दे अस्तित्व आस्तै जिम्मेदार ऐ । मन दे अंदर इक गतिशील शक्ति दे रूप च कोर ऊर्जा दे प्रकटन च वृत्ति , ड्राइव , सुख सिद्धांत उपपर आधारित संतुष्टि दी तलाश प्रक्रिया , रचनात्मकता , व्यक्तित्व दे विकास , ते व्यापक अर्थ च मनुकखी संस्कृति दा निर्माण शामिल ऐ मानसिक ऊर्जा च बौद्धिक शक्ति, चिंतनशील ते चिंतनशील शक्ति, अमूर्त ते वस्तुनिष्ठ तर्क दी क्षमता/क्षमता, ते भावनात्मक शक्ति शामिल न । इस च मूल ऊर्जा दा उपयोग करिये विचारें ते अवधारणाएं गी हासल करने, विकसित करने ते परस्पर जोड़ने दी समर्थ बी शामिल ऐ। मन दे अंदर दी ऊर्जा बेहतरिनी कीमती ऐ ते सूक्ष्म पर बिल्कुल असली तरीके कन्नै मौजूद ऐ । मानसिक ऊर्जा दी सूक्ष्म प्रकृति दी शक्ति गी पन्छानने कन्नै इसगी बड़ा आदर ते श्रद्धा कन्नै पेश आवे करदा ऐ । ऐसा नेई करने कन्नै विटामिन एम पर मते नतीजे होंदे न ।

## इच्छा में ऊर्जा

अस सारे इच्छा दा अनुभव करदे आं, इसदी बहुलता अभिव्यक्ति कन्नै, कोर ऊर्जा दा उपयोग करदे होई। इच्छा दी अवधारणा निम्नलिखित तरीके कन्नै कीती जाई सकदी ऐ :

इच्छा कुसै माहनू, वस्तु जां नतीजे आस्तै तरसने जां उम्मीद करने दा भाव ऐ। इयै भाव "तृष्णा" जनेह शब्दें कन्नै बी व्यक्त कीता जंदा ऐ। जदूं कोई माहनू कुसै चीजें जां कुसै दी इच्छा करदा ऐ तां उंदी तड़प दा भाव उस चीज जां माहनू दे मजे कन्नै जां सोचने कन्नै उत्तेजित होई जंदा ऐ ते ओह अपने लक्ष्य गी हासल करने आस्तै कम्म करना चांहदे न। इच्छा दे प्रेरक पहलू गी दार्शनिकें (उदाहरण दे तौर पर एह दस्सदे होई जे मनुकखी इच्छा मनुकखी सारे कम्में दी बुनियादी प्रेरणा ऐ) दे कन्नै-कन्नै वैज्ञानिकें आसेआ बी लंबे समें थमां नोट कीता गेआ ऐ।

इच्छा दे अंदर ऊर्जा इक माहनू दी कोर/जड़ ऊर्जा ऐ जेहड़ी इच्छा दा अनुभव पैदा करदी ऐ । इच्छा ते बाद च इच्छाएं गी पूरा करने आस्तै कीते गेदे कम्में कन्नै मती ऊर्जा दा उपयोग होंदा ऐ ।

## ऊर्जा एकशन च

इच्छाएं/चाहनें/जरूरतें/आदि गी पूरा करने आस्तै कीते गेदे कम्मं च, कोर ऊर्जा दा विविध तरीके कन्नै उपयोग करना। हर इक क्रिया (मानसिक/शारीरिक) मन-शरीर जटिलता गी प्रभावित करदी ऐ ते संतुष्टि दे स्तरें दे आधार उप्पर बक्ख-बक्ख इच्छाएं गी पैदा करदी ऐ । कर्म च ऊर्जा संतुलन, खुशी, खुशी, दुखें/पीड़ें गी घट्ट करने बगैरा दी खोज च अपने जीवन दे सब्भै 12 आयामें च गतिशील रूप कन्नै बक्ख-बक्ख लक्ष्यें दी ओर गतिशील रूप कन्नै चलने आह ली ऊर्जा गी संदर्भत करदी ऐ ।

### 12 आयाम - कोर ऊर्जा - विटामिन एम

हालांकि जीवन दे केई पैहलुएं च मते सारे उतार-चढ़ाव (उच्च ते निचले) होंदे न , पर परस्पर जुड़ी दी ऊर्जा दी शक्ति इक माहनू दे जीवन दे सारे 12 आयामें गी जीवंत ते इकट्ठा करदी ऐ (चित्र 1 दिक्खो)। (12 आयाम, कोर ऊर्जा, ते विटामिन एम दे बश्कार विस्तृत कनेक्शन लेई कृपया परिशिष्ट च चित्र 14 थमां 25 दिक्खो।)

विटामिन एम दी अवधारणा गी होर स्पष्ट कीता जाई सकदा ऐ (12 आयामें दे संदर्भ च) की जे अस समझना शुरू करदे आं जे प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता च पैसे कमाना जई दी शक्ति च वृद्धि दे कन्नै-कन्नै आंतरिक प्रतिरोध दे बगैर बी होई सकदा ऐ। विटामिन एम दे विस्तार ते पुनर्जनन गी बेहतर तरीके कन्नै समझने आस्तै ठहराव ते प्रगति दे बश्कार अंतर गी सुस्पष्ट होना लोड़चदा ऐ । इस चाल्तीं दी स्पष्टता दे माध्यम कन्नै गै जीवन दे किसे बी पहलू च सच्ची प्रगति संभव होई जंदी ऐ , जित्थें निजी ऊर्जा गी दिमागी रूप कन्नै ते जानबूझिये उनें दिशाएं च रक्खेआ जंदा ऐ जेहदे कन्नै अंदरूनी/बाह्य प्रगति होंदी ऐ । निस्संदेह हर इक माहनू दे जीवन च उतार-चढ़ाव होंदा ऐ ते किश समें बी होंदे न जिसलै जरूरी नेई जे बक्ख-बक्ख लक्ष्य मते सारे बक्ख-बक्ख कारणें करी साकार होन। सफलता दी कमी कुसै बी लक्ष्य दी उपलब्धि आस्तै कम्मं गी पूरा करदे होई दिमाग दे सही फ्रेम च नेई होने कन्नै पैदा होई सकदी ऐ । फिर बी, इसदा मतलब एह नेई ऐ जे माहनू बस हार मनदा ऐ ते निराश होई जंदा ऐ, भावनात्मक रूप कन्नै जर्जर ते निराश होई जंदा ऐ, ते अंदर मौजूद सुप्त ऊर्जा उप्पर नजर नेई पाई जंदा। जीवन दी परिस्थितियें दे कारण आत्मसम्मान, आत्म-छवि, ते आत्म-मूल्य गी कदें बी नुकसान नेई पुज्जना चाहिदा। एह नुकसान जरूरी रूप कन्नै इक माहनू दी कोर ऊर्जा दा नुकसान ऐ , जित्थें नकारात्मक ते सीमित भावनाएं इस शक्ति गी खत्म करी दिंदियां न ते संभावित रूप कन्नै इक व्यक्ति गी ठहरादियां न जां इत्थूं तगर जे लकवा मारदियां न । मनोवैज्ञानिक रटें च फसने कन्नै बाधाएं पैदा होंदियां न जेहदे कन्नै निराशा ते निराशा बधी जंदी ऐ , जिस कन्नै कम्म करने

दी सीमित स्थिति च मता उलझन ते अवशोषण पैदा होंदा ऐ । इस चाल्ली दे अवशोषण कन्नै जीवन च आत्मसम्मान, आत्म-मूल्य, सकारात्मक आत्म-छवि, ते सकारात्मक दृष्टि च गिरावट औंदी ऐ। जदूं बी असफलताएं औंदियां न तां एह याद रखने दी लोड़ ऐ जे कोई बी झटका सिर्फ अस्थायी ऐ ते इस कन्नै इक मनोवैज्ञानिक ब्लॉक नेई पैदा होना चाहिदा जेहदे कन्नै होर प्रगति गी रुकना पौंदा ऐ।

जदूं बी कोई कुसै बी दिशा च लगातार मेहनत करदा ऐ तां स्वाभाविक रूप कन्नै कुसै-कुसै पलटने दा सामना करना पौंदा ऐ। इनें असफलताएं दा मतलब एह नेई ऐ जे कोई हार मानना होऐ जां मनोवैज्ञानिक रूप कन्नै थकावट जां निराश होई जा। होर निजी विकास दी दिशा च बदलाव निश्चत रूप कन्नै संभव ऐ ते इसगी सकारात्मक मोड़ लैने आस्तै ऊर्जा दी लोड़ ऐ , आंतरिक रूप कन्नै । इस चाल्ली दा मोड़ बक्ख-बक्ख मनोवैज्ञानिक रटें थमां बाहर कड्डदा ऐ , जेहदे कन्नै धैर्य जनेह् गुणें कन्नै होर प्रगति हौंदी ऐ , जित्थें लगातार सही प्रयास आंतरिक (मानसिक) खांचे थमां बाह्र प्रगति गी सुविधाजनक बनांदा ऐ । इस चाल्लीं दी प्रगति कन्नै मनुक्ख दे दिमाग दे अंदर ऊर्जा होर बी विकसित हौंदी ऐ , जिस कन्नै विटामिन एम दा बड्डा संचय हौंदा ऐ ।

## **ONE'S COMFORT ZONE कोला परे चलना**

विटामिन एम दी असल वृद्धि इक माहनू दे आरामदायक क्षेत्र गी पन्छानने ते होर विकास आस्तै उस क्षेत्र थमां बाह्र र जाने दा फैसला करने उप्पर गै निर्भर करदी ऐ । अपने आरामदायक क्षेत्र (अपने जीवन दे किसे बी पहलू च ते खास करियै, माली पहलू च) दी पन्छान प्रगति दी बक्ख-बक्ख संभावनाएं गी शुरू करदी ऐ ते अगले स्तर पर चली जंदी ऐ । जेकर कोई होर प्रगति दी संभावना गी पन्छाने बगैर आरामदायक क्षेत्र च रौंहदा ऐ तां ठहराव अनिवार्य रूप कन्नै बनी रौंहदा ऐ। अपने मौजूदा कम्मकाज थमां परे विकास सावधानी कन्नै, धीरे-धीरे ते धीरे-धीरे अपने आरामदायक क्षेत्र च धकेलने कन्नै बगैर अंदरूनी तनाव जां प्रतिरोध पैदा कीते बगैर मती डिग्री च होई सकदा ऐ । इस चाल्लीं दी प्रगति उसलै हौंदी ऐ जिसलै इस चाल्लीं दे तनाव ते प्रतिरोध दे कारण अपनी ऊर्जाएं गी फाड़ने थमां रोकने पर ध्यान दिता जंदा ऐ । किसे बी आरामदायक क्षेत्र च धक्का देने दी समर्थ उसलै बधदी ऐ जिसलै आंतरिक तनाव/प्रतिरोध घट्ट शा घट्ट स्तर उप्पर हौंदा ऐ । अपने आरामदायक क्षेत्र थमां बाह्र र जाने च अनिश्चितताएं ते अप्रत्याशित परिस्थितियां उसलै पैदा होई सकदियां न जिसलै कोई नमीं दिशा च जाने दी कोशश करदा ऐ जां सपने ते लक्ष्यें दी पूर्ति आस्तै अपनी मौजूदा दिशा गी बधांदा ऐ। अपने नियमित पैटर्न थमां बक्खरे कम्में गी करने दी कोशश करना आमतौर उप्पर मते सारे व्यक्तियें दी मानसिकता च नेई हौंदा ते इस चाल्लीं दी सीमित मानसिकता दे कारण पुराने, शर्ते दे पैटर्न कन्नै रुकी जंदा ऐ, जिस कन्नै मानसिक ठहराव पैदा होई जंदा ऐ। इसलेई होर माली ते निजी

विकास आस्तै कदम चुक्कने च कोर ऊर्जा सक्रियकरण जरूरी ऐ । ऐसे समें च इक कदम पिच्छें हटना पौंदा ऐ ते अपने मौजूदा जीवन दी स्थिति दा ध्यान कन्नै (ते कन्नै गै ऊर्जावान तरीके कन्नै) मूल्यांकन करना पौंदा ऐ तां जे उच्चे चरणें च पुज्जने आस्तै कुदरती प्रगति च जीना शुरू करी दिता जा। ऊर्जावान मूल्यांकन अपनी ऊर्जाएं गी इकट्ठा करने दी इक ध्यान ते चिंतन प्रक्रिया ऐ , जेहड़ी शांति ते खुल्लियै दिमाग कन्नै , इक ऐसी कार्य योजना बनांदी ऐ जेहड़ी व्यक्तिगत ऊर्जा गी बधांदी ऐ , जेहड़ी बदले च विटामिन एम गी बधा सकदी ऐ , जेकर कुसै दी मानसिकता गी अगले बक्खी लगातार प्रगति करना ऐ स्तर उप्पर, तां मानसिक ते शारीरिक ऊर्जा बरकरार रौहग जेहड़ी सारे सच्चे कदम चुक्कने च पर्याप्त शक्ति प्रदान करग । ऐसा करने कन्नै कच्ची (कोर) ऊर्जा अपने आपे च होर बी विस्तार शुरू होई जंदी ऐ। एह विस्तार अपने अंदरूनी गप्प-सप्प उप्पर ध्यान रक्खने ते निम्नलिखित सवाल पुच्छने कन्नै शुरू हौंदा ऐ:

- 1) अपने आप गी बेहतर बनाने लेई मिगी केहू करना लोइचदा ऐ?
- 2) “ऊपर चली जाना” दा मेरे लेई आर्थिक रूप कन्नै केहू मतलब ऐ ?
- 3) मैं अपना मौजूदा कम्म होर कुशलता कन्नै ते नकारात्मक विचारें ते संकुचित भावनाएं दे बगैर किस चाल्ली करी सकना ऐ ?
- 4) अपनी आंतरिक शक्ति गी बधाने लेई मिगी केहू कदम चुक्कने दी लोइ ऐ ?
- 5) मैं अपने सारे गल्लबात (यानी दोस्तें, परिवार, सहकर्मी बगैरा कन्नै) गी मता परवाह ते आदरपूर्ण कीs बनाना ऐ ?
- 6) जेकर मैं कारोबारी माहौल च ऐं तां मैं अपने ग्राहकें दी बेहतर सेवा किस चाल्ली करां?
- 7) मैं अपने रोजमर्रा दे कार्यक्रम च आत्म-सुधार गतिविधियें गी किस चाल्ली शामिल करना ऐ ?
- 8) पैसे दे बारे च अपना नजरिया बदलने ते उसी विटामिन एम दे रूप च समझने आस्तै मिगी केहू करना लोइचदा ऐ ?
- 9) मैं अपनी मानसिकता गी निजी विकास दी ओर किस चाल्ली बदलना ऐ जित्थें पैसे दा संचय इस मानसिकता दे बाद हौंदा ऐ, पैसे इकट्ठा करने दा पीछा करने दे बजाय?

एह पन्छानना जे पर्याप्त निजी विकास दे बगैर अपने आस्तै पैसे इकट्ठा करना इक समस्याग्रस्त जुनून बनी सकदा ऐ ते अपने जीवन दे केई क्षेत्रें गी नुकसान पजाई सकदा ऐ। विटामिन एम दे रूप च पैसे दा इस्तेमाल निजी, पारिवारिक ते समाजक फायदें आस्तै मती जिम्मेदारी कन्नै इसदा इस्तेमाल करा करदा ऐ । इस चाल्ली दे दिमागी उपयोग कुदरती तौर उप्पर कच्ची ऊर्जा गी सक्रिय करदा ऐ ते इसगी सकारात्मक ऊर्जा च बदलदा ऐ । परिवर्तन सिर्फ “व्यक्तिगत यथास्थिति” दे सतही बदलाव दी गल्ल नेई ऐ। निर्विवाद सकारात्मक

इरादें आह ले व्यक्तियें आसेआ पैसे दे बेहतरीन तरीके कन्नै इस्तेमाल करने दे कारण एह मूल रूप च परिवर्तनकारी ऐ । सकारात्मक इरादें कन्नै सकारात्मकता कन्नै मौजूद ऊर्जा दा बड़डा एहसास होंदा ऐ , जित्थै इस चाल्लीं दे एहसास च परिवर्तनकारी शक्ति होंदी ऐ । सकारात्मकता दा विस्तार व्यक्ति दे अंदर थमां गै फूटदा ऐ ते संभावित रूप कन्नै दुनिया भर दे स्तरें तगर पुज्जी सकदा ऐ ।

## प्रगति ते विटामिन एम उपयोग

विटामिन एम दे भंडारण ते बेहतरीन इस्तेमाल दी दिशा च प्रगति होर विकास आस्तै विशिष्ट बेंचमार्क गी रक्खियै अपने जीवन च इक वास्तविक हकीकत बनी सकदी ऐ । मसाल आस्तै, नमैं साल दा दिन इक खास दिन होई सकदा ऐ जिसलै कोई बी पिछले साल दा मूल्यांकन करदा ऐ ते विशिष्ट बेंचमार्क कन्नै आने आह ले साल दी योजना बनांदा ऐ। इनें मानकें गी निर्धारत करने लेई निजी चिंतन, पर्याप्त योजना, निर्धारत लक्ष्य हासल करने दे महत्व गी पन्छानना, ते प्रगति ते/जां रिगेशन दे कन्नै-कन्नै अपनी स्थिति दा ईमानदार मूल्यांकन करना जरूरी ऐ । लक्ष्यें दी उपलब्धि च इक माहनू दी संतुष्टि दे स्तर दा बी मूल्यांकन कीता जंदा ऐ की जे कोई लक्ष्यें दे अगले सेट दी अवधारणा बनांदा ऐ । लक्ष्यें दे बड़डे पैमाने पर साकार करने आस्तै निकट भविष्य च चुक्कने आहले कदमें दी अवधारणा बनाना ते सोचना आंतरिक प्रगति दा इक पहलू ऐ । इस चाल्ली दी प्रगति वर्तमान च होने ते अतीत गी मती बुद्धि हासल करने आस्तै मार्गदर्शक दे रूप च इस्तेमाल करदे होई होंदी ऐ , जिसदे फलस्वरूप इक उज्ज्वल भविष्य दी संभावनाएं उप्पर दिमागी तौर उप्पर विचार कीता जंदा ऐ ते उस भविष्य आस्तै सक्रिय कदम चुक्केआ जंदा ऐ । भौतिक दुनिया दे संदर्भ च प्रगति गी बस नंबरें दे संदर्भ च मापा जाई सकदा ऐ जित्थै इकठे कीते गेदे पैसे दी रकम उपलब्धि दा इक महत्वपूर्ण संकेतक जां बैरोमीटर बनी जंदी ऐ। वित्तीय प्रगति दी जांच ते सत्यापन पैसे दी वृद्धि, निजी रिशतें, संसाधनं, निवेश, बैंक बैलेंस बगैरा दे मामले च बड़ी असानी कन्नै कीती जाई सकदी ऐ, जित्थै कुसै गी सफलता ते उपलब्धि दी अंदरूनी भावनाएं दा अनुभव होंदा ऐ।

संपत्ति दी मौजूदा स्थिति ते समग्र धन, शुद्ध संपत्ति, शुद्ध संपत्ति बगैरा दे प्रगति दे स्तर दे बारे च सावधानी कन्नै आत्म-जांच करने कन्नै देयताएं च कमी, रिशतें दी गुणवत्ता च सुधार, ते नमी संभावनाएं दे खुलने दा कारण बनदा ऐ इस चाल्ली दी आत्म-जांच वर्तमान च होर निजी तरक्की आस्तै जबरदस्त मूल्य जोड़दी ऐ ते भविष्य कन्नै सरबंधत इक शिक्षाप्रद गुण ऐ। प्रगति दे मते सारे पहलू ते आयाम होंदे न, जि'यां:

- 1) अपने शैक्षिक विकास च निरंतरता कन्नै मती ऊर्जावान प्रवाह कन्नै होर संज्ञानात्मक ते भावनात्मक क्षमताएं दा विकास पैदा होंदा ऐ ।
- 2) अगगें बधदे गै अगले कदमें दी बड्डी समझ दी खेती।
- 3) कुसै मौजूदा गतिविधियें गी रोकना ते किश नमां करना/शुरुआत करना।
- 4) नमें प्रोजेक्ट शुरु करने दी कोशश करना, नमें अनुभवें गी अजमाना, ते अंदरूनी विचारें/भावनाएं दी मौजूदा स्थिति दे बारे च जागरूकता बधाना।
- 5) इक बधाए गेदे परिष्कृत अवस्था दा विकास जित्थें भावनाएं गी अंततः खुशी दी अवस्था च बदली सकदा ऐ ।
- 6) अपने आंतरिक थर्मामीटर गी रीसेट करना, रोजमरां दे लक्ष्य निर्धारित करना, ते छोटे-छोटे लगातार कदम चुक्कना...
- 7) प्रगति आस्तै स्थिरता बिल्कुल जरूरी ऐ , प्रतिगमन दी लम्मी नकारात्मक भावनात्मक स्थिति च पौने ते हार नेई मनने दे बगैर ।
- 8) प्रगति निरंतर बदलाव होई सकदी ऐ जित्थें कोई सिर्फ इक दिशा च नेई जा करदा ऐ , बल्के जानबूझकर ते मकसद कन्नै बक्ख-बक्ख साधनें दी खोज ते अमल च प्रयास करदा ऐ । इस च किश-किश पीछा करने गी रोकना ते कुसै बिल्कुल बक्खरे कम्मै दी कोशश करना शामिल ऐ जेहड़ा पैहलें नेई कीता हा। इस चाल्ली दी शिफ्टिंग गी सावधानी कन्नै, दिमागी तौर उप्पर ते समझदारी कन्नै करने दी लोड ऐ तां जे कोई अपने आप गी नुकसान नेई पुजांदा। इस चाल्ली दे शिफ्ट होने दी नवीनता कन्नै इक गै चाल्लीं दे अंदरूनी सुधार कन्नै आनंद दी बड्डी स्थिति दा अनुभव करने दी संभावना पैदा होंदी ऐ।
- 9) अपने परिवार कन्नै बेहतर संवाद उसलै होंदा ऐ जिसलै कोई अंदरूनी विकास दी सकारात्मक ऊर्जावान गुणवत्ता गी उत्सर्जन करना शुरु करी दिंदा ऐ ।
- 10) सहकर्मी, सुपरवाइजर, दोस्तें, ते समाज कन्नै बेहतर रिश्ते, आम तौर पर, दूएं दे नेक गुणें ते ताकतें गी स्वीकार करने दे कारण अपने आपसी संपर्क च होर आदर-सत्कार आहले होई जंदे न। दूएं दी ताकत दे पिच्छें

दी ऊर्जा उप्पर ध्यान दिता जंदा ऐ ते इस कन्नै उनें सारें लोकें कन्नै गल्लबात दी बेहतर गुणवत्ता गी बढ़ावा दिता जंदा ऐ जेहड़े कुसै बी चाल्लीं दे संपर्क दे क्षेत्र च औंदे न ।

11) प्रगति दी स्थिति च बाहरी दुनिया कन्नै गल्लबात दी गुणवत्ता च सुधार होंदा ऐ जित्थें कोई अपने जज्बे, सपने ते लक्ष्य गी जारी रखदा ऐ जां उंदा पीछा करदा ऐ। इ'नें प्रगतिशील मानसिकता च नमें कम्मं दा इस चाल्लीं होंदा ऐ जे दुनिया दे सरबंथै च अपनी ऊर्जावान पछान दे बारे च बड़ा आश्वस्त ते साफ-साफ होंदा ऐ।

प्रगति लेखक दे जीवन च इक अंतर्निहित सिद्धांत दे रूप च केंद्रीय रेही ऐ जिसदे इर्द-गिर्द बड़्डे लक्ष्य हासल कीते गे हे, जि'यां माउंट एवरेस्ट दे चोटी पर पुज्जना, जिस च केई सालें दी सिखलाई ते प्रतिबद्धता दी लोड़ होंदी ही। इस लक्ष्य दी पूर्ति च कोर (प्राइमल) ऊर्जा दा प्लेसमेंट ते सक्रियकरण जरूरी हा। ऐसी उपलब्धि दी शुरुआत बड़्डी चोटी अवस्थाएं च जाने आह ली प्रगति च निहित मूल्य दी स्पष्ट अवधारणा कन्नै होंदी ऐ । ऐसी चोटी अवस्थाएं दी इच्छा ते उच्च लक्ष्य हासल करने आस्तै अनिवार्य रूप कन्नै अंतिम लक्ष्य दी बेहतरीन संभव विजुअलाइजेशन दी लोड़ होंदी ऐ । इक उच्चे लक्ष्य दा आंतरिक महत्व दे कन्नै-कन्नै प्रगति दी महिमा गी बी अपने जीवन दे हर इक पहलू च आंतरिक रूप कन्नै पेश कीता जाना चाहिदा जेहड़ा अनुभवं गी खिलने दी अनुमति दिंदा ऐ। एह अनुभव अच्छी गुणवत्ता आहले विचारें ते भावनाएं दे फुल्लने ते विस्तार गी प्रेरित ते बनाए रखदे न। लेखक सच्चाई गी महत्व दिंदा ऐ ते उनें सच्चाईयें गी संचार करने आस्तै पेश कीते गेदे विचारें गी व्यक्त करा करदा ऐ जेहड़े जीवन दे रूप च जाने आहले असाधारण अनुभव च सीधे तौर पर खोजे गेदे न। सच्चाई दे बगैर इनें असाधारण सच्चाईयें ते विचारें दा पर्याप्त संचरण मनुक्खता गी ठहराव दी स्थिति थमां प्रगति दी जागरण च नेई लेई सकदा। लेखक पाठकें गी उंदी सच्चाई दा पता लाने लेई प्रोत्साहित करदा ऐ, ते इस चाल्ली, अंदरूनी तौर उप्पर, मते सारे प्रक्रियाएं गी प्रज्वलित करदा ऐ जेहड़ी सच्ची प्रगति शुरू करग जेहड़ी बार-बार होने आहले चक्रें गी रोकदी ऐ जेहदे कन्नै ठहराव पैदा होई जंदा ऐ। कोई सच्ची तरक्की होण तों पहलां ठहराव ते प्रगति दा भेद मन दे अंदर साफ होणा चाहिदा है। इस भेद गी उसलै होर समझेआ जंदा ऐ जिसलै कोई दोहराने आहले चक्रें दे अंदर फंसे गी पन्छानदा ऐ जित्थें कोई होर तरक्की नेई करदा। ठहराव, लेखक दे नजरिये कन्नै, बस इक गै थाह र पर फसी गेदा ऐ। ठहराव दे बारे च सोचने दा इक होर तरीका ऐ उस्सै गतिविधियें दा दोहराना जित्थें प्रगति नेई होआ करदी ऐ, ते एह इ'यां होंदा ऐ जे इक गै गतिविधियें गी दोहराया जा करदा ऐ ते बक्ख-बक्ख नतीजें दी उम्मीद करदा ऐ। ठहराव ओह थाह र ऐ जित्थें कोई बी मनोवैज्ञानिक ते/जां होर कुसै बी चाल्लीं दे डिब्बे थमां बाहर नेई निकलने च समर्थ होंदा ऐ, जिस कन्नै अंदरूनी ते बाहले रूप च फसी जंदा ऐ। संज्ञानात्मक क्षमताएं ते

ताकतें पर विचार करदे बेल्लै रुकावट प्रतिबंधात्मक पैटर्न दे कारण होंदा ऐ जेहड़े समें कन्नै बने दे लग्गे दे न । एह पैटर्न कुसै दी परवरिश ते कंडीशनिंग दे कारण पैदा होंदे न, जित्थें इस चाल्ली दे दोहराने आहले पैटर्न दे बल दे कारण अपने पैटर्न दी प्रकृति गी समझने दी समर्थ घट्ट होई जंदी ऐ। दोहराए जाने आह ले पैटर्न गी पन्छानने आस्तै हिम्मत दी लोड़ ऐ , ते उस हिम्मत थमां बक्ख-बक्ख किस्म दे बदलावें दी कोशश करो जेह डे खास करियै हानिकारक पैटर्न जां ठहरे दे पैटर्न गी तोड़ी सकदे न । निस्संदेह हिम्मत दे कई पहलू हन। बक्ख-बक्ख किस्म दे गतिविधियें , घटनाएं , परिस्थितियें बगैरा दा अनुभव करने दी हिम्मत सारें गी सक्रिय होने आस्तै ऊर्जा दी लोड़ होंदी ऐ । हिम्मत दे अंदर ऊर्जा ओह ऐ जित्थें हिम्मत दा भाव ते इसदे पिच्छें दी बौद्धिक शक्ति कुसै दे लक्ष्य दी दिशा च इस चाल्ली दी दिशा च चली जंदी ऐ जे ऊर्जा बरकरार ते गैर-खंडित रौंहदी ऐ । इसकरी, लगातार लक्ष्य दी बक्खी बहने आह ली ऊर्जा दा कोई डायवर्सन नेई होंदा ऐ।

## बाहरी / अंदरूनी आजादी ते विटामिन एम

कोर ऊर्जा दे पुनर्जन्म कन्नै जीवन दे सब्भै पैहलुएं च बाहरी ते अंदरूनी आजादी पैदा होंदी ऐ जित्थें विटामिन एम दी बद्धोबद्ध माली ताकत ते मानसिक ताकत दे ऊर्जावान विकास कन्नै इसदा सहसंबंध बधदा ऐ

आम तौर पर पैसे दे बारे च बेहतर दृष्टिकोण हासल करने दे बारे च, कृपया निम्नलिखित गी ध्यान च रक्खो:

- 1) 1) पिछले 2000 सालें च पैसे च मते सारे बक्ख-बक्ख रूपें च किस्म-किस्म दे बदलाव आए न।
- 2) 2) पैसा कच्ची ऊर्जा दा प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्व ऐ जेहड़ी मनुक्खी गतिविधियें थमां पैदा होंदी ऐ ।
- 3) 3) पिछले समें च पैसे ने आंतरिक मूल्य दे मते सारे बक्ख-बक्ख रूप लैते न जि'यां जानवर, तम्बाकू, साग, बक्ख-बक्ख धातुएं, फर बगैरा।
- 4) 4) कीमती धातुएं जनेह सजावटी कीमती वस्तुएं दा इस्तेमाल मूल्य दा प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्व देने आस्तै कीता जंदा हा जेहड़ा इनें वस्तुएं च आंतरिक होंदा ऐ। कीमती धातुएं थमां टकसाल कीते गेदे सिक्के दे संदर्भ च मूल्य दे मानकीकरण ने इस कच्ची ऊर्जा गी मात्राबद्ध ते मूर्त तरीके कन्नै दर्शाने दा इक तरीका पैदा कीता।



- 5) 5) जि'यां-जि'यां मनुक्खी सभ्यता दा विकास होंदा गोआ, पैसे दा प्रतीकात्मक स्वभाव भौतिक वस्तुएं दे विकल्प दे रूप च कम्म करदा हा, जिस कन्नै होर समाजशास्त्रीय विकास दा इक महत्वपूर्ण चरण हा। इस किस्म दे मानकीकरण ने मन दे अंदर पैसे दे प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्व दी मनोवैज्ञानिक छाप पैदा कीती ते इस करी, उस कन्नै जुड़ी भावनात्मक ते बौद्धिक प्रक्रियाएं प्रतीकात्मक पैसे दे संदर्भ च काफी क्रिस्टलीकृत होई गेइयां जित्थें एह क्रिस्टलीकरण मन गी बधी दी सुरक्षा हासल करने दे साधन दे रूप च कम्म करदा हा।
- 6) 6) मनुक्खी इतिहास च भरोसे दे आधार उप्पर बक्ख-बक्ख जारी करने आहले संस्थाएं दा निर्माण कीता गोआ हा जित्थें धन गी मानकीकरण कीता जाई सकदा ऐ ते माल ते उत्पादें दे आदान-प्रदान दे राएं धन दा प्रवाह होआ ऐ। 19वीं सदी दे दौरान हज़ारें बैंकें नोट जारी कीते जेहड़े मौजूदा भौतिक संपत्ति गी दर्शादे हे। पैसे दा उपयोग ते भंडारण (बचत) भविष्य दे इरादे (कुछ अनुभव होने) ते माल ते उत्पादें दी खरीद क्षमता दा प्रतिनिधित्व करने आस्तै होर विकसित होई गोआ। प्रॉमिसरी नोट दी अवधारणा बी तैयार कीती गई जेहड़ी भविष्य च भुगतान करने दे इरादे गी दर्शादी ऐ। बपार दी प्रक्रिया च एह इक सशक्त प्रोत्साहन बनी गोआ। सरकारें बांड जारी करना शुरू कीता जित्थें इनें बांडें दा इस चाल्ली जारी करना आधुनिक राष्ट्र-राज्यें दे उदय लेई बुनियादी रेहा ऐ।

निजी & माली प्रगति दी जरूरत गी किश हद तक जांचदे होई एह स्वीकार करना ते स्वीकार करना जरूरी ऐ जे पूरी दुनिया अथकता कन्नै आर्थिक सुरक्षा ते सफलता दा पीछा करा करदी ऐ। एह सच्ची गै हैरानी आहली गल्ल ऐ जे जिसलै कोई इस गल्लै उप्पर विचार करदा ऐ जे किन्ना समां ते ऊर्जा आर्थिक उपलब्धि दी खोज ते बढ़ावा देने गी चलांदी ऐ। निस्संदेह, पैसा जीवन दी सब तों वड़ी ताकतां विचों इक है जो महज जीने तों लई असाधारण भोग-विलास तक दे विविध निजी अनुभव दे सकदा है। सिर्फ जीवित रौह ने थमां बाह र निकलने ते माली ताकत गी बधाने आस्तै कोर ऊर्जा दी पुनर्जीवन जरूरी ऐ जिसदे फलस्वरूप अंदरूनी ते बाहली आजादी होंदी ऐ । आजादी दा मतलब हे कि हिक मायने विच सीमाएं अते सपने अते लक्ष्य कूं पूरा करण दी क्षमता नाल बंधे कैनी। अंदरूनी ते बाहली आजादी आहने दी कोशश करदे बेल्लै मुख मूल्यें, मान्यताएं ते विचार प्रक्रियाएं गी मौजूद होना लोड़चदा ऐ, जि'यां:

- 1) सीमाएं, बंधनें, ते आजादी दे अंतर गी समझने आस्तै बौद्धिक शक्ति दा जागरण...
- 2) अपने मन ते शरीर दे बीच तालमेल जित्थें दोनों च शांति होन...

3) इच्छाएं, व्यक्तिगत क्षमता, ते परस्पर संपर्क दी संभावनाएं दे क्षेत्र दे बश्कार रिश्ते दी जांच ते पन्छान, एह सब्भै विटामिन एम दा संचय होंदा ऐ ।

4) इस विचार गी स्वीकार करना जे विटामिन एम पैदा करना इक ऊर्जावान घटना ऐ...

5) अंदरूनी/बाह्य असंतुलन ते टकराव दे कारण विटामिन एम दे विसर्जन गी रोकना।

6) इस गल्लै गी पन्छानना जे विटामिन एम गी मानसिक ऊर्जा (मनोवैज्ञानिक ताकत) दे रूप च मौजूद ऐ जिस्सै चाल्लीं पैसे दा उपयोग करदे होई बड्डी मात्रा च पैसे दी बचत होंदी ऐ जि'यां कुसै बी विटामिन दा उपयोग कीता जंदा ऐ । इस कन्नै विटामिन एम दे बेहतरीन तरीके कन्नै इस्तेमाल करने दे कारण मता अंदरूनी आनंद होंदा ऐ जित्थें कुसै दे जीवन दे 12 क्षेत्रें च असंतुलन गी रोकेआ जंदा ऐ ।

7) मन च मती सारी इच्छाएं होंदियां न ते इन्हें इच्छाएं गी पूरा करने दी आजादी पैसे दे जमा होने थमां गै मिलदी ऐ। एह पन्छानना जे निजी विकास दे बगैर सिर्फ पैसे दा पीछा करना निजी समस्याएं दा हल नेई ऐ ते असल च अव्यवस्थित खुशी दा दरवाजा नेई खोली सकदा। विटामिन एम दे रूप च पैसा सिर्फ इक सक्षम बनाने आहला ऐ, की जे एह गोंद ऐ जेहड़ा हर इक चीज गी इकट्ठा करियै रक्खग जदूं तकर कुसै दी अंदरूनी ऊर्जा इकजुट होंदी ऐ ।

8) इस तथ्य दी सच्ची स्वीकृति जे अपने अंदर कोर ऊर्जा गी नुकसान पजाने कन्नै बाहरी ते अंदरूनी तौर उप्पर विटामिन एम दा नुकसान होंदा ऐ... इस नुकसान दे नतीजे च ध्यान देने दी कमी कन्नै भावनात्मक स्थिरता च कमी ते शक्तिशाली ऊर्जा च समग्र कमी औंदी ऐ जेहड़ी अपने जीवन दे सारे क्षेत्रें गी ऊर्जावान बनाने लेई लोड़दी ऐ .

9) विटामिन एम दी असली शक्ति उसलै मौजूद होंदी ऐ जिसलै कोई आजादी दी स्थिति च औंदा ऐ ते ओह आजादी अपने आपै च अंदरै थमां मती शांति ते शांति पैदा करदी ऐ। आंतरिक शांति समुंदर दे समान ऐ, जित्थें कोई समुंद्र दी गहराई दा अंदाजा सिर्फ उसी दिक्खने कन्नै गै नेई करी सकदा। समुंद्री शांति दा अनुभव उसलै होंदा ऐ जिसलै विटामिन एम ते आजादी दा इक साथ सदुपयोग कीता जंदा ऐ ।

10) भौतिक दुनिया दे विस्तृत अनुभव विटामिन एम कन्नै संभव न जित्थें आजादी दा अस्तित्व अनुभवात्मक रूप कन्नै व्यक्तिगत ऊर्जा दे विस्तार दे रूप च महसूस कीता जंदा ऐ । इस चाल्लीं दी विस्तार व्यक्तिगत

विकास/उत्कृष्टता गी माली ऊर्जा दे भंडारण कन्ने जोड़दी ऐ जित्थै विटामिन एम विस्तार गी सुविधाजनक बनांदा ऐ ते होर बी बढ़ावा दिंदा ऐ । जि'यां-जि'यां कुसै दे वित्त ते बैंक बैलेंस च बढ़ौतरी हौंदी ऐ, उ'यां-उ'यां निजी ऊर्जावान उत्कृष्टता च उसदे अनुरूप वृद्धि हौंदी ऐ।

इनें 10 मुख्ख बिंदुएं गी ध्यान च रक्खदे होई आत्म-विकास उप्पर ध्यान देने दे बगैर माली तरक्की गी बधाने दी कोशश करने दी गलती थमां बचास कीता जाई सकदा ऐ। विशेष रूप कन्ने अपने बैंक बैलेंस गी होर बी बढ़ां दे न , ते होर बी व्यक्तिगत उत्कृष्टता दे रूप च समझना इक गंभीर मनोवैज्ञानिक गलती ऐ जेहड़ी अंततः अंदरूनी कोर ऊर्जाएं गी नुकसान पजांदी ऐ । प्रगति दा दिल ते आत्मा व्यक्तिगत विकास च उसदे अनुरूप माली विकास च मौजूद ऐ जेहड़ी कुसै दे शरीर, मन ते आत्मा दे अंदर सकारात्मक ऊर्जा दे प्रवाह गी बढ़ांदी ऐ ।

अंदरूनी आजादी अपने विचारें, भावनाएं ते सारे कम्में आस्तै पूरी जिम्मेदारी लैने दी जन्मजात ते विकासात्मक क्षमता कन्ने अनिवार्य रूप कन्ने जुड़ी दी ऐ । एह जिम्मेदारी उसलै जागदी ऐ जिसलै कोई अपने जीवन दे हर इक पहलू दे निष्पक्ष दृष्टिकोण दे आधार उप्पर सचेत ते अनुकूली फैसले लैदा ऐ। अंदरूनी आजादी जीवन च काफी दुर्लभ ऐ ते इसदी खोज सिर्फ उ'नें व्यक्तिएं आसेआ कीती जाई सकदी ऐ जेहड़े हर परिस्थितियें ते परिस्थितियें च कोर ऊर्जा दे प्रवाह दे तरीके दी जिम्मेदारी लैदे न । विटामिन एम दी शक्ति इस चाल्ली ऐ जे सहज, भावनात्मक ते बौद्धिक जरूरतें गी मूल मूल्यें दे संदर्भ च पूरा कीता जंदा ऐ जेह डे कुसै दे प्रभाव दे क्षेत्र च शाखाएं दे रूप च हौंदे न । जदूं एह जरूरतें गी पर्याप्त रूप कन्ने पूरा कीता जंदा ऐ तां ओह बाहरी रूप कन्ने पैसे दे रूप च ते अंदरूनी तौर उप्पर मानसिक शक्ति दे रूप च विटामिन एम दे रूप च प्रकट होने आहली कोर ऊर्जा दे कारण अंदरूनी आजादी दे अवरोधक दे रूप च कम्म करना बंद करी दिंदे न । निर्णय लैने दी पूरी प्रक्रिया बुद्धि कन्ने ऊर्जावान होई जंदी ऐ , जिस कन्ने जिम्मेदारी दे मते सारे रूप जि'यां निजी , पारिवारिक , सामाजिक ते आध्यात्मिक , स्वाभाविक रूप कन्ने आत्मसात होई जंदे न

अंदरूनी आजादी ते कुल निजी जिम्मेदारी इक दुए कन्ने जुड़ी दी ऐ जित्थें परस्पर संपर्क दा स्तर अनुकूली कम्में गी जन्म दिंदा ऐ । एह कम्म मानसिक ते शारीरिक हौंदे न , ते उंदी अनुकूली प्रकृति अनुभवात्मक आजादी दे रूप च कोर ऊर्जा दी पर्याप्त अभिव्यक्ति दे कारण खुलदी ऐ । आजादी अनुकूली निर्णय लैने दी इक अनुभवात्मक स्थिति ऐ , प्राकृतिक मनोवैज्ञानिक विकास दी स्थिति ऐ , ते ऊर्जा संरक्षण दी स्थिति ऐ जेहड़ी अपने जीवन दे 12 आयामें च समेकित चेतना ते घुसपैठ गी जन्म दिंदी ऐ दार्शनिक दृष्टिकोण कन्ने, इन्वोल्यूशन उसलै हौंदा ऐ जिसलै कोई प्रक्रिया जां वस्तु अपने आपे च एंटोलॉजिकल रूप कन्ने "टर्न इन" कीती जंदी ऐ । जदूं पैसे दी शक्ति "अपने अंदर मुड़ना" शुरू करदी ऐ तां इस शक्ति ते एकाग्रता दा संरक्षण

बिना खंडन दे इस चाल्ली होंदा ऐ जे विटामिन एम दे रूप च परिष्कृत ऊर्जा अपने अंदर विकसित होने लगदी ऐ।

अनुभवात्मक आजादी इक बधदी खुशी दी दशा ऐ  
- रिकी सिंह

## LOCUS OF CONTROL & मुफ्त इच्छाशक्ति दा

कुसै दी अंदरूनी आजादी दा अनुभव उसलै होंदा ऐ जिसलै कुसै गी तथ्यें, दृष्टिकोण जां होर विचारें गी पकड़ने ते विचार करने दी सोच दी आजादी होंदी ऐ ते दूएंगे गी उचित ध्यान ते आदर देंदे होई, पर इसदे बावजूद बी निजी आजादी दे बारे च अपने दृष्टिकोण गी ढालने दी आजादी होंदी ऐ। निजी आजादी दा स्वभावत रूप कन्नै स्वतन्त्र इच्छा ते संभावित कार्रवाई दे रस्ते च निर्बाध चयन च मौजूद ऊर्जा दा अस्तित्व ऐ । 4 स्वतंत्र रूप कन्नै चुने गेदे कम्में च, कम्में च कोर ऊर्जा दे प्रवाह दी जागरूकता कन्नै, मुक्त इच्छा ते नैतिक जिम्मेदारी दे बश्कार कड़ी दी व्यावहारिक समझ पैदा होंदी ऐ जिस कन्नै आर्थिक शक्ति दा उपयोग समग्र फायदे आस्तै कीता जंदा ऐ। आजादी कन्नै कीते गेदे कम्में गी उसलै सकारात्मक होंदा ऐ जिसलै ओह अंदरूनी आजादी दी जगह च रौहदे होई कीते जंदे न। मानसिक अवस्थाएं जि'यां मनाना, विचार-विमर्श, ते निषेध, पैसे इकट्ठा करने ते पैसे दे कब्जे कन्नै हासल आजादी दा अनुभव करने दे मकसद कन्नै ऊर्जावान प्रक्रियाएं दे कारण संभव न। मुक्त इच्छा गी होर जांचने च, इक माहनू दे नियंत्रण दे स्थान गी ज्यादातर संतुलन ते ऊर्जावान एकीकरण च होने दी लोड ऐ, जिस कन्नै स्वतन्त्र इच्छा कुसै दे बड्डे फायदे आस्तै कम्म करै। नियंत्रण दे लोकस दी अवधारणा इस चाल्ली कीती गेई ऐ :

1) "नियंत्रण दा स्थान ओह डिग्री ऐ जिस च लोक एह मनदे न जे ओह बाहरी शक्तियें दे विपरीत (अपने प्रभाव थमां परे) अपने जीवन च घटनाएं दे नतीजे उप्पर नियंत्रण रखदे न। इस अवधारणा गी जूलियन बी रोटर ने 1954 च विकसित कीता हा ते उसदे बाद एह व्यक्तित्व मनोविज्ञान दा इक पहलू बनी गेई ऐ। इक माहनू दा "लोकस" (बहुवचन "लोकस", लैटिन च "स्थान" जां "स्थान") दी अवधारणा आंतरिक (एह विश्वास ऐ जे कोई अपने जीवन गी नियंत्रित करी सकदा ऐ) जां बाहरी (एह विश्वास ऐ जे जीवन गी बाहरले कारकें

कन्नै नियंत्रित कीता जंदा ऐ जेहदे कन्नै... व्यक्ति प्रभाव नेई करी सकदा, जां ओह मौका जां किस्मत उंदे जीवन गी नियंत्रित करदी ऐ।”

2) नियंत्रण दे मजबूत आंतरिक स्थान आहले व्यक्ति दा मानना ऐ जे उंदे जीवन च घटनाएं दा मुख रूप उंदे कम्मं थमां पैदा होंदा ऐ : मसाल दे तौर पर परीक्षा दे नतीजे हासल करदे बेल्लै नियंत्रण दे अंदरूनी स्थान आहले लोक अपने आप गी ते अपनी क्षमताएं दी तारीफ जां दोषी ठहरांदे न नियंत्रण दा मजबूत बाहरी लोकस आहले लोक बाहरी कारक जि'यां अध्यापक जां परीक्षा दी तारीफ जां दोषी ठहरांदे न।

नियंत्रण दा इक मजबूत आंतरिक स्थान इक माहनू दी स्वतन्त्र इच्छा दा नतीजा ऐ , जेहदे कन्नै संभवतः तनाव / परेशानी च काफी कमी औंदी ऐ । व्यक्तियें दे स्वभाव दे लक्षण होंदे न जेह डे तनाव , तनाव , चिंता , अनिश्चितता , डर बगैरा गी बढ़ावा दिंदे न नियंत्रण सिद्धांत व्यक्ति गी इस गल्लै गी पन्छानने लेई प्रोत्साहित करदा ऐ जे व्यक्तिगत कम्मं दे नतीजें दा नियंत्रण इक आंतरिक स्थान दी मौजूदगी गी पन्छानने ते फिर कारवाई विकसित करने कन्नै संभव ऐ अगगें दी तरक्की दी दिशा च कदम चुक्कदे न। कोर ऊर्जा दी जागृति कन्नै अपने अंदरूनी ते बाहले नियंत्रण दे स्थान च वृद्धि होंदी ऐ , तनावपूर्ण घटनाएं दे नकारात्मक प्रभावं गी घट्ट करदा ऐ , कार्य-केंद्रित मुकाबले दे व्यवहार च वृद्धि होंदी ऐ , बहुआयामी संसाधन (अर्थात कार्य सहायता , भावनात्मक समर्थन , सूचना बगैरा ) तगर पजाने च वृद्धि होंदी ऐ , समाजक समर्थन दे तनाव-बफर प्रभाव गी बधांदा ऐ , घटनाएं दे बारे च अपनी धारणा गी सकारात्मक दिशा च बदलदा ऐ ते आत्मसम्मान च वृद्धि करदा ऐ ।

## वित्तीय विकास ते व्यक्तिगत उत्कृष्टता

वित्तीय विकास निश्चित रूप कन्नै निजी उत्कृष्टता दा इक बड़्डा पहलू ऐ। (परिशिष्ट च चित्र 21 दिक्खो) इस चाल्ली दी तरक्की गी प्रबल मानसिकताएं गी बढ़ावा देने ते स्थापित करने दी लोड़ ऐ जेहड़ी माली विकास गी बढ़ावा देई सकै। उद्यमशीलता दे दृष्टिकोण कन्नै, उपभोक्ता-उन्मुख मानसिकता, आपूर्ति ते मंग दी स्थिति दे आधार उप्पर दिमागी तौर उप्पर उत्पादकता च वृद्धि, ते अंदरूनी शक्ति दी व्यवस्थित जागरण, सारें शा मते भरोसेमंदता ते स्थिरता च अनुरूप बधाने कन्नै उपलब्ध करोआए गेदे उत्पादें/सेवाएं दी गुणवत्ता च सुधार होंदा ऐ मानसिक शक्ति च वृद्धि कन्नै परिचालन, विश्लेषणात्मक, प्रणालीगत ते अवधारणागत सोच च वृद्धि होंदी ऐ । अंदरूनी ते बाहली इकता दा निर्माण (अर्थात निजी ऊर्जा ते ऊर्जा दी वृद्धि दे रूप च पैसे दी वृद्धि दी धारणा दे बश्कार ऊर्जावान संपर्क), उद्यमी ते उपभोक्ताएं आस्तै मूल्य उत्पादन दा इक बेहतर स्तर पैदा

करदा ऐ जागृत ऊर्जाएं दे बश्कार इस चाल्ली दा आंतरिक ते बाहले संपर्क रचनात्मक अनुकूलन क्षमता, निरंतर उत्पादकता, सेवाएं/उत्पादें दी गुणवत्ता च वृद्धि, ग्राहक उन्मुखता च वृद्धि, ते स्थायित्व च वृद्धि पैदा करदा ऐ। इस चाल्ली दे बधाए गेदे कनेक्शन कन्नै प्रतिस्पर्धी फायदे बधदे न ते विस्तार ते मुनाफे गी बढ़ावा दिता जंदा ऐ।

कुसै बी विकास प्रक्रिया, आंतरिक ते बाहली, अनुकूली होनी चाहिदी जेह् डी प्रक्रिया अपने आपै च उचित, समझने आह् ली, अनुमानित ते प्रबंधनीय होऐ, खास करियै अपने आपै गी । ज़्यादा शा ज़्यादा ते घट्ट शा घट्ट रणनीतियां न जित्थें पूरक ते पूरक आहार सच्चे विकास आस्तै इक दुए कन्नै जुड़े दे न जिंदे च कुसै दी अंदरूनी शक्ति जां मौजूदा माली स्थिति गी नुकसान नेई होंदा ऐ । उत्कृष्टता दी दिशा च प्रयास करने आह् ले हर इक माह नू गी गतिशील प्रगति दी ओर लेई जाने आह् ली अपनी बुद्धि दी कार्यक्षमता दी सच्ची खोज शुरू करने दी लोड़ ऐ । उत्कृष्टता दे हर इक साधक गी अनुकूलन ते सीमित सीमाएं थमां परे जाने दी लोड़ गी पन्छानने दी लोड़ ऐ। नतीजें दी पैदावार गी सुनिश्चित करने ते तेज करने आस्तै ऊर्जा दे निरंतर प्रवाह दी लोड़ ऐ जेह् डी दिशा-निर्देशं च सावधानी कन्नै दिक्खने ते योजनाबद्ध कीती जंदी ऐ ।

होर माली तरक्की दी इच्छा रखने आह् ले व्यक्तिएं गी मौजूदा प्रतिमान गी पन्छानने दी लोड़ ऐ जिसदे अंदर ओह् कम्म करा करदे न ते नमें प्रतिमानें दी खोज करने दी लोड़ ऐ जेह् डे बजार मूल्य पैदा करने आह् ली बक्खी ध्यान गी शिफ्ट करी सकदे न। अनुकूलनशीलता ते ग्राहक उन्मुखता जनेह् जरूरी गुणें दे नेतृत्व च प्रतिमान, कुसै बी मौजूदा बजार दे संदर्भ च संवर्धन गी बढ़ावा दिंदे न। व्यावसायिक प्रक्रियाएं दी बेहतरीन संरचना ते कार्य-प्रणाली दा निर्धारण जटिलता कन्नै निबड़ने च बुनियादी ऐ । एह् जटिलता इक उद्यमी गी कारोबारी कम्में दे जड़ें-कारणें गी अगगें रखने दी अनुमति दिंदी ऐ। कारोबारी कम्में गी प्रबंधन करने आस्तै इक ढांचा बनाने ते होर विकास च निजी ऊर्जा दी लोड़ होंदी ऐ तां जे ओह्दे चंगी समन्वयात्मक खुलासे च बने रौहना। इक बारी जेकर एह् होई जंदा ऐ तां अनुकूलन क्षमता, विकास दी गति, ते मुनाफे च सुधार होंदा ऐ। समाजक/व्यापार संरचनाएं ते कम्में दा इक समग्र दृष्टिकोण बी विकसित करने दी लोड़ ऐ तां जे कोई बी कारोबार अपने अंदर मौजूद व्यापक संदर्भ गी ध्यान च रक्खियै फलदा-फूल सकदा ऐ। एह् गल्ल कारोबार दे मालिकें ते कर्मचारियें पर लागू होंदी ऐ।

वित्तीय विकास ते निजी उत्कृष्टता इक सीढ़ी दे सीढ़ियें दे समानांतर। इक बारी जेकर कोई व्यक्ति इक बारी च इक पायदान च चढ़ना शुरू करी दिंदा ऐ तां ओह् अनिवार्य रूप कन्नै निजी उत्कृष्टता आस्तै इक कार्रवाई करदा ऐ ते अगली कार्रवाई निजी आजादी दी ओर करदा ऐ। एह् उपमा इस तथ्य गी दिक्खदे होई काफी पर्याप्त ऐ जे समें कन्नै पर्याप्त ते स्थिर विकास आस्तै माली आजादी ते व्यक्तिगत उत्कृष्टता दे

वैकल्पिक स्तरें गी मौजूद होने ते क्रमबद्ध रूप कन्नै चढ़ने दी लोड़ ऐ । कुसै गी इक बारी च इक-दो रन छोड़ना चांहदे न ते एह नुकसान, मनोवैज्ञानिक अस्थिरता, माली जोखिम, ते पर्याप्त विकास दी गैर-स्थायित्व पैदा करी सकदा ऐ। सीढ़ी दे इक रंग थमां दुए रंग च जाने आस्तै खर्च कीती जाने आह ली ऊर्जा व्यक्ति दी गति दे कन्नै-कन्नै रनें दी दूरी दे आधार उप्पर समें कन्नै मुश्कल होई सकदी ऐ । जेकर रनें गी पर्याप्त दूरी कन्नै दूरी बनाया जंदा ऐ तां कुसै दे नेड़में वातावरण पर पर्याप्त ध्यान दिता जंदा ऐ, ते चढ़ाई दी प्रक्रिया बी सीढ़ी दी स्थिति कन्नै तालमेल बनाई जंदी ऐ। इस करिए सीढ़ी दे शीर्षक दी ओर होर तरक्की दी संभावना मती ऐ। कोई बी अपने जीवन दे किसे बी बिंदु पर आर्थिक आजादी जां निजी विकास आस्तै कदम चुक्कना शुरू करी सकदा ऐ। कुंजी ऐ जे जीवन दे किसे बी समें च कुसै बी कन्नै शुरू करना। जेकर कोई निजी विकास कन्नै शुरू करदा ऐ तां पैसे दा पर्याप्त खर्च होंदा ऐ। निजी विकास दे शुरूआती बिंदु कन्नै, पर्वतारोही गी इस गल्लै गी यकीनी बनाने दी लोड़ ऐ जे सीढ़ियें च मती दूरी नेई होऐ कीजे जेकर सीढ़ियें दे बश्कार मती दूरी होऐ तां चढ़ाई होर बी मुश्कल होई जाग। इ'यां गै जेकर कोई निजी विकास कन्नै शुरू करदा ऐ तां इक कदम थमां दुए कदम तकर वास्तविक विकास प्रबंधनीय, करने योग्य ते निजी विकास दी सीढ़ी थमां डिगने दे बगैर प्रदर्शन कीता जाना चाहिदा, ते कन्नै गै जोखिम च बढ़ौतरी कन्नै शीर्ष पर पुज्जने दे आवेगपूर्ण उत्तेजना गी रोकना चाहिदा एह उपमा वित्तीय विकास दे मामले च काफी पर्याप्त ऐ इस गल्लै गी दिक्खदे होई जे मते सारे व्यक्ति पर्याप्त सुरक्षा दे बगैर जां निजी विकास/वित्तीय विकास दी दिशा च चढ़ाई प्रक्रिया पर पर्याप्त ध्यान दिते बगैर काफी जल्दी वित्तीय शीर्ष पर पुज्जना चांहदे न

जेकर कोई व्यक्ति पैहलें गै बरकरार माली विकास कन्नै चढ़ना शुरू करी दिंदा ऐ जि'यां कुसै दे मामले च जेहड़ा पैसे च पैदा होंदा ऐ तां अगली दौर निजी विकास होना चाहिदा ऐ। पैसे या दौलत च पैदा होए दे कुसै गी पैहलें गै आर्थिक तरक्की होई सकदी ऐ ते ओह आर्थिक रूप कन्नै होर बी समझदार होई सकदा ऐ। ऐसे व्यक्ति आस्तै अगला रन निजी विकास होना चाहिदा जित्थें ओह दिमाग गी शांत करने दी कोशश करी सकन ते अपनी अंदरूनी ऊर्जाएं दी होर समझ हासल करी सकन तां जे दूए कम्ममें उसी बधाने ते इक बेहतर व्यक्ति बनने च मदद करी सकन। जेहड़ा माहनु जीवन च शुरूआत करा करदा ऐ ते उसी पर्याप्त आर्थिक स्थिरता, विकास, ते निजी उत्कृष्टता नेई ऐ, उसी अपने निजी विकास उप्पर अंदरूनी तौर उप्पर कम्म करना शुरू करने दी लोड़ ऐ, जि'यां कालेज जाना जां मती शिक्षा हासल करना, बक्ख-बक्ख हुनर सिक्खना, ते ऐसा करने कन्नै ओह फायदा हासल करी सकदा ऐ उंदे अंदर मौजूद सुप्त शक्ति ते ऊर्जा दे बारे च गहरी जानकारी। माली संवर्धन दी दिशा च विकास उनें व्यक्तियें च होग जि'नें निजी विकास उप्पर ध्यान रक्खेआ ऐ, जि'यां पैहलें आखेआ गेआ ऐ, ते एह विकास बारी-बारी कन्नै कदम चुक्कने कन्नै मूर्त रूप लेंदा ऐ, जि'यां सीढ़ी च चढ़ना। भौतिक शरीर ते मन गी इक कन्नै जोड़ना सीढ़ी दे दो पास्सें दे समान ऐ जिंदे च इक गै लंबाई, इक

गै ऊंचाई, ते इक गै चाल्लीं दी उंचाई होने दी लोड़ हॉदी ऐ ते सीढ़िये कन्नै खरी चाल्ली जुड़े दे हॉदे न। कल्पना करो कि इक सीढ़ी जित्थें दो सहायक बाहू होन जित्थें रन जुड़े दे होन, जित्थें माली विकास ते निजी विकास च निजी उत्कृष्टता बारी-बारी कन्नै जां इक गै समें च हॉदी ऐ। इसलेई एह ऊर्जा गी आंतरिक रूप कन्नै जोड़ने दा इक तरीका ऐ (अर्थात मन/शरीर/आत्मा) ते पैसे इकट्ठा करने दा इक तरीका ऐ की जे विटामिन एम दा विस्तार व्यक्तिगत उत्कृष्टता दे हिस्से दे रूप च हॉदा ऐ ।

## ऊर्जावान बुद्धि गी जगाना

विकास दी बड़्डी स्थिति हासल करने लेई, निजी ते माली तौर पर, वांछित नतीजें दी उपलब्धता गी सुनिश्चित करने लेई पर्याप्त कारोबारी/व्यावसायिक ते निजी विकास रणनीतियें दी लोड़ ऐ। अल्पकालिक ते दीर्घकालिक लक्ष्य हासल करने च इक सचेत योजना प्रक्रिया च ऊर्जावान बुद्धि दी जागृति दी लोड़ हॉदी ऐ जेहड़ी हर इक माहनु दे अंदर इक संभावना दे रूप च आधारत/मौजूद ऐ । ऊर्जावान रणनीतियें दा विस्तार मुनाफे आह ले कारोबारी माडल दे विकास गी सुरक्षत करी सकदा ऐ, जिसदे फलस्वरूप निजी बुद्धि दा उपयोग उनें रस्ते च कीता जाई सकदा ऐ जेह डे जीत-जीत दी स्थिति दी तलाश करदे न। प्रभावी रणनीतियें दा विकास, बकख-बकख वातावरणें च पर्याप्त परस्पर संपर्क आस्तै लोड़चदी अनुकूली प्रक्रियाएं गी ध्यान च रक्खदे होई, इक खास कारोबार गी दिती गेई बकख-बकख विस्तृत रणनीतियें दे इकीकरण दे कन्नै-कन्नै, सारें गी निवारक ते रक्षात्मक तरीके कन्नै जोड़ेआ जाना चाहिदा तां जे बिना कुसै कारण दे नतीजें गी सुनिश्चित कीता जाई सकै उच्च जोखिम आहले प्रयासें दे कारण नुकसान। किसे बी किस्म दी कारोबारी रणनीति (जां व्यावसायिक रणनीति) थमां पर्याप्त नतीजें गी सुनिश्चित करने लेई अपने मौजूदा जीवन परिस्थितियें दा साफ-सुथरा मूल्यांकन करना जरूरी ऐ , जेहदे कन्नै कारोबार/व्यावसायिक चुनौतियें दे सार्थक समाधान बनाने च बुद्धि दे अंदर शक्ति दा इस्तेमाल करिये होई सकदा ऐ बुद्धि दे अंदर मौजूद शक्ति गी कारोबार (जां व्यावसायिक) विकास ते बौद्धिक ताकत दे बशकार रिशतें गी पन्छानने कन्नै जगाया जाई सकदा ऐ। अपनी बुद्धि ते प्राकृतिक/आर्थिक दुनिया दे बशकार संपर्कें गी पन्छानने कन्नै अवधारणा/मौलिक दृष्टिकोण गी अंततः कार्य योजनाएं च संचालित करने दी अनुमति दिती जंदी ऐ । बुद्धि दी इस चाल्ली दी जागृति ते मजबूती, व्यापक विचारें दी स्थिति च पुज्जने कन्नै, प्रणालीगत रूप कन्नै, अपने मौजूदा कारोबार ते/जां कब्जे गी मजबूत करदा ऐ। बुद्धि जागरण उसलै होई सकदी ऐ जिसलै कोई बी बकख-बकख किस्म दे बुद्धि दे महत्व गी पन्छानदा ऐ जिंयां प्रतिस्पर्धी बुद्धि , महत्वपूर्ण बुद्धि , ते संरचनात्मक बुद्धि । प्रतिस्पर्धी बुद्धि उसलै जागदी ऐ जिसलै कोई बी कुसै खास कारोबार जां उद्योग दे सरबंघै च व्यापक दृष्टिकोण हासल करने दी लोड़ गी स्वीकार करदा ऐ ते इस चाल्लीं होर प्रगति दा रस्ता होर बी साफ होई जंदा ऐ। इस चाल्ली दी



स्पष्टता बक्ख-बक्ख प्रतिस्पर्धियें दे संदर्भ च कारोबार दी समग्र संरचना दी समझ दा नतीजा ऐ जेह डी मौजूद होई सकदी ऐ। इस चाल्ली दी खुफिया जानकारी गी प्रतिस्पर्धी खुफिया दे रूप च जानेआ जंदा ऐ, जिसदे कन्नै इसदा इस्तेमाल कुसै बी चाल्लीं दे प्रति हानिकारक तरीके कन्नै नेई कीता जंदा ऐ पर इसदे बावजूद बी माल ते सेवाएं दी डिलीवरी गी होर बधाने लेई इस्तेमाल कीता जंदा ऐ। एह प्रतिस्पर्धी बुद्धि उनें कर्मचारियें आस्तै बी लागू हौंदी ऐ जेह डे बक्ख-बक्ख कारोबारी सेटिंग्स च कम्म करा करदे न। महत्वपूर्ण बुद्धि दा मतलब ऐ बुद्धि दे अंदर उस ताकत ते जोश गी जेह डी लागू निजी जीवंतता पैदा करदी ऐ , जिस कन्नै समग्र प्रतिस्पर्धी कारोबारी संरचना कुसै दे दायरे च हौंदी ऐ । एह जीवंतता बड्डे पैमाने पर समुदाय/उपभोक्ताएं गी पेश कीती जाने आह ली सेवाएं ते उत्पादें गी बधांदी ऐ तां जे बेहतरीन गुणवत्ता आह ली सेवा ते उत्पाद उपलब्ध करोआया जाई सकै। इस चाल्ली दे इरादे च मती ऊर्जा हौंदी ऐ ते ग्राहकें दे संपर्क च औने पर इसदा उदाहरण देने आह ला जां उछालने आह ला असर हौंदा ऐ। उंदे कन्नै गल्लबात दी गुणवत्ता दे कन्नै-कन्नै पेश कीते गेदे उत्पादें/सेवाएं दी गुणवत्ता कन्नै समग्र जीवन शक्ति ते जोश च वृद्धि हौंदी ऐ। संरचनात्मक बुद्धि ओह संज्ञानात्मक शक्ति ऐ जेहड़ी कुसै बी खास उद्योग दे समग्र दृष्टिकोण ते दुए उद्योगें कन्नै इसदे परस्पर संपर्क च रक्खी जंदी ऐ । ऐसे परस्पर संपर्क गी कुसै बी चाल्लीं दी बुद्धि दे अंदर जागृत/परिष्कृत ऊर्जा दी मौजूदगी दे कारण उच्च स्तर उप्पर समझेआ जंदा ऐ । बुद्धि दे अंदर मौजूद एह ऊर्जा शारीरिक ते मनोवैज्ञानिक विकास उप्पर दिते गेदे ध्यान दे कन्नै-कन्नै आंतरिक गैर-विरोध दी स्थिति च जाने दे कारण मती ऊंचाई पर पुज्जदी ऐ । (आंतरिक गैर-विरोध इक ऐसी स्थिति ऐ जित्थें कुसै दे विचार, भावनाएं, यादें, इच्छाएं, ते कोर ऊर्जा दा बेहतरीन संभव संरेखण हौंदा ऐ ।) अपने मन ते शरीर दे अंदर ऊर्जावान जागरण कन्नै असंख्य मनुक्खी समस्याएं दे मते सारे मूल कारणें गी पन्छानने च मदद मिलदी ऐ जिंदा हल कीता जाई सकदा ऐ समेकित आर्थिक द्वारा सिस्टम। जरूरतें ते मंगें दी अकाट्य हकीकत दे अंदर समस्याएं दे जडें गी स्पष्ट ते सही दृष्टि कन्नै समझेआ जाई सकदा ऐ। एह दृष्टिकोण कुसै बी खास कारोबार जां व्यावसायिक प्रयास दे विकास ते प्रगति दे अच्छे संकेतक ते भविष्यवाणी करने आहलें दे विकास दी अनुमति दिंदा ऐ। ऊर्जावान बुद्धि, संभावित रुझान ते परिदृश्य दे निर्माण दे संदर्भ च, इक खास कारोबार/कब्जे दे ढांचे दे अंदर, भविष्य च प्रोजेक्ट करने दी अनुमति दिंदी ऐ। इनें रुझानें ते परिदृश्यें दी अवधारणा आर्थिक सिद्धांतें दे संदर्भ च मते सारे कारोबारी प्रणालियें ते संरचनाएं दी इक बधाए गेदे परस्पर जुड़ी दी समझ कन्नै कीती गई ऐ । एह परस्पर जुड़ी दी समझ कारोबार च असल सफलता दी कुंजी ऐ कीजे परस्पर जुड़े दा इक बड्डा ते गहरा दृष्टिकोण ऐ। परस्पर संपर्क दी पन्छान ते उस परस्पर संपर्क च ऊर्जावान बुद्धि दा प्रयोग कुसै बी विशिष्ट कारोबार जां व्यावसायिक प्रयास दे विकास च अच्छा निर्णय लैने दी अनुमति दिंदा ऐ। इसलेई, जि'यां सीढ़ी उपमा दी चर्चा पैहलें कीती गई ही, इक रन थमां दुए रन च गतिशीलता हौंदी ऐ जित्थें ऊर्जावान बुद्धि

होर बी ते होर बी विकसित होंदी ऐ ते कन्नै गै उस बड़डे ढांचे गी ध्यान च रक्खदे होई जिसदे आसपास कुसै बी खास कारोबार दा विकास होंदा ऐ। समग्र समाजक प्रणालियें, सरकारी प्रणाली दे कन्नै-कन्नै होर प्रतिस्पर्धी कारोबारी ढांचें दा संदर्भ ऊर्जावान रूप कन्नै दिमाग च रक्खेआ जंदा ऐ, जिसदे फलस्वरूप बेहतरीन निर्णय लैने दी लोड़ होंदी ऐ की जे कोई बी अपने जीवन दे 12 आयामें च होर तरक्की करने दी कोशश करदा ऐ।

जि'यां-जि'यां ऊर्जावान बुद्धि विकसित होंदी ऐ, बक्ख-बक्ख संकेतक ते भविष्यवाणियां भविक्ख दी संभावनाएं गी प्रभावित करी सकदे न, जित्थै कुसै दी कंपनी (जां कब्जे) दा प्रतिस्पर्धी फायदा कम्पनी दे विकास आस्तै बक्ख-बक्ख खतरे गी ढूँढने ते रोकने दी क्षमता च विकसित होई सकदा ऐ। अपनी कंपनी (जां जिस कंपनी आस्तै कोई कम्म करदा ऐ) दी ताकत ते कमजोरियें गी पन्छानने दी समर्थता प्रदर्शन संकेतकें दा संकेत ऐ । निष्पादन संकेतकें दा उपयोग इस चाल्लीं दी गतिविधियें / कम्में दी स्पष्ट समझ हासल करने लेई कीता जंदा ऐ जेहूँ डी कि माली ते निजी तौर पर होर तरक्की जारी रक्खदी ऐ । अपनी कंपनी (जां अपनी व्यावसायिक गतिविधि) दी ताकत ते कमजोरियें दी पन्छान होंदी ऐ ते उ'नें ताकतें गी होर बी बधायी जंदा ऐ जित्थै कमजोरियें गी होर विकास दे मौके दे रूप च समझेआ जंदा ऐ। ऊर्जावान खुफिया जानकारी जोखिम थमां बचने गी बी पन्छानदी ऐ ते कुसै बी संगठन/व्यक्ति दी लचीली होने दी क्षमता जां क्षमता दे संदर्भ च होर विकास आस्तै अंदरूनी/बाह्य अवसरें दी पन्छान करदी ऐ । लचीलापन निजी लचीलापन दा इक होर बड़डा पहलू ऐ। लचीलापन दी अवधारणा इस अर्थ च बड़ी शक्तिशाली ऐ जे इसदे अंदर अपनी कायाकल्प करने आहली शक्ति (ऊर्जा) ऐ जेहूँ कुसै बी असफलता थमां वापस उछालने दी अनुमति दिंदी ऐ। ऊर्जावान खुफिया उपयोग दे माध्यम कन्नै असफलताएं गी दूर कीता जाई सकदा ऐ : क) इक कारोबार दे संचालन; ख) कार्यात्मक पहलुएं दे संबंध च सूचना प्रवाह; ग) कर्मचारियें ते होरनें दे व्यवहारिक पहलू; घ) प्रतिस्पर्धात्मकता दा; ते ङ) रोजमर्रा दी गतिविधियें दा समग्र प्रवाह। ऊर्जावान खुफिया जानकारी सक्रिय होने पर संभावित रूप कन्नै परिचालन दक्षता च मता विस्तार कीता जाई सकदा ऐ।

**अध्याय 2 दा**  
**VISION OF ONE'S LIFE दा**

## लक्ष्य निर्धारत करना ते पूरा करना

निजी उत्कृष्टता ते माली आजादी दी स्थिति गी हासल करने/बनाने आस्तै लक्ष्य निर्धारत करने ते हासल करने आस्तै सार्थक ते लागू प्रक्रियाएं गी लागू करना जरूरी ऐ । लक्ष्य अनिवार्य रूप कन्नै अपूर्ण इच्छाएं न जित्थें इक व्यक्ति दे अनुभव दी उच्च अवस्था च चढ़ने च आकांक्षाएं होंदियां न । लक्ष्य मन दी इक ऐसी स्थिति ऐ जित्थें शारीरिक, मानसिक, आर्थिक ते आध्यात्मिक रूप कन्नै तरक्की दी इच्छा होंदी ऐ, जिस च एह कुसै दी मौजूदा स्थिति थमां अनुभव दी बेहतर जां उच्ची स्थिति होंदी ऐ। लक्ष्य निर्धारण च 12 आयामें च अपने मौजूदा जीवन दी स्थिति दी समझ दी लोड़ होंदी ऐ (चित्र 1 दिक्खो), ते इस समझ थमां, विशिष्ट अल्पकालिक ते दीर्घकालिक लक्ष्य अपने दिमाग दे अंदर निर्धारत कीते जाई सकदे न। लक्ष्यें दी ठोसता मानसिक रूप कन्नै लक्ष्य पूरा करने दी अनुभवी स्थिति आस्तै लगातार प्रयासें गी बरकरार रखदी ऐ , जित्थें कोई उच्च ते बेहतर स्थिति च जा करदा ऐ । अपने अंदर फेंसले लैने दी प्रक्रिया गी इस चाल्लीं साफ करने दी लोड़ ऐ जे इच्छाएं दे अंदरूनी विरोधाभास दा समाधान होई सकै। ऐसे विरोधाभासें दा समाधान मानसिक ऊर्जा पैदा करदा ऐ जित्थें निर्धारत लक्ष्य पूरी चाल्लीं सजग निर्णय प्रक्रिया दे कारण पूरा होंदे न । इस चाल्लीं, बड़्डी मानसिक शक्ति दा उपयोग करियै अपने आस्तै सक्रिय रूप कन्नै निर्धारत कीते जंदे न । लक्ष्य कोई ऐसी चीज नेई होई सकदी जेहड़ी सक्रिय नेई होऐ, जि'यां टीवी जां होर निष्क्रिय गतिविधि दिक्खना। कोई बी फायदेमंद लक्ष्य अपने जीवन दे अंदर बेहतर गतिविधि पैदा करदा ऐ ते इस चाल्ली दी गतिविधि अपने सपने, योजनाएं, इच्छाएं बगैरा गी पूरा करने आस्तै सार्थक कदम चुक्कने च मती ते मती ऊर्जा जगांदी ऐ ते अनुभव दी बड़्डी अवस्थाएं गी अपनाना।

### लक्ष्य, प्रदर्शन ते आत्म-प्रभाव

कोई बी लक्ष्य कल्पना, योजना ते पूरा होने आस्तै प्रतिबद्धता दे आधार उप्पर भविष्य जां वांछित नतीजे दा विचार ऐ । समें सीमा निर्धारत करियै पूर्व निर्धारत समें दे अंदर परिकल्पित लक्ष्यें तगर पुज्जने दे जतन कीते जंदे न। ओह

लक्ष्य दी अवधारणा अपने मकसद जां मकसद दे समान ऐ जित्थें प्रत्याशित नतीजे दा आंतरिक ते बाहले मूल्य होंदा ऐ । जेकर लक्ष्य मती विशिष्टता कन्नै मुश्कल होंदे न तां उत्पादक कदम चुक्कने च अपनी क्षमता ते ज्ञान दी हद दे कन्नै-कन्नै कुसै लक्ष्य आस्तै प्रतिबद्धता दे स्तर दे आधार उप्पर उच्च प्रदर्शन दी संभावना ऐ । लक्ष्य ते प्रदर्शन दे बश्कार इस चाल्ली दा रिश्ता ऐ :

क) इक दा ध्यान ते एकाग्रता लक्ष्य-सम्बंधी गतिविधियें दी ओर केंद्रित ते केंद्रित होंदी ऐ

ख) कुसै बी लक्ष्य दी कठिनाई दे स्तर दा मानसिक आकलन कीता जंदा ऐ ते कुसै लक्ष्य दी उपलब्धि आस्तै अपनी क्षमता गी बधाने दी इच्छा दा बी निष्पक्ष आकलन कीता जंदा ऐ ।

ग) आंतरिक दृढ़ता अपनी ऊर्जा दी एकाग्रता कन्नै बधदी ऐ ।

घ) कर्दे-कर्दे इक लम्मी मेहनत दी लोड़ होंदी ऐ जित्थें आत्मघाती विचारें गी तोड़ना बिल्कुल जरूरी होई जंदा ऐ तां जे इक निर्धारित लक्ष्य हासल करने दी दिशा च प्रयासैं गी रोकने गी रोकेआ जाई सकै।

ङ) लक्ष्यें कन्नै सुप्त ऊर्जा दी जागरण होई सकदी ऐ जित्थें लक्ष्यें दी उपलब्धता आस्तै कीते गेदे कम्मैं कन्नै उत्तेजना दी स्थिति पैदा होई सकदी ऐ ।

च) इक ऐसे दस्तावेजें, रणनीतियें ते तरीकें गी उजागर करने दी प्रक्रिया शुरू करदा ऐ जेह् डी इक नमीं खोज होई सकदी ऐ जेह् डी अंदरै थमां मती ताकत पैदा करने च मदद करदी ऐ।

लक्ष्य निर्धारण, कम्मैं दे नियमित प्रदर्शन ते निजी ऊर्जा दे बेहतरीन इस्तेमाल दे बश्कार सकारात्मक रिश्ता केई कारकें उप्पर निर्भर करदा ऐ । पैह् ला, इक लक्ष्य गी कीमती मन्नेआ जाना चाहिदा ते उसी मनोवैज्ञानिक महत्व देना चाहिदा जेह्ड़ा प्रतिबद्धता गी बढ़ावा दिंदा ऐ। लक्ष्य निर्धारण उसलै पैदा होंदा ऐ जिसलै स्पष्टता, चुनौती, प्रतिबद्धता, प्रतिक्रिया, ते कार्य जटिलता जनेह् गुणें गी सारें गी कोर ऊर्जा सक्रियकरण च कारक बनाया जंदा ऐ।<sup>7</sup> अपने रोजगार संदर्भ दे आधार उप्पर, भागीदारी आहले लक्ष्य निर्धारण आंतरिक ऊर्जा प्रवाह ते इक दी प्रतिबद्धता दे आधार उप्पर प्रदर्शन गी बधाने च मदद करी सकदा ऐ नियोक्ता दा मिशन। आत्म-प्रभावशीलता दा लक्ष्य प्रतिबद्धता कन्नै बी मता रिश्ता ऐ । आत्म-प्रभावशीलता, मनोवैज्ञानिक अल्बर्ट बांदुरा दे मताबक जि'नें मूल रूप च इस अवधारणा गी प्रस्तावित कीता हा, इक निजी फैसला ऐ जे "संभावित परिस्थितियें कन्नै निबड़ने लेई लोड़चदे कारवाई दे कोसैं गी किन्ना खरा निष्पादत करी सकदा ऐ 8।" अपनी जन्मजात कोर ऊर्जा च मजबूत विश्वास ते विश्वास बधदा ऐ , संभावित क्षमताएं ते संज्ञानात्मक / भावनात्मक ताकतें दा खुलना बी बधी जंदा ऐ विशिष्ट लक्ष्यें दी दिशा च मंग कीती गेदी प्रगति दे बारे च दुए थमां अच्छी प्रतिक्रिया हासल करी सकदा ऐ । लक्ष्य निर्धारत करने ते पर्याप्त रोजमर्रा दे कदम चुक्कने च स्मार्ट उद्देशें (विशिष्ट, मापने योग्य, हासल करने योग्य, प्रासंगिक, ते समें-सीमित) स्थापित करना बी सलाह दिती जंदी ऐ स्मार्ट ढांचे गी अपने मापदंड दे हिस्से दे रूप च लक्ष्य कठिनाई गी बाहर कड्डने दे कारण किश सीमित मन्नेआ जाई सकदा ऐ। "लॉक ते लैथम दे लक्ष्य निर्धारण सिद्धांत च, औसत पूर्व दे आधार उप्पर, कठिनाई दे 90में परसेंटाइल दे अंदर लक्ष्य चुनने दी सलाह दिती जंदी ऐ जिने कम्म पूरा कीता ऐ उंदा निष्पादन।"

## कारवाई चरणों दा मानसिकता सिद्धांत

लक्ष्य लम्मी अवधि, मध्यवर्ती जां अल्पकालिक बी होई सकदे न। प्राथमिक भेद निजी ऊर्जा दे उपयोग दे संदर्भ च उर्नेगी हासल करने लेई लोड़चदा समां ऐ। लक्ष्यें तगर पुज्जने लेई लोड़चदी समें अवधि लक्ष्यें दी प्रकृति उप्पर आधारत ऐ : अल्पकालिक बनाम मध्यावधि बनाम दीर्घकालिक । कुसै बी लक्ष्य तगर पुज्जने च सफल होने आस्तै इक माहनू दी मानसिकता गी साफ करने दी लोड़ ऐ। अपनी इच्छाएं दे आधार उप्पर वांछित अंत-स्थिति दा फैसला करने आस्तै इक चिंतनशील प्रक्रिया दी लोड़ ऐ । पीटर गोलवित्ज़र हुंदे मानसिकता सिद्धांत च एकशन चरणों दा आखना ऐ जे कुसै बी लक्ष्य गी पूरा करने च दो चरण होंदे न :

पैह ले चरण आस्तै, व्यक्ति मानसिक रूप कन्नै मापदंडें गी निर्दिष्ट करिये ते इसगी पूरा करने आस्तै अपनी प्रतिबद्धता दे आधार उप्पर कुस लक्ष्य गी निर्धारत करग , इसदा चयन करग । दूआ चरण योजना दा चरण ऐ , जिस च ओह व्यक्ति फैसला करग जे ओहदे निपटान च कुस चाल्नी दे व्यवहारें दा सेट ऐ ते उसी अपनी वांछित अंत-स्थिति जां लक्ष्य तगर बेहतर तरीके कन्नै पुज्जने दी अनुमति देग ।

## प्रोत्साहन प्रमुखता

लक्ष्य दे किश गुण इसदी विशेषता बनाने च मदद करदे न ते उस लक्ष्य गी हासल करने आस्तै इक व्यक्ति दी प्रोत्साहन दा पता लाने च मदद करदे न । प्रोत्साहन प्रमुखता दा लक्ष्य निर्धारण ते उपलब्धि प्रक्रिया उप्पर बड़ा मता असर पौंदा ऐ ते इसगी इस चाल्नी परिभाशत कीता जंदा ऐ :

प्रोत्साहन प्रमुखता इक संज्ञानात्मक प्रक्रिया ऐ जेह् डी इक पुरस्कृत उत्तेजना गी "इच्छा" जां "चाहना" गुण प्रदान करदी ऐ , जिस च इक प्रेरक घटक शामिल ऐ । इनाम इक उत्तेजना दी आकर्षक ते प्रेरक गुण ऐ जेह् डी भूख दे व्यवहार गी प्रेरित करदी ऐ - जिसगी दृष्टिकोण व्यवहार दे रूप च बी जानेआ जंदा ऐ - ते उपभोगात्मक व्यवहार। प्रोत्साहन प्रमुखता दी "चाहना" "पसंद" थमां इस अर्थ च बक्ख ऐ जे पसंद करना ओह सुख ऐ जेह् डी कुसै पुरस्कृत उत्तेजना दे हासल करने जां सेवन कन्नै तुरत हासल होंदा ऐ; प्रोत्साहन प्रमुखता दी "चाहना" इक पुरस्कृत उत्तेजना दी "प्रेरक चुंबक" गुणवत्ता दी सेवा करदी ऐ जेह् डी इसगी इक वांछनीय ते आकर्षक लक्ष्य बनांदी ऐ , इसगी महज संवेदी अनुभव थमां इक ऐसी चीज च बदलदी ऐ जेह् डी ध्यान गी आज्ञा दिंदा ऐ , दृष्टिकोण गी प्रेरित करदी ऐ , ते इसगी खोजने दा कारण बनदी ऐ . 12

प्रोत्साहन प्रमुखता दे संदर्भ च लक्ष्यें च बक्ख-बक्ख लक्षण होंदे न जेह् डे व्यक्तिगत मूल्यें / विशेषताएं कन्नै

जुड़े दे रूप च प्रेरित करदे न , जेहूँ डे लक्ष्य हासल करने दी भविष्यवाणी करदे न । इनें लक्षणें च शामिल नः

क) इक लक्ष्य उप्पर रखेआ गेदा महत्व जां महत्व इस गल्लै उप्पर निर्भर करदा ऐ : इक लक्ष्य दी आकर्षण, तीव्रता, प्रासंगिकता, प्राथमिकता, ते संकेत। महत्व उच्च थमां घट्ट होई सकदा ऐ ते कोर ऊर्जा ग्रेडेशन च सक्रिय होंदी ऐ।

ख) कठिनाई दे स्तर दी समझ जरूरी ऐ जित्थें कठिनाई लक्ष्य हासल करने दी संभावना दे सामान्य अनुमान कन्नै निर्धारत कीती जंदी ऐ । किसे बी लक्ष्य दी कठिनाई दे स्तर दा निजी ऊर्जा दी उपलब्धता कन्नै ध्यान कन्नै मूल्यांकन करने दी लोड़ ऐ ।

ग) विशिष्टता निर्धारत कीती जंदी ऐ जेकर लक्ष्य गुणात्मक ऐ ते अस्पष्ट होने थमां लेइयै सटीक रूप कन्नै दस्सेआ गेआ ऐ। आमतौर उप्पर, उच्च स्तरीय लक्ष्य निचले स्तर दे उप-लक्ष्य थमां अस्पष्ट होंदा ऐ; मसलन, इक सफल करियर बनाने दी इच्छा मास्टर दी डिग्री हासल करने दी इच्छा थमां बी अस्पष्ट ऐ। किसे बी लक्ष्य दी विशिष्टता उप्पर ध्यानात्मक चिंतन कुसै लक्ष्य दी प्रकृति दे बारे च स्पष्टता पैदा करदा ऐ ।

घ) टेम्पोरल रेंज दे बारे च विजुअलाइजेशन इस रेंज दी समझ पैदा करदा ऐ जेहड़ा प्रोक्सिमल (तत्काल) थमां डिस्टल (देरी कन्नै) तक होंदा ऐ ते इस पर सीधा असर पोंदा ऐ जे किस चाल्लीं दी ऊर्जा दा उपयोग कीता जंदा ऐ । जागरूकता आमतौर उप्पर डिस्टल लक्ष्यें दी बजाय निकटतम लक्ष्यें आस्तै मती ऐ । जिन्ना गहरी इक दी विजुअलाइजेशन बधदी ऐ, उन्ना गै सब्भै लक्ष्य (प्रोक्सिमल ते डिस्टल) दी उपलब्धि पर भोर होंदा ऐ।

## लक्ष्य पीछा करने दे चार चरण & विटामिन एम

लक्ष्य दी जटिलता इस गल्लै कन्नै निर्धारत होंदी ऐ जे लक्ष्य हासल करने आस्तै कितने उप-लक्ष्य जरूरी न ते इक लक्ष्य दुए कन्नै किस चाल्लीं जुड़े दा ऐ । विटामिन एम भंडारण दे संदर्भ च उचित कनेक्शन बनाने च ध्यान बुद्धि मती जरूरी ऐ । (ध्यान बुद्धि किसे बी संख्या च ध्यान/चिंतन तकनीकें दे माध्यम कन्नै बौद्धिक कम्मकाज च वृद्धि होंदी ऐ ।) लक्ष्य जटिलता दी स्पष्ट समझ आहनने आस्तै पैसे दी उपलब्धता ते विटामिन एम दी मात्रा गी साफ तौर पर पन्छानने दी लोड़ ऐ मसाल आस्तै, कालेज ग्रेजुएशन करना इक जटिल लक्ष्य मन्नेआ जाई सकदा ऐ की जे इसदे मते सारे उप-लक्ष्य न, जि'यां अच्छा ग्रेड बनाने, ते होर लक्ष्यें कन्नै जुड़े दा ऐ, जि'यां सार्थक रोजगार हासल करना। 17 जेकर कोर ऊर्जा गी उचित रूप कन्नै सक्रिय कीता जा तां जटिलता गी निराशा, तनाव, घट्ट आत्मविश्वास बगैरा दे बजाय व्यक्तिगत विकास च वृद्धि

कन्नै दिक्खेआ जाई सकदा ऐ ।

गोलविट्जर ते ब्रांडस्टैटर (1997) लक्ष्य हासल करने दे चार चरणे गी इस चाल्ली परिभाशत करदे न :

- 1) पूर्वनिर्णयात्मक ("सहमत इच्छाएं ते इच्छाएं दे बीच प्राथमिकताएं गी सेट करना")
- 2) पूर्वाग्रही ("लक्ष्य-निर्देशित कार्रवाईयें दी शुरूआत गी बढ़ावा देना")
- 3) एकशनल ("लक्ष्य-निर्देशित कार्रवाईयें गी सफल अंत च लाना")
- 4) पोस्ट-एकशनल ("जो वांछित की तुलना च हासल कीता गेआ ऐ उसी मूल्यांकन करना")

लक्ष्य हासल करने दे चार पैहलुएं दे बश्कार संपर्क गी पन्छानदे होई विटामिन एम ते 12 आयाम इक माहनु गी अपने मते फायदे आस्तै पैसे ते समे दा उपयोग करने दी अनुमति दिंदे न ।

## लक्ष्य-ग्रेडिएंट परिकल्पना

लक्ष्य निर्धारण, लक्ष्य उपलब्धि, ते प्रेरणा दी होर जांच च, लक्ष्य-ढाल परिकल्पना व्यवहारवाद थमां क्लासिक निष्कर्ष गी दर्शादी ऐ जे जानवर इक इनाम दे नेडै होने पर मता मेहनत करदे न।<sup>19</sup> क्लार्क लियोनार्ड हल इक अमेरिकी मनोवैज्ञानिक हे जिने सिक्खने ते प्रेरणा गी समझाने दी कोशश कीती ही व्यवहार दे वैज्ञानिक नियम। हल दे मुताबिक:

लक्ष्य प्रगति इक लक्ष्य दी पूर्ति दी दिशा च तरक्की दा इक मापदंड ऐ । प्रगति दी धारणा अक्सर इक लक्ष्य गी हासल करने आस्तै मनुक्खी प्रेरणा गी प्रभावित करदी ऐ । हल ने लक्ष्य ढाल परिकल्पना विकसित कीती, जेह डी इस गल्लै गी सिद्ध करदी ऐ जे इक लक्ष्य गी पूरा करने आस्तै प्रेरणा लक्ष्य दी शुरूआत दी स्थिति थमां लक्ष्य समाप्त होने आह ली स्थिति च एकरस रूप कन्नै बधदी ऐ । हल ने चूहे गी खाने दा इनाम हासल करने लेई दौड़दे दिक्खदे होई लक्ष्य ढाल परिकल्पना विकसित कीती। चूहे दी गति दा आकलन करने आस्तै सेंसर दा इस्तेमाल करदे होई हल ने दिक्खेआ जे चूहे दे प्रयास दा स्तर बधदा ऐ जि'यां-जि'यां खाद्य इनाम कन्नै निकटतम दूरी घट्ट होई जंदी ऐ । लक्ष्य ढाल परिकल्पना दा उपयोग लक्ष्य दा पीछा करदे बेल्लै मनुक्खी व्यवहार दी भविष्यवाणी करने आस्तै कीता गेआ ऐ ।



## संभावना सिद्धांत परिप्रेक्ष्य च

संभावना सिद्धांत परिप्रेक्ष्य 23 दा दावा ऐ जे इक लक्ष्य गी हासल करने दी प्रेरणा गी संभावना सिद्धांत दे सिद्धांतें दा उपयोग करियै समझाया जाई सकदा ऐ जेहूँ इ निम्नलिखित उप्पर जोर दिंदे न :

### संदर्भ बिंदु

लक्ष्यें गी संदर्भ बिंदु दे रूप च वर्णत कीता जाई सकदा ऐ। खास करियै लक्ष्य संदर्भ बिंदु दे रूप च कम्म करदा ऐ जिसदे राहें व्यक्ति मनोवैज्ञानिक रूप कन्नै सफलता ते असफलता च भेद करदा ऐ । संभावना सिद्धांत शब्दावली दा उपयोग करदे होई सफलताएं गी फायदे कन्नै जोड़ेआ जंदा ऐ , ते असफलता नुकसान कन्नै जुड़ी दी ऐ । मसलन, जेकर कोई लक्ष्य 10 पौंड घट्ट करना निर्धारित कीता गेदा ऐ तां 11 पौंड घट्ट करना सफलता ऐ पर 9 पौंड घट्ट करना असफलता ऐ। 24 संदर्भ बिंदु इस गल्लै गी ध्यान च रक्खने च बेहतर उपयोगी होंदे न जे किस चाल्तीं कोर ऊर्जा दा उपयोग कीता जा करदा ऐ जि'यां कोई अपने लक्ष्य दी बक्खी प्रगति करदा ऐ । प्रेरणा गी सक्रिय रखने च जिस रवैये कन्नै सफलता ते असफलता गी मापने दा महत्व ऐ।

### हानि विरक्ति

अनिश्चितता दे अंतर्गत फैसले दे समान, नुकसान थमां घृणा लक्ष्यें पर बी लागू होंदी ऐ। लक्ष्यें कन्नै, हानि थमां घृणा दा मतलब ऐ जे अपने लक्ष्य थमां बदतर प्रदर्शन करने थमां पैदा होने आहूँ ला नकारात्मक प्रभाव अपने लक्ष्य कोला बी मता होने कन्नै जुड़े दे सकारात्मक प्रभाव कोला बी मता होंदा ऐ । मसलन, इक ऐसे व्यक्ति उप्पर विचार करो जिसदा लक्ष्य 10 पौंड घट्ट करना ऐ। जेकर ओहूँ सिर्फ नौ पौंड घट्ट करियै अपने लक्ष्य गी चूकदा ऐ तां ओहूँदे नकारात्मक भावनाएं दी परिमाण उंदी सकारात्मक भावनाएं दी परिमाण कोला बी मती होग जेकर ओहूँ 11 पौंड घट्ट करियै अपने लक्ष्य कोला बी मता होई जंदा ऐ। 25 नकारात्मक प्रभाव (भावना) दे कारण कोर ऊर्जा च कमी औंदी ऐ , जिस कन्नै इक परेशान करने आहूँला अंदरूनी माहौल पैदा होंदा ऐ । नुकसान थमां बचने दी रोकथाम किसे बी मात्रा च प्रगति उप्पर ध्यान देइयै ते निर्धारत लक्ष्यें तगर पुज्जने आस्तै अपनी ऊर्जाएं गी होर बी जोड़ियै संभव ऐ । नुकसान थमां घृणा, प्रदर्शन दी धारणा दे आधार उप्पर, मामूली थमां लेइयै गंभीर, अंदरूनी असंतुलन पैदा होने दे कारण अपने जीवन दे सारे 12 आयामें गी प्रभावित करी सकदी ऐ ।

संवेदनशीलता घट्ट होंदी जा करदी ऐ

लक्ष्य संदर्भ बिंदु थमां दूर होने कन्नै लक्ष्य दे पीछा करने च प्रगति आस्तै व्यक्ति दी संवेदनशीलता घट्ट होई जंदी ऐ । इसलेई जि'यां-जि'यां इक माहनू अपने लक्ष्य गी पूरा करने आस्तै नेड़े औंदा ऐ, उ'यां-उ'यां प्रगति दा अनुमानित मूल्य बधदा ऐ। मसलन, 10 मील दौड़ने दा लक्ष्य ते 20 मील दौड़ने दा इक अलग लक्ष्य विचार करो। जेकर कोई व्यक्ति इक मील दौड़दा ऐ तां इस प्रगति दा अनुमानित मूल्य उसलै मता होंदा ऐ जिसलै लक्ष्य संदर्भ बिंदु 10 मील होंदा ऐ जिसलै संदर्भ बिंदु 20 मील होंदा ऐ इक लक्ष्य संदर्भ बिंदु ते संदर्भ बिंदु पर नियमित रूप कन्नै ध्यान च चिंतन करना। इस चाल्ली दा परावर्तन मनुक्ख दी अंदरूनी शक्ति गी स्थिर करदा ऐ ते संवेदनशीलता च कमी गी रोक सकदा ऐ ।

### उपलक्ष्य

लक्ष्य हासल करने लेई मूल्ये दे दृष्टिकोण दा उपयोग करदे होई, निकटतम लक्ष्ये दे नतीजे च सफल नतीजे दी संभावना मती ऐ । जदूं कोई लक्ष्य निकटतम होंदा ऐ तां प्रगति दे हर इक कदम दा मूल्य उस थमां मता होंदा ऐ जेकर लक्ष्य घट्ट होने आहली संवेदनशीलता गी दिक्खदे होई दूरस्थ ऐ । डिस्टल लक्ष्य गी होर निकटतम लक्ष्य च बदलने दा इक तरीका ऐ उप-लक्ष्य निर्धारत करना । उप-लक्ष्य निर्धारत करना सफल लक्ष्य हासल करने लेई प्रेरित करने आस्तै इक प्रभावी रणनीति ऐ । 27 उप-लक्ष्य निर्धारित करने दी बुद्धि इस गल्लै गी साफ तौर पर दिक्खदे होई जागरूक होंदी ऐ जे उप-लक्ष्य निर्धारत करना ते पूरा करना प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता च पूरा करने आहला ते जरूरी ऐ।

## लक्ष्य दृढ़ता

लक्ष्य हासल करने च जिद्द दा बी इक प्रतिमान ऐ। जिद्द दा महत्व हेठ दिता गेदा ऐ :

लक्ष्य दे पीछा करने च तनाव उसलै पैदा होंदा ऐ जिसलै कुसै दी मौजूदा स्थिति ते अपनी वांछित लक्ष्य अंत स्थिति च विसंगति होंदी ऐ । इस विसंगति गी बंद करने, ते इस करी तनाव गी खत्म करने दी प्रेरणा शक्ति, जिद्द पैदा करदी ऐ। कुछ अवधारणाएं दृढ़ता गी गति दे संरक्षण (भौतिक विज्ञान दा इक सिद्धांत) दे बराबर करदियां न। इक बारी जेकर कोई लक्ष्य शुरू होई जंदा ऐ तां लक्ष्य गी पूरा करने दे प्रयास उसलै तकर लगातार रौंहेदे न जदूं तकर "इक मजबूत बाहरी उत्तेजना कन्नै जां कुसै वैकल्पिक, मती ताकतवर लक्ष्य-निर्देशित प्रवृत्ति दे उत्तेजना कन्नै कुंद नेई होई जंदा। "28 जिद्द इक ऐसी स्थिति ऐ जित्थें ऊर्जावान प्रेरणा दी मौजूदगी दे बगैर मौजूद होंदी ऐ लक्ष्य दे पीछा करने च तनाव। ऐसी ऊर्जावान स्थिति उसलै संभव होंदी ऐ जिसलै कोई जानबूझकर ऊर्जा गी उस स्थिति च पुज्जने आस्तै रखदा ऐ जेहड़ी अपनी मौजूदा स्थिति ते अपनी इच्छा दे लक्ष्य (अंत अवस्था) दे बश्कार विसंगति उप्पर ध्यान देइयै तनाव पैदा करने दे बजाय स्वाभाविक रूप कन्नै फायदेमंद होंदी ऐ

इन्ने अवधारणाएं दा उपयोग करदे होई फॉक्स ते हॉफमैन (2002) लक्ष्य दी दृढ़ता आस्तै चार तंत्र प्रस्तावित करदे न :

- क) समीपस्थ बंद होना
- ख) स्पष्टता पूरा करना
- ग) लक्ष्य संयोजकता
- घ) आंतरिक हितें

निकटतम बंद होना

निकटतम बंद होने दा एह धारणा ऐ जे जि'यां-जि'यां इक लक्ष्य अंत स्थिति ते इक व्यक्ति दी मौजूदा स्थिति दे बश्कार दूरी घट्ट हौंदी ऐ, लक्ष्य अंत-स्थिति तगर पुज्जने आस्तै "आकर्षक प्रेरणा शक्ति" बधदी ऐ । लक्ष्य होर बी वांछनीय होई जंदा ऐ ते इसदा पूरा होना होर बी संभव होई जंदा ऐ। इसदे अलावा, जि'यां-जि'यां लक्ष्य अंत-स्थिति कन्नै समीपस्थ दूरी नेड़े औंदी ऐ, लक्ष्य ते इस कन्नै जुड़े दे उद्देशें गी पूरा करने आस्तै प्रेरणा शक्ति बी बधदी ऐ ।30 जि'यां-जि'यां इक निर्धारत लक्ष्य मता वांछनीय हौंदा ऐ, इक माहनु दी अंदरूनी प्रेरणा शक्ति गी कोर ऊर्जा सक्रियकरण कन्नै होर ऊर्जावान बनाया जंदा ऐ जैसे दा उपयोग, किश हद तक, जरूरी चीजें/उत्पादें/सेवाएं/आदि खरीदने लेई बी कीता जंदा ऐ। लक्ष्य हासिल करने के लिये। प्रॉक्सिमल बंद होने दे सरबंध च जैसे दा बेहतरीन इस्तेमाल मनोवैज्ञानिक रूप कन्नै विटामिन एम गी बधांदा ऐ ते कोर ऊर्जा दे पुनर्जीवन गी बढ़ावा दिंदा ऐ ।

पूरा होने दी स्पष्टता

पूरा होने दी स्पष्टता दा सुझाव दिंदा ऐ जे जि'यां-जि'यां कुसै लक्ष्य गी पूरा करने दे कदम साफ हौंदे न, लक्ष्य गी पूरा करने दी जिद बधदी ऐ। जदूं कुसै लक्ष्य गी पूरा करने दा रस्ता साफ हौंदा ऐ तां लक्ष्य गी मता संभव समझेआ जंदा ऐ , ते इसदे बाद लक्ष्य गी पूरा करने दी प्रेरणा बधदी ऐ ।31 अपनी बुद्धि दे अंदर मौजूद ऊर्जा उसलै सक्रिय हौंदी ऐ जिसलै मन दे अंदर पूरा करने दी स्पष्टता पैदा हौंदी ऐ स्पष्टता मते सारे लोकें दे जीवन च दुर्लभ हौंदी ऐ ते संतुलित प्रेरणा कन्नै आज्ञा दिती गेई लक्ष्य पूरा करने दी संभावना च वृद्धि कन्नै कोर ऊर्जा दा उपयोग तेज़ी कन्नै उदात्त हौंदा ऐ ।

गोल वैलेंस

लक्ष्य संयोजक तंत्र आस्तै, फॉक्स ते हॉफमैन (2002) संयोजकता गी "लक्ष्य दी आकर्षण जां वांछनीयता दी

हद" दे रूप च वर्णन करदे न। जेह डे लक्ष्य बड़डे मूल्यवान समझे जंदे न , जेह डे व्यक्ति दी जरूरतें गी पूरा करने आह ले दे रूप च परिभाषित कीते जंदे न , उच्च संयोजकता होंदी ऐ । उच्च सकारात्मक संयोजकता आहले लक्ष्य आसानी कन्नै प्रतिस्थापन नेई होंदे न , मतलब उ'नेंगी कुसै होर लक्ष्य कन्नै आसानी कन्नै बदलेआ नेई जाई सकदा । इक व्यक्ति दे उस लक्ष्य गी पूरा करने आस्तै जिद्द करने दी संभावना मती ऐ जेह डा कुसै होर लक्ष्य दे बदले च नेई लैता जाई सकदा । 32 आकर्षण अनुभवात्मक ऐ की जे आकर्षण दा अनुभव पैदा करने आस्तै निजी ऊर्जा दा उपयोग कीता जंदा ऐ। उच्च सकारात्मक संयोजकता दा निर्माण ऊर्जा दे प्लेसमेंट गी बरकरार रखदा ऐ जिस कन्नै इक लक्ष्य गी पूरा करने च मती दृढता पैदा होंदी ऐ। जदूं मन दी इस चाल्ली दी स्थिति मौजूद होंदी ऐ तां होर विचलित करने आहले विचार जां विचारें गी अपने दिमाग थमां बड़ी आसानी कन्नै त्यार करी दिता जंदा ऐ। 33 ऐ

आंतरिक रुचियां

आंतरिक हितें दे तंत्र आस्तै फॉक्स ते हॉफमैन (2002) दा एह दावा ऐ जे इक प्राथमिक लक्ष्य दी खोज दे दौरान इक व्यक्ति लक्ष्य दे पीछा करने कन्नै जुड़ी गतिविधियें जां अनुभवं च रुचि विकसित करी सकदा ऐ । इसलेई जेकर प्राथमिक लक्ष्य च रुचि घट्ट होई जंदी ऐ तां बी व्यक्ति लक्ष्य पूरा करने आस्तै प्रेरित होई सकदे न तां जे ओह इस कन्नै सरबंधत गतिविधियें ते अनुभवं च शामिल होई सकन जेहडे सकारात्मक प्रभाव पैदा करदे न । 34 इक लक्ष्य कन्नै सरबंधत गतिविधियें/अनुभवं च रुचि दा विकास इक लक्ष्य दी बकखी दा सफर गी इस चाल्लीं बधा सकदा ऐ जे बोरियत, एकरसता, थकाऊपन बगैरा जनेह बाधाएं च काफी कमी आँदी ऐ।

## स्वाट विश्लेषण, रणनीतिक फिट, ते बेंचमार्किंग

अज्ज तकर चर्चा कीते गेदे विचारें दे अलावा, इक व्यक्ति स्वाट विश्लेषण बी करी सकदा ऐ जेह डी इक रणनीतिक योजना तकनीक ऐ जेह डी कुसै माह नू जां संगठन गी कारोबारी प्रतिस्पर्धा जां परियोजना योजना कन्नै सरबंधत ताकतें, कमजोरियें, मौकें ते खतरे दी पन्छान करने च मदद करने लेई इस्तेमाल कीती जंदी ऐ। 35 स्वाट उस ताकत गी मनदा ऐ ते कमजोरियां अक्सर आंतरिक होंदियां न जदके मौके ते खतरे मते शा मते बाहरी होंदे न। 35 SWOT इस तकनीक दे चार पैरामीटर दा संक्षिप्त रूप ऐ:

- 1) ताकत : कारोबार जां प्रोजेक्ट दी ऐसी खासियतें जेह डियां इसगी दूएं पर फायदा दिंदियां न।
- 2) कमजोरियां : ऐसी विशेषताएं जेहिडियां कारोबार जां परियोजना गी दुए दे सापेक्ष नुकसान च पांदियां न।
- 3) मौके : माहौल च ऐसे तत्व जिंदा फायदा कारोबार जां परियोजना अपने फायदे आस्तै करी सकदी ऐ ।

4) खतरे : वातावरण च ऐसे तत्व जेहड़े कारोबार जां परियोजना आस्तै परेशानी पैदा करी सकदे न।  
 किसे व्यक्ति जां संगठन दा अंदरूनी माहौल बाहरी माहौल कन्नै जिस डिग्री कन्नै मेल खंदा ऐ , उसी  
 रणनीतिक फिट दी अवधारणा कन्नै व्यक्त कीता जंदा ऐ । स्वाट दी पंछान इसलेई जरूरी ऐ की जे एह  
 उद्देश हासल करने लेई योजना बनाने च बाद दे कदमें दी जानकारी देई सकदे न। पैह ला, निर्णय लैने आह  
 लें गी इस गल्ले पर विचार करना चाहिदा जे स्वाट गी दिक्खदे होई मकसद हासल करने योग्य ऐ जां नेई।  
 जेकर मकसद हासल नेई ऐ तां उ'नेंगी इक बक्खरा मकसद चुनना चाहिदा ते इस प्रक्रिया गी दोहराना चाहिदा।  
 36

SWOT विश्लेषण दे सिलसिले च रणनीतिक फिट दा विचार लक्ष्य हासल करने ते निजी ऊर्जा ते पैसे दे  
 बेहतरीन उपयोग कन्नै मता जुड़े दा ऐ ।

रणनीतिक फिट उस डिग्री गी दर्शादा ऐ जेह डी कुसै माह नू जां संगठन अपने संसाधनें ते क्षमताएं गी बाहरी  
 माहौल च मौकें कन्नै मिलान करा करदा ऐ । मिलान रणनीति दे माध्यम कन्नै होंदा ऐ ते इसलेई एह बड़ा  
 जरूरी ऐ जे कम्पनी च रणनीति गी निष्पादत करने ते समर्थन करने लेई असल संसाधन ते क्षमताएं होन।  
 रणनीतिक फिट दा सक्रिय रूप कन्नै इस्तेमाल कुसै कंपनी दी मौजूदा रणनीतिक स्थिति दे कन्नै-कन्नै एम  
 एंड ए ते संगठनात्मक डिवीजनें दे विनिवेश जनेह मौकें दा मूल्यांकन करने लेई कीता जाई सकदा ऐ।  
 रणनीतिक फिट फर्म दे संसाधन-आधारत दृष्टिकोण कन्नै सरबंधत ऐ जेह डा सुझास दिंदा ऐ जे मुनाफे दी  
 कुंजी न सिर्फ स्थिति ते उद्योग चयन दे माध्यम कन्नै ऐ बल्कि इक आंतरिक फोकस दे माध्यम कन्नै ऐ  
 जेह डा कम्पनी दे संसाधनें ते क्षमताएं दे पोर्टफोलियो दी अनोखी विशेषताएं दा उपयोग करने दी कोशश  
 करदा ऐ संसाधनें ते क्षमताएं दा इक अनोखा संयोजन अंततः इक प्रतिस्पर्धी फायदे च विकसित कीता जाई  
 सकदा ऐ जिस थमां कंपनी गी फायदा होई सकदा ऐ। पर, संसाधनें ते क्षमताएं च अंतर करना जरूरी ऐ ।  
 कम्पनी दे स्वामित्व आह ले उत्पादन च इनपुटे कन्नै सरबंधत संसाधन, जिसलै के क्षमताएं कम्पनी दे कोल  
 होने आह ली सिखलाई दे संचय दा वर्णन करदियां न।<sup>37</sup>

लक्ष्य हासल करने दी दिशा च पर्याप्त प्रगति करने लेई बी बेंचमार्किंग काफी प्रासंगिक ऐ । रॉबर्ट कैंप<sup>38</sup> ने  
 बेंचमार्किंग लेई 12 चरणों दा तरीका विकसित कीता।

12 चरणों दी पद्धति च शामिल नः

1) विषय चुनें

- 2) प्रक्रिया गी परिभाषित करो
- 3) संभावित भागीदारों दी पन्छान करना
- 4) डेटा स्रोत दी पन्छान करना
- 5) डेटा इकट्ठा करना ते सारे साझेदारों गी चुनना
- 6) खाई दा निर्धारण करो
- 7) प्रक्रिया दे अंतर स्थापित करना
- 8) भविष्य दे प्रदर्शन गी निशाना बनाओ
- 9) संवाद करना
- 10) लक्ष्य समायोजित करो
- 11) लागू करना
- 12) समीक्षा ते पुनर्मापन करना

बेंचमार्क बनाने च बौद्धिक ऊर्जा दा उपयोग कीता जंदा ऐ। बेंचमार्क दा पालन करने लेई धैर्य, केंद्रित कौशल, अपने दिमाग गी प्रगतिशील ट्रैक पर रखना, दिक्कतें गी समता कन्नै निबड़ना, ते प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दी महिमा गी पन्छानना लोड़चदा ऐ (देखो अध्याय 7)।

## शब्द चिंतन

लेखक पाठकें गी सलाह दिंदा ऐ जे ओह हेठ दिते गेदे हर इक शब्द गी पढ़िये ते लक्ष्ये दे सरबंधे च अर्थ उप्पर संक्षेप च चिंतन करिये अजे तगर पेश कीते गेदे विचारें उप्पर चिंतन करन। निम्नलिखित गिड लक्ष्य निर्धारण ते लक्ष्य उपलब्धि कन्ने सरबंधत मुख अवधारणाएं गी दस्सदा ऐ:

लक्ष्य निर्धारण/नियोजन दी समे सीमा उद्देश/उद्देश्य	लक्ष्य निर्धारण/नियोजन दी समे सीमा उद्देश/उद्देश्य	लक्ष्य निर्धारण/नियोजन दी समे सीमा उद्देश/उद्देश्य
प्रत्याशित नतीजा आंतरिक मूल्य बाह्य मूल्य	प्रत्याशित नतीजा आंतरिक मूल्य बाह्य मूल्य	प्रत्याशित नतीजा आंतरिक मूल्य बाह्य मूल्य
लक्ष्य निर्देशित ध्यान प्रयास दृढ़ता	लक्ष्य निर्देशित ध्यान प्रयास दृढ़ता	लक्ष्य निर्देशित ध्यान प्रयास दृढ़ता
स्मार्ट आत्म-प्रभावशीलता दी मानसिकता	स्मार्ट आत्म-प्रभावशीलता दी मानसिकता	स्मार्ट आत्म-प्रभावशीलता दी मानसिकता
कठिनाई विशिष्टता दा महत्व स्तर	कठिनाई विशिष्टता दा महत्व स्तर	कठिनाई विशिष्टता दा महत्व स्तर
अस्थायी सीमा निकटतम लक्ष्य दूरस्थ लक्ष्य	अस्थायी सीमा निकटतम लक्ष्य दूरस्थ लक्ष्य	अस्थायी सीमा निकटतम लक्ष्य दूरस्थ लक्ष्य
लक्ष्य जटिलता लक्ष्य व्यक्तिपरक कल्याण दा पीछा करना	लक्ष्य जटिलता लक्ष्य व्यक्तिपरक कल्याण दा पीछा करना	लक्ष्य जटिलता लक्ष्य व्यक्तिपरक कल्याण दा पीछा करना
समे प्रबंधन संभावनाएं दी जांच मील-पत्थरें गी समायोजित करदा ऐ	समे प्रबंधन संभावनाएं दी जांच मील-पत्थरें गी समायोजित करदा ऐ	समे प्रबंधन संभावनाएं दी जांच मील-पत्थरें गी समायोजित करदा ऐ
लक्ष्य विस्थापन रणनीतिक योजना स्वाट विश्लेषण	लक्ष्य विस्थापन रणनीतिक योजना स्वाट विश्लेषण	लक्ष्य विस्थापन रणनीतिक योजना स्वाट विश्लेषण

## मौके दी पन्छान सुप्त शक्ति गी जगांदी ऐ

अपने जीवन दे 12 आयामें (चित्र 1) च कुसै बी चाल्ली दी प्रगति करने आस्तै मौके दी पन्छान जरूरी ऐ । नमें ते अनजान मौके दी पन्छान उसलै होंदी ऐ जिसलै पिछले ज्ञान, पिछले अनुभव, ते मौजूदा चिंतन कुसै दी बुद्धि गी संभावनाएं दी पन्छान करने दी अनुमति दिंदे न। एह पन्छान प्रक्रिया इच्छा ते मन दे अंदर ऊर्जाएं दा उपयोग करदी ऐ , जिस कन्ने कम्मै दे अंदर ऊर्जा दा सर्वश्रेष्ठ उपयोग होंदा ऐ (चित्र 1) ।

नमें कारोबारें लेई बेहतरिन मौके दी पन्छान ते चयन, उद्यमिता ते/जां रोजगार च सफलता हासल करने दी कोशश करने आह ले कुसै बी व्यक्ति दी सबनें थमां मती जरूरी क्षमताएं च शामिल ऐ। सुप्त शक्ति गी जगाने आस्तै खुल्ले ते सूचित दिमाग कन्ने मौके दी पन्छान दी लोड़ होंदी ऐ। निम्नलिखित बिंदु मौके दी पन्छान दे ओह पहलू न जिंदे च अपनी अंदरूनी शक्ति गी बेहतरिन संभव दिशा च रखने दी समर्थ ऐ :

- 1) मौकें दी खोज करने लेई निजी ऊर्जा दी लोड़ हॉदी ऐ।
- 2) मौकें दा रचनात्मक विकास संभव ऐ।
- 3) मौके दी पन्छान आस्तै जागरूक होने आस्तै "इच्छा दे अंदर ऊर्जा" दी लोड़ हॉदी ऐ ।
- 4) उद्यमी उपभोक्ता गी ध्यान च रखदे होई कारोबार दे मौकें दी पन्छान करने दी प्रक्रिया शुरू करी सकदे न। उपभोक्ताएं गी मूल्य बनाने ते उपलब्ध करोआने कन्नै इक ऐसी मानसिकता पैदा हॉदी ऐ जित्थें मौके पैदा हॉदे न ते सिर्फ नेई मिलदे न।
- 5) विवेकपूर्ण जांच ते बजार दी जरूरतें दे प्रति संवेदनशीलता च बढ़ौतरी कन्नै कोर ऊर्जा गी सक्रिय होने दी अनुमति दिती जंदी ऐ, जि'यां जरूरत मताबक, जल्दबाजी च फैसले कीते बगैर।
- 6) संसाधनें दे उप-अनुकूल बंड गी पन्छानने कन्नै इक मौके दा विकास संभव होई सकदा ऐ।
- 7) "मौके दी पन्छान" ते "मौके विकास" च मता भेद ऐ ते इस भेद पर चिंतन करने कन्नै विकास आस्तै होर रस्ते उपलब्ध करोआ सकदे न।
- 8) सफल उद्यमें दा निर्माण इक सफल संभावना विकास प्रक्रिया दा पालन करदा ऐ। इस च कुसै मौके दी पन्छान, उसदा मूल्यांकन ते विस्तार शामिल ऐ। विकास प्रक्रिया बार-बार ते पुनरावर्ती ऐ । मूल्यांकन करने कन्नै विकास दे बक्ख-बक्ख चरणें च मती स्पष्टता गी बढ़ावा दिता जंदा ऐ ते चिंतनशील बौद्धिक क्षमताएं दा उपयोग कीता जंदा ऐ
- 9) इक उद्यमी विकास दे बक्ख-बक्ख चरणें च केई बारी मूल्यांकन करने दी संभावना ऐ; मूल्यांकन कन्नै अतिरिक्त मौकें दी पन्छान जां शुरूआती दृष्टि च समायोजन बी होई सकदा ऐ।

कृपया परिशिष्ट च चित्र 26 दे बारे च दिक्खो:

मौके दी पन्छान ते विकास दी मूल प्रक्रिया गी प्रभावित करने आह ले मुख् कारक

जीवन च तरक्की करने दी कोशश करदे बेल्लै निस्संदेह अंदरूनी ते बाहली बाधाएं मौजूद न। जदूं अस्सां "बाधा" शब्द दे अर्थ उप्पर विचार कीता तां एह मुसीबतें जां कठिनाई दे बावजूद बी प्रबल होने, बक्ख-बक्ख समस्याएं गी सफलतापूर्वक हल करने, कुसै विरोधी विचार जां भावना गी अंदरूनी तौर उप्पर हराने, ते कुसै ऐसी चीज गी दूर करने दा मतलब ऐ जेहड़ी ठहराव पैदा करा करदी ऐ ते उसी बक्खरे तरीके कन्नै समझना। इसलेई, जदूं कुसै गी अपने जीवन च चुनौतियें दा सामना करना पौंदा ऐ तां मती सारी सकारात्मक मानसिकताएं बाधाएं गी पन्छानने ते उंदे उप्पर काबू पाने च मदद करदी ऐ। बाधाएं अपने ऊर्जावान प्रवाह गी पन्छानने ते अपने आप गी होर बधाने दा मौका ऐ कीजे बाधा होर अंदरूनी ते बाहले विकास दा मौका ऐ। कुसै बी बाधा जां चुनौती दा सीधा सामना करने दा मतलब ऐ उसदे सिर उप्पर सामना करना मतलब शिकायत दी स्थिति



च नेई फसी जाना ते बाधा कन्नै नेई फसी जाना पर उसी इक ऐसी चीज दे रूप च पन्छानना जेहड़ी बौद्धिक शक्ति गी सक्रिय करने ते रचनात्मकता गी पाने आस्तै इक व्यक्ति गी ऊर्जावान तरीके कन्नै चुनौती दिंदी ऐ बाधा दे राहें चलने दे तरीके। इस चाल्ली दी रचनात्मक रचनात्मकता च भावना ते विचारें दी सकारात्मक स्थिति दी लोड़ होंदी ऐ जिसलै के बाधा अजें बी मौजूद ऐ। सकारात्मक भावना ते विचारें दी स्थिति च जाने आस्तै ऊर्जा दी लोड़ होंदी ऐ खास करिये कोर ऊर्जा दी लोड़ होंदी ऐ जेहड़ी बाधाएं दे बावजूद बी बरकरार रौहन । इस करी यथार्थवादी पहलू जिंदे राहें कोई बी बाधा गी उससै चाल्ली दिक्खदा ऐ इसदी हकीकत गी इ'यां दिक्खना ऐ जे संभावनाएं दे क्षेत्र च बक्ख-बक्ख संभावनाएं गी यथार्थवादी तरीके कन्नै दिक्खना ते सिर्फ कुसै फंतासी तरीके कन्नै नेई पर चीजें गी जि'यां ऐ उ'यां गै समझना बी इसदा इस्तेमाल करना ऐ बुद्धि दी ऊर्जा जेह डी मन दे अंदर सारें शा सकारात्मक ते रचनात्मक रूप कन्नै मौजूद ऐ जित्थै कोई बी मन गी बेहतर खुल्लियै रक्खी सकदा ऐ जित्थें ऊर्जा खुल्ली रौहियां न जिसलै के बाधाएं जां चुनौतियां मौजूद होई सकदियां न । इत्थूं तगर जे अंदरूनी शक्ति गी नुकसान पजाने दे बगैर प्रतिस्पर्धा गी अपने सच्चे ढांचे च अपने सच्चे तरीके कन्नै समझने दी कोशश करना बी ऐ जे प्रतिस्पर्धा दे बल दा इस्तेमाल अपनी गिरावट दे बजाय अपने फायदे आस्तै करना ऐ। प्रतिस्पर्धा उपभोक्ताएं गी बेहतर किस्म दी सेवा बेहतर किस्म दी बेहतर गुणवत्ता आह ला उत्पाद पैदा करने जां उपलब्ध करोआने दा मौका ऐ जां जेकर कोई कर्मचारी ऐ तां उस संगठन गी बेहतर किस्म दा कम्मै दा अनुभव जां सेवा देने दा मौका ऐ जेह डा दुए कोला बी चमकदा ऐ। इस चाल्ली दी प्रतिस्पर्धी मानसिकता असल च अपने अंदरूनी विकास ते अपने अंदरूनी विकास दी महिमा दा सदुपयोग करदी ऐ ते एह बाहरले तौर उप्पर इस चाल्ली केंद्रित होने दे बजाय अंदरूनी तौर उप्पर केंद्रित ऐ जेहडा अंदरै थमां दिक्खने गी रोकदा ऐ। आंतरिक विकास पर ध्यान देने दे बगैर बाहरी केंद्रित मानसिकता कन्नै ऊर्जावान नुकसान होग जां एह कुसै दी ऊर्जा प्रणाली दे अंदर असंतुलन पैदा करग । भावनात्मक पहलूएं गी बी पन्छानना जेह डे मौजूद न जां भावनाएं दे प्रवाह गी बी पन्छानना जेह डा बाधाएं दे होने पर मौजूद ऐ , भावनाएं दा इस्तेमाल करने आह ली ऊर्जा दे बारे च ध्यान देने दा संकेत ऐ । भावनाएं च ऊर्जा दी अभूतपूर्व मात्रा दा उपयोग होंदा ऐ ते इक बारी जेकर ओह इस ऊर्जा दा उपयोग रचनात्मक जां विनाशकारी रूप कन्नै करदे न तां कोई बी या तां तरक्की करने आहला ऐ जां पिच्छें हटने आहला ऐ जां ठप्प रौंह दा ऐ । ऊर्जा ते भावनाएं दे सकारात्मक प्रवाह गी पन्छानना जां सकारात्मक भावनाएं दे अंदर ऊर्जा गी जानबूझकर, दिमागी रूप कन्नै, पर्याप्त रूप कन्नै, ते रचनात्मक रूप कन्नै रखना व्यक्तिगत उत्कृष्टता ते व्यक्तिगत महारत दा संकेत ऐ । इनें अंदरूनी गुणें गी कदम दर कदम बाधाएं गी तोड़ने दी दिशा च इक बड़ा गै व्यवस्थित दृष्टिकोण अपनाने आस्तै विकसित कीते जाने दे अलावा इसदे बक्ख-बक्ख घटकें गी पन्छानने कन्नै इसदे सारे कम्म करने दे तरीके दी दिमागी ते स्पष्ट समझ गी बढ़ावा दिता जंदा ऐ इक संक्षिप्त नाम

ऐ "STOP" जेह डा माइंडफुलनेस ट्रेनिंग च इस्तेमाल कीता जंदा ऐ:

एस = STOP करना

TO = इक कदम वापस लेओ

TO = OBSERVE = ध्यान कन्ने अगमें बधना

जदूं कोई बाधा अपने सामने मौजूद होंदी ऐ तां उसगी जेहड़ा कम्म करदा ऐ उसी रोकना चाहिदा ते फौरन कम्म नेई करना चाहिदा। अपनी गतिविधि बंद होने कन्ने बड़ी तस्वीर गी पूरी चाल्ली ते ध्यान कन्ने समझने दी अनुमति मिलदी ऐ ते फिर उस अवस्था थमां उस चरण थमां इक कदम पिच्छें हटीयै उनें घटनाएं दी श्रृंखला दा पता लाने दी अनुमति दिंदा ऐ जेहदे कन्ने कोई बाधा पैदा होई सकदी ऐ जां किश बी बाधा आई होई सकदी ऐ . इक कदम पिच्छें हटने थमां लेइयै अपने आपै च बाधा दी प्रकृति दा साफ-साफ निरीक्षण करने दे कन्ने-कन्ने अपनी प्रगति च अपने जीवन च कुत्थें ऐ ते कन्ने गै होरनें कोरोलारी कारकें जां जुड़े दे कारकें गी बी उस लक्ष्य दे संदर्भ च इकट्ठे दिक्खने आस्तै जेहड़ा कोशश करा करदा ऐ जिस लक्ष्य तकर पुज्जने दी कोशश कीती जा करदी ऐ उसदा संदर्भ होने दे कन्ने-कन्ने मौजूदा विशिष्ट बाधा दे संबंध च बी, उसदे बाद कोई साफ निरीक्षण दी स्थिति च रौह ने च समर्थ होंदा ऐ। साफ-सुथरे अवलोकन दी स्थिति अंततः दिमाग कन्ने अगमें बधने च मदद करग बड़ी सावधानी कन्ने अगमें बधने च बगैर होर बाधाएं पैदा कीते जां कुसै खास लक्ष्य गी हासल करने दी कोशश च होर दिक्कत पैदा कीते बगैर।

## आराम क्षेत्रें थमां बाहर पन्छानना ते खिलना

इक गी अपने आरामदायक क्षेत्र गी पन्छानने ते अपने उप्पर इसदी सीमाएं गी स्वीकार करने दी लोड़ ऐ। एह ज़ोन ओह थाह र ऐ जित्थें कुसै गी आराम, आराम ते किश कम्में गी खरी चाल्ली पूरा करने च समर्थ महसूस होंदा ऐ। आराम दे क्षेत्र च होने दे दौरान शारीरिक/मनोवैज्ञानिक आराम ते सहजता दे बावजूद बी इस थमां बाह र निकलने आस्तै अपने आप गी लगातार चुनौती देना बड़ा जरूरी ऐ । आरामदायक क्षेत्रें थमां बाह र खिंचने आस्तै ऊर्जा दी लोड़ होंदी ऐ , खास करियै आर्थिक रूप कन्ने तरक्की करने आस्तै । रचनात्मकता ते खुशी अपने आप गी बक्ख-बक्ख आरामदायक क्षेत्रें थमां बाह र जाने दी चुनौती दे बगैर मता ठप्प होई सकदी ऐ , खास करियै माली विकास दे बारे च । कई लोक कुसै खास नौकरी च संतुष्ट होंदे न, आर्थिक/भावनात्मक ठहराव तगर पुज्जदे न, ते अपने आप गी इक रट च फंसे दे महसूस करदे न। दिनचर्या दा अंधा पालन करना, इनें मानदंडें दे बिना पूरा-पूरा, समृद्धि ते होर तरक्की देने दे आदर्श बनी जंदा ऐ। जेकर

लगातार प्रगति आस्तै रोजाना सावधानी कन्नै कदम चुक्केआ जा तां आरामदायक क्षेत्रें थमां बाह् र निकलना बगैर चिंता ते घबराहट दे होई सकदा ऐ । नमें मौकें ते अनुभवं आस्तै अपने आप गी खोलने आस्तै पैहलें इनें मौकें गी पन्छानना ते उसदे बाद, उंदे पीछा करने च सीधे ते सक्रिय कदम चुक्कने दी लोड़ ऐ। कई लोक किस्म-किस्म दे डरें दे कारण आराम दे क्षेत्रें च फसे दे रौंहेदे न जि'यां असफलता दा डर, सफलता दा डर, नमें अनुभवं दा डर, ते दुए लोकें दी धारणा दा डर। नमीं चुनौतियें गी अपनाना निजी ऊर्जा च बाददा करने दा इक बड़दा मापदंड ऐ , जेहेदे कन्नै संभवतः अपने जीवन च पैसे दी रकम च बाददा होंदा ऐ । पैसा नमें अनुभवं दे मौके उपलब्ध करोआंदा ऐ जेहेड़े कुसै दे जीवन गी समृद्ध करी सकदे न जित्थें समें कन्नै विटामिन एम दा असर बधी जंदा ऐ । अपने जीवन दे सब्भै क्षेत्रें च होर मती तरक्की आस्तै कार्रवाई दे कदम चुक्कने च बी नकारात्मक आत्म-बात गी पन्छानना ते उसी खत्म करना जरूरी ऐ । इक दा आराम दा क्षेत्र अपने आपै च अपनी पूरी क्षमता तगर पुज्जने च इक बड़डी बाधा ऐ।

इक गी अपने आरामदायक क्षेत्रें गी पन्छानने ते उंटी सीमाएं गी सच्चे मनै कन्नै स्वीकार करने दी लोड़ ऐ। इनें जोनें दे अंदर कोई बी अपने आप गी सहज, आराम ते किश कम्में गी खरी चाल्ली पूरा करने च समर्थ महसूस करदा ऐ। आरामदायक क्षेत्र च होने दे दौरान शारीरिक/मनोवैज्ञानिक आराम ते सहजता दी मौजूदगी दे बावजूद, इस थमां बाह् र निकलने आस्तै अपने आप गी लगातार चुनौती देना बड़ा जरूरी ऐ । अपने आरामदायक क्षेत्र गी खिंचने आस्तै ऊर्जा दी लोड़ होंदी ऐ , खास करिये आर्थिक रूप कन्नै तरक्की करने आस्तै । रचनात्मकता ते खुशी अपने आप गी बक्ख-बक्ख आरामदायक क्षेत्रें थमां बाह् र जाने दी चुनौती दे बगैर मता ठप्प होई सकदी ऐ , खास करिये माली विकास दे बारे च ।

इस गल्ल गी दिक्खदे होई जे अपने आरामदायक क्षेत्र थमां बाहर जाना मते सारे लोकें आस्तै मुश्कल होंदा ऐ, साढ़े सारें आस्तै सवाल आरामदायक क्षेत्र थमां बाहर खिलने दी संभावना दे बारे च ऐ। खिलने दी अवधारणा दा मतलब ऐ अपने जीवन च नमें ते अगगें दे विकास गी बिना तनाव दे ते सहजता कन्नै खोलने दा। इस चाल्लीं दे विकास इक होर गतिविधि पैदा करदा ऐ जित्थें किश स्तर दी कठिनाई दा एहसास होंदा ऐ , पर एह बिना तनाव दे , सहजता कन्नै होंदा ऐ ते निजी ऊर्जा दा सदुपयोग करने दा सार ऐ । कोर ऊर्जा अपने आप गी कायाकल्प ते पुनर्जीवित करना जारी रखदी ऐ की जे ओह आरामदायक क्षेत्रें थमां बाह् र ते होर उन्नति आस्तै नमें जोन च अपना रस्ता बनांदी ऐ ।

खिलने दा मतलब ऐ जैविक तरीकें (अर्थात व्यवस्थित, विचारशील, प्राकृतिक, ते सावधानी कन्नै योजनाबद्ध तरीकें) बनाम कुसै चीज दा इस्तेमाल करिये होर प्रगति करना जेहड़ी कृत्रिम रूप कन्नै कीती जंदी ऐ जां कोई

ऐसी चीज जेहड़ी बड़ी मती गैर-जरूरी तनाव कन्नै कीती जंदी ऐ शॉर्टकट लैने कन्नै कीते गेदे कम्ममें कन्नै अंततः नुकसान होंदा ऐ। सीमित क्षेत्रें थमां बाह् र सच्चे खिलने दी तुलना उस फुल्लें कन्नै कीती जाई सकदी ऐ जित्थें कुसै फुल्लें दी बक्ख-बक्ख खुशबू इक थाह् र थमां दूई थाह् र जां जिसलै अपने अंदर अच्छी भावनाएं खुल्ली जंदियां न। उसी तरह आरामदायक क्षेत्रें थमां बाहर खिलना इक कुदरती ते सुन्दर कदम ऐ, हालांकि किश कुदरती चुनौतियां बी होंगन। ध्यान रक्खो जे कम्फर्ट जोन इक ऐसी जगह ऐ जित्थें कोई आरामदायक होंदा ऐ, एह् इक ऐसी जगह ऐ जित्थें कुसै गतिविधि गी पूरा करने च प्रयास नेई करना पौंदा। आरामदायक क्षेत्र च रौहने दा लगभग इक स्वचालित पहलू ऐ। मन ते शरीर इस स्वचालित क्षेत्र च आराम करने दी प्रवृत्ति रखदे न , जित्थें शारीरिक ते मानसिक रूप कन्नै होने आहले तंत्र अगगें बधने दी चुनौती दे बगैर कम्म करदे न । अपने आप गी अगगें बधाने लेई चुनौती देना ते कोर ऊर्जा गी चुनिंदा दिशा च चैनल करना जरूरी ऐ । विशेष कदमें कन्नै ऊर्जा दा इस चाल्ती चैनलाइज करना इक बड्डी उपलब्धि ऐ जेह् डी किश हद तक सारे 12 आयामें पर (चित्र 1 दिक्खो) पर प्रभाव पांदी ऐ । कोर ऊर्जा कुदरती तौर उप्पर उसलै परिष्कृत ते होर बी बधायी जंदा ऐ जिसलै आरामदायक क्षेत्रें थमां बाह् र जाने आस्तै कदम चुक्के जंदे न। जि'यां-जि'यां कोई आरामदायक क्षेत्र च चलदा ऐ, ओह् अपनी ऊर्जा गी कमजोर होने दे बजाय ताजा ते जिंदा रौह् ने देआ करदा ऐ। कोर ऊर्जा दा नुकसान उसलै होंदा ऐ जिसलै कोई आरामदायक क्षेत्र च ठहराव होंदा ऐ ते ऊर्जा दा गतिशील प्रवाह बंद होई जंदा ऐ। जि'यां इक बहने आह् ली नदी गतिशील रूप कन्नै बदलदी ऐ ते अगगें बधदी ऐ, उ'यां गै कोर ऊर्जा दे गतिशील प्रवाह च बक्ख-बक्ख आरामदायक क्षेत्रें च धक्का देने ते जीवन दे केई पैह् लुएं च मता अनुभव देने दी बड़ी मती ताकत होंदी ऐ। इस पन्छान कन्नै, मशहूर ग्रीक दार्शनिक दे तौर पर, हेराक्लिटस ने आखेआ ऐ जे कोई बी इक गै नदियें च दो बारी कदम नेई चुक्की सकदा, गतिशील ऊर्जा दी "दौंडी नदिया" इक गी इक थाह् र थमां दूई थाह् र लेई जाह् ग, कुसै दे जीवन गी होर बी बड्डे आह् ली बक्खी बगदा रौहग ते बड्डे विकास/उपलब्धिं गी। आरामदायक क्षेत्र इक ऐसी जगह ऐ जित्थें मन ते शरीर इक खास ऊर्जावान स्थिति च होंदे न जित्थें स्थिरता होंदी ऐ ते अंत च इस ऊर्जा दी कमी दे कारण संग्रहीत ऊर्जा गी खत्म करी दिंदा ऐ । एह् घट्ट होने दी प्रक्रिया इस करी होंदी ऐ की जे आरामदायक क्षेत्र दे अंदर ऊर्जा दा कोई नमां पुनर्जनन नेई होंदा ऐ। आखिरकार शरीर गी उस जोन च कोई नमीं ऊर्जा दी लोड नेई ऐ। आरामदायक क्षेत्र च कोई नमां नेई होआ करदा कीजे कोई संतृप्त संतुष्टि दी स्थिति च ऐ। आरामदायक क्षेत्रें च रौहदे होई अंततः पुनर्जनन ते लगातार ठहराव दे कारण ऊर्जा दा क्षय ते घट्ट होना शुरू होई जंदा ऐ । आरामदायक क्षेत्रें थमां बाह् र तरक्की करने दी कोशश शरीर ते दिमाग गी संभवतः इक झटके आह् ली हकीकत च रक्खदी ऐ जेह् डी कुसै किस्म दे लक्ष्य दे आधार उप्पर हासल करने दी कोशश करा करदा ऐ। इत्थूं तगर जे कोई बी ऊर्जा दे तीव्र स्तर पैदा करी सकदा ऐ ते सक्रिय करी सकदा ऐ , खास करियै चरम परिस्थितियें च जित्थें

माहनू दी जिंदगी दांव पर पेई सकदा ऐ । (इस लेखक ने माउंट एवरेस्ट पर चढ़दे बेल्लै ऊर्जा दे तीव्र स्तर दा अनुभव कीता ऐ ते सक्रिय तीव्र ऊर्जा दी अनुभवी समझ ऐ।) बेशकक, हर इक माहनू दी प्रगति च आमतौर पर बेहतर कठिन लक्ष्य नेई होंदे न, पर इसदे बावजूद बी इस च मती उंचाई हासल करने दी इक मजबूत संभावना ऐ जीवन च जदूं कोर ऊर्जा काफी सक्रिय होंदी ऐ की जे एह आरामदायक क्षेत्रें च धक्का दिंदी ऐ । लेखक दे जीवन च केई बारी इ'नें गी जानबूझियै अपने आप गी चरम परिस्थितियें च पाया ऐ जित्थें संभवतः दांव पर लाने दे कारण कोर ऊर्जा काफी सक्रिय ही। ऐसी चरम परिस्थितियें च लेखक गी आदिम शक्ति दा अनुभव होआ जित्थें बक्ख-बक्ख किस्म दी ऊर्जा जागदी ऐ जेहड़ी कुसै दे शरीर दे अंदर थमां पैदा होंदी ऐ । बेशक लेखक लोकें गी जरूरी तौर उप्पर इस चाल्ली अपने आप गी चरम परिस्थितियें च पाने दी सलाह नेई देआ करदा ऐ, पर इसदे बावजूद बी लेखक ने इस चाल्ली दी घटना दा अनुभव केई बक्ख-बक्ख प्रयासैं च कीता ऐ जि'यां माउंट एवरेस्ट पर चढ़ना। सक्रिय तीव्र ऊर्जा दी अनुभवात्मक समझ लेखक दे अनुभवें दे अंदर मौजूद ऐ ते इस गल्लै दा संकेत ऐ जे हर इक माहनू इस शक्ति गी, विशिष्ट रूप कन्नै, लागू ते वांछित तरीके कन्नै सक्रिय करी सकदा ऐ। इस शक्ति दा इक हिस्सा बी जेकर सक्रिय होई जंदा ऐ तां सारे 12 आयामें गी जीवंत करने दी जबरदस्त क्षमता ऐ (चित्र 1) ते जीवन गी बड़ी स्पष्टता ते गतिशील प्रगति प्रदान करने दी जबरदस्त क्षमता ऐ जेहड़ी कुसै दे पूरे जीवन च जारी रौहदी ऐ।

जिंदगी च अगगें बधने दी इच्छा दी लोड़ ऐ तां जे ओह आरामदायक क्षेत्र थमां बाह र निकली सकै जित्थें इस चाल्ली दी इच्छा नमें विचार पैदा करी सकै। जेकर कोई बड़े लक्ष्य तगर पुज्जने आस्तै अपने आप गी किश किस्म दे कठिन प्रयासैं जां उप-लक्ष्यें च रक्खदा ऐ तां जबरदस्त कोर ऊर्जा शक्ति गी जगाने दी हर संभावना ऐ । उस जागृति थमां लक्ष्य हासल करने दे व्यापक दृष्टिकोण दे कन्नै-कन्नै नमें विचार ते रचनात्मकता बी पैदा होंदी ऐ। इस लेई मनोवैज्ञानिक रूप कन्नै नतीजें-केंद्रित मानसिकता थमां बाह र निकलने दे कन्नै-कन्नै प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दे विकास दी लोड़ ऐ ।

ऐसे हालात च जित्थें कोई अस्तित्व दे खतरे जां कुसै खास किस्म दी मुसीबतें कन्नै घिरे दा होए, शरीर बेहतरीन कठिन परिस्थितियें दा जवाब देने आस्तै इक नमें सिरेआ दृष्टिकोण आहनने कन्नै जवाब दिंदा ऐ। दिमाग च नमें विचार उभरदे न ते ऊर्जा होर बी जागदी ऐ। उतार-चढ़ाव जरूर होंदे न, खास करियै जिसलै कोई अपने आरामदायक क्षेत्र थमां बाह र जाने दी कोशश करा करदा ऐ। शरीर च बक्ख-बक्ख हार्मोन जारी होंदे न ते मते सारे बक्ख-बक्ख किस्म दे प्रतिक्रियाएं होंदियां न, जि'यां उल्लास थमां लेइयै शारीरिक/भावनात्मक दर्द तक र । कुंजी ऐ जे अपने आरामदायक क्षेत्र थमां बाह र निकलना ते एह सुरक्षित रूप कन्नै करना तां जे कोई उत्साह/उल्लास ते होर मते सारे अच्छे अनुभव हासल करी सकन, जेहदे कन्नै

बड्डे लक्ष्ये दी उपलब्धि च अगले स्तर तगर लगातार प्रगति होई सकै। एह निर्विवाद रूप कन्नै आखेआ जाई सकदा ऐ जे अपने आरामदायक क्षेत्र थमां बाह र अनुभवें च शामिल होने आस्तै, किश हद तकर जां दूई हद तकर, कोर ऊर्जा सक्रियकरण दी लोड होंदी ऐ । चिंता, आत्म-शक, ते आत्म-हार दे विचारें गी कोर ऊर्जा सक्रियकरण कन्नै खत्म करी दिता जंदा ऐ की जे कोई विस्तार ते विकास दे क्षेत्र च चली जंदा ऐ । जदूं कोई आरामदायक क्षेत्र थमां थोह डी-मती बी बाहर जाने च सफल होंदा ऐ तां सफलता दा इक व्यक्तिगत अनुभव होंदा ऐ जेहड़ा उत्साह, प्रेरणा ते जोश गी बधांदा ऐ।

कृपया परिशिष्ट - कोर ऊर्जा ते क्षेत्र आरेख च चित्र 27 दिक्खो

कृपया परिशिष्ट च चित्र 28 दिक्खो - प्रवाह स्थिति ते आराम क्षेत्र थमां बाहर जाने

कृपया परिशिष्ट - प्रवाह राज्य आरेख च चित्र 29 दिक्खो

## प्रतिबद्धता & आंतरिक/बाह्य प्रतिरोध पर काबू पाना

जीवन च तरक्की तां प्रतिबद्धता कन्नै गै संभव ऐ। प्रतिबद्धता इक व्यक्ति गी अपने लक्ष्य ते इच्छाएं दे आधार उप्पर, बक्ख-बक्ख रस्ते ते संभावनाएं थमां चुनने दी अनुमति दिंदी ऐ। प्रतिबद्ध रस्ते च लगातार बने रौहने आस्तै दृढ़ता ते लगातार अपनी ऊर्जा गी प्रगतिशील दिशाएं च रखने दी लोड ऐ । प्रतिबद्धता मन दी इक ऐसी स्थिति ऐ जेहड़ी कुसै बी लक्ष्य तगर पुज्जने दी इच्छा दी तीव्रता दे कारण ठोस होने तकर पुज्जदी ऐ । प्रतिबद्धता गी ठोस बनाने ते अपने दिमाग गी प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता च रीसेट करने आस्तै कोर ऊर्जा सक्रिय कीती जंदी ऐ (देखो अध्याय 7) । आंतरिक प्रतिरोध उसलै होंदा ऐ जिसलै कोई प्रतिबद्धता बनाई रखने दी कोशश करा करदा ऐ। इस गल्लै गी पन्छानना जे कोर ऊर्जा इस प्रतिरोध गी तोड़ी सकदी ऐ, एह जानबूझकर कार्रवाई करियै कोर ऊर्जा दी सावधानी कन्नै खेती ते सदुपयोग दे कारण संभव ऐ । जानबूझकर कार्रवाई कन्नै अपने फैसले लेने दी प्रक्रिया गी अपने चुने गेदे लक्ष्ये दे अनुरूप कम्म करने दी अनुमति दिती जंदी ऐ । ऊर्जा स्वाभाविक रूप कन्नै अपने निर्णय लेने दे रस्ते पर चलदी ऐ ते अंत च अंदरूनी प्रतिरोध गी तोड़दी ऐ ।

बाहरी प्रतिरोध दा मतलब ऐ उनें बाधाएं जां दिक्कतें गी जेह डियां कुसै गी सामना करना पौंदा ऐ। उसी कोर ऊर्जा शरीर ते दिमाग गी मजबूत करदी ऐ तां जे ओह अपने परिस्थितियें दे आधार उप्पर इनें बाधाएं गी तोड़ी सकन । अपने जीवन दी परिस्थितियें दा 360 डिग्री दा नजारा रखने कन्नै अपनी ऊर्जा गी अपने समग्र विकास आस्तै दिमागी तौर उप्पर निर्देशत करने दी अनुमति दिती जंदी ऐ । इस करी अंदरूनी ते

बाहले प्रतिरोध स्वाभाविक रूप कन्नै घट्ट होई जंदा ऐ ,ते कोई बी प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता च रौंह सकदा ऐ ।

## जोखिम & इनाम गी ध्यान कन्नै गले लाना

जोखिम ते इनाम कुदरती तौर उप्पर जीवन दा हिस्सा ऐ। दोनों गी दिमागी तौर उप्पर गले लाने आस्तै किश जोखिमें कन्नै होने आहले नुकसान दा साफ नज़र ते एहू बी पन्छानना लोडचदा ऐ जे किश इनाम बी नुकसान पजाई सकदे न। अपने जीवन दे 12 आयामें (चित्र 1 दिक्खो) च नुकसान दी रोकथाम किश किस्म दे जोखिमें गी अपनाने ते किश इनामें दा अनुभव करने च केंद्रीय ऐ । इनामें दा पीछा जेहू डे मते नुकसान पजाने दा बड्ठा जोखिम कन्नै औंदे न, गी इक पाससै रक्खने दी लोड ऐ, दिमागी तौर उप्पर। इनै गी दिमागी तौर उप्पर इक पाससै रक्खने दे बगैर, उंदे अनुभव दी शक्ति दे कारण किश इनामें आस्तै लुभाया जाई सकदा ऐ जित्थें पुरस्कृत अनुभव कोर ऊर्जा गी मता नुकसान पजाई सकदा ऐ। कोर ऊर्जा गी नुकसान नेई पजाने ते दिमागी तौर उप्पर (सावधानी कन्नै, सावधानी कन्नै) होर प्रगति आस्तै गतिविधि च शामिल होने कन्नै विटामिन एम दा भंडारण ते काफी मानसिक शांति पैदा हौंदी ऐ ।

विटामिन एम दे भंडारण गी बरकरार रखदे होई विटामिन एम दा ध्यान कन्नै इस्तेमाल करना, गैर-जरूरी जोखिमें गी घट्ट करदा ऐ...

--रिकी सिंह ने दी

## उत्कृष्टता आस्तै संतुलन दी नीह

उत्कृष्टता इक कम्मकाज दी स्थिति ऐ जेहूडी उसलै पैदा हौंदी ऐ जिसलै जीवन दे सारे 12 आयामें दा सच्चा संतुलन हौंदा ऐ । कोर ऊर्जा सब्भै 12 आयामें च अपने फायदे आस्तै कम्म करदी ऐ की जे एहू कार्यात्मक समन्वय दी स्थिति च पुज्जदी ऐ । ऐसी स्थिति च 12 आयामें च हर इक इक परस्पर जुड़े दे कम्मकाज दी स्थिति च पुज्जदा ऐ। इस अवस्था च पुज्जने च इक बड्डी बाधा ऐ विरोधाभासी/परस्पर विरोधी इच्छाएं। सारे 12 आयामें च पैसे दा बेहतरीन इस्तेमाल स्वाभाविक रूप कन्नै अपने जीवन च मते सारे टकराव ते विरोधाभासें दा अंत करी देग। पैसा, जदूं आदर कन्नै इस्तेमाल कीता जंदा ऐ तां इक बड्डी नीह पैदा करदा ऐ जिस उप्पर उत्कृष्टता दी स्थिति विकसित हौंदी ऐ। जीवन च अपने जज्बे दा पालन करने कन्नै ऊर्जा

परिष्कार दी अनुमति होंदी ऐ तां जे जीवन दी विविधता च बड्डे अनुभव अपनी नीहू गी नुकसान पजाने दे बगैर बी होई सकन । अपनी नीहू दा ठोस होना अपनी उत्कृष्टता दी स्थिति गी विकसित करने, बनाए रखने ते बधाने दी कुंजी ऐ। विटामिन एम दा भंडारण (मनोवैज्ञानिक रूप कन्नै) जीवन गी इस चाल्ली अनुभव करने दी शक्ति प्रदान करदा ऐ जे इक माहनु दी नीहू गी नुकसान नेई पुज्जा । मनुकखी सभ्यता इक ठोस ऊर्जावान नीहू नेई विकसित करियै ते पैसे दा आवेगपूर्ण इस्तेमाल करियै अपनी मानसिक शक्ति गी नुकसान पजाने कन्नै पीड़ित ऐ.



**अध्याय 3 दा  
विटामिन एम & शारीरिक शरीर गी  
मजबूत करना**

## शारीरिक शरीर गी स्वस्थ बनाना

स्वस्थ शरीर मनुक्ख दे जीवन दी नीह ऐ। स्वस्थ शरीर दे बगैर प्रगति करना मुश्कल ऐ जेकर लगभग असंभव नेई ऐ । शारीरिक शरीर दी सेहत ते विटामिन एम दे बश्कार इस गल्लै गी पन्छानने कन्नै समझेआ जाई सकदा ऐ जे शरीर गी सेहतमंद रखने आस्तै मती सारी जरूरतां होंदियां न । शारीरिक शरीर दे बेहतरीन कम्मै आस्तै सही आहार, सही किस्म दे व्यायाम ते गतिविधि बगैरा जरूरी न ।

विटामिन एम दे सरबंध च सेहतमंद शरीर दे फायदे इस चाल्लीं न :

क) स्वस्थ शारीरिक शरीर कुसै गी नौकरी जां कारोबार च कम्म करने ते पैसे कमाने दी अनुमति दिंदा ऐ।

कमाए गेदे पैसे गी शारीरिक ते मनोवैज्ञानिक रूप कन्नै विटामिन एम दे रूप च बचाया जाई सकदा ऐ।

ख) जीवन च विविध अनुभव इक स्वस्थ शरीर दे माध्यम कन्नै संभव होंदे न , जि'यां यात्राएं , छुट्टियें बगैरा भौतिक जगत च सारे अनुभव स्वस्थ शारीरिक शरीर दे कारण संभव न । बड्डी सेहत इक माहनू दे वित्त दे समग्र संदर्भ च बधाए गेदे अनुभव प्रदान करदी ऐ ।

ग) अपने जीवन दा प्रभार लैना ते विटामिन एम दे भंडारण दे बारे च कीते गेदे चयनें दे बारे च अच्छा महसूस करना, सेहत च बढ़ौतरी कन्नै तेजी कन्नै संभव ऐ ।

घ) ऊर्जा च बढ़ौतरी ते मती फिटनेस दा अनुभव करना दिमाग दे अंदर विटामिन एम दी शक्ति कन्नै सीधे तौर पर जुड़े दा ऐ ।

ड) पैसे, समें ते ऊर्जा दे बेहतरीन इस्तेमाल दे मामले च अपने परिवार ते दोस्तें आस्तै इक अच्छा रोल मॉडल बनने दी संभावना स्वस्थ शरीर कन्नै मती संभावना ऐ ।

पैसे दे बारे च यथार्थवादी ते संतुलित दृष्टिकोण रखना शरीर गी स्वस्थ बनाने दा इक कुदरती ते ऊर्जावान तरीका ऐ। खाने, पीने, इंद्रियें दे भोग, कुरीति बगैरा च मता रूज्जे दा कारण शारीरिक शरीर कुदरती संतुलन थमां बाह र निकलदा ऐ, जिसदे फलस्वरूप पैसे दे दुरुपयोग दे कारण होने आहले नुकसान गी ठीक करने आस्तै मते पैसे दा इस्तेमाल कीता जंदा ऐ। एह इक दुष्चक्र बनी जंदा ऐ जेह डा इस गल्लै दा एहसास करियै टूटी सकदा ऐ जे पैसे गी ऊर्जा दे रूप च आदर करना ऐ ते इसदा दुरुपयोग/दुरुपयोग संभवतः दुष्चक्र पैदा करग।

## भौतिक शरीर दे अंदर ऊर्जा ते वित्तीय विकास

इक माहन् दे शारीरिक शरीर च ऊर्जा होंदी ऐ , ते एह सीधे तौर पर माहन् दी आर्थिक तरक्की कन्ने जुड़ी दी ऐ । हेठ दिते गेदे निम्नलिखित विचारें च हर इक इस कनेक्शन दी चर्चा करदा ऐ:

क) भौतिक शरीर पैसे दा उपयोग करियें अपने लक्ष्य गी हासल करने ते बेहतरीन तरीके कन्ने स्वस्थ शरीर विकसित करने दा इक साधन ऐ ।

ख) स्वस्थ शरीर जीवन च उच्चे स्तर पर पुज्जने आस्तै अपनी भावनात्मक/मानसिक स्थिति गी बेहतर बनाने दा इक साधन ऐ ।

ग) अपने शरीर दी देखभाल करने कन्ने जीवन दा अनुभव बहुविध तरीके कन्ने कीता जंदा ऐ...

घ) सेहतमंद शरीर नियमित रूप कन्ने नींद दे चक्र ते होर पैटर्न गी बनाए रखने दी अनुमति दिंदा ऐ जेहड़े सारें शा बेहतर कम्म करदे न जदूं मनोवैज्ञानिक रूप कन्ने विटामिन एम दा बड्डा संचय होंदा ऐ ।

ड) पैसे आस्तै कम्म करने कन्ने आत्मविश्वास ते अपने कम्मै पर गर्व पैदा होई सकदा ऐ। कमाए गेदे पैसे कन्ने मन दे अंदर सकारात्मक असर पौंदा ऐ ते आत्मसम्मान ते आत्म-छवि च वृद्धि होंदी ऐ। कम्म करने आस्तै इक स्वस्थ शरीर दी लोड़ होंदी ऐ ते इस चाल्लीं दे शरीर दे अंदर ऊर्जा आर्थिक तरक्की गी बढ़ावा दिंदी ऐ ।

## शारीरिक स्वास्थ्य संवर्धन ते दहलीज पार करना

शारीरिक सेहत च सुधार गी मते सारे तरीके कन्ने थ्रेशोल्ड पार करने कन्ने मता जुड़े दा ऐ :

क) थ्रेशोल्ड पार करना अपने आरामदायक क्षेत्र थमां बाह् र जाने कन्ने बड़ा गै मिलदा ऐ जिस च थ्रेशोल्ड पार करने दी इच्छा दी लोड़ होंदी ऐ।

ख) स्वस्थ शारीरिक शरीर विकसित करने आस्तै अच्छी गुणवत्ता आहली व्यायाम/गतिविधि, अच्छा आहार, ते स्थिर दिमाग दी लोड़ होंदी ऐ । जि'यां-जि'यां कोई शारीरिक गतिविधि (चिकित्सकीय सिफारिशें ते निजी इच्छाएं दे आधार उप्पर) बधांदा ऐ , शरीर च किश किस्म दे बदलाव होंदे न जित्थें इनें बदलावें गी ईंधन देने आस्तै कोर ऊर्जा दा उपयोग कीता जंदा ऐ ।

ग) शारीरिक सेहत गी बधाने च किश हद तकर पैसे दी लोड़ होंदी ऐ । पैसे दे दुरुपयोग ते दुरुपयोग गी रोकने कन्नै अपने वित्त दा इस्तेमाल अपनी शारीरिक सेहत गी विकसित करने च कीता जाई सकदा ऐ।

घ) शरीर ते मन दा इक बड़डा रिश्ता ऐ। शारीरिक सेहत दे सरबंध च किश दहलीज गी पार करने दा फैसला करने आस्तै इस चाल्लीं दी निरंतर गतिविधि च मानसिक शक्ति दा बेहतरीन इस्तेमाल करना जरूरी ऐ ।

ड) दहलीज गी पार करने कन्नै आत्मविश्वास गी बढ़ावा मिलदा ऐ , खास करियै जिसलै कुसै दे पैसे दी आदत ऐ इस चाल्लीं दी गतिविधि दा जेहदे कन्नै समग्र सेहत उप्पर अच्छा सकारात्मक असर पाँदा ऐ ।

च) शारीरिक सेहत च सुधार इक माहनू दे जीवन दे सब्भै 12 आयामें च अतिरिक्त ऊर्जा प्रदान करदा ऐ जित्थें विटामिन एम गी होर इकट्ठा कीता जंदा ऐ ते सावधानी कन्नै अपने जीवन दे किसे बी क्षेत्र च नुकसान पजाने दे बगैर खर्च कीता जंदा ऐ ।

### **निर्णायक संतुलन: आत्म-प्रभावशीलता बनाम। प्रलोभन देना**

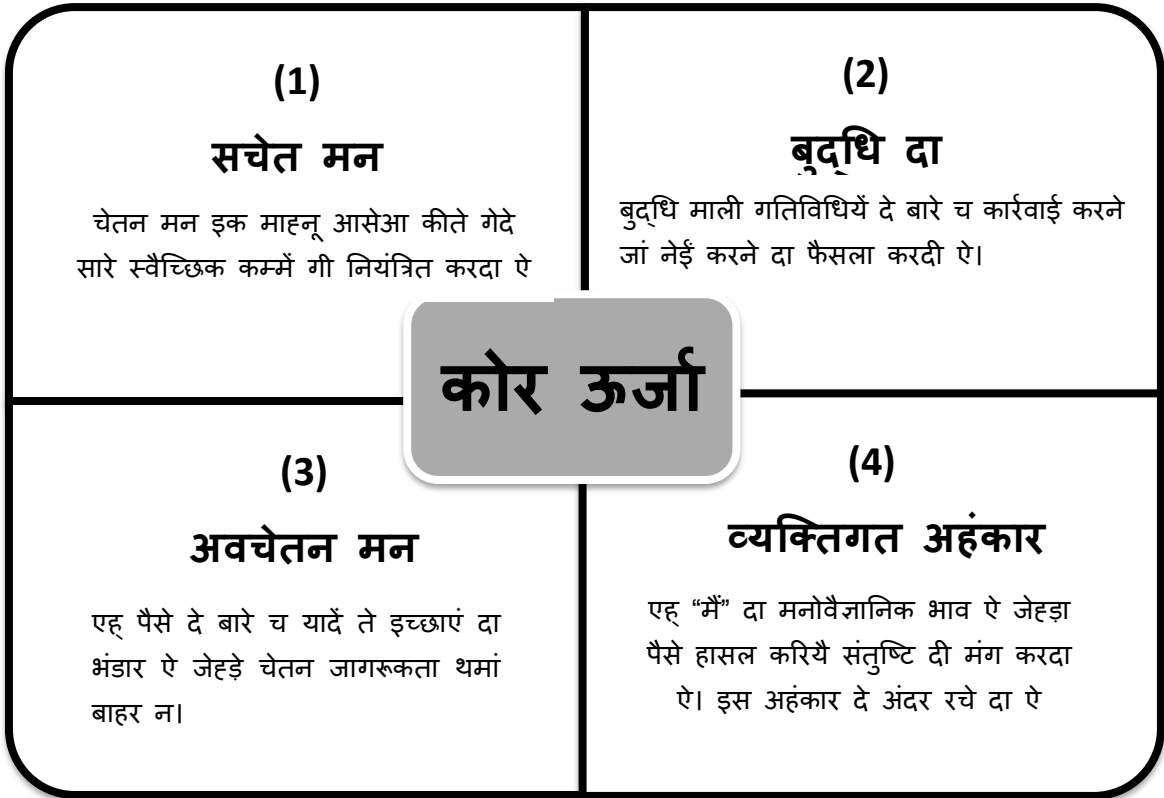
जिंदगी हर मोड़ पर फैसले कन्नै भरोची दी ऐ। अगगें दे विकास आस्तै सच्चे फैसले लेने आस्तै असेंगी आत्म-प्रभावशीलता बनाम प्रलोभन दी जांच करने दी लोड़ ऐ। आत्म-प्रभावशीलता इस गल्लै दे बारे च इक मनोवैज्ञानिक अवधारणा ऐ जे कोई बी कुसै बी चाल्लीं दे कम्मै दे रस्ते दा कि'यां पालन करी सकदा ऐ ते बकख-बकख परिस्थितियें कन्नै निबड़ सकदा ऐ जेहड़ी कुसै गी चुने गेदे रस्ते थमां विचलित करी सकदी ऐ । प्रलोभन बी इक मनोवैज्ञानिक स्थिति ऐ जेहड़ी कुसै गी अपने चुने गेदे कम्मै थमां हटदी ऐ ते मती सारी समस्यां पैदा करी सकदी ऐ । जेहड़ा बी विटामिन एम दे विकास उप्पर ध्यान देआ करदा ऐ ओह आत्म-प्रभावशीलता दी स्थिति च रौंह सकदा ऐ ते गतिशील प्रगति जारी रक्खी सकदा ऐ , बिना कुसै प्रलोभन दे । प्रलोभन अपने जीवन च संतुष्टि दी कमी दे कारण होंदा ऐ, खास करियै जिसलै कोई चुने गेदे रस्ते पर होर तरक्की करने दी कोशश करा करदा ऐ। आत्म-प्रभावशीलता कुसै बी विशिष्ट लक्ष्य तगर पुज्जने दी व्यक्तिगत क्षमता दी धारणा ऐ ते आत्म-सम्मान, आत्म-मूल्य, ते आत्मविश्वास च वृद्धि, ते सकारात्मक कोर आत्म-मूल्यांकन च वृद्धि होंदी ऐ । कोर-स्व-मूल्यांकन च बढ़ौतरी दे नतीजे च नियंत्रण दे स्थान च वृद्धि, सकारात्मक कम्मै दे नतीजे, बेहतर नौकरी संतुष्टि, ते नौकरी दे प्रदर्शन च सुधार होंदा ऐ । समग्र असर विटामिन एम दा संचय होंदा ऐ , जेहड़ा इक माहनू दे जीवन दे सारे क्षेत्रें उप्पर ऊर्जावान असर पांदा ऐ ।

**अध्याय 4 दा  
विटामिन एम एंड  
मन गी मजबूत करना**

## मन क्या ऐ?

मन दी साढ़ी चर्चा च एह स्वीकार करना चाहिदा जे जीवन च शायद अपने मन कोला बड्ठा कोई रहस्य नेई ऐ। “मन संज्ञानात्मक संकार्ये दा इक सेट ऐ जेहड़ा चेतना, धारणा, सोच, निर्णय, ते स्मृति गी सक्षम बनांदा ऐ। एह हर इक माहनू च मौजूद ऐ।<sup>69</sup>” साढ़े च हर इक अपने मन दे प्रति जागरूक ऐ जेहड़ा किश किस्म दे विचार, भावनाएं, भावनाएं ते इच्छाएं गी पैदा करदा ऐ। हेठ दिते गेदे चित्र 5 च, जिसगी “मन” दे रूप च जानेआ जंदा ऐ, इसदे चार परस्पर जुड़े दे पहलूएं गी दर्शांदा ऐ ते एह बी दस्सदा ऐ जे इसदे हर इक पहलू दे अंदर कोर ऊर्जा मौजूद ऐ ।

### चित्र 5 दा मन & कोर ऊर्जा दे चार पहलू



कोर ऊर्जा मनुक्ख दे चेतन मन, बुद्धि, अवचेतन मन ते अहंकार गी जीवंत करदी ऐ, जि'यां उप्पर दिते गेदे चित्र च दिक्खेआ गोआ ऐ (चित्र 5) । इसगी होर मती स्पष्टता कन्नै समझने आस्तै इत्थै किश उदाहरण दिते

गेदे न जेह डे इस गल्लै गी दस्सनदे न जे इस कोर ऊर्जा दा उपयोग मन दे चार पैह लुएं आसेआ कीता जंदा ऐ :

1) चेतन मन सारे स्वैच्छिक कम्ममें गी नियंत्रित करदा ऐ। शरीर गी हिलाने , मांसपेशियें गी सिकुड़ने आस्तै , हड्डियें गी हिलाने आस्तै बगैरा दी लोड़ न्यूरोसाइकोलॉजिकल ऊर्जा , मांसपेशियें दी ऊर्जा , ते सामान्य अर्थ च सारी शारीरिक ऊर्जा ऐ । इस ऊर्जा दा स्रोत अंततः सूरज थमां होंदा ऐ । सूरज दी ऊर्जा साढ़े खाने आहले खाने च संचार करदी ऐ , ते साढ़ा शरीर खाने गी सादे अणुएं च तोड़दा ऐ । इनें अणुएं च ऊर्जा होंदी ऐ जेह डी इसदे बाद अंततः कोर ऊर्जा (माली ऊर्जा दे रूप च प्रकट होंदी ऐ) च बदली जंदी ऐ, जेह डी ऊर्जा दा इक परिष्कृत रूप ऐ जेह डी खाद्य पदार्थ थमां संग्रहीत कीती जंदी ऐ जेह डी खपत कीती गई ऐ।

2) बुद्धि माली गतिविधि समेत कार्रवाई करने जां नेई करने दा फैसला करदी ऐ। मनुक्खी दिमाग दे अंदर निर्णय लैने दी क्षमता ऊर्जा दा उपयोग करदी ऐ । संरक्षित विटामिन एम ऊर्जा (संरक्षण तकनीकें जां प्राकृतिक उदात्तीकरण दे माध्यम कन्नै) बुद्धि गी बड़ी शक्ति दिंदी ऐ । ज्यादातर लोकें च मते सारे फैसलें दे बारे च उलझन पैदा होंदी ऐ जेहडे जीवन च गै लैना पोंदा ऐ। परिष्कृत मानसिक ऊर्जा कन्नै संचारित बुद्धि ने मते सारे विकल्पें उप्पर सोचने, पेशेवरें ते विपक्षें दी कल्पना करने ते व्यापक दृष्टिकोण कन्नै फैसले करने दी क्षमता च वृद्धि कीती ऐ ।

3) अवचेतन मन यादें ते इच्छाएं दा भंडार ऐ जेहड़ा जन्म थमां गै जमा होआ करदा ऐ। सुख दे पिछले अनुभव चेतन मन उप्पर दबाव पांदे न जे ओह बक्ख-बक्ख भोगें दे बारे च उस्सै सुख दा दुबारा अनुभव करन। अवचेतन मन पृष्ठभूमि च कम्म करदा ऐ ते चेतन जागरूकता च नेई ऐ। सपने दी अवस्था दे दौरान अवचेतन मन दे अंदर दी सामग्री सामने औग। सपने दी दुनिया बनाने लेई लोड़चदी ऊर्जा न्यूरोसाइकोलॉजिकल ऊर्जा ऐ। जेकर एह ऊर्जा परिष्कृत रूप च (अर्थात कोर ऊर्जा परिवर्तन) संरक्षित कीती जंदी ऐ तां इस चाल्लीं दे संरक्षण च अंततः बिना कुसै मते सपने दे आरामदायक नींद दी स्थिति च लेई जाने दी समर्थता होंदी ऐ । सपने च अपनी ऊर्जा दी भरपूर मात्रा दा उपयोग होंदा ऐ । जेकर सपने च कमी औंदी ऐ तां मन च ऊर्जा च वृद्धि होने करी मन च मती शांति होंदी ऐ । एह ऊर्जा सपने दी स्थिति च ज्यादातर खंडित ते विकृत होंदी ऐ । टुकड़े दी एकाग्रता सपने दी दुनिया दी रचना च होंदी ऐ। सपने दी दुनिया दे निर्माण च बड़ी मती ऊर्जा दा इस्तेमाल कीता जंदा ऐ जेहड़ी गहरे-गहरे टकराव ते उलझन दे कारण बरबाद होंदी ऐ जेहड़ी सपने दी दुनिया बनाने आस्तै कोर ऊर्जा गी फाड़ी दिंदी ऐ । उन्नत ध्यान करने आहलें च सपने दी स्थिति गी "साफ" करने दी समर्थता होंदी ऐ, जिसदे फलस्वरूप सपने दी गुणवत्ता सकारात्मक होई जंदी ऐ, ते अंत च सपने दिखने दी मात्रा च काफी कमी औंदी ऐ जेहड़ी "योग निद्रा" दे रूप च जाने जंदी ऐ। एह इक ऐसी स्थिति ऐ जित्थें ऊर्जा दे सारे विखंडन प्रभाव खत्म होई गेदे न , ते सपने दी स्थिति गी गहराई कन्नै पुनर्स्थापनात्मक

स्थिति च बदली दिता गेआ ऐ । रातीं दे समें च गहरी शांति दा एह स्तर (योग निद्रा) विटामिन एम संरक्षण दे माध्यम कन्नै संभव ऐ ।

4) व्यक्तिगत अहंकार "मैं" दा मनोवैज्ञानिक भाव ऐ जेहड़ा पैसे कन्नै जुड़ी दी संतुष्टि दी इच्छाएं दी मंग करदा ऐ। इस अहंकार दे अंदर रचे दा ऐ इच्छा। एह "मैं" इक माहनू दी मनोवैज्ञानिक पन्छान ऐ जेहड़ी इच्छाएं गी पूरा करने आस्तै मती ऊर्जा दा उपयोग करदी ऐ । इच्छा "मैं" कन्नै गंभीरता कन्नै जुड़ी दी ऐ ते इच्छा दा दबाव राहत दी मंग करदा ऐ जित्थें "मैं" ते "इच्छा दे आवेग" अनिवार्य रूप कन्नै इक न। अहंकार बुद्धि, चेतन मन ते अवचेतन मन कन्नै कम्म करदा ऐ तां जे इच्छाएं गी पूरा कीता जाई सकैं।

अहंकार जीवन च बंडने आहला कारक ऐ। इच्छा ते अहंकार दा घनिष्ठ संबंध ऐ। ध्यान कन्नै इच्छा ते अहंकार दा फर्क दिक्खने गी मिलदा ऐ ते इस अंतर कन्नै अंदरूनी आजादी पैदा होंदी ऐ। इस आजादी च कोर ऊर्जा दा उपयोग कुसै दी बुद्धि कन्नै अपने बाहरी ते अंदरूनी जीवन च शानदार विकास आस्तै कीता जंदा ऐ ।

-- रिकी सिंह जी

जदूं कोई जीवन च होर तरक्की करने दा फैसला करदा ऐ तां एह फैसला कोर ऊर्जा ते अपने दिमाग दे चार पैहलुएं दे बश्कार अद्भुत संपर्क पैदा करदा ऐ । जदूं इस परस्पर संपर्क दे माध्यम कन्नै सचेत कार्रवाई कीती जंदी ऐ तां पैसे दे दुरुपयोग/दुरुपयोग गी रोकने दे कारण विटामिन एम दी शक्ति मानसिक रूप कन्नै मजबूत होंदी ऐ।

-- रिकी सिंह जी

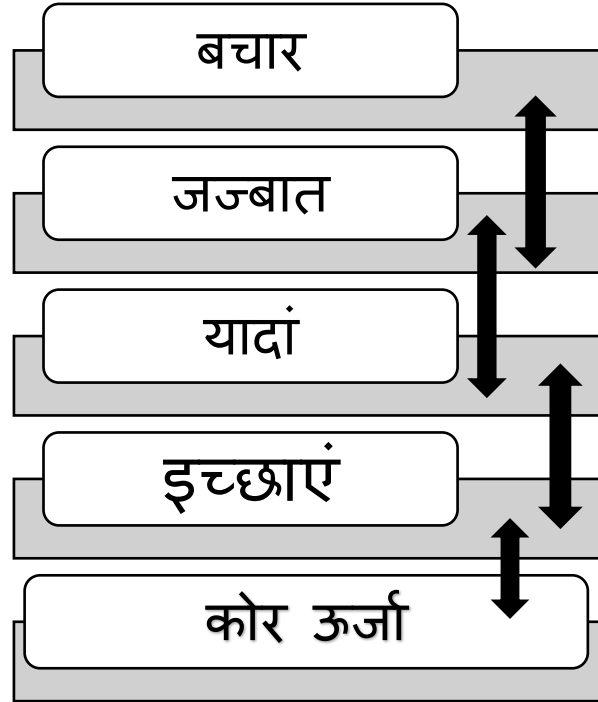


## विचार-भावना-याद-इच्छा & पैसा

चित्र 6 (नीचे) च विचारें, भावनाएं, स्मृति ते इच्छा दे परस्पर जुड़े दे संरचना दे अंदर ऊर्जा दे प्रवाह गी दस्सेआ गेआ ऐ। अस अपनी अंदरूनी दुनिया दे बारे च जागरूक आं जेहड़ी विचारें, भावनाएं, यादें ते इच्छाएं दा इक रचना ऐ। इस अंदरूनी दुनिया च प्रवाहित ऊर्जा इक माहनू दी मूल ऊर्जा ऐ । इस ऊर्जा दा संतुलित प्रवाह पैदा करना व्यक्तिगत विकास ते विकास दे दिल च ऐ । अपने जीवन दे 12 आयामें च विकास दी इच्छा, विचारें, भावनाएं, यादें, ते इच्छाएं दे समग्रता कन्नै सकारात्मकता ते तालमेल आहनने आस्तै कोर ऊर्जा दा बेहतरीन संभव तरीके कन्नै उपयोग करने दी अनुमति दिंदी ऐ ।

### चित्र 6 दा

### विचार-भावना-याद-इच्छाएं ते ऊर्जा आरेख



## मन-शरीर विज्ञान & कोर ऊर्जा

इक माहनू दे मन, भौतिक शरीर दे शरीर-विज्ञान ते अपनी कोर ऊर्जा दे बश्कार सीधा संबंध ऐ । विटामिन एम ते मन-शरीर-ऊर्जा कनेक्शन दे बश्कार परस्पर संपर्क इस चाल्ली ऐ :

1) मनुक्खी मन, निस्संदेह, अस्तित्व च सबनें थमां रहस्यमयी प्रक्रियाएं च शामिल ऐ। एह कुसै बी चाल्लीं दे पैसे दी बचत दे आधार उप्पर विटामिन एम गी संग्रहीत करी सकदा ऐ । विटामिन एम दे इस मानसिक भंडारण कन्नें शरीर दे कम्मै उप्पर सीधा सकारात्मक असर पौंदा ऐ । विटामिन एम दा नुकसान, खास करिये खराब फैसले दे कारण तेजी कन्नें नुकसान, इक माहनू दे शरीर दे शरीर-विज्ञान गी अस्थिर करने दी संभावना ऐ ।

2) ऊर्जा शरीर दे सारे 11 शारीरिक प्रणाली च प्रवाह करदी ऐ । इनें च इंटीगुमेंटरी सिस्टम, कंकाल प्रणाली, मांसपेशिये दा सिस्टम, लसीका प्रणाली, श्वसन प्रणाली, पाचन तंत्र, तंत्रिका तंत्र, अंतःस्रावी प्रणाली, हृदय प्रणाली, मूत्र प्रणाली, ते प्रजनन प्रणाली शामिल न।<sup>63</sup> शरीर ते मन च इक गै ऊर्जा ते कमी दा उपयोग हौंदा हा ऊर्जा दे उचित समेकन दा इक व्यक्ति गी रोकदा ऐ ते मनुक्खता (सामान्य रूप कन्नें) गी कुल संतुलन दी स्थिति च पुज्जने थमां रोकदा ऐ । विटामिन एम इक सूक्ष्म पर बड़ी असली शक्ति ऐ जेहड़ी इक माहनू दे दिमाग च मौजूद ऐ जेहड़ी सारे 11 शारीरिक प्रणालिये कन्नें जुड़ी दी ऐ ।

3) मनुक्खी सभ्यता च सच्ची अंदरूनी ते बाहली प्रगति करने आस्तै संतुलन ते कोर ऊर्जा संवर्धन दी लोड़ जरूरी ऐ । सच्चे मन-शरीर संतुलन च इस संतुलन दे अंदर वित्तीय एकीकरण शामिल होना लोड़चदा ऐ। इस इकीकरण दे बगैर इक संतुलित कथन दा अस्तित्व नेई होई सकदा।

4) जदूं जीवन दी बक्ख-बक्ख परिस्थितिये दे कारण होने आहले अंदरूनी ते बाहले टकराव/विरोध दे कारण उंदी अंदरूनी शक्ति दा बर्बादी बंद होई जंदी ऐ तां अपनी निजी शक्ति दा संरक्षण, ते पुनर्जीवन स्वाभाविक रूप कन्नें पैदा हौंदा ऐ। एह पुनर्जीवन इस गल्लै गी पन्छानने कन्नें हौंदा ऐ जे शरीर ते मन गी टकराव/विरोध कन्नें नुकसान पुज्जी सकदा ऐ। विटामिन एम दा बेहतरिन इस्तेमाल इस चाल्ली दे नुकसान गी ठीक करने च मदद करी सकदा ऐ।

5) इक बारी ऊर्जा दी बरबादी दा पता लाने ते फिर बंद होने पर, कोई बी उस ऊर्जा दा उपयोग किसे बी समें उप्पर, सेहतमंद ते उचित तरीके कन्नै, होर विकास आस्तै कीता जाई सकदा ऐ ते कन्नै गै होम्योस्टेटिक संतुलन बधाया जाई सकदा ऐ।

6) ऊर्जा दे फायदेमंद उपयोग बनाम हानिकारक उपयोग च भेद साफ होना चाहिदा ऐ । इस स्पष्टता दे बगैर कोर ऊर्जा, खास करियै माली शक्ति गी नुकसान पजाना लाजमी ऐ।

7) नकारात्मक भावनाएं (अर्थात गुस्सा , चिंता , तनाव , डर बगैरा ) शरीर च अनुरूप शारीरिक बदलाव पैदा करदे न , शरीर दे शरीर-विज्ञान गी प्रभावित करदे न । लम्मे समें दी जां पुरानी बमारी दे मते सारे एटियलजिक (कारण) पहलूएं गी अपने अंदरूनी ऊर्जा प्रवाह दी गुणवत्ता दे आधार उप्पर रोकेआ जाई सकदा ऐ ।

8) सकारात्मक कोर ऊर्जा दी सक्रियता संभवतः बकख-बकख किस्म दे नुकसान दे ठीक होने च मदद करी सकदी ऐ जेहड़ी कुसै दे जीवन दे सारे 12 आयामें च होई सकदी ऐ ।

9) ऊर्जा दी काफी बर्बादी मनोवैज्ञानिक, मानसिक, आंतरिक ते बाहले रूप च इस करी होंदी ऐ की जे इक माहनू दी अंदरूनी दुनिया च भ्रम, टकराव, अनिर्णय, अनिश्चितता बगैरा दी स्थिति च होंदी ऐ ।

10) विचार ते जज्बात इक दुए कन्नै जुड़े दे न ते बकख-बकख दिशाएं च चलदे न। किसे बी दिशा च अगें बधने दी शुरुआत च नुकसान दी पन्छान हानिकारक प्रक्रियाएं गी मुड़ने ते दिमाग गी फायदेमंद प्रगति दे रस्ते च रखने दी अनुमति दिंदी ऐ , जिसदे फलस्वरूप बेहतरीन नतीजे हासल होंदे न ।

11) विचारें ते भावनाएं च महारत हासल करने आस्तै अपनी कंडीशनिंग दी जागरूकता दी लोड़ होंदी ऐ। सच्ची महारत हासल करने कन्नै ऊर्जा पवित्र कम्मकाज दी स्थिति च पुज्जी जंदी ऐ । ऊर्जा, इस चाल्ली दे कम्मकाज च, इक पवित्र अवस्था च पुज्जी जंदी ऐ। “पवित्र” शब्द दा इस्तेमाल धार्मिक अर्थ च या गैर-धार्मिक अर्थ च किसे दे झुकाव ते विश्वास दे आधार उप्पर कीता जाई सकदा ऐ। लेखक आसेआ जीवन च असाधारण विकास दे संदर्भ च इसदा इस्तेमाल कीता जा करदा ऐ कीजे ऊर्जा अपने आपै च जीवन च गतिविधि पैदा करने आह ली सब्भै शारीरिक ते मानसिक प्रक्रियाएं दी नीह ऐ ।

12) जिंदगी च ऊर्जा दी लोड़ होंदी ऐ। जदूं ऊर्जा पूरी चाल्लीं विसर्जित होई जंदी ऐ ते गैर-कार्यक्षमता (ऊर्जा दी शून्य स्थिति) च पुज्जी जंदी ऐ तां उसगी शारीरिक मौत आखेआ जाई सकदा ऐ । जीवन ऊर्जा (कोर

ऊर्जा) बेहतर कीमती ऐ की जे एह शरीर ते मन च चलने आह ली रसायनिक प्रतिक्रियाएं दे बहुलता दे माध्यम कन्नै प्रकट होंदी ऐ ।

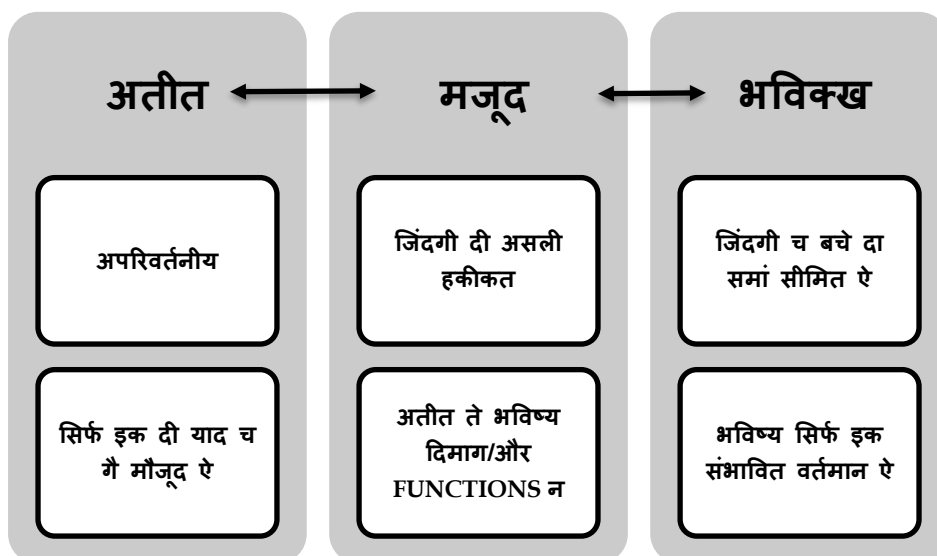
13) मनुक्खी शरीर गी इक बेहतर जटिल रासायनिक प्रतिक्रिया दे रूप च अवधारणाबद्ध कीता जाई सकदा ऐ। शरीर च जैव रासायनिक प्रतिक्रियाएं दी अविश्वसनीय संख्या होंदी ऐ , जेहड़ी कुसै दे जीवन दे अनुभवे आस्तै जिम्मेदार ऐ । बक्ख-बक्ख संदर्भे च पैसे दा कब्जा, उपयोग, लाभ, ते नुकसान दा सीधा असर शारीरिक/मनोवैज्ञानिक ऊर्जा दे जैव रासायनिक हस्तांतरण/उपयोग/हानि/आदि गी प्रभावित करदा ऐ।

14) अपनी शक्ति गी संतुलित ते अच्छी भंडारण दी स्थिति च रखने दी समर्थता भविष्य दी चिंताएं ते/जां पिछले पछतावाएं च शिफ्ट होने दे बजाय जीवन दे वर्तमान अनुभव च रौह ने दी होर संभावना गी बढ़ावा दिंदी ऐ।

दिमाग गी मजबूत करना विटामिन एम दे विकास ते संरक्षण दा इक जरूरी हिस्सा ऐ । चित्र 7, 8, ते 9 विटामिन एम, दिमाग गी मजबूत करने, ते कोर ऊर्जा दे बश्कार रिश्ते गी दर्शादे न।

## समें दी कीमत

### चित्र 7 दा अतीत - वर्तमान - भविष्य



अपने जीवन च समां बचे दा समां इस गल्लै दे कारण बेहतरीन कीमती होंदा ऐ जे इक बारी समां बीती गेआ तां ओह कर्दे बी वापस नेईं औंदा। उपरली चित्र 7 कैलेंडर दे समें ते मनोवैज्ञानिक समें गी दस्सेआ गेआ ऐ। कैलेंडर दा समां 24 घंटे दा चक्र ऐ ते मनोवैज्ञानिक समां बीती, वर्तमान ते भविष्य ऐ जेहड़ा मन दे अंदर पैदा होंदा ऐ। विटामिन एम शक्ति दे संबंध च समें दे बारे च निम्नलिखित निरीक्षण न :

1) जीवन च बचे दा समां हर पैसे गी सिकुड़दा जा करदा ऐ ते इस तथ्य गी साफ तौर उप्पर दिक्खने, इसगी स्वीकार करने, ते इसदा सम्मान करने आस्तै वर्तमान च विटामिन एम दे भंडारण ते बेहतरीन तरीके कन्नै इस्तेमाल दी अनुमति दिती जंदी ऐ।

2) रोजाना कीती गेदी हर इक कार्रवाई प्रगति, प्रतिगमन, जां ठहराव गी बढ़ावा देई सकदी ऐ। विटामिन एम दा संचय प्रगति दे माध्यम कन्नै होंदा ऐ । विटामिन एम दा रिग्रेशन पैसे दे दुरुपयोग ते दुरुपयोग दे माध्यम कन्नै होंदा ऐ । विटामिन एम दे ठहराव इक माहनु दे दिमाग दे अंदर गतिशील ऊर्जा दे प्रवाह गी रोकने दे कारण होंदा ऐ ।

3) समें दी कीमत गी साफ तौर उप्पर ते ध्यान कन्नै पन्छानने कन्नै अपने जीवन दे सारे 12 आयामें (चित्र 1) च मता फायदा पैदा करने आस्तै विटामिन एम दा इस्तेमाल करने दी अनुमति दिती जंदी ऐ ।

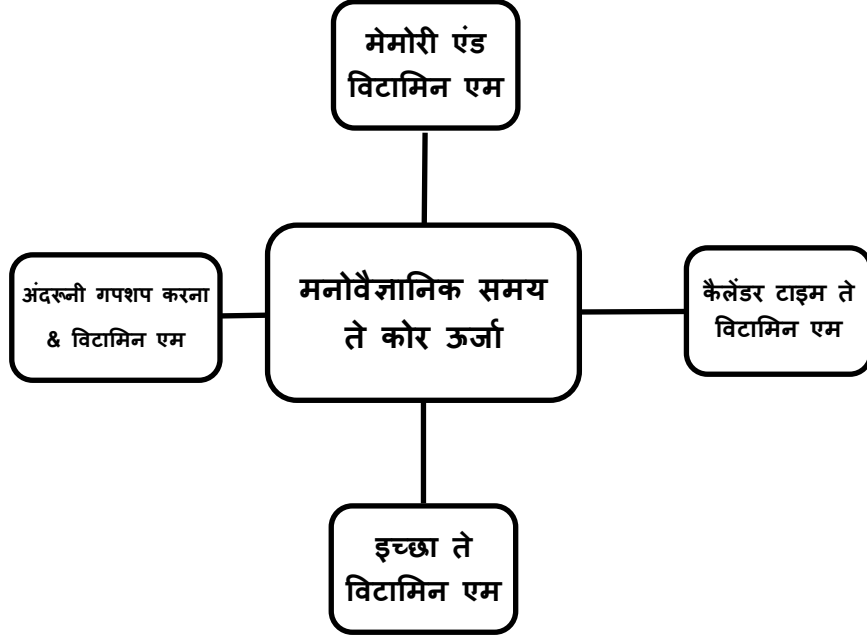
4) पैसा ते वक्त दोनों ही बेहद कीमती होंदे ने। किसे बी समें च, सीमित मात्रा च गै मौजूद रौंहदी ऐ। समें ते पैसे गी सीमित रूप कन्नै पन्छानना, कोर ऊर्जा दा उपयोग करियै व्यक्तिगत विकास उप्पर ध्यान देने दी अनुमति दिंदा ऐ । कोई अनंत पैसे दा मालिक नहीं हो सकदा, ते इस करके, पैसे दा कब्ज़ा सीमित है। नतीजे च, कोई बी इस गल्लै दा सख्त एहसास होने दे कारण ध्यान, धार्मिक ते/जां आध्यात्मिक गतिविधियां शुरू करी सकदा ऐ जे अपने जीवन च बचे दा समां हर सेकंड च सिकुड़दा जा करदा ऐ ते एह नेईं पता जे किन्ना समां बची गेदा ऐ।

5) पैसा कच्ची शक्ति दा इक लेन-देन मोडैलिटी ऐ ते इसदे कन्नै सीधे तौर पर विटामिन एम बधांदा ऐ जेकर कुसै गी एहसास होंदा ऐ जे हर सेकंड च समां घट्ट होआ करदा ऐ तां विटामिन एम बी बधी सकदा ऐ ते उसी पूरी जिंदगी जीने दी असाधारण स्थिति च लेई जाई सकदा ऐ, बिना पुराने ते... हानिकारक चक्र जेह डे समें दा खपत करदे न ते ऊर्जा दी बरतून करदे न ।

## याददाशत, अंदरूनी गपशप, कैलेंडर टाइम, & इच्छा

चित्र 8 दा

याददाशत, अंदरूनी गपशप, कैलेंडर टाइम, & इच्छा



उप्पर दिते गेदे चित्र 8 च मनोवैज्ञानिक समें कन्ने अंदरूनी ते बाहली हकीकत दे चार बड्डे जोड़ने आहले पैहलुएं गी दस्सेआ गेआ ऐ । याददाशत, इच्छा, अंदरूनी गपशप, ते कैलेंडर दा समां, एह सारे मनोवैज्ञानिक समें कन्ने जुड़े दे न। समें दी कीमती होने दी जागरूकता (जियां पैहलें आखेआ गेआ ऐ) विटामिन एम गी बधांदा ऐ , कोर ऊर्जा गी जगांदा ऐ ते अपने जीवन च बेहतरीन निर्णय लैने गी बढ़ावा दिंदा ऐ । अंदरूनी गपशप इक माहनू दी अपनी गल्ल ऐ जेहड़ी विटामिन एम दा इस्तेमाल करने आस्तै जिम्मेदार ऐ हर इक माहनू गी पिछली घटनाएं दे बारे च यादें होंदियां न जेहिडियां या तां सार्थक मार्गदर्शक दे रूप च कम्म करी सकदियां न जां पिछले समें च गुलाम बनाई सकदियां न ।

मनोवैज्ञानिक समें मनुक्खी मन दी इक रचना ऐ जित्थें मन आमतौर उप्पर अतीत ते भविष्य दे बश्कार कूददा ऐ , बगैर पूरी चाल्लीं वर्तमान च होने दे । इच्छा इक शक्तिशाली शक्ति ऐ जेहड़ी हर इक माहनू गी दुनिया च कम्म करने आस्तै प्रेरित करदी ऐ। इच्छा अपने आप गी पूरा करने आस्तै अपार ऊर्जा दा उपयोग

करदी ऐ ते अपने आप गी संतुष्ट करने दे तरीकें गी तुप्पने आस्तै बुद्धि दा उपयोग करदी ऐ । इच्छा दे अंदर ऊर्जा दे भंडार गी कल्पना दे विस्तार, रचनात्मकता च वृद्धि, आत्मविश्वास च सुधार, ते बेहतरिन सुखें दे आनंद च बदली सकदे न। जिसगी पैसे दी प्रबल इच्छा होंदी ऐ ओह भौतिक जगत च संतुष्टि ते बधाए गेदे अनुभवे दी तलाश च ऐ। मन दे अंदर पैसा इक शक्तिशाली प्रेरणा शक्ति ऐ। पैसे दे उपयोग दे राहें बधाए गेदे अनुभव सच्यें गै मजबूर करने आह ले होई सकदे न। कोर ऊर्जा, माली शक्ति, ते मानसिक शक्ति गी मते सारे रचनात्मक शक्तियें च सदुपयोग ते दिमागी रूप कन्नै पुनर्निर्देशित करना संभव ऐ । कोई बी इस ऊर्जा दा उपयोग मते सारे तरीके कन्नै करी सकदा ऐ जेहदे कन्नै सीमित मनोवैज्ञानिक कम्मकाज थमां जीवन च असाधारण ऊंचाई तगर पुज्जी सकदा ऐ । जदूं विटामिन एम दा संरक्षण होंदा ऐ तां कोई स्वाभाविक रूप कन्नै वर्तमान पल च मता रौहना शुरू करी दिंदा ऐ ते मनोवैज्ञानिक समें दे तइप कन्नै पीड़ित नेई होना शुरू करी दिंदा ऐ। विटामिन एम दे संरक्षण ते रूपांतरण (अर्थात विटामिन एम दा परिष्कृत रूप च भंडारण च वृद्धि) दे कारण विलक्षण अंदरूनी ते बाहली धन जमा होने दी संभावना ऐ । ऊर्जा गी हमेशा आउटलेट दी लोड़ होंदी ऐ ते जेकर एह आउटलेट विटामिन एम पावर होंदे न तां कोई बी सच्यें गै असाधारण ऊंचाई पर पुज्जी सकदा ऐ।

जिंदगी च समें कोला बी कीमती कोई चीज नेई ऐ। इक बारी चली गेआ तां कदें बी वापस नेई आँदा। विटामिन एम सक्रियकरण वर्तमान पल च इक गी फेंकदा ऐ। विटामिन एम कन्नै ध्यान मिलाने कन्नै वर्तमान पल च गै रौहदा ऐ। कोर ऊर्जा रूपांतरण कुल संतुलन च इक उमंग भरा जीवन जीना ऐ।

-- रिकी सिंह जी

अंदरूनी गपशप (अर्थात, स्व-बात) उसलै घट्ट होई जंदी ऐ जिसलै विटामिन एम दा संचय शुरू होई जंदा ऐ । कोर ऊर्जा च महारत हासल करने कन्नै अंदरूनी गपशप दी आवृत्ति घट्ट होई जंदी ऐ, जिसदे फलस्वरूप ऊर्जा संरक्षण होंदा ऐ। एह संरक्षण ऊर्जा दे क्रिस्टलीकरण दे कारण दिमाग गी मजबूत करदा ऐ जित्थें मन गी सिर्फ इक औजार दे रूप च इस्तेमाल कीता जंदा ऐ ते लगातार चालू नेई कीता जंदा ऐ । तुस मन ओ या मन तौं अलग हो? जेकर तुस अपने मन कोला बकखरे ओ तां तुस मालिक ओ, ते मन तुंदा औजार ऐ। इस औजार दा बुद्धिमान ते फायदेमंद इस्तेमाल उसलै संभव होंदा ऐ जिसलै ऊर्जा अपने अंदर क्रिस्टलीकृत होंदी ऐ।

-- रिकी सिंह जी

## पैसे दा इस्तेमाल, दुरुपयोग, & दुरुपयोग

कोई बी दिक्खी सकदा ऐ जे विटामिन एम दे संदर्भ च पैसे दे इस्तेमाल, दुरुपयोग, ते दुरुपयोग दे अंतर दे बारे च स्पष्टता बनाई रखने आस्तै मानसिक ताकत जरूरी ऐ विटामिन एम इक ऐसी ऊर्जा ऐ जेहड़ी कुसै दे फायदे ते होर विकास आस्तै इस्तेमाल कीती जाई सकदी ऐ ते एह बी होई सकदी ऐ दुरुपयोग कीता गेआ ते इत्थूं तगर जे दुर्व्यवहार बी कीता गेआ। इनें त्रै भेदें गी दिक्खदे होई, माली शक्ति दा उपयोग, जिस हद तकर कुसै बी चाल्लीं दी होन, इस चाल्लीं संभव ऐ जे अंदरूनी कोर ऊर्जा गी होर विकसित ते सक्रिय करी सकै। अंदरूनी कोर ऊर्जा दा होर विकास ते सक्रियकरण पैसे दा बेहतरीन संभव उपयोग ऐ। जदूं पैसे दा उपयोग अपने जीवन दे 12 आयामें दे संबंध च जां संदर्भ च अपनी कोर ऊर्जा दे विकास च कीता जंदा ऐ तां हर खर्चे दे डालर कन्नै अपने जीवन दे 12 आयामें च हर इक आयाम गी जीवंत करने दी संभावना मौजूद ऐ हर इक डालर दा दिमागी उपयोग कोर ऊर्जा सक्रियकरण च वृद्धि करदा ऐ ते विटामिन एम दे उपयोग आस्तै बेहतरीन संभव मनोवैज्ञानिक माहौल पैदा करदा ऐ। विटामिन एम मनोवैज्ञानिक ऊर्जा दा इक केंद्रित रूप ऐ जिसदा इस्तेमाल सावधानी कन्नै कीता जाना चाहिदा जित्थें (आदर्श रूप कन्नै) 12 क्षेत्रें च कुसै बी चाल्लीं दे असंतुलन पैदा नेई होंदा जां नुकसान नेई होंदा ऐ। पैसे दे बेहतरीन संभव इस्तेमाल बनाम दुरुपयोग ते दुर्व्यवहार च भेद करने दी समर्थता कुसै दी बौद्धिक शक्ति जां बौद्धिक ऊर्जावान शक्ति दा हिस्सा ऐ। बौद्धिक शक्ति, तर्कसंगत शक्ति, ते मन दी शक्ति इक व्यक्ति गी पिच्छें हटने दी अनुमति दिंदी ऐ ते सिर्फ आवेग उप्पर कम्म नेई करने दी अनुमति दिंदी ऐ जित्थें दुरुपयोग ते दुर्व्यवहार होई सकदा ऐ।

जदुं अस्सां “दुरुपयोग” शब्द दे अर्थ कूं विचार करंदे से, तां ए हेक खास लक्ष्य या गलत मकसद कूं हासिल करण दी कोशिश करण दे गलत तरीके कूं डीखांदे। एह इस गल्लै दा बी संदर्भ देई सकदा ऐ जे ऊर्जा दा गलत इस्तेमाल ते पैसे दा अनुचित इस्तेमाल होंदा ऐ। तो, दुरुपयोग पैसे दे बेहतरीन संभव इस्तेमाल तां अलग है। दुरुपयोग दे उंदे आस्तै मते सारे पहलू होंदे न जिंयां पैसे दा इस्तेमाल अनुभव बनाने लेई जां इक ऐसा उत्पाद खरीदने लेई जिसदी लोड़ नेई ऐ। कोई बी ऐसी चीजां खरीदना चांहग जेहड़ी विटामिन एम गी नुकसान पजांदी ऐ ओह दुरुपयोग ऐ। विटामिन एम दे दुरुपयोग गी मनोवैज्ञानिक रूप कन्नै, ते बेशक शारीरिक रूप कन्नै, पैसे दे आदर कन्नै रोकने कन्नै, बेहतरीन उचित इस्तेमाल गी दुबारा स्थापित कीता जंदा ऐ। जदूं अस गाली-गलौज शब्द उप्पर विचार करने आं तां एह पैसे दा इस्तेमाल नुकसान पजाने आस्तै, जानबूझकर कुसै होर गी नुकसान पजाने आस्तै, जां इत्थूं तगर जे अपने आप गी बी नुकसान पजाने दा मतलब ऐ। भले ही कर्दे-कर्दे इरादा नुकसानदेह नेई होई सकदा पर इसदे नतीजे च नुकसान बी होई सकदा ऐ। पैसे दे इस्तेमाल कन्नै दुर्व्यवहार दी स्थिति उसलै होंदी ऐ जिसलै पैसे दा इस्तेमाल दुए गी, अपने आप गी, अपने परिवार दे

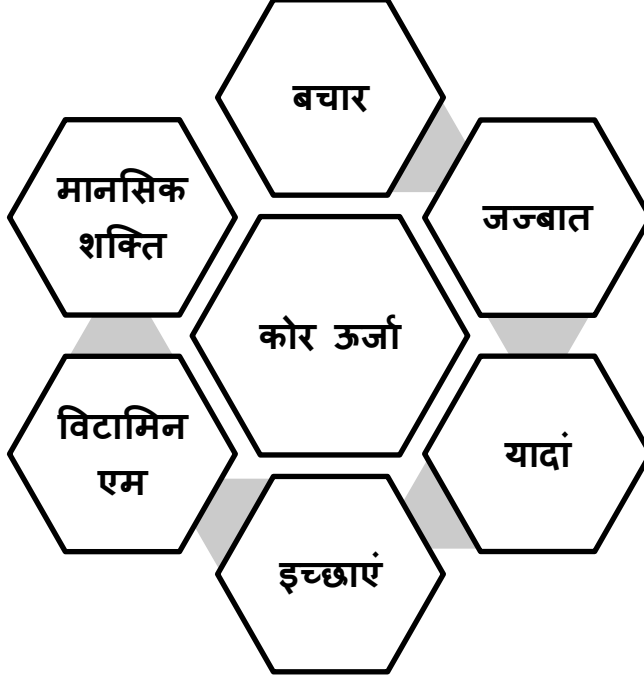


सदस्ये, समाज दे सदस्ये बगैरा गी तबाही करने आस्तै कीता जंदा ऐ। एह नुकसान आस्तै पैसे दा विनाशकारी इस्तेमाल ऐ जेहड़ा आमतौर पर खुशी दा भ्रम जां तुरत दिक्खने दा भ्रम बी होंदा ऐ/ मजबूत भावनाएं च अस्थायी राहत।

## मानसिक शक्ति दा इस्तेमाल, दुरुपयोग, & दुरुपयोग

पैसे दे समानांतर, मानसिक शक्ति दा सबतूं अच्छा इस्तेमाल, दुरुपयोग, ते दुरुपयोग होंदा ऐ। आमतौर उप्पर जेहड़े लोक अपने जीवन दे कुसै बी इक पहलू दा दुरुपयोग करदे न ओह दूए पहलूएं दा दुर्व्यवहार करडन। जेकर कोई अपने शरीर, पैसे, साधन बगैरा दा आदर नेई करदा तां संभावना ऐ जे दूए दा आदर बी घट्ट होई जंदा ऐ। पैसे च बड़ी शक्ति होंदी ऐ की जे विटामिन एम इक सक्षम बनाने आहला ऐ जेहड़ा सीधे तौर पर कुसै दी मानसिक शक्ति ते इसदा इस्तेमाल किस चाल्लीं बेहतर तरीके कन्नै कीता जा इस उप्पर निर्भर करदा ऐ । मानसिक शक्ति, विटामिन एम भंडारण, ते अपनी मानसिक शक्ति गी बर्बाद नेई करने दा सर्वश्रेष्ठ फैसला लैना अपने जीवन दे सब्भै 12 आयामें च समग्र प्रगति आस्तै जरूरी ऐ । (परिशिष्ट च चित्र 15 दिक्खो)। निर्णय लैने दी प्रक्रिया विचारें दे पैटर्न, भावनात्मक अनुभवे, स्मृति दे अंदर अनुभवे दा भंडारण, ते इच्छा गी प्रभावित करदी ऐ । विचार, भावना, स्मृति, ते इच्छा दी गुणवत्ता, मात्रा ते दिशा सारें गी इस गल्लै कन्नै प्रभावित कीता जंदा ऐ जे मन दे ढांचे च कोर ऊर्जा दा किस चाल्लीं इस्तेमाल कीता जंदा ऐ । इस ढांचे गी हेठ दिता गेदा ऐ (चित्र 9):

चित्र 9 दा  
कोर ऊर्जा, मानसिक ढांचे, & विटामिन एम



कृपया निम्नलिखित परस्पर संपर्क पर ध्यान देओ:

- क) विटामिन एम दे सरबंध च विचार ते जज्बात इकट्ठे कम्म करदे न।
- ख) विटामिन एम दे दुरुपयोग ते दुरुपयोग कन्नै भावनात्मक आत्म-नियमन गी नुकसान पुज्जदा ऐ ।
- ग) जीवन च अनुभव दी जारी मंगें दा जवाब देने दी समर्थता विटामिन एम दे भंडारण च वृद्धि करदी ऐ ते भावनात्मक नियमन च मदद करदी ऐ ।
- घ) मन दी लचीलापन बक्ख-बक्ख परिस्थितियें च चुनौतियें दे प्रति बेहतरीन प्रतिक्रियाएं दी अनुमति दिंदा ऐ।
- ङ) भावनाएं नर्वस सिस्टम कन्नै जुड़ी जैविक अवस्थाएं न जेह् डियां कुसै दी समग्र माली स्थिति कन्नै मता प्रभावित होंदियां न ।
- च) जज्बात पैसे दे बेहतरीन इस्तेमाल, दुरुपयोग, ते दुरुपयोग दे आधार उप्पर मनोदशा, स्वभाव, व्यक्तित्व, स्वभाव, रचनात्मकता, ते प्रेरणा कन्नै गूंथदे न।

विटामिन एम दे भंडारण, बेहतरीन इस्तेमाल, दुरुपयोग, ते/जां दुरुपयोग दे आधार उप्पर भावनाएं च ऊर्जा प्रवाह होंदी ऐ , जेह् डी निचले जज्बात च दिक्खी जंदी ऐ :

स्वीकृति-स्नेह-मनोहर-क्रोध-क्रोध-पीड़-चिंता-उदासीन-उत्तेजना-विस्मय-ऊब-विश्वास-तिरस्कार-संतोष-हिम्मत-जिज्ञासा-अवसाद-इच्छा-निराशा-निराशा-घृणा-अविश्वास-शंका- परमानंद-शर्मिंदगी-सहानुभूति-उत्साह-ईर्ष्या-उल्लास-विश्वास-डर-कुंठा-संतुष्टि-कृतज्ञता-लोभ-दुःख-अपराध-खुशी-नफरत-आशा-डरावना-शत्रुता-अपमान-रुचि-ईर्ष्या-आनंद-दैर्य-अकेलापन- प्रेम-हवस-नॉस्टेलजिया-आक्रोश-घबराहट-जुनून-दया-सुख-गर्व-क्रोध-पछतावा-अस्वीकृति-पछतावा-नाराजगी-उदासी-आत्म-विश्वास-आत्म-दया-शर्म-सदमा-शर्म-सामाजिक संबंध-दुःख-दुख-आश्चर्य-विश्वास-आश्चर्य-चिंता

मानसिक ऊर्जा दे विकास च निम्नलिखित गुणों दे विकास कन्नै वृद्धि होंदी ऐ :

सांस अभ्यास दा मनन

आराम दा विकास

अंदरूनी स्थिरता

सजीवता

अति सक्रियता कोला बचना

ध्यान दी शिथिलता कोला बचना

अवशोषित ध्यान दी प्रवाह अवस्थाएं (Csikszentmihalyi, 1988)

मानसिक ऊर्जा बेहद कीमती ऐ। इसगी किस चाल्ली संग्रहीत कीता जा ते इसदा समझदारी कन्नै इस्तेमाल कीता जा, इसदा एहसास करने कन्नै माली ताकत च बाददा होई सकदा ऐ ते जीवन दे व्यापक दृष्टिकोण गी विकसित करने दी अनुमति दिती जाई सकदी ऐ।

-- रिकी सिंह जी

## PERSONALITY & ऊर्जावान जागरण

मानसिक ताकत विटामिन एम दे भंडारण दे सरबंध च अपनी निजी पछान दे विकास कन्नै मता जुड़ी दी ऐ "मैं" दा भाव आत्मसम्मान, आत्म-मूल्य, आग्रह, अंदरूनी आलोचक दी कमी, नकारात्मक मूल्यांकन च कमी, अतिविश्वास प्रभाव च कमी, ते होर मते सारे इस कन्नै सरबंधत आत्म-विकास गुणों कन्नै सकारात्मक रूप कन्नै विकसित होंदा ऐ।

### सकारात्मक गुण ते समें प्रबंधन

जि'यां-जि'यां सकारात्मक गुण विकसित होंदे न, मानसिक अनुशासन बी स्वाभाविक रूप कन्नै बधदे न। सर्वश्रेष्ठ उपयोग बनाम पैसे दे दुरुपयोग/दुरुपयोग दी शक्ति दा भेदभाव करना, अपने लक्ष्य ते उद्देशों तगर पुज्जने दा मकसद रखदे होई अपने अंदरूनी अनुशासन दा हिस्सा ऐ। आत्म-अनुशासन अपने आप गी बेहतर बनाने ते निजी ते/जां संस्थागत लक्ष्यें तगर पुज्जने दी दिशा च सोच, कम्में ते बोलने दी नमी आदतें पैदा करने दे बारे च ऐ । आत्म-अनुशासन एह ऐ जे साढ़ा आत्मसंयम किस चाल्ली हासल कीता जंदा ऐ, ते साढ़ी उम्मीद गी किस चाल्ली बनाई रखेआ जंदा ऐ। "आशा इच्छा दे पिच्छे चलदी ऐ। साढ़ी उम्मीदें दी जोश साढ़ी इच्छाएं दी गर्मजोशी कन्नै प्रभावित होंदी ऐ। भविष्य दे प्रति साढ़ी इच्छाएं दी गर्मजोशी दा बड़ा गै मता निर्भर करदा ऐ जे साढ़ी इच्छाएं गी वर्तमान थमां मुड़ना ऐ।"

समें दा प्रबंधन चंगी अनुशासन दा नतीजा ऐ ते इसदी अवधारणा इस चाल्ली कीती गई ऐ :

समें प्रबंधन विशेष गतिविधियें च बिताए गेदे समें दी योजना बनाने ते सजग नियंत्रण करने दी प्रक्रिया ऐ , खास करिये प्रभावशीलता , दक्षता ते उत्पादकता गी बधाने आस्तै । इस च समें दी परिमितता कन्नै कम्म, समाजक जीवन, परिवार, शौक, निजी रुचि, ते प्रतिबद्धताएं कन्नै सरबंधत बक्ख-बक्ख मंगें दा जुगाड़ करना शामिल ऐ। समें दा असरदार ढंगै कन्नै इस्तेमाल करने कन्नै व्यक्ति गी अपने समें ते समुचितता च गतिविधियें गी खर्च करने जां प्रबंधन करने च "चयन" मिलदा ऐ । समें प्रबंधन च मदद दिती जाई सकदी ऐ जेह् डी इक नियत तारीख दे अनुपालन च विशेष कम्में , परियोजनाएं ते लक्ष्यें गी पूरा करने च समें दा प्रबंधन करने आस्तै इस्तेमाल कीते जाने आह ले कौशल , उपकरणों ते तकनीकें दी इक श्रृंखला कन्नै कीता जाई सकदा ऐ । शुरू च समें दा प्रबंधन सिर्फ कारोबार जां कम्मै दी गतिविधियें गी गै दस्सेआ जंदा हा, पर अंत च, एह शब्द व्यापक होई गेआ ते निजी गतिविधियें गी बी शामिल कीता गेआ। समें प्रबंधन प्रणाली प्रक्रियाएं, उपकरणों, तकनीकें ते तरीकें दा डिजाइन कीता गेदा संयोजन ऐ ।

## पैसे ते मानसिक अनुशासन

मानसिक अनुशासन अपने जीवन दे सारे पैहलुएं आस्तै जरूरी ऐ , खास करिये पैसे दे बारे च । अपनी इच्छाएं, मकसदें ते लक्ष्यें दे आधार उप्पर इनें संकार्यें दा प्रयोग करिये मानसिक संकार्यें गी मजबूत कीता जंदा ऐ । जेह डा अनुशासित जां प्रशिक्षित होंदा ऐ ओह मते सारे मन दा पदार्थ होंदा ऐ । मन गी इक पदार्थ दे रूप च समझने दा मतलब सिर्फ एह ऐ जे मन उतनी गै असली ऐ जितना कि कुसै बी भौतिक चीजें गी ते इसगी कमाने, बचत करने ते खर्च करने दे मामले च अनुशासित कीता जाई सकदा ऐ। निजी ऊर्जा दी कुदरती खेतीबाड़ी कन्नै मानसिक अनुशासन पैदा होंदा ऐ जिसलै पैसा जीवन दे दृष्टिकोण कन्नै तालमेल बधांदा ऐ । अपने लक्ष्य ते अपने अहंकार दे कम्मकाज दी जानकारी पैसे गी बेहतर अनुशासित तरीके कन्नै दिक्खने कन्नै जटिल रूप कन्नै जुड़े दा ऐ। अंतर्दृष्टि इस एहसास दे कारण विकसित होंदी ऐ जे जीवन च अगगें बधदे होई पैसे दा उपयोग आदर ते प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता कन्नै कीता जाना चाहिदा। एह कम्म करने दे माध्यम कन्नै जैविक (स्वाभाविक रूप कन्नै) पैसे हासल करने ते अपने कम्मै पर गर्व करने दे बारे च रोजाना अनुशासन पैदा करदा ऐ , ना के शॉर्टकट गी तुप्पने दी कोशश करदा ऐ जेहदे च स्वाभाविक रूप कन्नै नुकसान होंदा ऐ । सच्चा अनुशासन स्वाभाविक रूप कन्नै उसलै टिकदा ऐ जिसलै कोई पैसे कमाने दे रूप च निजी ऊर्जा दी खेती उप्पर ध्यान रक्खदा ऐ

### कर्ज:

### अंदरूनी शांति & बाहरी सफलता दा इक विनाशक

“औसत अमरीकी घरै च 8,158 डालर क्रेडिट कार्ड दा कर्ज ऐ। औसत, कर शा पैह ले घरेलू आमदनी लगभग \$4,920/महीने पर बैठी दी ऐ, इनें बलें दा बहुमत हर बिलिंग चक्र च पूरी चाल्ली भुगतान नेई कीता जा करदा ऐ। 68” कर्ज दी समस्या अज्ज समाज च बड़ी बड़ी ऐ ते एह इस च इक बड़ी बाधा ऐ अपने जीवन दे सारे 12 आयामें दा विकास। उच्च उपलब्धियें तगर पुज्जने कन्नै अंदरूनी शांति ते बाहरी सफलता च बाददा होई सकदा ऐ। मनुक्खता गी परेशान करने आहले इक बड़े आर्थिक मुद्दे च इक करजा ऐ। करजा निजी ऊर्जा दी अनुबंधित स्थिति दे कन्नै-कन्नै जड़ता ते ठहराव पैदा करदा ऐ। आर्थिक ते भावनात्मक आजादी गी बी करजा दे कारण रोकेआ जंदा ऐ। कर्ज च फसे दे लोक मनोवैज्ञानिक रूप कन्नै उस पिंजरे च फसे दे न जित्थें करजा दे बारे च लगातार दबाव मानसिक रूप कन्नै बने दा रौंहदा ऐ। कर्ज दिमाग दे अंदर विटामिन एम भंडारण दे व्यापक रूप कन्नै विपरीत ऐ । जिंदगी च अंदरूनी शांति दी लोड़ ऐ, बस जीवन दी महिमा ते भव्यता दा अनुभव करने आस्तै। कर्ज अंदरूनी शांति गी नष्ट करदा ऐ ते बाहरी सफलता गी निम्नलिखित

च ही:

क) उच्च ऋण घट्ट क्रेडिट स्कोर पैदा करी सकदा ऐ जेहदे कन्नै जरूरत दे ऋण उप्पर घट्ट दर हासल करने दी क्षमता उप्पर असर पौंदा ऐ । ऋणों पर मता ब्याज देने कन्नै उपलब्ध नकदी प्रवाह पर असर पौंदा ऐ।

ख) कर्ज चुकाने दी चिंता दिमाग च रौंहदी ऐ ते कोर ऊर्जा पर नकारात्मक असर पौंदा ऐ।

ग) कर्ज जमा होने कन्नै डर ते अनिश्चितता अपना कब्जा जमाई लैंदी ऐ की जे ओह रोजमर्रा दे कम्मों च दिमाग दे पिच्छले हिस्से च रौंहदा ऐ। इसदे फलस्वरूप निजी ऊर्जा दिन भर च बेहतरीन तरीके कन्नै नेई बगदी ऐ ।

घ) तनाव हार्मोन दे बद्धोबद्ध स्तर कन्नै शरीर ते दिमाग दी सेहत उप्पर असर पौंदा ऐ ।

ड) आवेगपूर्ण ते उच्च जोखिम आहले फैसलें दी संभावना उसलै मती हौंदी ऐ जिसलै कर्ज मता हौंदा ऐ ।

च) साधारण सुखें दा अनुभव कर्ज कन्नै प्रभावित हौंदा ऐ , जिसदे फलस्वरूप नशे दे बर्ताव गी अपनाने दी बड्डी संभावना पैदा हौंदी ऐ ।

## **THE PHILOSOPHY OF: अज्ज खरीदो & अज्जे थमां भुगतान करो**

“buy now & pay now” दा दर्शन कुझ वी ज्यादा अमूर्त चीज तौं ज्यादा जीवन दा तरीका हे। एह असल च काफी सरल ऐ ते इसगी इस चाल्ली आखेआ जाई सकदा ऐ:

1) कर्ज जमा कीते बगैर माल/उत्पाद खरीदना ते उपलब्ध पैसे दा इस्तेमाल करियै भुगतान करना।

2) जेकर इस समें च आइटम/सेवाएं/आदी खरीदना जां खरीदना जरूरी नेई ऐ तां इस चाल्लीं दे खर्च च शामिल नेई होने आस्तै अपनी अंदरूनी ऊर्जा दा उपयोग करो। इस करी विटामिन एम अपने अंदर मजबूत हौंदा ऐ । विटामिन एम गी कुदरती तौर उप्पर ते खुशी कन्नै बधाने उप्पर ध्यान रक्खने कन्नै करजा नेई हौंदा ऐ ।

3) इस चाल्ली दी खरीददारी करने दे तत्काल अनुभव दे कारण, अपने दिमाग (अर्थात विचार, भावना बगैरा) गी आइटम/सेवाएं/विलासिता/आदि खरीदने आस्तै आकर्षित होने दा जागरूक होना। एह अनुभव गैर-जरूरी आर्थिक लागत कन्नै आई सकदा ऐ, करजा बधा सकदा ऐ, ते दिमाग इक मुश्कल खेड खेडदा ऐ जित्थें "अब खरीदो, बाद च भुगतान करो" विचार हावी हौंदा ऐ। इस गलत विचार कन्नै जागरूक होई जंदा ऐ ते अंदरूनी तौर उप्पर इसगी "अब खरीदो, हून भुगतान करो" च बदलने कन्नै मन दी शांति बधदी ऐ ते अपने जीवन दे 12 आयामें च समग्र संतुलन गी बढ़ावा दिंदा ऐ।

## खर्च - बचाओ - देना: मानसिक संतुलन दा इक फार्मूला

जि'यां-जि'यां कोई बी कोर ऊर्जा संवर्धन ते माली विकास दे अनुप्रयोग च होर प्रगति करदा ऐ, इक व्यावहारिक फार्मूला ऐ "खर्च-बचत-देना फार्मूला"। एह फार्मूला मानसिक संतुलन पैदा करदा ऐ ते अपने जीवन दे सब्भै 12 आयामें च पैसे दा बेहतर फायदेमंद तरीके कन्नै बेहतरिन संभव उपयोग दी अनुमति दिंदा ऐ । इक बारी बचत बधी जाने पर इस गल्लै दे कारण जे अपने जीवन दे सब्भै 12 आयामें च नवीनता संभव होई जंदी ऐ तां कोई बी जीवन च मती नवीनता दा अनुभव करी सकदा ऐ। मनुक्खी मन ताजा, जीवंत, गतिशील ते जीवंत बने रौहने आस्तै नवीनता दी तलाश करदा ऐ। ऊर्जावान नवीनता अपने आप गी जां दुए गी नुकसान पजाने दे बगैर नमी चीजें दी तलाश ते अनुभव करना ऐ। नमें विचारें दी पैदावार च मस्तिष्क दे उच्चतर कम्में दा समावेश होंदा ऐ जेहदे कन्नै नमें अनुभव पैदा होई सकदे न । प्राकृतिक, जैविक ते प्रक्रिया-उन्मुख आनन्द दा अनुभव करना नवीनता दा अनुभव करने च अभिन्न अंग ऐ जिसलै निरंतर संतुष्टि कुदरती तौर उप्पर टिकदी ऐ ।

### अंदरूनी शोध ते ऊर्जावान बुद्धि

ऊर्जा दे बद्धोबद्ध अंदरूनी समन्वय दी दिशा च प्रगति आस्तै अंदरूनी शोध दी लोड़ ऐ । कार्ल जंग, इक महान मनोवैज्ञानिक ने निम्नलिखित आख्या:

"तुहाडा दृष्टि तदूं ही साफ होसी, जदों तुसीं अपने दिल विच वेख सकदे हो। जो बाहर देखदा है, सपने देखदा है; जो अंदर वेखदा है, जागदा है।" - कार्ल जंग ने दी

कार्ल जंग आसेआ जिक्र कीती गेदी जागरण च लचीलापन, सकारात्मक जीवन जीने, आर्थिक समस्याएं दी रोकथाम, सकारात्मक भावनाएं, अच्छी शारीरिक सेहत, संतोषजनक रिश्तें, मनोवैज्ञानिक लचीलापन, ते अंदरूनी बुद्धि दे मुख घटक न। अंदरूनी शोध बस कोर ऊर्जा ते एह किस चाल्लीं कम्म करदी ऐ इसदे बारे च मता ते मता जागरूक होआ करदा ऐ । एह जागरूकता अंदरूनी विकास ते सच्ची जागृति गी जन्म दिंदी ऐ , जेहदे कन्नै दहलीज गी पार करने , असुरक्षा गी घट्ट करने , डर गी घट्ट करने , आत्मविश्वास च वृद्धि , ते कोर ऊर्जा दा विटामिन एम च बदलाव (परिष्कार ) होने दी अनुमति होंदी ऐ भौतिक दुनिया दा अनुभव करने दी आजादी सिर्फ आर्थिक च बढ़ौतरी कन्नै गै संभव ऐ ताकत. इस आजादी गी तोड़फोड़ करना करजा, जल्दबाजी च फैसले, पैसे दा आवेगपूर्ण खर्च, समस्या जुआ, ते बक्ख-बक्ख नशे दे बर्ताव दे माध्यम कन्नै होंदा ऐ। सच्ची आजादी ऐ जे पैसे दी विटामिन एम दी शक्ति गी पन्छानना ते कुसै बी चाल्ली, पैसे दा दुरुपयोग नेई करना

ऐ तां जे ओह उत्पाद जां अनुभव खरीदी सकन जेहड़े कुसै दे दिमाग, शरीर ते आत्मा गी नुकसानदेह होंदे न। इक बारी एह होई जाने पर अंदरूनी आजादी ते मन दा विस्तार स्वाभाविक रूप कन्नै होंदा ऐ। सफलता दे कारक जिंदा रक्खेआ जंदा ऐ, जि'यां अपनी क्षमताएं गी जगाना, प्रेरणा बधाना, ते मौके लैना। ऊर्जावान बुद्धि दे जागते दे कारण आंतरिक घर्षण ते प्रतिरोध गी खत्म करी दिता जंदा ऐ जेह् डी पैसे, कोर ऊर्जा, ते होर विकास दी व्यापक दृष्टि प्रदान करदी ऐ।

ऊर्जावान बुद्धि उच्च गुणवत्ता आह ली भावनाएं गी शुरू करदी ऐ , बनाए रखदी ऐ ते विस्तार दिंदी ऐ , जेह् डी जीवन च अनुभवे दी बेहतरीन संभव गुणवत्ता प्रदान करदी ऐ । ऐसा जीवन ओह ऐ जित्थें विचार, भावनाएं, यादें, इच्छाएं, ते कोर ऊर्जा सारें गी मिलियै विटामिन एम गी बचाने ते बचाने आस्तै कम्म करदे न इस चाल्ती दी सुरक्षा च, छोटे-छोटे सुखें दा विस्तार सुख/आनंद दी बड़ी अवस्था च होंदा ऐ, बिना कुसै नुकसान दे। इस कन्नै ऊर्जा खेतीबाड़ी दी पूरी समझ ते अनुप्रयोग होंदा ऐ :

क) ऊर्जा गी जानबूझकर ते दिमागी तौर उप्पर फायदेमंद लक्ष्यें दी ओर संलग्न करना अपनी मर्जी ते निर्णय प्रक्रिया दे माध्यम कन्नै कीता जंदा ऐ ।

ख) मनोरंजक ऊर्जा दा मतलब ऐ जीवन च बड़े मजा आस्तै अपनी कोर ऊर्जा दा निपुणता कन्नै इस्तेमाल करना ।

ग) ऊर्जा गी लैस करने दा मतलब ऐ ऊर्जा गी बेहतरीन संभव विकास आस्तै 12 आयामें च रखना।

घ) ऊर्जा गी बराबर करने दा मतलब ऐ संतुलन, स्थिरता, विचारशीलता ते धैर्य गी बनाए रखने।

ड) ऊर्जा च समाप्त होने कन्नै ऊर्जा संरक्षण गी विटामिन एम दे रूप च दस्सेआ जंदा ऐ ।

## पीक स्टेट्स एंड यूफोरिया

ऊर्जा दे सदुपयोग कन्नै, इक माहनू च चोटी दी स्थिति दा अनुभव होंदा ऐ जेह् डी आमतौर पर काफी उमंग भरी होंदी ऐ ते केई बारी, बार-बार मंग कीती जंदी ऐ। चोटी दे राज्यें ते निरंतर खुशी दे रिश्ते दे बारे च केई संभावनाएं न। इनें संभावनाएं दी जांच करने थमां पैह ले, उल्लास दी होर समझ उल्लास ते खुशी दे बश्कार संभावित रिश्ते दी जांच आस्तै स्थिति गी सेट करग। उल्लास दे बारे च निम्नलिखित प्रमुख अवधारणाएं न:

1) यूफोरिया सुख जां उत्साह ते भलाई ते खुशी दे तीव्र भावनाएं दा अनुभव (जां प्रभाव) ऐ । किश कुदरती इनाम ते समाजक गतिविधियां, जि'यां एरोबिक व्यायाम, हंसी, संगीत सुनना जां बनाना, ते नचना, उल्लास दी



स्थिति पैदा करी सकदे न। यूफोरिया किश न्युरोलाँजिकल जां न्युरोसाइकियाट्रिक विकारें दा बी लक्षण ऐ , जि'यां उन्माद । रोमांटिक प्रेम ते मनुक्खी यौन प्रतिक्रिया चक्र दे घटक बी उल्लास दे प्रेरण कन्नै जुड़े दे न। किश नशे, जिंदे चा मते सारे नशे दे न, उल्लास पैदा करी सकदे न, जेहड़ा घट्टोघट्ट आंशिक रूप कन्नै उंदे मनोरंजन दे इस्तेमाल गी प्रेरित करदा ऐ।

2) हेडोनिक हॉटस्पॉट - यानी दिमाग दे सुख केंद्र - कार्यात्मक रूप कन्नै जुड़े दे न । इक हॉटस्पॉट दी सक्रियता दे नतीजे च दूएँ दी भर्ती होंदी ऐ। इक हॉटस्पॉट दे निरोध दे नतीजे च दुएँ हॉटस्पॉट गी सक्रिय करने दे प्रभाव कुंद होई जंदे न। इसलेई इनाम प्रणाली दे अंदर हर इक हेडोनिक हॉटस्पॉट दा इक साथ सक्रिय करना तीव्र उल्लास पैदा करने आस्तै जरूरी मन्नेआ जंदा ऐ ।42 कोर ऊर्जा सक्रियकरण ते उपयोग उच्च स्तर उप्पर होई सकदा ऐ जिसलै हेडोनिक हॉटस्पॉट सक्रिय होंदे न

3) व्यायाम-प्रेरित उल्लास - लगातार शारीरिक व्यायाम, खास करियै एरोबिक व्यायाम, उल्लास दी स्थिति पैदा करी सकदी ऐ; मसाल आस्तै, दूरी दौड़ना अक्सर "धावक दी उच्च" कन्नै जुड़ी दी होंदी ऐ, जेहड़ी व्यायाम-प्रेरित उल्लास दी इक स्पष्ट स्थिति ऐ । व्यायाम न्यूक्लियस एक्यूम्बेंस च डोपामाइन सिग्नलिंग गी प्रभावित करने आस्तै जानेआ जंदा ऐ , जिसदे फलस्वरूप त्रै खास न्युरोकेमिकल दे जैव संश्लेषण च वृद्धि होंदी ऐ : आनंदमाइड (इक एंडोकैनाबिनोइड),  $\beta$ -एन्डोर्फिन (इक अंतर्जात ओपीडी), ते फेनेथिलामाइन (एक ट्रेस अमीन ते एम्फेटामाइन एनालॉग )।

4) संगीत-प्रेरित उल्लास - संगीत कन्नै नचने, संगीत बनाने ते भावनात्मक रूप कन्नै उत्तेजक संगीत सुनने दे नतीजे दे तौर उप्पर उल्लास पैदा होई सकदा ऐ। न्युरोइमेजिंग दे अध्ययन कन्नै पता चलेआ ऐ जे इनाम प्रणाली संगीत-प्रेरित सुख दे मध्यस्थता च केंद्रीय भूमिका निभांदी ऐ। सुखद भावनात्मक रूप कन्नै उत्तेजक संगीत डोपामाइनर्जिक मार्ग च डोपामाइन न्युरोट्रांसमिशन गी मजबूती कन्नै बधांदा ऐ जेहड़े स्ट्रेटम (अर्थात मेसोलिम्बिक मार्ग ते निग्रोस्ट्रिएटल मार्ग) च प्रोजेक्ट होंदे न । लगभग 5% आबादी "संगीत दे खंडे च संप्रेषित कीती जाने आह ली इरादे दे भावें गी समझने दी समर्थ होने दे बावजूद भावनात्मक रूप कन्नै उत्तेजक संगीत सुनने थमां सुख दा अनुभव नेई करदे न

5) संभोग-प्रेरित उल्लास - संभोग दे बक्ख-बक्ख चरणें गी किश लोकें च उल्लास पैदा करने आहला बी आखेआ जाई सकदा ऐ । बक्ख-बक्ख विश्लेषकें या तां संभोग दी पूरी क्रिया गी, संभोग च जाने आहले पल, जां संभोग गी गै मनुक्खी सुख जां उल्लास दी पराकाष्ठा दे रूप च वर्णन कीता ऐ।

6) नशा-प्रेरित उल्लास - उल्लास इक किस्म दी मनोसक्रिय दवा ऐ जेहड़ी उल्लास पैदा करने दी प्रवृत्ति रखदी ऐ । ज्यादातर यूफोरिएंट अपने मजबूत करने आहले गुण ते दिमाग दे इनाम प्रणाली गी सक्रिय करने दी क्षमता दे कारण नशे दी दवाएं न ।

क्या खुशी ते उमंग दे बीच कोई रिश्ता ऐ? क्या ओह कुसै न कुसै चाल्लीं बक्खरे ते रिश्तेदार न ? इनै सवालें दा निजी तौर उप्पर जवाब देने दी लोड़ ऐ जित्थें लेखक विटामिन एम शक्ति दे इस चाल्लीं इस्तेमाल दी सलाह दिंदा ऐ जेहदे कन्नै नुकसान नेईं होऐ , जि'यां दवाएं कन्नै पैदा होने आहले उल्लास दे मामले च । पैसे दा कब्जा कच्ची शक्ति ऐ ते इसदा इस्तेमाल उमंग भरे अनुभव पैदा करने च कीता जाई सकदा ऐ। इस गल्ल दी संभावना ऐ जे खुशी उल्लास थमां बिल्कुल बक्खरी ऐ।

## बिना नुकसान दे नवीनता दी मनोवैज्ञानिक जरूरत

नवीनता दी तलाश (जां संवेदना-खोज) इक व्यक्तित्व लक्षण ऐ जेहड़ा तीव्र भावनात्मक संवेदनाएं कन्नै नमें अनुभवे दा पीछा करने दी प्रवृत्ति गी दस्सेआ जंदा ऐ । एह इक बहुआयामी व्यवहारिक निर्माण ऐ जिस च रोमांच-खोज, नवीनता पसंद, जोखिम लैना, नुकसान थमां बचना, ते इनाम निर्भरता शामिल ऐ।

हर इक माह्नू अपने जीवन दे सब्भै 12 आयामें च इसदी मनोवैज्ञानिक जरूरत दे कारण नवीनता दी तलाश करदा ऐ। मनुक्खी मन ताजा, जीवंत, गतिशील ते जीवंत बने रौहने आस्तै नवीनता दी तलाश करदा ऐ। ऊर्जावान नवीनता अपने आप गी जां दुए गी नुकसान पजाने दे बगैर नवीनता दी तलाश ते अनुभव करना ऐ , जित्थें ऊर्जा दा उपयोग बिना कुसै नुकसान दे बड्डे आनंद आस्तै उत्साह कन्नै कीता जंदा ऐ । मस्तिष्क दे उच्चतर कम्में गी नमें विचारें दी पैदावार च शामिल कीता जंदा ऐ जेहदे कन्नै नमें अनुभव पैदा होई सकदे न । मन गी ताजा, स्वस्थ ते जोरदार तरीके कन्नै जिंदा रखना जानबूझकर बिना कुसै नुकसान दे नवीनता दा अनुभव करने कन्नै संभव ऐ। ऐसी स्थिति हासल करने आस्तै नुकसान ते फायदे दे भेद दे बारे च साफ होना लोड़चदा ऐ, जि'यां पैहलें आखेआ गोआ ऐ। इक बारी जेकर एह भेद साफ होई जंदा ऐ ते इस साफ-सुथरेपन कन्नै कम्में गी पूरा करी लैता जंदा ऐ तां ओहदे च कोई हानि नेईं होंदा उपन्यास दे अनुभवे च जीने दी स्थिति च विकसित होई जंदा ऐ।

**अध्याय 5 दा**  
**विटामिन एम एंड द सोल'स पावर**

## PRIMAL ENERGY & THE SOUL क्या ऐ?

प्राइमल ऊर्जा इक माहनु दी कोर/जड़ ऊर्जा ऐ , जि'यां पैह ले चर्चा कीती गई ऐ । “आदिम” शब्द किसे आदिम, पुराने ते जन्मजात चीज कूं डीखांदा हे। एह कच्ची ऊर्जा ऐ जेहड़ी हर इक माहनु अंदर लेई जंदा ऐ जेहड़ी मते सारें शा मती सुप्त होंदी ऐ ते इसगी मते सारे बक्ख-बक्ख तरीके कन्नै चैनलाइज कीता जाई सकदा ऐ । जेकर एह ऊर्जा अप्रयुक्त रेही जंदी ऐ तां एह बस कमजोर होई सकदी ऐ ते खोई सकदी ऐ। इस ऊर्जा दा दुरुपयोग अपने शरीर/मन कन्नै दुर्व्यवहार करियै बी होंदा ऐ । इस दुर्व्यवहार गी रोकना उसलै होंदा ऐ जिसलै कोई एहसास होंदा ऐ जे प्राथमिक ऊर्जा ओह आधार ऐ जिस उप्पर सारी ऊर्जा बनी जंदी ऐ ते जीवन च सारे प्रयास संभव न । प्राथमिक ऊर्जा गी होर प्रयासैं च चैनलाइज करना जि'यां खेतर , माली विकास , परोपकार , शैक्षिक विकास , रिशतें दे विकास बगैरा , व्यक्तिगत उत्कृष्टता आस्तै अपने आप गी "जीवन च आह्वान" गी जगाने दी अनुमति दिंदा ऐ

“आत्मा” शब्द दा इस्तेमाल लेखक ने अपने मूल जीव गी संदर्भित करने आस्तै कीता ऐ। अपने विश्वासैं, धार्मिक परंपराएं, ते/जां होर विचारें दे आधार उप्पर, आत्मा दे विचार काफी बक्ख-बक्ख न, ते हर इक माहनु उप्पर निर्भर करदा ऐ जे ओह इसदे बारे च अपने नतीजें उप्पर पुज्जै। लेखक “आत्मा” शब्द गी अपने अंदरूनी आत्म दे रूप च पेश करा करदा ऐ जित्थें प्राथमिक ऊर्जा अपनी कच्ची क्षमता कन्नै रौंहदी ऐ। इसदा टैप करना उसलै संभव ऐ जिसलै कोई व्यक्तिगत विकास उप्पर लगातार ध्यान रक्खदा ऐ , बक्ख-बक्ख दिनें च भौतिक शब्द दा अनुभव करदा ऐ , ते विटामिन एम शक्ति दा समझदारी कन्नै इस्तेमाल करदा ऐ । अपने आह्वान जां आनंद दा पालन करना उसलै संभव ऐ जिसलै कोर/कच्ची शक्ति इस शक्ति गी जगाने ते 12 आयामें च होर प्रगति आस्तै इसदा उपयोग करने दी खुशी दे कारण घट्ट शा घट्ट आंतरिक प्रतिरोध दा रस्ता अपनांदी ऐ

जिन्दगी च इक बड़्ठा रहस्य ऐ आत्मा। निजी ऊर्जा दा सदुपयोग ते खेतीबाड़ी अपने होने दे संभावित आध्यात्मिक आयाम च इक बड़्ठा दरवाजा ऐ ।

-- रिकी सिंह जी

## मनोवैज्ञानिक विखंडन बनाम। ऊर्जावान एकीकरण

मनोवैज्ञानिक विखंडन दा मतलब ऐ जीने दी इक ऐसी स्थिति जित्थें कोई पूरा नेई होंदा ते सामंजस्यपूर्ण ढंगे कन्नै नेई जीना जीवन गी सारें 12 आयामें च सुंदर बनांदा ऐ। एह स्थिति व्यक्तिगत जीवन च इकजुट जीवन नेई जीने दे कारण होंदी ऐ जित्थें रवैयें , दृष्टिकोणें ते व्यवहारिक प्रतिक्रियाएं दे मिश्रण दे कारण मनुकख दी खुशी छिपी दी रौंहदी ऐ जेहड़ी कुसै दे मूल ऊर्जा प्रवाह कन्नै तालमेल नेई बनांदी ऐ ऊर्जावान एकीकरण दा नतीजा संरेखण दी स्थिति दे कारण होंदा ऐ जेहदे कन्नै इस संरेखण दे माध्यम कन्नै अपनी ऊर्जा दा बेहतरीन संभव तरीके कन्नै इस्तेमाल करना शुरू होई जंदा ऐ। जि'यां-जि'यां एह प्रक्रिया शुरू होंदी ऐ, शारीरिक ते मनोवैज्ञानिक प्रणालियें च मती ऊर्जा दा प्रवाह महसूस करना शुरू होई जंदा ऐ । ऊर्जावान एकीकरण दी स्थिति अपने अंदर मौजूद ऊर्जा दे भंडार दी जागरूकता पैदा करदी ऐ ते इसगी आत्मा दी ऊर्जा आखेआ जाई सकदा ऐ । इस जलाशय च टैप करने पर असाधारण विकास ते उपलब्धियां संभव होंदियां न। लेखक दे जीवन च, मसलन, माउंट एवरेस्ट दी चोटी तगर पुज्जना ते 50 राज्यें च 50 मैराथन खत्म करना इस महान जलाशय गी खोलने दा इक उदाहरण ऐ ... व्यवस्थित, सावधानी कन्नै, दिमागी तौर उप्पर, ते ऊर्जावान तरीके कन्नै। इस चाल्ली दा लगातार अनलॉक ऊर्जावान एकीकरण च समाप्त होंदा ऐ। इकीकरण दी एह स्थिति कुसै दी आर्थिक ते आध्यात्मिक शक्ति दा सच्चा संरेखण ऐ, जिसदे फलस्वरूप जीवन दे किसे बी चरण जां स्थिति च आनंद दी खोज होंदी ऐ।

केंद्रित एकाग्रता, निरंतर जागरूकता, ते लगातार प्रयास सारें शा मते आर्थिक ते आध्यात्मिक शक्ति दे बश्कार संपर्क दे बारे च निम्नलिखित गी जन्म दिंदे न:

- 1) कोई असंतुलन पैदा कीते बगैर चुनिंदा गतिविधियें च लीन रेई सकदा ऐ...
- 2) जागरूकता दी इक ऐसी स्थिति जित्थें नुकसान गी रोकेआ जंदा ऐ...
- 3) रोजमर्रा दे जीवन च सारी मानसिक ते भावनात्मक ऊर्जा दा इक स्वस्थ प्रवाह...
- 4) 12-आयामी च ठीक चलने आहले सारें दी सराहना ते आभार...
- 5) चिंता, चिंता, तनाव, डर, ते असुरक्षा च काफी कमी औंदी ऐ...
- 6) ध्यान, धार्मिक, ते आध्यात्मिक प्रथाएं गी बड़ा बधाया जाई सकदा ऐ, जेकर चाहिदा ऐ
- 7) आत्म-प्रभावशीलता च वृद्धि होंदी ऐ, ते हानिकारक प्रलोभनें च कमी औंदी ऐ, जेकर पूरी चाल्ली खत्म नेई होई जंदी।

विखंडन मन दे अंदर मुख समस्या ऐ। विचारें, भावनाएं, यादें ते इच्छाएं दे बक्ख-बक्ख टुकड़े परस्पर जुड़े दे ते परस्पर जुड़े दे टुकड़े दे रूप च मौजूद न जेहड़े अंदरूनी तौर उप्पर विरोधाभासी न। एह विरोधाभास कोर ऊर्जा गी फाड़ी दिंदा ऐ।

- - रिकी सिंह जी

## मनोवैज्ञानिक ते वितीय दे प्रमुख कारण खंडन करना

कोर ऊर्जा दे विखंडन दे घट्ट शा घट्ट 14 बड़ड़े कारण न। इनें इलाकें दी विस्तार कन्ने जांच करने थमां पैहले विखंडन दा मतलब साफ तौर उप्पर समझने दी लोड़ ऐ। विखंडन दा मतलब ऐ जे मते सारे लोकें दा जीवन मनोवैज्ञानिक रूप कन्ने बंडोआ जंदा ऐ जिसलै बक्ख-बक्ख खंडित टुकड़े इक दुए कन्ने टकराव करदे न। मनोवैज्ञानिक विखंडन दे घट्ट शा घट्ट 14 बड़ड़े कारण न जि'यां चित्र 10 च दिक्खेआ गोआ ऐ ।

### 1) असंतुष्ट आर्थिक इच्छा

इच्छा, परिभाषा दे अनुसार, संतुष्टि या पूर्ति दी कमी ऐ। जदूं आर्थिक इच्छा अपूर्ण रेही जंदी ऐ जां जिस चाल्लीं उसी संतुष्टि नेई कीता जंदा ऐ तां उस चाल्लीं निराशा पैदा होई जंदी ऐ ,जिसदे फलस्वरूप भावनात्मक ऊर्जा गी टुट्टी जंदी ऐ । भावनात्मक ऊर्जा अपने अंदर इच्छाएं दे फव्वारे आहले प्रवाह कन्ने जटिल रूप कन्ने जुड़ी दी ऐ । भावनात्मक ऊर्जा इक माहनू दी कोर ऊर्जा दा इक पहलू ऐ । जेकर अपूर्ण इच्छा दी लगातार मौजूदगी दे कारण भावनात्मक कुंठाएं होंदियां न तां एह कुंठाएं ऊर्जा गी टुकड़े-टुकड़े करी दिंदियां न। भावनात्मक संतुष्टि दी कमी उप्पर ध्यान देने दे कारण खंडित ऊर्जा होर बी बंडी जंदी ऐ ।

### 2) आर्थिक सफलता गी आकर्षित करने च दिक्कत

विचारें ते जज्बात अपने जीवन च गायब होने आहले सारें उप्पर ध्यान देने दे कारण मते सारे व्यक्तियें गी आर्थिक सफलता आकर्षित करने च दिक्कत होंदी ऐ । इस कन्ने गहरी आंतरिक असंतोष दे कन्ने-कन्ने घट्ट आत्मसम्मान दा भाव बी पैदा होई सकदा ऐ। एह नकारात्मक भावनात्मक अवस्थाएं ऊर्जा गी होर बी टुकड़े-टुकड़े करी सकदियां न ते मती सारी आत्म-आलोचना ते होर अंदरूनी समस्यां पैदा करी सकदियां न।

### 3) अति-केंद्रित लालच

किश लोके च पैसे दी इच्छा च बार-बार जां अचानक बद्धोबद्ध होंदा ऐ। इसगी अति-केंद्रित लालच मन्नेआ जाई सकदा ऐ। एह बक्ख-बक्ख कारणे कन्ने होई सकदा ऐ , आमतौर उप्पर नुकसान गी वसूली करने दी जल्दी कोशशें जां मते जोखिमें दा इस्तेमाल करियें जल्दी पैसे हासल करने दी कोशश दे कारण । होर सामान्य अर्थ च, हाइपर-केंद्रित लालच मस्तिष्क/मन दे अंदर इक किस्म दी अति-उत्तेजना ऐ जेहड़ी कोर ऊर्जा गी टुकड़े-टुकड़े करी दिंदा ऐ, जिस कन्ने गहरी स्थिरता ते संभवतः मते जोखिमें च शामिल होई जंदी ऐ ।

### 4) आर्थिक सफलता दे बारे च अपूर्ण कल्पनाएं

फंतासी अनगिनत व्यक्तियें दे दिमाग दे अंदर "अमीर जीवन" चाहने दा इक बड़ा हिस्सा ऐ। वित्तीय कल्पनाएं गी निजी कोर ऊर्जा सक्रियकरण ते प्रगति दी दिशा च कदम चुक्कने दे सिद्धांतें दे आधार उप्पर वित्तीय हकीकतें च बदलने दी लोड़ ऐ । जदूं कल्पनाएं गी पूरा नेई कीता जंदा ऐ जां आंशिक रूप कन्ने पूरा नेई कीता जंदा ऐ तां एह कोर ऊर्जा विखंडन पैदा करदा ऐ , जिस कन्ने पूरी चाल्ली संतुष्ट स्थिति च पुज्जने दी होर कोशश कीती जंदी ऐ , जेहड़ी केई बारी पर्याप्त बुनियादी तैयारी दे बगैर होंदी ऐ ।

### 5) अपनी आर्थिक स्थिति दे बारे च नकारात्मक धारणा

आत्म-छवि, आत्म-मूल्य, ते आत्म-सम्मान सारें दा सरबंध ऐ ते अपने वित्त दे बारे च इक दी धारणा च निहित ऐ। जदूं नकारात्मक आत्म-धारणा होंदी ऐ तां "अपने आप कन्ने ठीक नेई होने" दा अंदरूनी भाव पैदा होंदा ऐ , जेहदे कन्ने इक माहनू दी पन्छान संरचना दे अंदर गड़बड़ी पैदा होंदी ऐ जेहदे कन्ने ऊर्जा दा विखंडन होंदा ऐ ।

### 6) कम आत्मसम्मान

आत्मसम्मान इक माहनू दी आत्म-धारणा दा इक भावनात्मक मूल्यांकन ऐ । आत्मसम्मान दे घट्ट स्तर दे नतीजे च समग्र ऊर्जा च कमी आई सकदी ऐ । ऊर्जा च कमी कन्ने आत्मसम्मान च कमी ते ऊर्जा दे स्तर गी नुकसान बी होई सकदा ऐ । समग्र ऊर्जा च कमी विटामिन एम ऊर्जा दे स्तर गी प्रभावित करी सकदी ऐ ते वित्त दे बारे च सेहतमंद (लाभकारी) कार्रवाईयें दी अनुमति नेई देई सकदी ऐ । आत्मसम्मान दा सरबंध शैक्षणिक उपलब्धि, ब्याह च संतुष्टि, ते जीवन च होर मते सारे लक्ष्य हासल करने कन्ने ऐ। घट्ट आत्मसम्मान दे ऊर्जा विखंडन दे प्रभाव कन्ने विटामिन एम दा ठीक ढंगे कन्ने प्रवाह नेई होई सकदा ऐ । जदूं ऊर्जा दे विखंडन बंद होई जंदा ऐ तां आत्म-मूल्य, आत्म-सम्मान ते आत्म-अखंडता दा बड़ा गै समन्वय होंदा ऐ।

### 7) होमियोस्टेटिक असंतुलन

किसे दे शारीरिक ते मानसिक सेहत च असंतुलन कन्नै कोर ऊर्जा च काफी तबाही होई सकदी ऐ । होमियोस्टेटिसिस दा मतलब ऐ समग्र शारीरिक ते न्यूरोसाइकोलॉजिकल संतुलन दी स्थिति जिसगी शरीर/मन लगातार बनाए रखने दी कोशिश करदा ऐ ।

### 8) अपने आध्यात्मिक मार्ग च समस्याएं

अपने धार्मिक/आध्यात्मिक मार्ग च दिक्कतें कन्नै निराशा पैदा होई सकदी ऐ ते विटामिन एम गी परेशान करी सकदा ऐ । मनुख दे आध्यात्मिक रस्ते च एह गड़बड़ी अपने आप गी लाए गेदे दमन जां गंभीर भोग-विलास दा कारण बनी सकदियां न। दमन ते भोग-विलास दे बश्कार पेंडुलम प्रभाव धार्मिक जां आध्यात्मिक रस्ते पर चलने आहले मते सारें आस्तै इक बुनियादी समस्या ऐ। विटामिन एम दा भोग ते दमन दे माध्यम कन्नै अगगें-पिच्छें खींचना इसगी टुकड़े-टुकड़े करी दिंदा ऐ ते अपने चुने गेदे धार्मिक/आध्यात्मिक रस्ते थमां दूर होई सकदा ऐ ।

### 9) संतृप्ति दे बिंदु तकर पैसे दे उपयोग च नवीनता दी तलाश

नवीनता संतृप्ति इक गै चाल्लीं दी उतेजना दी दोहराव दी भावना दे कारण होंदी ऐ । दोहराव दी समस्या इस करी गंभीर ऐ की जे नवीनता दा मता पीछा करने कन्नै संतृप्ति पैदा होई जंदी ऐ। संतृप्ति ओह स्थिति ऐ जित्थें भौतिक दुनिया च उपन्यास दे अनुभवं दी विस्तृत श्रृंखला दा अनुभव करने दे बावजूद उतेजना दी होर इच्छा मौजूद नेई होंदी जां बेहतर बोरियत होंदी ऐ । विखंडन प्रभाव उसलै ठोस होंदा ऐ जिसलै एह होंदा ऐ ते विटामिन एम दे संचय दी इच्छा गी नुकसान पजाने दी संभावना होंदी ऐ.

### 10) महत्वपूर्ण होर कन्नै समस्यां

रिश्ते च टकराव कुसै दी ऊर्जा संरचना दे अंदर काफी गड़बड़ी पैदा करी सकदे न। बधदे टकराव ते गलतफहमी दे कारण रिश्ते जहरीले होई सकदे न। अंतरंगता च गड़बड़ी सेहतमंद लगाव दी अंदरूनी तारें गी तोड़ी सकदी ऐ जेहड़ी भावनाएं दे प्रवाह ते समग्र सेहत गी प्रभावित करदी ऐ । कुसै बी समें कुसै होर माहनु कन्नै अंतरंग रिश्ते च दाखल होने दा फैसला करदा ऐ तां उस माहनु कन्नै इक "ऊर्जा डोरी" पैदा होई जंदी ऐ। एह ऊर्जा तार भागीदारें दे बश्कार ऊर्जा कनेक्शन ऐ ते इस कनेक्शन च गड़बड़ी होने कन्नै कोर ऊर्जा दे टुकड़े-टुकड़े होई जंदे न। दूर माहनु कन्नै अंतरंग संपर्क च गहराई उसलै होंदी ऐ जिसलै ऊर्जा सक्रिय होंदी ऐ ते सुख दे अनुभव दे निर्माण दौरान जुड़ी जंदी ऐ । अंतरंग ऊर्जा दे बंड दा शरीर ते मन उप्पर गहरा असर पौंदा ऐ । अंतरंग संपर्क आहले माहनु दे दिमाग च बक्ख-बक्ख छाप पैदा होंदे न कीजे ऊर्जाएं दा आदान-प्रदान होंदा ऐ । अंतरंगता दे अंदर असंतुलन दे कारण पैदा होने आहले विखंडन प्रभाव गी शारीरिक ते भावनात्मक रूप



कन्नै साफ करने दी लोड़ ऐ । विटामिन एम दी शक्ति गी अंतरंगता कन्नै जोड़ना ऊर्जा असंतुलन गी साफ करने दा इक रस्ता ऐ । जेकर कोई बी मते सारे रिशतें च शामिल ऐ तां ऊर्जा हस्तांतरण होर बी जटिल होई सकदा ऐ। फिर बी, विटामिन एम दा दिमागी तौर उप्पर इस्तेमाल गइबड़ी गी साफ करने च मता फायदेमंद ऐ । ऊर्जा नकारात्मक जां सकारात्मक बी होई सकदी ऐ , जेहड़ी अपने साथी दे कंपनी ते अपने कंपनी दे आधार उप्पर हौंदी ऐ । संभव ऐ जे अपने साथी दे विचार, भावनाएं, अनसुलझे जज्बात, ते होर गइबड़ी अपने मनोवैज्ञानिक जीवन कन्नै गूंथन। जेकर इस गूंथने दे अंदर नकारात्मकता हौंदी ऐ तां एह मनोवैज्ञानिक ऊर्जा दा बड़दा विघटन पैदा करी सकदा ऐ । कोर ऊर्जा गी कुदरती रूप च पुनर्जीवित होने दे बजाय, एह हाइपर-उत्तेजित होई जंदी ऐ ते मता नुकसान पजाई सकदी ऐ। नतीजे च, जेकर शराब, नाजायज नशे, जुआ, ते/जां होर नशे दे बर्ताव दा मता इस्तेमाल कीता जंदा ऐ जित्थें विटामिन एम नष्ट होई जंदा ऐ तां इक दे महत्वपूर्ण दुए कन्नै समस्यां संभवतः होर बी बधी सकदियां न।

11) पिछले वित्तीय अनुभवें दे बारे च नकारात्मक यादें

जेकर पिछले माली अनुभवें दे बारे च नकारात्मक यादें न तां ओह यादें कोर ऊर्जा गी होर बी टुकड़े करी सकदियां न। एह उसलै हौंदा ऐ जिसलै कोई बक्ख-बक्ख गतिविधियें च कोर गी संलग्न/सक्रिय करने दी कोशश करदा ऐ , नकारात्मक यादें अपने प्रयासों गी दूषित करी सकदियां न । एह प्रदूषण खंडन दा इक पहलू ऐ।

12) शराब, तंबाकू, होर नशे, ते जुआ (एटीओडी एंड जी)

शराब, तंबाकू, ते होर नशाखोरी (जियां, हेरोइन, कोकीन बगैरा) ते/जां जुआ दे इस्तेमाल कन्नै कोर ऊर्जा दे प्राकृतिक प्रवाह गी होर बी खंडित करग। एह पदार्थ, कर्दे-कर्दे, अस्थायी रूप कन्नै शक्तिशाली इच्छाएं गी पूरा करी सकदे न ते अंत च मस्तिष्क च इनाम सरकट दी मती उत्तेजना दे कारण कोर ऊर्जा दी गिरावट पैदा करी सकदे न । शराब, नाजायज नशे, ते जुआ (जिस चाल्सी विटामिन एम कन्नै सरबंधत ऐ) दा इस्तेमाल सकारात्मक ऊर्जा गी होर घट्ट करग ते संभवतः चेतना दे निचले स्तरें च दरवाजा खोलग। खास करियें जिसलै दिमाग हाइपर-स्टिम्युलेटेड हौंदा ऐ । कोर ऊर्जा दी गुणवत्ता शराब ते/जां होर गैरकानूनी पदार्थ दे हानिकारक मिश्रण कन्नै प्रदूषित होई सकदी ऐ।

13) मानसिक सेहत दी समस्यां

अवसाद, चिंता, द्विधुवी विकार बगैरा कन्नै सरबंधत समस्यां सारें शा मती प्राकृतिक कोर ऊर्जा गी टुकड़े-टुकड़े करी सकदियां न । मसाल आस्तै, पुरानी अवसाद विटामिन एम दी शक्ति गी प्रभावित करी सकदा ऐ , ते इस

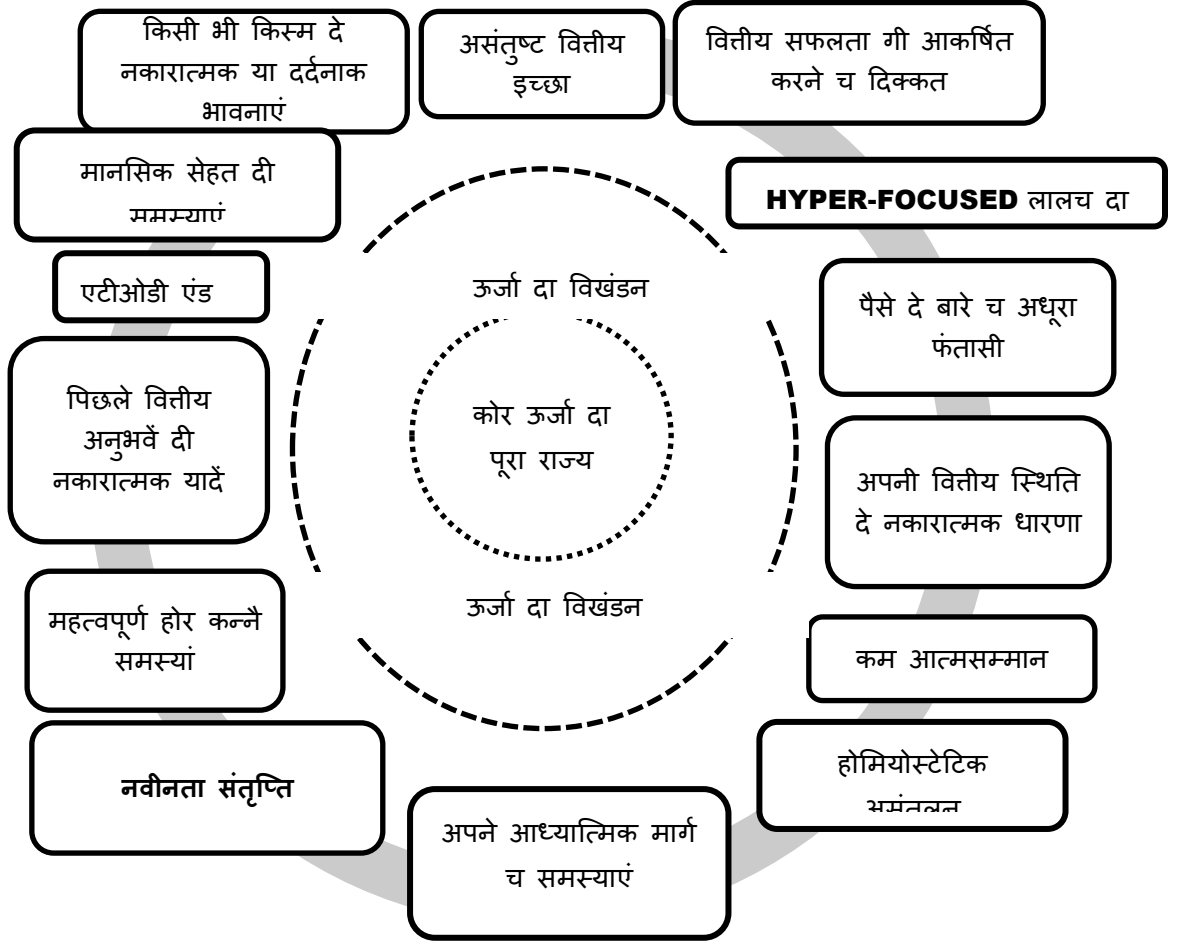
कन्ने कोर ऊर्जा दे टुकड़े होई जंदे न । मानसिक सेहत दी समस्यां, आमतौर उप्पर, इच्छा गी प्रभावित करी सकदियां न, माली उंचाई तगर पुज्जने च दिक्कत पैदा करी सकदियां न, ते समग्र निजी विकास च दिक्कत पैदा करी सकदियां न ।

14) नकारात्मक या दर्दनाक भावनाएं

नकारात्मक भावनाएं जां वर्तमान/पिछले दर्दनाक भावनाएं कोर ऊर्जा गी टुकड़े-टुकड़े करडन। नकारात्मक भावनाएं च बड़ी मती मात्रा च ऊर्जा दा उपयोग होंदा ऐ जेहड़ी जीवन च सामान्य गतिविधियें आस्तै उपलब्ध होनी चाहिदी , जिंदे च विटामिन एम दी पैदावार बी शामिल ऐ ।

गाली-गलौज करने आला - नियंत्रित करने आला - आक्रामक - कायर - लालची - गुस्से च - आलोचनात्मक - दुखी -चिढ़ा - क्रूर - नफरत - विरोधी - हार - निराश - चिंतित - भ्रमित - अज्ञानी - अहंकारी मंग करने आहला - अधीर - शर्मीला - आश्रित - गरीब - युद्धप्रिय - उदास - आवेगपूर्ण - कड़वा - हताश - उदासीन उब - बेसहारा - अक्रिय - टूटी-फूटी - विनाशकारी - असुरक्षित - धमकियां - विरक्त - असंवेदनशील - अराजक - विच्छेद - गैर जिम्मेदार ठंड - हतोत्साहित - चिढ़ - कमांडिंग - घृणा - अलग-थलग - प्रतिस्पर्धी हावी - ईर्ष्यालु शिकायत - हावी - न्यायी - अभिमानी - अहंकारी निर्णायक - निंदा - अहंकारी - आलसी - टकराव - ईर्ष्यालु - अकेला - उलझन में - अव्यवस्थित - खोया - रूढ़िवादी - डरा - पागल - नियंत्रित - कुंठित - हेरफेर - हेरफेर - हास्यास्पद - दुखी - दुखी - सही - प्रतिक्रियाहीन - मूड़ी - बेरहम - अविश्वास - नैतिक - दुखी - व्यर्थ नकारात्मक - सैडिस्टिक - बदला - गुप्त - शातिर - जुनूनी - आत्म निंदा पीड़ित घबराहट - आत्मघाती - हिंसक - पागल - आत्म-विनाशकारी - बुद्धिमान निष्क्रिय - आत्म-नफरत पूर्णतावादी - आत्म- obsessed - करुणामय - आत्म-दया - गरीब - आत्म-तोड़फोड़ - कब्जा - स्वार्थी - व्यस्त - शर्मिंदा - टाल-मटोल - बंद - सजा - शर्मीला - सजा - माफ करना - गुस्सा - वार - प्रतिक्रियाशील - तार-तार - एकांत - जिद्दी - खारिज - सुपीरियर - दबाया - टैंट्रम - आक्रोशित डरपोक - इस्तीफा दे दिता - बेफिक्र - जिम्मेदार - बेमाफी

## चित्र 10 दा कोर ऊर्जा दे विखंडन दे प्रमुख कारण



कोर ऊर्जा दी "पूरी राज्य" च अपने जीवन च शानदार संभावनाएं गी खोलने दी लगभग असीमित क्षमता ऐ। जदूं **CORE/PRIMAL ENERGY** दा खंडन नेई होंदा तां एह पवित्र ऊर्जा बनी जंदी ऐ।

-- रिकी सिंह जी

## आध्यात्मिक शक्ति & वित्तीय शक्ति दे बीच रिश्ता

अपनी आध्यात्मिक शक्ति का उपयोग करिये आर्थिक प्रचुरता की मानसिकता विकसित कीती जाई सकदी ऐ । इस विकास प्रक्रिया च बुनियादी गल्ल एह ऐ जे लोभ गी अपने फैसले लैने दी प्रक्रिया गी पार नेई करने देना। रोजमर्रा दे कम्मं गी करने कन्नै जेह डे अपने जीवन च औने आह ले पैसे गी बधांदे न ते कन्नै गै मानसिक/भावनात्मक रूप कन्नै कमी दे बजाय प्रचुरता उप्पर ध्यान देना , अपनी कोर ऊर्जा गी प्रचुरता कन्नै तालमेल बनाने दी अनुमति दिंदा ऐ । इस लेई सीमित विश्वासं गी भंग करना, लक्ष्य पूरा करने दा विजुअलाइजेशन, ते अपनी भावनाएं दी आवृत्ति गी प्रचुरता कन्नै गूंजने आस्तै रिसेट करना जरूरी ऐ । प्रतिरोध दी अंदरूनी स्थिति (अर्थात, तंग, तनाव, निराश, चिड़चिड़ा, हताश बगैरा) थमां बाहर निकलने ते अपनी आध्यात्मिक शक्ति कन्नै फिरी तालमेल बनाने कन्नै शांति, आराम, सौहार्द, खुशी बगैरा दी कुदरती स्थिति पैदा होंदी ऐ जेकर कोई ऐ तां धार्मिक/आध्यात्मिक/ध्यानात्मक प्रथाएं गी पूरा करदे होई, इस चाल्ली दे प्रथाएं दा इक बड्डा असर जागृत आध्यात्मिक शक्ति कन्नै खिलना जीवन ऐ जेहड़ा आर्थिक प्रचुरता कन्नै गूंजदा ऐ। इस गुंजाइश च माली प्रचुरता गी अपने जीवन च हकीकत बनने आस्तै सही कार्रवाई कीती जंदी ऐ। प्रचुरता कन्नै अपने आप गी संरेखित करने आस्तै किश व्यावहारिक कदम हेठ दिते गेदे न:

- 1) पैसे दे बारे च कुसै बी नकारात्मक विचार/भावनाएं गी नोटिस करो ते ध्यान/विजुअलाइजेशन प्रथाएं दे माध्यम कन्नै दिमागी तौर उप्पर उनेंगी छोड़ो।
- 2) स्थिर सांस लैओ ते समग्र माली स्थिति दा साफ/यथार्थवादी नज़र पाओ।
- 3) विचारें गी इस कन्नै तालमेल बनाओ: “खुशी जेहड़ा तुंदे कोल नेई ऐ, उसी कदर करना ऐ, ना के जेहड़ा तुंदे कोल नेई ऐ, उदे बारे च दुखी होना।” इस पुनर्गठन कन्नै, आध्यात्मिक रूप कन्नै समन्वयात्मक बने दे कन्नै-कन्नै होर प्रगति आस्तै रोजाना कदम चुक्को।
- 4) पैसे गी इक आध्यात्मिक शक्ति समझो। अपने दिमाग च एह विश्वास छोड़ो जे पैसा ते अध्यात्म दा मिश्रण नेई होंदा।
- 5) इस विचार गी छोड़ो जे कोई आध्यात्मिक नेई ऐ जेहड़ा पैसे दी चाह ते नकारात्मक रूप कन्नै दिक्खने दे कारण पैदा होंदा ऐ।
- 6) एह पन्छानना जे पैसा ऊर्जावान ते जानबूझकर साढ़े आसेआ बनाया गेदा ऐ ते इसदा इस्तेमाल कीता जंदा ऐ ते एह आध्यात्मिक जागरण कन्नै बी खरी चाल्ली मिलदा ऐ।
- 7) जेकर अपने आप गी आध्यात्मिक प्राणी समझना ऐ तां उंदी आध्यात्मिक शक्ति (आत्मा) असीम प्रचुर मात्रा च होंदी ऐ। जेकर अपने आप गी आध्यात्मिक प्राणी दे रूप च पन्छानना ऐ तां इस चाल्ली दी पन्छान

च स्वाभाविक रूप कन्नै बड़ी प्रचुरता होंदी ऐ। मनुक्ख दे आध्यात्मिक गुण, जि'यां प्रेम, शांति, पूर्ति, आनंद, सच्चाई, चिंतन, उदारता बगैरा, आध्यात्मिक प्रचुरता दा संकेत न। जदूं कोई इन्हें गुणों गी पकड़ी लेंदा ऐ ते उनेंगी माली प्रचुरता कन्नै जोड़दा ऐ तां गुंजाइश दी इक ऐसी स्थिति पैदा होंदी ऐ जेहड़ी इक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता च शिफ्ट करदी ऐ।

8) पैसा ऊर्जा दा इक रूप होने दे मामले च तटस्थ ऐ। पैसे दे पिच्छें दी ऊर्जा दा महत्व ऐ ते एह ऊर्जा उसलै इक माहनू दी मूल ऊर्जा ऐ जिसलै कोई पैसा होंदा ऐ ।

9) इस गल्ल गी पन्छानना जे आध्यात्मिक ते आर्थिक विकास दौंऊ गै व्यापक न। एहसास होने कन्नै विस्तार कन्नै अनुनाद पैदा करने आस्तै अपनी मानसिक/शारीरिक ऊर्जाएं दा सर्वश्रेष्ठ उपयोग होंदा ऐ.

जीने दी इक विस्तृत स्थिति विटामिन एम शक्ति दा प्रवाह  
ऐ , जेहड़ा इक माहनू दे जीवन दे हर घंटे च होंदा ऐ ।  
अनुबंधित जीवन दा सीधा अनुभव उसलै होंदा ऐ जिसलै  
विटामिन एम दी शक्ति घट्ट होई जंदी ऐ ।

- रिकी सिंह जी



# **अध्याय 6 दा ऊर्जा दी महिमा**

## समृद्धि ते विटामिन एम

प्रगति इक माहनु दा निजी विकास ऐ , जदूं तकर ऊर्जा दी महिमा गी गले लांदे होई ऊर्जा दा मौलिक जां मूल आदर होंदा ऐ । अपनी शक्ति दा किसे बी किस्म जां कुसै बी चाल्ली दा अनादर ऊर्जा गी खत्म करी देग ते इस बुनियादी कोर शक्ति दी महिमा ते समृद्धि च बाधा पाग जेहड़ी असैं सारें दे कोल ऐ। अपनी ऊर्जा दी समृद्धि ते महिमा गी समझने दी क्षमता होर बी विकसित होंदी ऐ ते उसलै बधी जंदी ऐ जिसलै कोई इस शक्ति दी महिमा गी सच्ची गले लांदा ऐ। जि'यां कोई बी बड़्डी मात्रा च पैसे होने दी सफलता गी अपनांदा ऐ, उ'यां गै विटामिन एम दी महिमा गी बी अपनाई सकदा ऐ जि'यां पैसा ऊर्जा दे रूप च इकट्ठा होंदा ऐ, जेहड़ा जानबूझकर अपने जीवन दे सारे 12 आयामें गी जीवंत करने आस्तै इस्तेमाल कीता जंदा ऐ (चित्र 1 दिक्खो) विटामिन एम दी अनादर उसलै होंदी ऐ जिसलै कोई इसदा इस्तेमाल नुकसान पजांदा ऐ ते जिसलै कोई बी अपने आस्तै पैसे दा पीछा करदा ऐ, बगैर सारें 12 आयामें च मता तालमेल ते प्रगति पैदा कीते। जेकर कोर ऊर्जा संवर्धन पर ध्यान नेई दिता जा तां अपने आस्तै पीछा कीते गेदे पैसे दे हानिकारक नतीजे होई सकदे न। ऐसे व्यक्तिएं दे अनगिनत उदाहरण न जि'नें अपने आस्तै पैसे दा पीछा करियै ते फिरी उंदा गलत इस्तेमाल/दुरुपयोग करियै अपने निजी जीवन गी बड़ा नुकसान पजाया ऐ। बाहरी धन ते अंदरूनी धन दी समृद्धि गी दिक्खदे होई जिंदगी आनन्दमय अनुभवें दी सिम्फनी बनी जंदी ऐ। ऐसी खुशी दी स्थिति च, विटामिन एम दे संबंध च "महिमा" शब्द दा काफी अर्थ ऐ, कीजे भव्यता सिर्फ इक बड़ा गै अच्छा अनुभव कोला बी मता परे ऐ। एह प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दे राएं बड़्डी उपलब्धिएं दी महिमा दा संदर्भ दिंदा ऐ। भव्यता च समृद्धि ऐ ते एह विटामिन एम संरक्षण ते बेहतरीन उपयोग दे माध्यम कन्नै 12 आयामें च समृद्धि दी पन्छान बी ऐ। मसलन, जदूं माउंट एवरेस्ट गी पैहली बारी अपनी अक्खीं कन्नै समझेआ जंदा ऐ तां एह शानदारता दा अनुभव होंदा ऐ, दुनिया दे सारें शा उच्चे पहाड़ दे अविश्वसनीय नजारे पर दिमाग गी झकझोरने आहला अनुभव होंदा ऐ। अनुभव इसदे बारे च पढ़ने, इसदे बारे च फिल्में दिखने, इसदे बारे च वीडियो दिखने, जां इसदे बारे च तस्वीरें दिखने थमां बड़ा गै बक्खरा ऐ। समृद्ध ऊर्जा दी महिमा च असल च तपना उसलै होंदा ऐ जिसलै कोई सीधे अनुभवी ते ऊर्जावान संपर्क च होंदा ऐ । मसलन, माउंट एवरेस्ट दी प्रत्यक्ष धारणा इसदी कुसै बी होर अप्रत्यक्ष धारणा दी तुलना च इक बिल्कुल बक्खरी गल्ल ऐ।

जदूं कोई बक्ख-बक्ख अनुभवें च मौजूद शानदार ऊर्जा दी महिमा च डुब्बी जंदा ऐ तां अपने अंदर शक्ति मनोवैज्ञानिक रूप कन्नै (अर्थात अपने प्रत्यक्ष अनुभव दे अंदर) प्रकट होने दी बड़ी सराहना कन्नै समृद्धि दी स्थिति च खत्म होई जंदी ऐ विटामिन एम आंतरिक रूप कन्नै समृद्धि दी स्थिति च पुज्जी सकदा ऐ की जे कोई बी पैसे दे इस्तेमाल कन्नै दिते गेदे अनुभव दी सच्ची सराहना करना शुरू करी दिंदा ऐ । पैसे दे



उपयोग दी किसे बी रकम कन्नै उपलब्ध करोआए गेदे कुसै बी अनुभव गी उसलै समृद्ध अनुभव मन्नेआ जाई सकदा ऐ जिसलै कोई बी सीधे तौर पर निम्नलिखित सच्चाई दे माध्यम कन्नै विटामिन एम दा टैप करदा ऐ : पैसे दी शक्ति मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक ते आध्यात्मिक रूप कन्नै विटामिन एम दे रूप च अपने न्यूरोफिजियोलॉजिकल (अर्थात , मस्तिष्क/शरीर) ते न्यूरोसाइकोलॉजिकल (अर्थात मस्तिष्क/मन) प्रणाली। मसाल आस्तै, जदू किराना खरीददा ऐ तां उ'नेंगी खरीदने दा अनुभव उसलै समृद्ध होई सकदा ऐ जिसलै हर इक डालर दा इस्तेमाल 12 आयामें गी ऊर्जावान बनाने लेई कीता जंदा ऐ, जिसदे कारण खाने दे अंदर ऊर्जा दा उपयोग अपने सिस्टम दे अंदर कोर ऊर्जा च बदली जंदा ऐ। एह एहसास विटामिन एम दे बेहतरीन संरक्षण, उपयोग ते पुनर्जीवन दे कारण साधारण मौद्रिक लेनदेन च विटामिन एम शक्ति दा अनुभव करने दी अनुमति दिंदा ऐ।

1) विटामिन एम दा समानांतर विकास होंदा ऐ, पैसे दी बचत होंदी ऐ, ते 12 आयामें च अपने आप गी उप्पर चुक्कना होंदा ऐ।

2) जदू कोई समृद्ध जीवन च दाखल होंदा ऐ तां इस चाल्ली दे माहनू दे आसपास दूए पर बेहतरीन सकारात्मक ते उत्थानकारी तरीके कन्नै असर पौंदा ऐ।

3) ऊर्जावान उत्थान उसलै समृद्ध होंदा ऐ जिसलै मन, शरीर ते आत्मा प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दे माध्यम कन्नै समन्वय च होंदे न।

4) ऐश्वर्य शब्द विशालता दा जादू करदा ऐ, सुंदरता दा इक दर्शन, कला दी इक कलाकृति, कोई ऐसी चीज जेहड़ी इन्ना विशाल ऐ, इक ऐसी चीज जेहड़ी इन्ना व्यापक ऐ, जेहड़ी ऊर्जा ते विटामिन एम इक कन्नै खूबसूरती कन्नै मिलिये उस विशालता च बदली जंदे न।

5) सच्ची सुंदरता भावनात्मक, बौद्धिक, रिश्तेदार बगैरा सारें समृद्ध अवस्थाएं च प्रकट होंदी ऐ जेहड़ी गतिशील रूप कन्नै इक अनुभव थमां दुए अनुभव चली जंदी ऐ। एह तदू गै संभव ऐ जेकर विटामिन एम मौजूद होऐ ।

6) विटामिन एम दी शक्ति अनगिनत दरवाजें गी खोलदी ऐ जेहड़े शानदार अनुभव देई सकदे न जदू कि कोई अपनी अंदरूनी ऊर्जा दी महिमा गी पन्छानदा ऐ । माली शक्ति गी खोलने आस्तै दरवाजें दा प्रगट कुसै बी चाल्लीं दी अंदरूनी/कोर ऊर्जा दी सराहना दे कारण होंदा ऐ ।

7) पैसे दे बेहतरीन संभव उपयोग फायदे ते होर विकास आस्तै विटामिन एम दे उपयोग दी उच्चतम समझ दे विकास दे कारण होंदे न । एह नुकसान, नुकसान, गिरावट, जां मते इंद्रिये दे आनंदे दे पिच्छे दौड़ने आस्तै पैसे दा इस्तेमाल करने थमां साफ तौर उप्पर बक्ख ऐ जेहदे बाद हानिकारक असर होंदे न। निजी ऊर्जावान संवर्धन ते इकीकरण उप्पर अपना ध्यान रखने दी क्षमता इस भेद गी अपने अंदर साफ ते जिंदा रखदी ऐ ।

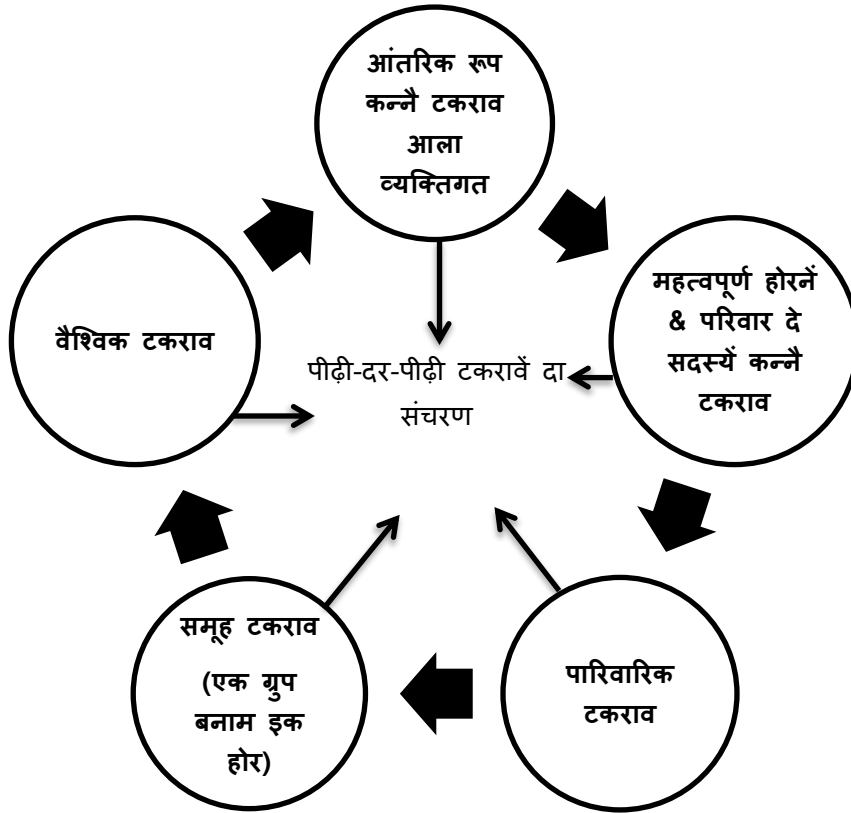
8) विटामिन एम दे विकास उप्पर रोजाना ध्यान रक्खने कन्नै विशाल संभावनाएं दा उद्घाटन होंदा ऐ , जेहड़ी कुसै दे दिमाग दे अंदर सीमित कंडीशनिंग गी पार करदी ऐ । जेह डे अनुभव कुसै दे अनुभव दे दायरे च नेई मन्ने गेदे हे, ओह उचित समे उप्पर सुलभ होई सकदे न।

9) ऐश्वर्य ते आनन्द दे बीच इक ऊर्जावान रिश्ता ऐ। खुशी दे अंदर मौजूद ऊर्जा अपने सेहतमंद जुनून, इच्छाएं ते गतिशीलता गी सच्ची खिलने दी अनुमति दिंदी ऐ ।

### **मनुक्खी टकराव दी जेल**

सच्ची समृद्धि उसलै संभव होंदी ऐ जिसलै मनुक्खता मनुक्खी टकरावें दी जेल थमां बाहर औने दी लोड़ गी पन्छानदी ऐ। पैसा निश्चत रूप कन्नै टकराव दा इक बड़डा कारण ऐ। मनुक्खी टकराव दी जेल, जि'यां चित्र 11 (नीचे) च दिक्खेआ गेआ ऐ, प्रकृति च गोलाकार ऐ ते इनें टकरावें दा संक्रमण विटामिन एम दे भंडारण ते इस्तेमाल च समस्याएं दे कारण होंदा ऐ, जेहड़ा व्यक्तिगत थमां लेइयै वैश्विक स्तर उप्पर होंदा ऐ इक बारी जेकर निजी रूपांतरण शुरू होई जंदा ऐ तां मनुक्खता संभवतः एह एहसास करियै जे विटामिन एम दी शक्ति दी बरबादी कन्नै अंदरूनी टकराव आहले व्यक्ति पैदा होंदे न , जिसदे फलस्वरूप वैश्विक टकराव पैदा होंदे न , जि'यां चित्र 11 च दिक्खेआ गेआ ऐ

## चित्र 11 दा मनुकखी टकराव दी जेल



### वित्तीय ते आंतरिक शक्ति दा ऊर्जावान संलयन

जि'यां इक कैटरपिलर इक रूपांतरण थमां गुजरदा ऐ ते इक सुन्दर तितली बनी जंदा ऐ, उ'यां गै आर्थिक ते अंदरूनी शक्ति दा ऊर्जावान संलयन शुद्ध खुशी च रूपांतरण पैदा करी सकदा ऐ, जि'यां चित्र 12 च दिक्खेआ गेआ ऐ, ते एह हेठ दिती गेदी ऐ:

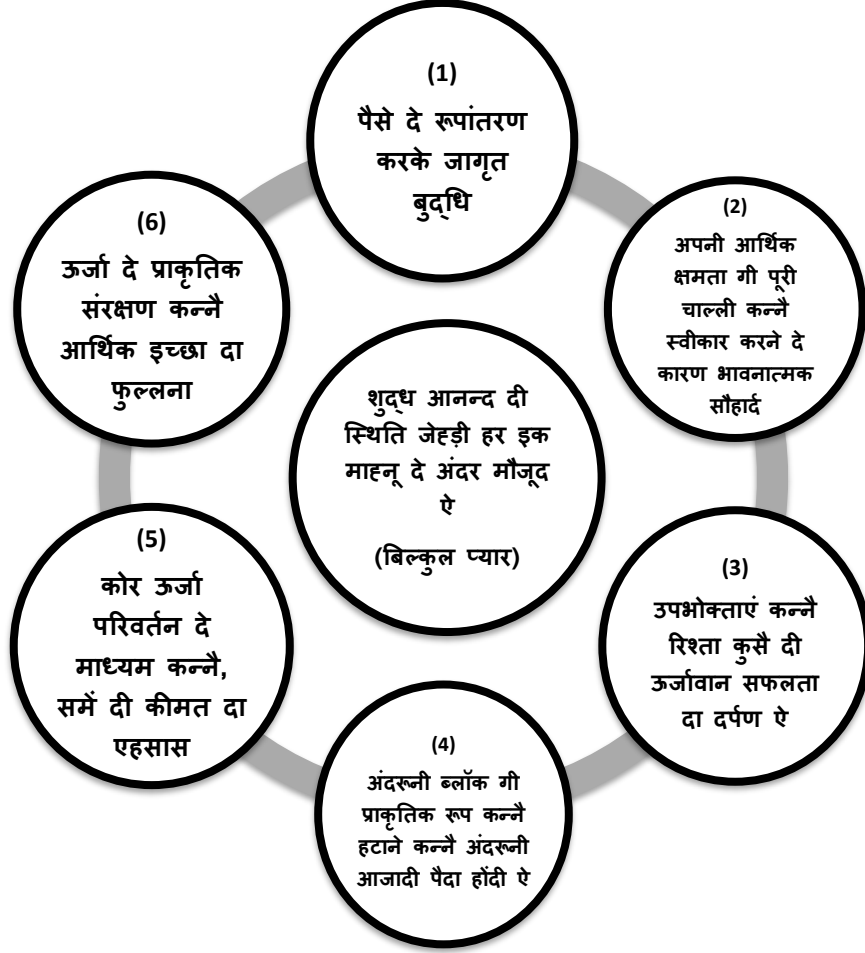
- 1) "पैसे दे रूपांतरण कन्नै जागृत बुद्धि" दा मतलब ऐ पैसे दे कब्जे च मानसिक शक्ति दा निर्माण ते भंडारण।
- 2) "अपने माली क्षमता गी पूरी चाल्लीं कन्नै स्वीकार करने दे कारण भावनात्मक तालमेल" दा मतलब ऐ विटामिन एम जेहड़ा अपने भावनाएं कन्नै लगातार जुड़े दा ऐ ।

- 3) “उपभोक्ताएं कन्नै रिश्ता इक ऊर्जावान सफलता दा दर्पण ऐ” उपभोक्ताएं गी माल/सेवाएं दी बेहतरीन संभव ते असली पेशकश गी दस्सेआ जंदा ऐ, जिस कन्नै माली सफलता ते विटामिन एम दा संचय होंदा ऐ।
- 4) “अंदरूनी आजादी च जाने आहू ले अंदरूनी ब्लॉक गी प्राकृतिक रूप कन्नै हटाने” दा मतलब ऐ विटामिन एम दे इस्तेमाल कन्नै सारे 12 आयामें गी संतुलित करने दे माध्यम कन्नै शारीरिक/मानसिक संवर्धन आस्तै कोर ऊर्जा दा उपयोग करना ।
- 5) “कोर ऊर्जा परिवर्तन दे माध्यम कन्नै समें दी कीमत दा एहसास” दा मतलब ऐ 12 आयामें च अपने आप गी उप्पर चुक्कने आस्तै समें ते ऊर्जा दा उपयोग जित्थै पैसे दा इस्तेमाल निजी उत्थान आस्तै ईंधन दे रूप च कीता जंदा ऐ । रूपांतरण दा मतलब ऐ इक सीमित ते बद्ध अवस्था थमां ऊर्जा ते पैसे दी विस्तृत स्थिति च रूपांतरण।
- 6) “ऊर्जा दे प्राकृतिक संरक्षण कन्नै आर्थिक इच्छा दा फुल्लना” असंतोष दी भावनात्मक पीड़ दे बगैर इच्छा दी वृद्धि गी दस्सेआ जंदा ऐ । ऐसी स्थिति ऊर्जा दा संरक्षण करदी ऐ , कोर ऊर्जा गी सक्रिय करदी ऐ ते गतिशील प्रगति च जीवंत करदी ऐ ।

आर्थिक इच्छा गी सक्रिय रखने लेई विटामिन एम दे संरक्षण दी लोड़ होंदी ऐ । विटामिन एम शक्ति दा दुरुपयोग / दुरुपयोग रचनात्मक इच्छाएं गी नष्ट करी सकदा ऐ ते विनाशकारी इच्छाएं गी पैदा करी सकदा ऐ । मनुक्खी दुखें दा मता हिस्सा उसलै खत्म होई सकदा ऐ जिसलै विनाशकारी इच्छाएं रचनात्मक इच्छाएं च बदली जंदी ऐ।

-- रिकी सिंह जी

**चित्र 12 दा**  
**विटामिन एम एंड मेटामोर्फोसिस**  
**INTO PURE JOY च**



**अनुभवात्मक तर्क ते निजी ऊर्जा**

सच्ची भव्यता अनुभवात्मक ऐ। अपनी बौद्धिक शक्तियें दा उच्चतम स्तर उप्पर उपयोग करने दी क्षमता च बढ़ोतरी कन्ने निजी ऊर्जा दी महिमा दा अनुभवात्मक रूप कन्ने एहसास होंदा ऐ । अनुभवात्मक तर्क दा मतलब ऐ समस्याएं गी सुलझाने च तर्क दा उपयोग करने, बाधाएं गी दूर करने ते होर तरक्की करने आस्तै तर्कसंगतता दा उपयोग करने दी सोच दी क्षमता। कई कारण-प्रभाव रिश्तें गी सावधानी कन्ने, ऊर्जावान ते

समृद्धि कन्नै समझने दी लोड़ ऐ तां जे कुसै दी बौद्धिक शक्ति दा आदर घातीय रूप कन्नै बधै। किसे दी बौद्धिक/संज्ञानात्मक/चिंतनात्मक शक्ति च एह वृद्धि जीने दी इक शानदार स्थिति ऐ जित्थें विटामिन एम दा इस्तेमाल इस चाल्लीं दी घातीय विकास आस्तै ईंधन दे रूप च कीता जंदा ऐ । अनुभवात्मक तर्क दे माध्यम कन्नै इक बुद्धि दी इस चाल्ली दी बद्धोबद्धी कन्नै इक माहन् दे जीवन दे 12 आयाम जीवंत होई जंदे न ते भव्यता दी स्थिति च कम्म करना शुरू करी दिंदे न जित्थें कुसै दे जीवन दा हर दिन समृद्ध होंदा ऐ। ऐसी स्थिति च पुज्जने आस्तै अनुभवात्मक तर्क ते व्यक्तिगत ऊर्जा दे बश्कार संपर्क गी इस चाल्लीं समझोआ जाई सकदा ऐ :

- 1) अनुभवात्मक तर्क दी शुरुआत सीधे जीवन दे अनुभवें कन्नै होंदी ऐ जेहड़े असली दुनिया दी समस्याएं ते परिस्थितियें कन्नै जुड़े दे न । प्रत्यक्ष सिक्खने दी सुविधा अपने अनुभवें दी चिंतनशील जांच ते इस चाल्लीं दे चिंतन थमां अंदरूनी तौर उप्पर ज्ञान हासल करने कन्नै होंदी ऐ ।
- 2) सवाल पुच्छना, जांच करना, प्रयोग करना, जिज्ञासा बधाना, रचनात्मकता गी बधाना, अर्थ दा निर्माण करना, ते एहसास करना जे इस चाल्लीं दी सारी मानसिक गतिविधियें च निजी शक्ति दा किस चाल्लीं इस्तेमाल कीता जंदा ऐ, अनुभवात्मक तर्क क्षमताएं गी बधांदा ऐ
- 3) घटनाएं/अनुभवें/ज्ञान दे आधार उप्पर सूचना दा चिंतन, आलोचनात्मक विश्लेषण ते संश्लेषण, अपने बौद्धिक क्षमताएं गी बड्डी कोर ऊर्जाएं दा उपयोग करने ते अपनी तर्क क्षमता गी बधाने दी अनुमति दिंदा ऐ।
- 4) अंदरूनी स्पष्टता हासल करने दी कोशश उसलै होंदी ऐ जिसलै कोई बौद्धिक ताकत, भावनात्मक ताकत गी 12 आयामें दे संदर्भ च अपने समग्र अनुभव कन्नै जोड़दा ऐ। तर्क क्षमता दा लगातार ते चिंतनशील उपयोग करने कन्नै अंदरूनी (व्यक्तिगत) ऊर्जाएं गी बौद्धिक क्षमताएं गी बधाने दी अनुमति दिती जंदी ऐ जेहड़ी बदले च सब्भै 12 आयामें च मते शा मते फायदे आस्तै पैसे हासल करने, बचत करने ते उपयोग करने दे माध्यम कन्नै विटामिन एम दे संचय दी संभावना गी बधांदा ऐ
- 5) पैसे दे उपयोग दे माध्यम कन्नै उपलब्ध अनुभवें दी मात्रा ते गुणवत्ता दा निर्धारण करने आस्तै इस चाल्लीं दे अनुभव हासल करने आस्तै विटामिन एम दा किन्ना उपयोग कीता जाना ऐ इसदे बारे च लगातार चिंतन ते तर्क दी लोड़ होंदी ऐ ।

6) ऊर्जावान संलयन उसलै होंदा ऐ जिसलै अनुभवात्मक फैसला कीता जंदा ऐ जे विटामिन एम दी कुसै बी मात्रा गी बर्बाद नेई कीता जा , एह खुशी दी स्थिति ऐ , न कि अनुबंधित सीमा ।

## प्रदर्शन ते प्राथमिक ऊर्जा

प्रदर्शन च वृद्धि प्राइमल (कोर) ऊर्जा सक्रियकरण, विकास ते परिष्कार कन्नै जटिल रूप कन्नै जुड़ी दी ऐ । लक्ष्य हासल करने, आनंद ते समृद्धि दी बड़ी स्थिति दा अनुभव करने, ते विटामिन एम जमा करने आस्तै प्रदर्शन गी बधाने च निम्नलिखित विचार केंद्रीय नः

- 1) मानसिक कौशल, मानसिक कठोरता, ध्यान, आत्मविश्वास, दृढ़ता, ते अपनी ऊर्जाएं पर नियंत्रण दी स्थिति च रौहना उसलै होंदा ऐ जिसलै इक लक्ष्य गी ध्यान च रखेआ जंदा ऐ ते पैसे दा इस्तेमाल विटामिन एम दे रूप च कीता जंदा ऐ, सावधानी कन्नै।
- 2) प्रदर्शन करने दा आंतरिक दबाव घट्ट होंदा ऐ ते कुदरती खुशी बधदी ऐ। इसदे फलस्वरूप कुदरती तौर उप्पर प्राथमिक ऊर्जा दा खुलासा होंदा ऐ ।
- 3) जीवन दे सारे पैहलुएं च मनुक्खी उत्कृष्टता दा किनारा ऐ। इस किनारा गी पन्छानने कन्नै उच्च निशाना लाने ते इस किनारा दी महिमा ते समृद्धि गी महसूस करने दी अनुमति मिलदी ऐ।
- 4) सकारात्मक आत्म-वार्ता प्रदर्शन च वृद्धि करदी ऐ ते होर प्रगति करने दी कोशश करदे होई आशावादी दृष्टिकोण बनाई रखने दी अनुमति दिंदी ऐ।
- 5) विटामिन एम दे मनोवैज्ञानिक रूप कन्नै होर जमा होने कन्नै प्रदर्शन च वृद्धि होंदी ऐ , जेहदे कन्नै सब्भै 12 आयामें च असर पौंदा ऐ । प्रदर्शन च वृद्धि दे खुलने थमां पैह ले प्रदर्शन गी बधाने दी इच्छा मौजूद होनी चाहिदी। इच्छा दे अंदर दी ऊर्जा (चित्र 1 दिक्खो) इच्छा दे गतिशील प्रकृति दी पन्छान कन्नै जागरूक होंदी ऐ ।
- 6) निजी विकास च नैतिक कदम चुक्कने दी हिम्मत नैतिक जीवन जीने कन्नै जागृत समृद्ध ऊर्जा दे एहसास दे कारण विकसित होंदी ऐ ।

- 7) लक्ष्य हासल करने दी दिशा च होर अगगें बधने च अंदरूनी समृद्धि दा अनुभव होने कन्नै गै रोजाना ते लगातार सच्चे कदम चुक्कने दी तात्कालिकता विकसित हौंदी ऐ।
- 8) निर्धारित लक्ष्य दी पूर्ति दे बारे च मजबूत विश्वास पैदा होंदे न।
- 9) इक माहनू दा मन सकारात्मक व्यवहारें ते रवैयें गी लेबल करदा ऐ की जे ओह विजुअलाइज़ेशन तकनीकें दा इस्तेमाल जारी रक्खदा ऐ ।
- 10) मानसिक प्रशिक्षण विटामिन एम दे विकास ते भंडारण दा इक अभिन्न अंग बनी जंदा ऐ , इस कन्नै चोटी दे प्रदर्शन ते प्रवाह दी स्थिति पैदा हौंदी ऐ ।
- 11) उत्कृष्टता दी अवस्थाएं कन्नै पन्छान करने कन्नै बेहतर प्रदर्शन हौंदा ऐ।
- 12) उत्तेजना (उत्साह) प्रबंधन, ध्यान बधाना, प्रेरणा, ते यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारत करना सारें गी समृद्ध अवस्था दे रूप च अनुभव कीता जंदा ऐ । इन्हें राज्यें दा अनुभव करने ते उनेंगी बधाने लेई पैसे दा इस्तेमाल कीता जंदा ऐ।
- 13) आत्म-प्रभुत्व उप्पर ध्यान देइयै उच्चे स्तरें गी विकसित करना, स्थापित करना ते बनाए रखना शुरू करदा ऐ।
- 14) प्रेरणा दी खेती हौंदी ऐ ते उत्कृष्टता आस्तै प्रयास करना जुनूनी पूर्णतावाद च फसे दे बगैर गै शुरू होई जंदा ऐ।
- 15) नतीजें दी बजाय प्रक्रिया उप्पर ध्यान दिता जंदा ऐ ते इस कन्नै अपने लक्ष्य दी बक्खी दा सफर समृद्ध होने दा अनुभव हौंदा ऐ। बेशक, कुसै बी लक्ष्य दी पूर्ति संतोषजनक हौंदी ऐ ते दूए लक्ष्यें दी नमी इच्छा पैदा करदी ऐ। इस करी जीवन च ठहराव दी बजाय इक गतिशील प्रवाह हौंदा रौंह दा ऐ।
- 16) जानबूझकर अभ्यास करने कन्नै प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता च विशेषज्ञता विकास ते खुशी दी खोज हौंदी ऐ । केंद्रित ध्यान च वृद्धि, अनुकूलन क्षमता, ते बेहतर प्रदर्शन स्वाभाविक रूप कन्नै हौंदा ऐ ।



17) लक्ष्य हासल करने च अपने अभ्यास दा "कैसे" समें जां मेहनत दी मात्रा कोला बी मता महत्वै आहला ऐ। ऊर्जावान मानसिकता कुसै बी अभ्यास गी "कैसे" प्रवाह दी स्थिति च पुज्जने दी अनुमति दिंदी ऐ, जित्थें इरादे कन्नै अभ्यास च बिताए गेदे समें दी मात्रा स्वाभाविक रूप कन्नै "सही समें" होंदी ऐ।

18) अपने जीवन च संभावनाएं दे दायरे दे आधार उप्पर अपनी क्षमता गी किस चाल्ली बनाना ऐ, एह पन्छानदा ऐ।

19) अपनी सफलता दे मानसिक प्रतिनिधित्व अपने दिमाग दे अंदर हार्ड-वायर होंदे न। ऊर्जा दा उपयोग इनें प्रतिनिधित्वें गी साकार करने च सब्भै सच्चे कदम चुक्कने कन्नै कीता जंदा ऐ।

20) फीडबैक दे महत्व दा एहसास होंदा ऐ ते अपनी प्रगति च गलतियें गी होर ठीक करदा ऐ। अभ्यास होर परिष्कृत करदा ऐ ते बेहतर मानसिक प्रतिनिधित्व पैदा करदा ऐ जेहदे कन्नै व्यवस्थित सुधार होंदा ऐ ।

21) समृद्धि दा अनुभव होने कन्नै अंदरै थमां कुदरती प्रेरणा फट्टी जंदी ऐ ते होर प्रगति आस्तै अपने आरामदायक क्षेत्र थमां बाहर कड्डी लैता जंदा ऐ।

उच्चतम गुणवत्ता आह ले प्रदर्शन आस्तै प्रतिबद्धता दी लोड़ होंदी ऐ "चाहे ओह कुसै बी चाल्ली दा होऐ।" प्रतिबद्धता अपने अंदर उसलै पैदा होंदी ऐ जिसलै इरादें च ऊर्जा रक्खी जंदी ऐ जेहड़ी उनें दिशाएं च अगगें बधदी ऐ जेहड़ी महत्वपूर्ण मकसद गी लेइयै चलदी ऐ । सफलता आस्तै प्रतिबद्धता जरूरी ऐ ते एह एहसास करना जे निजी ऊर्जा समर्पण दे माध्यम कन्नै होर परिष्कृत होई सकदी ऐ , इक कार्रवाई कीती जंदी ऐ , अपनी क्षमता दे अनुसार प्रतिबद्ध रौह ने दी प्रेरणा दिंदा ऐ । इक आम सवाल ऐ, "तुस किन्नी बुरी चाल्ली चांदे ओ?" इस सवाल दा जवाब अपनी इच्छा दी अंदरूनी जगह ते इच्छाएं गी पूरा करने आस्तै किन्नी ऊर्जा रखने गी तैयार ऐ, ओहदे अंदर गै औंदा ऐ। जदूं एह फैसला लैता जंदा ऐ जे छोड़ना कोई विकल्प नेई ऐ तां इस चाल्लीं दी गहन फैसला अंदरूनी ऊर्जा दे स्तर गी काफी हद तगर बधांदा ऐ , जदके लक्ष्य पूरा करने दी दिशा च अगगें बधना बड़ा मता केंद्रित होई जंदा ऐ । लक्ष्य हासल करने आस्तै पूरी चाल्लीं प्रतिबद्ध होने आस्तै मानसिक ते शारीरिक चपलता , ज्ञान बगैरा दे गुणों दी लोड़ ऐ । प्रतिबद्धता दा सरबंध मनन ते अपनी मौजूदा स्थिति गी स्वीकार करने ते स्वीकृति कन्नै अगगें बधने दा फैसला करने कन्नै बी ऐ। स्वीकृति दा मतलब ठहराव नेई ऐ। उल्टा, स्वीकृति दा मतलब ऐ जे अपनी मौजूदा स्थिति दी साफ समझ कन्नै इक नमें दृष्टिकोण दा विकास करना। कोई बी अपने अंदरूनी अनुभवें दे बारे च जागरूक होंदा ऐ ते इनें अनुभवें कन्नै

गल्लबात दी प्रक्रिया शुरू करदा ऐ जेहड़ी प्रतिबद्धता ते प्राथमिक ऊर्जा सक्रियकरण गी मजबूत करदी ऐ । प्रतिबद्धता, प्राथमिक ऊर्जा, ते विटामिन एम दे बारे च निम्नलिखित मुख बिंदु नः

प्रतिबद्धता दी तीव्रता लक्ष्य, मूल्य, नैतिकता, नैतिकता, ते पैसे दे बेहतरीन इस्तेमाल थमां नेड़े जां होर दूर करी सकदी ऐ।

2) कम्मं गी सही दिशा च करने कन्नै, खास करियै जिसलै कोई बी इंनें कम्मं गी पूरा करने दा मन नेई करदा तां, भावनाएं दे अंदर अपनी कोर ऊर्जा प्रवाह गी रिसेट करने ते अपने संकल्प गी मजबूत करने दी अनुमति दिंदा ऐ ।

3) प्रतिबद्धता च प्रेरक पहलू होंदे न जित्थें प्रेरणा सिर्फ उत्साह दे कारण उच्च भावना दे फटने दे बजाय निरंतर बनी रौंहदी ऐ।

4) विटामिन एम भंडारण दे कारण सही कार्रवाई, सही सोच, सही भावना, बेहतरीन विजुअलाइजेशन, ते अंदरूनी सुरक्षा दे नतीजे च इष्टतम प्रदर्शन होंदा ऐ ।

5) गैर-डगमगाने आहला मन प्रतिबद्धता दे माध्यम कन्नै रोजमर्रा दे आधार उपपर लैने आहले व्यवस्थित कदमें दे माध्यम कन्नै विकसित होंदा ऐ ।

6) भावनाएं च काफी ऊर्जा होंदी ऐ, ते एह मते सारे तरीके कन्नै उतार-चढ़ाव करी सकदे न जेहड़े कुसै दी प्रतिबद्धता गी नष्ट करी सकदे न। प्रतिबद्धता दी ताकत उसलै बधदी ऐ जिसलै भावनाएं-भावनाएं-यादें-और-इच्छाएं दे समेकन दे माध्यम कन्नै भावनाएं गी संतुलित कीता जंदा ऐ।

7) प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता च निष्पादन दे कम्मं गी निष्पादत करना सखल्ला होई जंदा ऐ की जे दोहराने आहले कम्मं गी करने च प्रतिरोध च कमी औंदी ऐ । कई लक्ष्यं गी बार-बार कम्मं दी लोड़ होंदी ऐ ते बोरियत बी बड़ी आसानी कन्नै सुनिश्चित करी सकदी ऐ। इनें राज्यं थमां बाह र निकलने लेई लक्ष्य हासल करने दी जिद गी खोह नने दे बगैर मुश्कलातें ते चुनौतियें गी झेलने दी ताकत दी लोड़ ऐ।

जि'यां अस दिक्खी सकने आं जे प्रदर्शन ते प्राथमिक ऊर्जा इक दुए कन्नै जटिल रूप कन्नै जुड़े दे न , इक दुए दे पूरक न ते लगातार प्रयास कीते जाने पर आत्म-प्रभुता दी स्थिति च पुज्जने दी अनुमति दिंदे न

। कौशल विकास बधाए गेदे प्रदर्शन दा इक महत्वपूर्ण पहलू ऐ ते इस विकास आस्तै ऊर्जा दी लोड़ ऐ । कौशल विकास च ऊर्जा गी रखने दे महत्व गी पन्छानने कन्नै नमें कौशल सिखने ते प्रगतिशील दृष्टिकोण विकसित करने च समें दा प्रभावी ढंगै कन्नै उपयोग करने दी अनुमति दिती जंदी ऐ । आंतरिक समस्यां जि'यां भ्रम, प्रतिबद्धता दी कमी, थकावट, लक्ष्यें गी इस हद तक बदलना जे ओह कुसै बी चाल्लीं दा पूरा नेई करी सकदा, बगैरा, सारें शा घट्ट आत्मसम्मान ते ऊर्जा दा फैलाव पैदा करी सकदे न। इस चाल्लीं, विचार-विमर्श, सचेत, योजनाबद्ध ते इरादे कन्नै अभ्यास करने आस्तै पर्याप्त समां समर्पित करना बड़ा जरूरी ऐ । लेखक दे जीवन च, सारे 50 राज्यें च मैराथन दौड़ना, लगातार प्रयास कन्नै जानबूझकर अभ्यास ते लक्ष्य हासल करने दे कन्नै-कन्नै खुशी दे अनुभव दा इक जीवंत उदाहरण ऐ। अपने समें, ऊर्जा ते होर मते सारे अनुभवें दा बलिदान कुसै लक्ष्य दी उंचाई दे आधार उप्पर जरूरी होई सकदा ऐ। लक्ष्य जिन्ना उच्चा होग, उन्ना गै समें ते ऊर्जा दा बलिदान होंदा ऐ। ऊर्जा दा बलिदान ऊर्जा दा परिष्कार ऐ जेहड़ा उच्च लक्ष्य हासल करने दी दिशा च अगगें बधदा ऐ । उत्कृष्टता दे निजी मानक निर्धारत करने दी इच्छा सफलता दे स्तर गी निर्धारत करदी ऐ । अपनी रोजमर्रा दी स्थिति दा ध्यान रक्खने कन्नै चुने गेदे रस्ते पर सच्चे फैसले लैने च मदद मिलदी ऐ। लगातार (रोज़ाना) इक चुने गेदे लक्ष्य दी दिशा च सच्चे फैसले लैने ते लागू करने कन्नै उच्च स्तर दी प्रतिबद्धता दा विकास होंदा ऐ, जेहड़ा बदले च, बेहतर फैसला लैने च मदद करदा ऐ बगैरा एह इक सकारात्मक प्रतिक्रिया लूप बनी जंदा ऐ , ते कोई उत्कृष्टता हासल करना शुरू करी दिंदा ऐ लक्ष्य साधारण थमां लेइयै उंचाई तगर बी होई सकदे न। चुने गेदे लक्ष्यें दी प्रकृति ते उंदी कठिनाई दे स्तर दी परवाह नेई करदे होई विटामिन एम दा उपयोग विटामिन एम दी शक्ति दे किसे बी चाल्लीं दे इस्तेमाल दे बगैर कुल फायदे आस्तै होना चाहिदा जेहदे कन्नै चुने गेदे लक्ष्यें थमां विचलित होई सकै । पैसा असाधारण सच्चाई गी साकार करने ते भौतिक दुनिया च उपलब्ध करोआए गेदे विविध अनुभवें गी सीधे तौर पर हासल करने दा ईंधन बनी जंदा ऐ।

लक्ष्य निर्धारत करने च बी मूल्य मते जरूरी न। अपने मूल्यें दे मताबक कदम चुक्कना अपने बर्ताव/कर्म च दर्शादा ऐ। जेकर मूल्य कुसै दे कम्में च नेई दिक्खदे तां ओह दिमाग च सतही तौर उप्पर गै मौजूद न ते मती ताकत नेई लेई जंदे। मूल्यें दी असली ताकत उंदे कम्में च प्रगट होने थमां गै पैदा होंदी ऐ। एह कार्वाइ सब्भै 12 आयामें (चित्र 1 दिक्खो) गी शक्तिशाली नैतिक ऊर्जा कन्नै प्रभावित करदियां न। इक दे मूल्य, जेहड़े अपने कम्में दे स्रोत दे रूप च मौजूद न, कुदरती तौर उप्पर दूएं आसेआ पता लाया जंदा ऐ ते उंदी सराहना बी कीती जंदी ऐ।

निजी मूल्यें दे अलावा, मार्गदर्शक ते होरनें कन्नै गल्लबात होर प्रगति आस्तै जरूरी ऐ की जे होर विकास आस्तै मार्गदर्शन ते दूएं थमां ईमानदार प्रतिक्रिया जरूरी ऐ । ते कन्नै गै इस चाल्लीं दी मार्गदर्शन दे माध्यम

कन्नै अपने आप गी सकारात्मक मानसिकता च रखने आस्तै सचेत प्रयास करने कन्नै भावनाएं गी अच्छी गुणवत्ता आहली ऊर्जा दा उपयोग करने दी अनुमति होग । मायूसी, गुस्सा, निराशा बगैरा जनेह भावनाएं गी साथियें ते मार्गदर्शकें कन्नै अच्छे रिश्तें दे माध्यम कन्नै बदली सकदे न । कोई बी नकारात्मक ते ऊर्जा गी घट्ट करने आह ली भावनाएं च बड़ी आसानी कन्नै डुब्बी सकदा ऐ ते अपने लक्ष्यें गी खोह ल्ली सकदा ऐ। इस डायवर्सन दी रोकथाम उसलै संभव ऐ जिसलै कोई इस चाल्ली दी नकारात्मक प्रक्रिया दी शुरुआत दा पता लांदा ऐ ते जानबूझिए इसगी सकारात्मक दिमागी ढांचे च मोड़दा ऐ। इस चाल्ली दी महारत उसलै होंदी ऐ जिसलै विटामिन एम शक्ति दा इस्तेमाल लगातार ते दिमागी तौर उप्पर कुसै दे जीवन दे हर इक दृष्टांत च कीता जंदा ऐ। इस सच्चाई गी समझने आस्तै रोजाना अभ्यास करियै इसदा अनुभव करना पौंदा ऐ। विटामिन एम दे बेहतरीन इस्तेमाल दे संबंध च लगातार अभ्यास हमेशा आरामदायक नेई होंदा ऐ विटामिन एम शक्ति 12 आयामें च अपने समग्र जीवन परिस्थितियें दे आधार उप्पर बेहतर व्यक्तिगत ऐ , ते इस शक्ति दा ध्यान कन्नै इस्तेमाल करना हमेशा आरामदायक नेई होंदा ऐ ते निश्चित रूप कन्नै कुसै बी चाल्ली दी तुरत पूरा करने आहला नेई ऐ ते सारी इच्छाएं। प्रदर्शन गी ऊर्जावान बनाने आस्तै विटामिन दे रूप च इस्तेमाल कीता गेआ पैसा पैसे दे बेहतरीन इस्तेमाल च इक ऐ जेहड़ा कुसै दे जीवन च ऊर्जा दे प्रवाह दे तरीके दा अंदरूनी एहसास जगांदा ऐ ।

मुक्त इच्छा दे महत्व पर लेखक ने बी जोर दिता ऐ जिने असाधारण कठिनाइयें दे बीच माउंट एवरेस्ट दे चोटी पर पुज्जने जनेह उच्चे लक्ष्य हासल करने च लगातार प्रगति करने आस्तै मुक्त इच्छा दा उपयोग कीता ऐ। इस प्रयास दे दौरान लेखक ने प्राथमिक ऊर्जा सक्रियकरण दा अनुभव कीता हा ते एह इस गल्लै दा संकेत ऐ जे हर इक माहनु दी अपनी प्राथमिक ऊर्जा सुप्त रूप च होंदी ऐ । चुने गेदे लक्ष्यें तगर पुज्जने आस्तै रोजमर्रा दे अभ्यास दा उपयोग करना इक विकल्प ऐ ते एह अपनी मर्जी च उपलब्ध कच्ची ऊर्जा थमां औंदा ऐ जेहड़ी चुनने आस्तै स्वतंत्र ऐ । स्वतन्त्र इच्छा ते निर्णय प्रक्रियाएं लक्ष्यें तगर पुज्जने दी कोशश च होने आह ले बदलावें दे आधार उप्पर फिरी ध्यान देने दी अनुमति दिंदी ऐ । फिरी ध्यान देने लेई आवेगपूर्ण तरीके कन्नै कम्म नेई करने ते मते जोखिम लैने आस्तै धैर्य दी लोड़ होंदी ऐ , कठिनाइयें गी मते सारे दृष्टिकोण कन्नै दिक्खना पौंदा ऐ , ते अगले कदमें दे बारे च बेहतरीन फैसले लैने आस्तै ऊर्जावान बुद्धि दी लोड़ होंदी ऐ । लक्ष्यें तगर पुज्जने च दिक्कत दे स्तर गी यथार्थवादी तरीके कन्नै दिक्खने दी समर्थता ते फिर उंदे आस्तै लगातार प्रतिबद्ध होने दी समर्थता सारें शा ऊर्जावान बुद्धि दा हिस्सा ऐ । विटामिन एम दी शक्ति दा उपयोग ते बिना कुसै नुकसान दे उमंग दी स्थिति दा अनुभव स्वाभाविक रूप कन्नै इस चाल्ली दी प्रतिबद्धता दा नतीजा ऐ । जि'यां-जि'यां कम्मै च दिक्कत बधदी ऐ, इक माहनु कोर ऊर्जा दी बड़ी मात्रा दा उपयोग करदा ऐ, जेहड़ी प्रतिबद्धता गी प्रभावित करदी ऐ । लक्ष्य हासल करने च दिक्कत दा चिंतनशील

दृष्टिकोण इक कदम पिच्छे हटने ते अपने अगले कदमें दा दुबारा आकलन करने जां इत्थूं तगर जे लक्ष्ये च संशोधन करने दी अनुमति दिंदा ऐ । एह सब किश निजी सफर ऐ ते इस च स्थिर चिंतन दी लोड़ ऐ।

प्राथमिक ऊर्जा सक्रियकरण तदूं संभव होंदा ऐ जदूं लक्ष्य हासल करने दी दिशा च इकल-बुद्धि दा ध्यान होंदा ऐ । लक्ष्य दी जित्थै बड़्डी कठिनाई होंदी ऐ, उत्थै गै इक दा ध्यान ते प्राथमिक ऊर्जा दा सक्रियता उतनी गै बड़्डी होंदी ऐ। प्राइमल ऊर्जा, इक बारी सक्रिय होने पर, अपने आप गी पुनर्जीवित ते कायाकल्प करदी ऐ, जियां इक बहु-मिलियन डॉलर बैंक खाता जेह् डा बड़्डा ते मता ब्याज इकट्ठा करदा ऐ। विटामिन एम रिफाइंड कोर ऊर्जा ऐ जेह् डी कुसै दी जिंदगी गी रोशन करी सकदी ऐ, इस गल्लै दी परवाह नेई करदे होई जे किन्नी पैसा कुसै दे बैंक खाते च ऐ। जियां-जियां विटामिन एम बधदा ऐ, पैसा बधदा ऐ...जियां-जियां पैसा बधदा ऐ, इसदा इस्तेमाल विटामिन दे रूप च करने कन्नै जीवन च रोशनी पैदा होंदी ऐ।

-- रिकी सिंह ने दी



# अध्याय 7 दा नतीजे-केंद्रित बनाम। प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता

“सब गतिविधियें ते परिस्थितियें गी उस्सै ईमानदारी कन्ने, उस्सै तीव्रता कन्ने, ते उस्सै जागरूकता कन्ने पेश करना चाहिदा जेहड़ी हत्थै च धनुष-बाण लेइयै होंदी ऐ।”

—केनेथ कुशनर, इक तीर, इक जीवन

## ऊर्जा विघटन बनाम। ऊर्जा एकीकरण: 1।

### इक चयन

वर्तमान पर अभिसरण करने आस्तै, घटोघट संक्षेप च, वांछित लक्ष्य कन्नै अपने मानसिक लगाव गी त्यागना पौंदा ऐ, जिस कन्नै इस चाल्ली दे अभिसरण च अंदरूनी शक्ति दा सदुपयोग कीता जाई सकदा ऐ। वर्तमान च पूरी चाल्ली कन्नै होने आस्तै, वर्तमान च अपनी शक्ति गी घट करदे होई अपने विचारें गी भविष्य दे नतीजे च नेई मोड़या जाई सकदा। लक्ष्य तगर पुज्जने दा अंदरूनी दबाव घट होई जंदा ऐ ते इत्थूं तगर जे प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता च लीन होने दी कला च महारत हासल होई जंदी ऐ तां बी पूरी चाल्ली खत्म होई सकदा ऐ। अपने ध्यान गी पैहले थमां गै निर्धारत लक्ष्य थमां हटने ते पैहले थमां गै निर्धारत लक्ष्य गी हासल करने दी प्रक्रिया गी लक्ष्य दे रूप च बनाने दे नतीजे च सारे अंदरूनी तनाव, दबाव, चिंता, चिंता, अंदरूनी घर्षण, अंदरूनी टकराव बगैरा घट होई जंदे न ते पूरी चाल्ली खत्म होई जंदे न। जदूं कुसै दा लक्ष्य भविष्य-उन्मुख लक्ष्य उप्पर ध्यान देइयै मानसिक शक्ति गी बरबाद करने दे बजाय अपने कम्मं च अंदरूनी शक्ति गी रखना होंदा ऐ तां बड़ी मती जीवंतता जागदी ऐ , जेहड़ी प्रगति दी अद्भुत छलांग पैदा करदी ऐ । आंतरिक आनन्द फटदा ऐ ते अपने अंदरूनी स्थान दे अंदर लगातार रौंहदा ऐ, जिसदे कारण खुशी च देरी नेई होने करी, पैहलें गै निर्धारत लक्ष्य आहली बक्खी अपने सफर दी महिमा गी ध्यान च रक्खेआ जंदा ऐ। खुशी दी गैर-देरी प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दे अंदर स्वाभाविक रूप कन्नै मौजूद ऐ ते विटामिन एम दे भंडारण ते बेहतरीन उपयोग आस्तै मती सूक्ष्मता ऐ जीवन च सारे कम्मं दे निष्पादन दे बारे च।

जदूं कोई अपनी गतिविधियें दे प्रति लगातार जागरूकता दी स्थिति च रौंहदा ऐ तां स्थिरता ते सौहार्द दे बड्डे-बड्डे भाव स्वाभाविक रूप कन्नै बने दे रौंहदे न। इनें भावनाएं दी मौजूदगी ऊर्जा सक्रियकरण पैदा करदी ऐ ते परस्पर जुड़े ऊर्जा प्रवाह दे कारण होर विकास ते विकास दी अनुमति दिंदी ऐ । जदूं कोई सच्चें गै प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता च वर्तमान-केंद्रित गतिविधि च औंदा ऐ तां अपने आपै गी गल्लबात ते अंदरूनी गप्प-सप्प च काफी कमी औंदी ऐ। धीमा होने वाला

मन दा डाउन असल च ऊर्जा गी गतिविधि दे अंदर गै रक्खियै इसगी होर ऊर्जावान बनाना ऐ , बशर्ते इसगी मौजूदा गतिविधि ते पूर्व निर्धारत लक्ष्यें दे बारे च विचारें दे बीच बंडने दे बजाय । प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता च अपनी मानसिक शक्तियें गी केंद्रत करने कन्नै इक व्यक्ति गी दिन भर मती सारी गतिविधियें गी बड़ी मती खुशी , संतुष्टि , निहित ऊर्जावान एकीकरण , ते हानिकारक प्रतिक्रियाशीलता गी खत्म करने कन्नै संभालने दी अनुमति दिंदा ऐ आमतौर उप्पर, इक माहनू दा दिमाग उनें गतिविधियें दी लम्मी सूची गी प्रबंधत करने दी कोशश करदा ऐ जेह डी भविक्ख च करने दी लोड़ होंदी ऐ , जिस कन्नै तनाव पैदा होंदा ऐ । प्रक्रिया-



उन्मुख मानसिकता च, नतीजें दे प्रति मन दे जुनून गी बी अस्थायी तौर उप्पर इक पाससै रक्खना होंदा ऐ। नतीजें-केंद्रित मानसिकता खुशी च देरी करदी ऐ ते ऊर्जा दा गैर-जरूरी निकासी पैदा करदी ऐ जेहड़ी वर्तमान च अपनी क्षमता दे अनुसार गतिविधियें गी पूरा करने च लोड़चदी ऐ । जदूं कोई सच्चें गै प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता च होंदा ऐ तां हर इक क्रिया बिना इंद्रासाइकिक प्रतिरोध दे होंदी ऐ , जेहड़ी ऊर्जा दे इक बड्डे प्रवाह दा संदर्भ दिंदा ऐ जित्थें कुंठा ते अधीरता च कमी ते संभावित विनाश होंदा ऐ । इसदे बावजूद बी, इक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दा यथार्थवादी दृष्टिकोण रखने दी अपनी क्षमता दे बारे च जागरूक होने दी लोड़ ऐ जेहदे कन्नै कोई अप्राप्य उम्मीदें पैदा करने च नेई खत्म होई जा। प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दी महिमा गी पन्छानना इस गल्लै दा एहसास करने दी शुरुआत ऐ जे कोई बी वर्तमान च गै रौंह सकदा ऐ ते अतीत ते भविष्य दे बशकार अगगें-पिच्छें पलटदे होई अपने दिमाग गी परेशान जां विचलित होने थमां बचाई सकदा ऐ।

वर्तमान च बने रौहने दी इच्छा हून जेहड़ा कीता जा करदा ऐ उस च ऊर्जा रखने दी मानसिकता पैदा करदी ऐ। वर्तमान च जेहड़ियां कर्म कीतियां जंदियां न ओह इस आस्तै कीतियां जंदियां न जे कोई बी उ'नेंगी बिना ऊर्जा दे क्षय दे वर्तमान च करना चांह दा ऐ। शारीरिक ते मनोवैज्ञानिक रूप कन्नै मौजूद सब्भै ऊर्जाएं गी उस कम्मै च रक्खेआ जंदा ऐ जेहड़ी कीती जा करदी ऐ तां जे कुसै लक्ष्य दी उपलब्धि आस्तै गति बिना अधीरता, कुंठा ते बेचैनी दे बगैर होंदी ऐ , इस गल्लै दा साफ एहसास होंदा ऐ जे जीवन सिर्फ वर्तमान च गै होंदा ऐ

जि'यां-जि'यां अजें तगर चर्चा कीते गेदे विचारें दे बारे च होर बी जागरूक होंदा ऐ, प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दा विकास ते नतीजें-केंद्रित मानसिकता थमां दूर हटने कन्नै, अंदरूनी प्रतिरोध दे बगैर, गतिविधियें गी जितना होई सकै उतना पूरी चाल्ली ते अद्भुत तरीके कन्नै प्रदर्शन करने च मदद मिलदी ऐ

केनेथ कुशनर ने अपनी किताब "एक तीर, इक जीवन" च आखेआ ऐ: "सब गतिविधियें ते परिस्थितियें गी उस्सै ईमानदारी कन्नै, उस्सै तीव्रता कन्नै, ते उस्सै जागरूकता कन्नै पेश करना चाहिदा जेहड़ी हल्थै च धनुष ते तीर कन्नै होंदी ऐ। "47 कन्नै इस चाल्लीं दी एकाग्रता, इक ऊर्जा दे विघटन गी रोकदा ऐ जेहड़ु नतीजें-केंद्रित मानसिकता च होंदा ऐ । वर्तमान पर अभिसरण इक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता च होंदा ऐ , जित्थें इक गी, घटोघट्ट संक्षेप च, वांछित लक्ष्य कन्नै अपने मानसिक लगाव गी त्यागना पौंदा ऐ, जि'यां पैहलें आखेआ गेआ ऐ। इस चाल्लीं दे अभिसरण च अंदरूनी शक्ति दा सदुपयोग इस गल्लै गी पन्छानने

कन्नै संभव होई जंदा ऐ जे कोर ऊर्जा सक्रियकरण सच्च्यै गै वर्तमान च बने दे रौह ने ते हर इक गतिविधि गी यथासंभव सही ते पूरी चाल्ली कन्नै पूरा करने च सब्भै संभव ऐ।

प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता ते विटामिन एम शक्ति दे बश्कार कनेक्शनै गी हेठ दिक्खेआ गेआ ऐ:

1) अपने विचारै गी नतीजै-केंद्रित विचारै दे प्रवाह च नेई मोड़ने देइयै वर्तमान च पूरी चाल्ली रौहना। विटामिन एम उसलै घट्ट होई जंदा ऐ जिसलै वर्तमान च लोड़चदी ऊर्जा दे नतीजे उप्पर ध्यान देने च मोड़ने दे कारण नतीजै-केंद्रित मानसिकता पैदा हौंदी ऐ ।

2) इक लक्ष्य तगर पुज्जने आस्तै अंदरूनी दबाव दी जागरूकता कन्नै नतीजै-केंद्रित मानसिकता च ऊर्जा दे क्षय गी रोकने च मदद मिलदी ऐ । ऊर्जा दे इस क्षय गी रोकना इक कला ऐ।

3) एह एहसास करना जे अंदरूनी तनाव, दबाव, चिंता, चिंता, अंदरूनी घर्षण, अंदरूनी टकराव बगैरा सारै गी नतीजै-केंद्रित मानसिकता कन्नै प्रदर्शित कीता जंदा ऐ, कुसै गी जानबूझियै ते सचेत रूप कन्नै अपने दिमाग गी प्रक्रिया-उन्मुख दृष्टिकोण च लेई जाने ते कार्रवाई करने दी अनुमति दिंदा ऐ उस दर्शन दे जरिए। ऐसा करने कन्नै खुशी च देरी नेई हौंदी ते मन च होर महारत हासल हौंदी ऐ। इस कन्नै विटामिन एम दा भंडारण हौंदा ऐ ।

4) लक्ष्यै दी ओर यात्रा करदे होई वर्तमान च बने दे आंतरिक आनंदें दे कारण जीवन शक्ति जागदी ऐ। मन गी अपने सफर दी महिमा च रक्खने कन्नै अपने रवैये, दृष्टिकोण ते सफर दी सराहना च बदलाव आहने आहला बदलाव होई सकदा ऐ। नियत लक्ष्यै दे प्रति अपने दृष्टिकोण च इन्ना परिवर्तनकारी बदलाव करने च बड़ी सूक्ष्मता मौजूद ऐ।

5) नकारात्मक आत्म-वार्ता ते गैर-जरूरी अंदरूनी गपशप घट्ट होई जंदी ऐ की जे वर्तमान-केंद्रित दृष्टिकोण दे माध्यम कन्नै वर्तमान च सक्रिय रूप कन्नै जुड़े दा रौहदा ऐ।

6) इक माहनु दा मन असल च ऊर्जा गी बंडने दे बजाय उसी बरकरार रखदे होई अपने आप गी धीमा करदा ऐ ते ऊर्जावान बनांदा ऐ , जि'यां नतीजै-केंद्रित दृष्टिकोण च हौंदा ऐ । एह बंड इक लक्ष्य आस्तै इक माहनु दी मौजूदा गतिविधि ते लक्ष्य उप्पर गै मता ध्यान देने दे बश्कार हौंदा ऐ ।

7) जीवन च अपनी आदतें गी शेड्यूल करना ते कोर ऊर्जा कनेक्शन गी दिक्खने कन्नै, छोटी-छोटी आदतें च बी, वर्तमान च रौह ने दी क्षमता च वृद्धि हौंदी ऐ ।

8) मौजूदा व्यवहार पैटर्न गी पन्छानना ते उ'नेंगी प्रक्रिया-उन्मुख दृष्टिकोण च बदलना, छोटे-छोटे लक्ष्ये कन्ने शुरू करना। छोटे-छोटे लक्ष्ये कन्ने इस पद्धति च महारत हासल करने कन्ने इस गल्लै दा आत्मविश्वास ते समझ पैदा होग जे इसी दृष्टिकोण दा उपयोग मते बड़डे लक्ष्ये कन्ने कीता जा।

9) अपने शेड्यूल कन्ने अडिग रौहओ, ओह बी छोटे-छोटे तरीके कन्ने। इस कन्ने समें ते ऊर्जा दा बेहतरीन तरीके कन्ने इस्तेमाल करने दी खुल्ल होग, इस गल्लै दा एहसास होने कन्ने जे समां कीमती ऐ ते इक बारी चली गेआ तां वापस नेई औंदा। इस कन्ने विटामिन एम दे इस्तेमाल ते भंडारण गी बढ़ावा मिलदा ऐ ।

10) इक ऐसे व्यक्ति जां केई लोकें दी पन्छान करो जेहड़े जवाबदेही गी बधा सकदे न। इस कन्ने रोजमर्रा दे आधार उप्पर कीते जाने आह ले सच्चे कदमें उप्पर होर ध्यान देने दी खुल्ल दिती जंदी ऐ।

11) अवास्तविक ते फंतासी-उन्मुख लक्ष्य निर्धारित करने दे बजाय जेहड़ा संभव ऐ उस पर ध्यान देओ।

12) अपने माहौल गी नेड़में कन्ने जांचना ते सफलता आस्तै उसी नमें सिरेआ डिजाइन करना।

13) हर कम्मै दे दिन दे अंत च उपलब्धियां लिखो।

14) रोजाना कीते जाने आले कम्में गी दिमागी तौर उप्पर प्राथमिकताएं गी निर्धारित करो।

15) प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दे माध्यम कन्ने इक कम्मै च ध्यान देने ते उसगी संतुलित रखने च मौजूद ऊर्जा गी पन्छानना।

16) सारे अधूरे कम्में गी प्रक्रिया-उन्मुख दृष्टिकोण दे माध्यम कन्ने लिखने ते पूरा करने दी लोड़ ऐ तां जे इनें कम्में दे बारे च तनाव पैदा होई सकै तां जे मानसिक तनाव जमा नेई होऐ ।

जि'यां-जि'यां प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता प्रस्तुत विचारें दे अनुप्रयोग दे हिस्से दे रूप च अपनाई जंदी ऐ, विटामिन एम दे संरक्षण ते बेहतरीन उपयोग दे कारण उमंग भरे जीवन संभव होई जंदा ऐ ।

ऊर्जा दे रचनात्मक उपयोग कन्ने समग्र प्रगति होंदी ऐ , जदके ऊर्जा दा विनाशकारी उपयोग असाधारण दृष्टि कन्ने साधारण जीवन गी समझने दी क्षमता गी नष्ट करदा ऐ ।

- रिकी सिंह ने दी



# अध्याय 8 दा इक नमीं शुरुआत

अस पैसे दी ताकत च इक असाधारण सफर कीता ऐ ते उम्मीद ऐ जे पैसे दे असर गी कुसै दे जीवन दे सारे पैहलुएं उप्पर एहसास कराने आं। विटामिन दे रूप च पैसे दी अवधारणा, जेकर सचमुच अंदरूनी तौर उप्पर रक्खी जा तां संभवतः संतुलन दी नीह उप्पर खुशी कन्नै भरोचे दा जीवन पैदा होई सकदा ऐ। मनुक्खी मन, मते सारे तरीके कन्नै, सनसनीखेज गतिविधियें दी लत लगदी ऐ जिंदे च मती रकम दी लोड़ होंदी ऐ। जेकर विटामिन एम दा विचार सच्चें गै समझेआ जा, जि'यां लेखक दी उम्मीद ऐ, तां पैसे दे बिल्कुल नमें दृष्टिकोण दे विकास दे कारण हर पाठक दे जीवन च सच्ची बदलाव आई सकदा ऐ।

हालांकि अस इस कताब दे अंत च पुज्जी गेदे आं, पर सच्चें गै अस पेश कीते गेदे विचारें गी लागू करने दी शुरुआत च गै आं। सच्ची शक्ति विचारें दे लागू करने ते उंदी सच्चाई गी सीधे तौर पर दिक्खने च गै मौजूद ऐ ना के सिर्फ सहमत होने जां असहमत होने च। पैसे दी बचत ते इस्तेमाल किस चाल्लीं बेहतर तरीके कन्नै कीती जा, इसदे प्रयोग ते प्रयोग दे नतीजे च इक माहनु दे दिमाग च मती महारत हासल होई सकदी ऐ। वित्तीय विकास दे सरबंध च आत्म-प्रभुता मनुक्खी सभ्यताएं दे सब्भै पैहलुएं च मती जरूरी ऐ ते रोजमर्रा दे आधार उप्पर लैते गेदे फैसलें दे बारे च इसदे बड़डे प्रभाव होंदे न ।

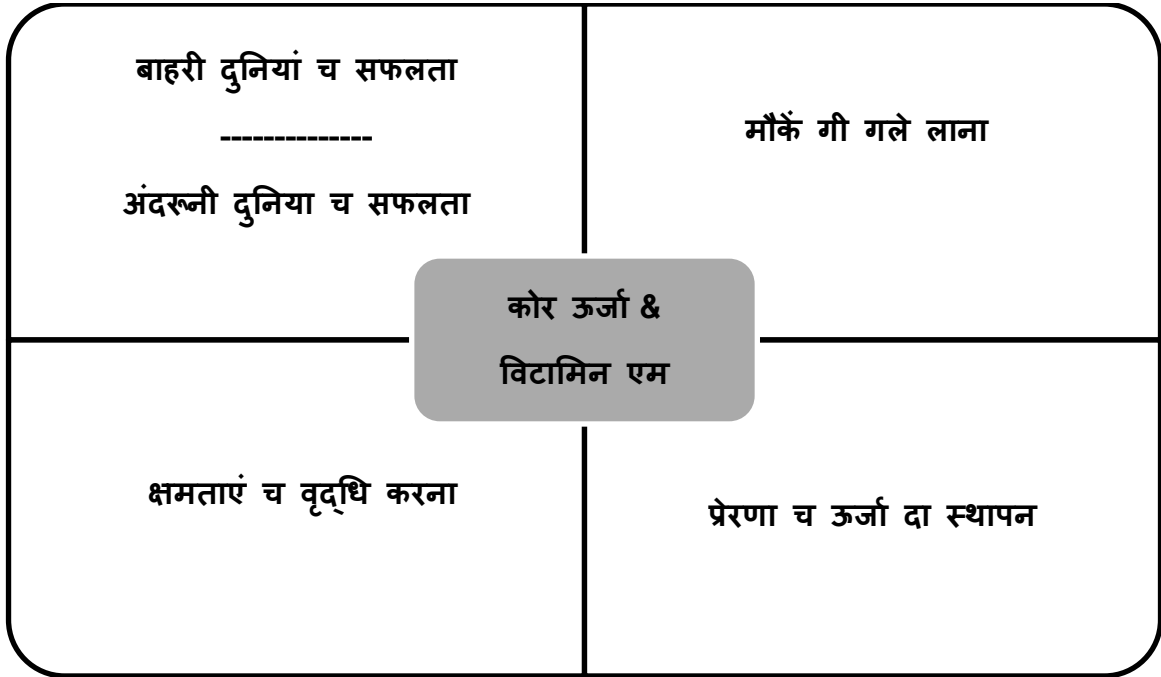
जीवन दा मतलब ते मकसद होने आस्तै अल्पकालिक, दीर्घकालिक ते अंतिम लक्ष्य विकसित करना जरूरी ऐ। लेखक ने इक प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दी शक्ति गी पेश करने दी कोशश कीती ऐ जेहड़ी इच्छाएं दे नतीजें आहली बक्खी ध्यान देइयै ऊर्जा गी खत्म करने दे बगैर जित्थें तकर होई सके ऊर्जावान ते स्थिरता कन्नै कम्में गी पूरा करियै वर्तमान दी सुंदरता च बने रौहने दी अनुमति दिंदी ऐ। बेशक, लक्ष्यें गी ध्यान च रक्खना जरूरी ऐ, पर, इक बारी लक्ष्य निर्धारित होने दे बाद, उनें लक्ष्यें तगर पुज्जने दी प्रक्रिया च ध्यान गी बड़ी मती भावनात्मक स्थिरता ते एकीकरण कन्नै रक्खना संभव ते वांछनीय ऐ। जेकर पाठक सच्चें गै इनें विचारें गी अपनान ते उनेंगी रोजमर्रा दे जीवन च लागू करने दी कोशश करन तां इस कताब दा मकसद पूरा होई जंदा। (कृपया अपने फुर्सत च चिंतनशील आरेखें थमां गुजरो, कीजे इस कन्नै पाठकें गी इस कताब च पेश कीते गेदे विचारें गी चिंतन करने, चर्चा करने ते लागू करने दा मौका मिलग।)

बहुत बार, मनुक्खी टकराव माली समस्याएं दे कारण होंदे न, जिंदे चा मते सारे खराब फैसले लैने, पैसे दा आवेगपूर्ण इस्तेमाल, ते गैर-जरूरी जोखिम लैने दा नतीजा होंदा ऐ। जदूं मनुक्खता गी एहसास होंदा ऐ जे पैसा ऊर्जा ऐ ते मनोवैज्ञानिक रूप कन्नै दिमाग च विटामिन दे रूप च संग्रहीत कीता जंदा ऐ तां मनुक्खी सभ्यता च असाधारण ऊर्जा जागी सकदी ऐ। इक बारी जेकर एह होई जंदा ऐ तां अस इक पूरी मनुक्खी जाति दे तौर उप्पर, इक नमी शुरुआत आस्तै तैयार आं।

**चिंतनशील आरेख  
आत्म-चिंतन दे वास्ते  
& चर्चा**

## आरेख # 1 ऐ वित्तीय & आंतरिक आजादी

हेठ दिती गेदी आकृति च माली आजादी ते अंदरूनी आजादी दे बारे च कोर ऊर्जा ते विटामिन एम दे उपयोग गी दस्सेआ गेआ ऐ। इक जगह चुपचाप बैठो, ते अपने आप गी निम्नलिखित सवाल पुच्छो ते फिर दुए कन्नै चर्चा करो: अपने मूल ऊर्जा ते विटामिन एम दे संबंध च सारे बक्खरे-बक्खरे डिब्बें च परस्पर संपर्क कीs ऐ?



तुंदे संदर्भ लेई:

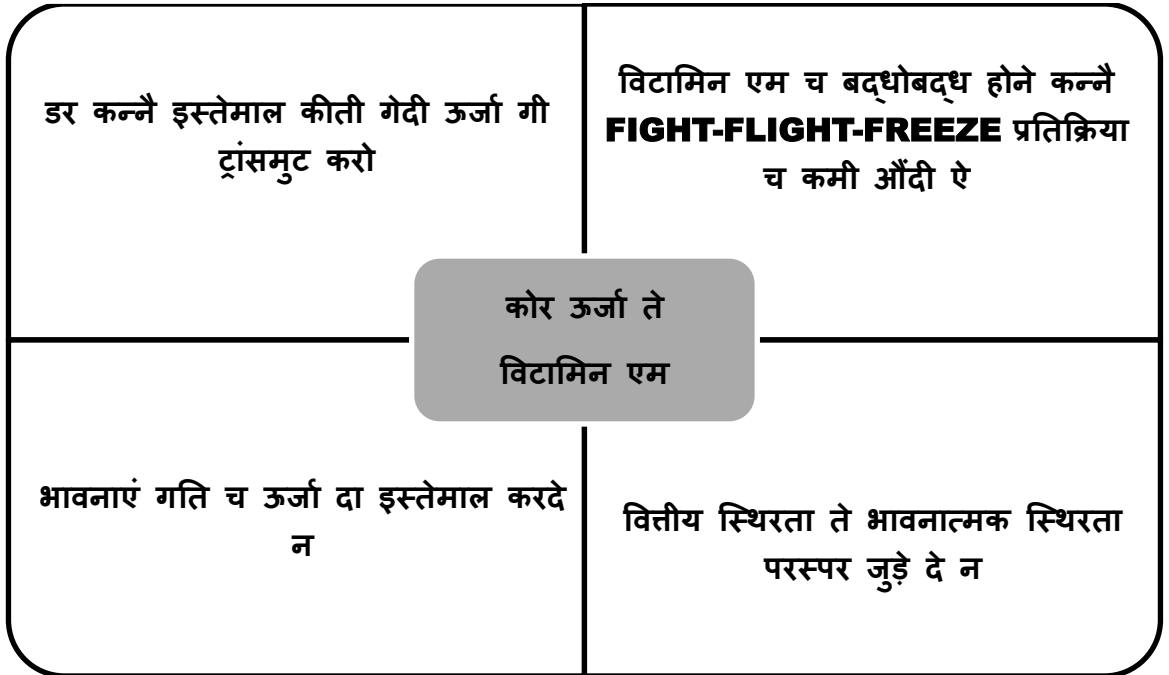
सूक्ष्म आर्थिक सिद्धांत च, अवसर लागत, जां वैकल्पिक लागत, दूए विकल्पें थमां संभावित लाभ दा नुकसान ऐ जिसलै इक खास विकल्प गी दुए विकल्पें उप्पर चुनेआ जंदा ऐ । सादे शब्दें च, मौके दी लागत उस फायदे दा नुकसान ऐ जिसदा मजा लैता जाई सकदा हा जेकर कोई दित्ता गेदा चयन नेई कीता जंदा हा।



## आरेख # 2 ऐ

### डर & असुरक्षा दे बीच रिश्ता

हेठ दिती गेदी आकृति च डर ते असुरक्षा दे सरबंध च कोर ऊर्जा ते विटामिन एम दे उपयोग गी दस्सेआ गेआ ऐ। इक जगह चुपचाप बैठो, ते अपने आप गी निम्नलिखित सवाल पुच्छो ते फिर दुए कन्नै चर्चा करो: अपने मूल ऊर्जा ते विटामिन एम दे संबंध च सारे बक्खरे-बक्खरे डिब्बें च परस्पर संपर्क कीs ऐ?

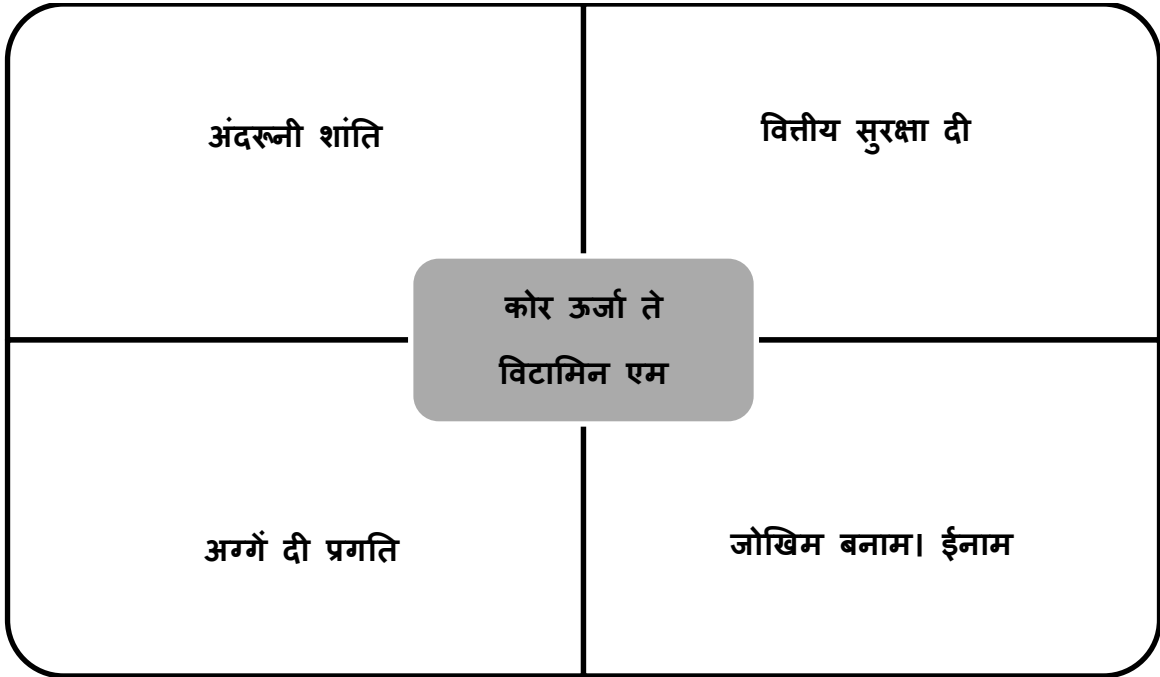


#### तुंदे संदर्भ लेई:

डर इक भावना ऐ जेहड़ी कथित खतरे जां खतरे कन्नै पैदा होंदी ऐ ,जेहड़ी शारीरिक बदलाव ते अंत च व्यवहार च बदलाव पैदा करदी ऐ ,जि'यां अनुमानित दर्दनाक घटनाएं थमां पलायन , छिपना जां जमना । मनुक्खें च डर वर्तमान च होने आह ली कुसै खास उत्तेजना दे जवाब च,जां अपने आप गी जोखिम दे रूप च समझे जाने आह ले भविष्य दे खतरे दी प्रतीक्षा जां उम्मीद च होंदा ऐ । डर दा प्रतिक्रिया खतरे दी धारणा थमां पैदा होंदी ऐ जेह् डी खतरे कन्नै टकराव जां उस थमां बचने / बचने (जिसी लड़ाई-जां-उड़ान प्रतिक्रिया बी आखेआ जंदा ऐ),जेह् डी डर दे चरम मामलें च (डरावनी ते आतंक) फ्रीज प्रतिक्रिया होई सकदी ऐ या लकवा।<sup>64</sup> भावनात्मक सुरक्षा इक व्यक्ति दी भावनात्मक स्थिति दी स्थिरता दा मापदंड ऐ। भावनात्मक असुरक्षा जां बस असुरक्षा इक सामान्य बेचैनी जां घबराहट दा एहसास ऐ जेहड़ा अपने आप गी कुसै बी चाल्लीं कमजोर जां घट्ट समझने कन्नै शुरू होई सकदा ऐ जां कमजोरी जां अस्थिरता दा एहसास जेहड़ा कुसै दी आत्म-छवि जां अहंकार गी खतरा पैदा करदा ऐ

## आरेख # 3 ऐ वित्तीय सुरक्षा ते मन दी शांति

हेठ दिती गेदी आकृति च वित्तीय सुरक्षा ते मन दी शांति दे संदर्भ च कोर ऊर्जा ते विटामिन एम दे उपयोग गी दस्सेआ गेआ ऐ। इक जगह चुपचाप बैठो, ते अपने आप गी निम्नलिखित सवाल पुच्छो ते फिर दुए कन्ने चर्चा करो: अपने मूल ऊर्जा ते विटामिन एम दे संबंध च सारे बक्खरे-बक्खरे डिब्बे च परस्पर संपर्क कीs ऐ?

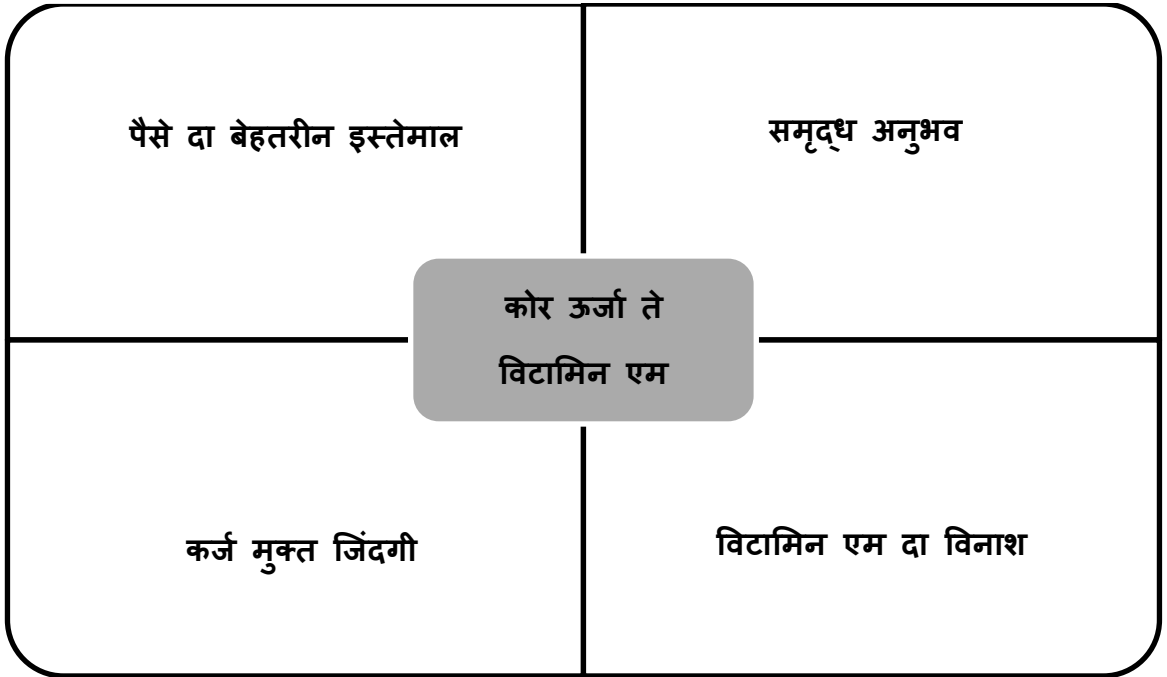


तुंटे संदर्भ लेई:

अंदरूनी शांति (जां मन दी शांति) दा मतलब ऐ तनाव दे संभावित मौजूदगी दे बावजूद मनोवैज्ञानिक जां आध्यात्मिक शांति दी जानबूझकर स्थिति जि'यां कुसै होर दा नाटक करने कन्ने पैदा होने आहला बोझ अंदरूनी शांति गी बाधित करी सकदा ऐ "शांति च" होने गी मते सारे लोकें आसेआ स्वस्थ (होमियोस्टेसिस) ते तनाव जां चिंतित होने दे उल्ट मन्नेआ जंदा ऐ ते एह इक ऐसी स्थिति मन्नेआ जंदा ऐ जित्थें सादा दिमाग सकारात्मक नतीजे कन्ने इष्टतम स्तर उप्पर प्रदर्शन करदा ऐ। इस चाल्नी मन दी शांति आमतौर उप्पर आनंद, सुख ते संतोष कन्ने जुड़ी दी ऐ।

## आरेख # 4 ऐ वित्तीय आजादी & भौतिक दुनिया

हेठ दिती गेदी आकृति च वित्तीय आजादी ते भौतिक दुनिया दे संदर्भ च कोर ऊर्जा ते विटामिन एम दे उपयोग गी दस्सेआ गेआ ऐ। इक जगह चुपचाप बैठो, ते अपने आप गी निम्नलिखित सवाल पुच्छो ते फिर दुए कन्ने चर्चा करो: अपने मूल ऊर्जा ते विटामिन एम दे संबंध च सारे बक्खरे-बक्खरे डिब्बे च परस्पर संपर्क कीs ऐ?



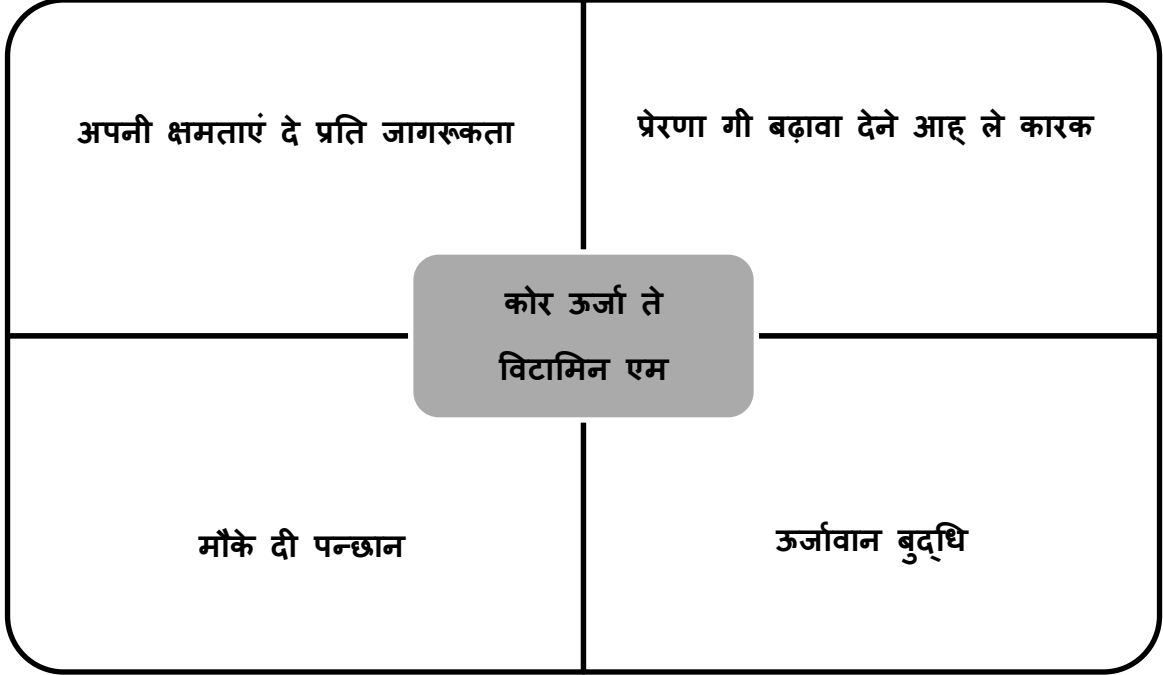
तुंदे संदर्भ लेई:

आर्थिक आजादी दा एह दर्जा ऐ जे ओहदे कोल इतनी आमदनी होंदी ऐ जे ओह अपने जीवन दे खर्च गी पूरा करी सकन, बगैर नौकरी करने जां दुए उप्पर निर्भर होने दे। बिना कुसै नौकरी दे कमाई दी आमदनी गी आमतौर पर निष्क्रिय आमदनी आखेआ जंदा ऐ। माली आजादी हासल करने आस्तै मती सारी रणनीतियां न, हर इक दे अपने-अपने फायदे ते खामियां न। जेह् डा माह नू माली आजादी हासल करना चांह दा ऐ ओह माली योजना ते बजट बनाना मददगार समझी सकदा ऐ तां जे ओह अपनी मौजूदा आमदनी ते खर्च दा साफ नज़र पाई सकै ते अपने माली लक्ष्ये दी बक्खी जाने आस्तै उचित रणनीतिये दी पन्छान ते चयन करी सकै माली योजना इक माह नू दे वित्त दे हर इक पैह लु गी संबोधित करदी ऐ।

## आरेख # 5 ऐ

### सफलता दे कारक: क्षमता - प्रेरणा - मौका

हेठ दिती गेदी आकृति च सफलता दे कारक कन्नै सरबंधत कोर ऊर्जा ते विटामिन एम दे उपयोग गी दस्सेआ गेआ ऐ । इक जगह चुपचाप बैठो, ते अपने आप गी निम्नलिखित सवाल पुच्छो ते फिर दुए कन्नै चर्चा करो: अपने मूल ऊर्जा ते विटामिन एम दे संबंध च सारे बक्खरे-बक्खरे डिब्बे च परस्पर संपर्क कीs ऐ?



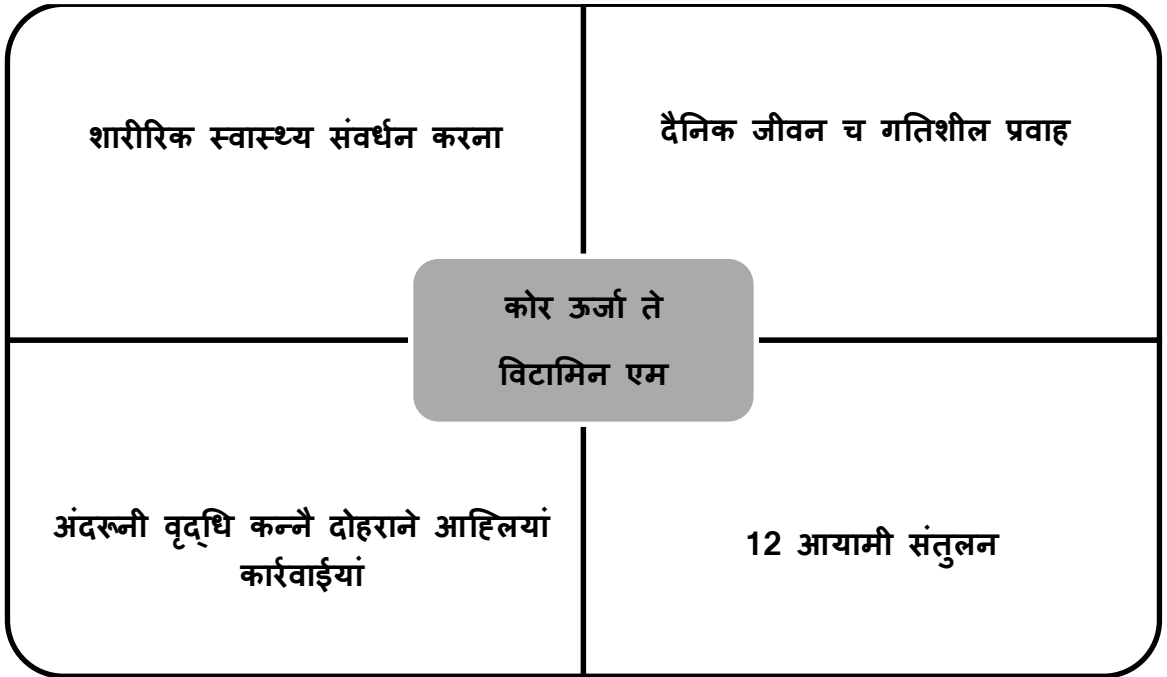
तुंदे संदर्भ लेई:

प्रेरणा कम्मै, इच्छा ते लक्ष्य दा इक कारण ऐ। प्रेरणा प्रेरणा शब्द जां इक जरूरत थमां पैदा होंदी ऐ जिस च संतुष्टि दी लोड़ होंदी ऐ। एह जरूरतें, चाह नें जां इच्छाएं गी संस्कृति, समाज, जीवन शैली, जां शायद आम तौर पर जन्मजात प्रभाव दे माध्यम कन्नै हासल कीता जाई सकदा ऐ। इक व्यक्ति दी प्रेरणा बाहरी शक्तियें (बाह्य प्रेरणा) जां अपने आप (आन्तरिक प्रेरणा) थमां प्रेरित होई सकदी ऐ । प्रेरणा गी अगमें बधने दा इक मता जरूरी कारण मन्नेआ गेआ ऐ। प्रेरणा चेतन ते अचेतन दोनै कारकें दे परस्पर क्रिया-कलापें दा नतीजा ऐ । निरंतर ते जानबूझकर अभ्यास दी अनुमति देने आस्तै प्रेरणा च महारत हासल करना उच्च स्तर दी उपलब्धि आस्तै केंद्रीय ऐ , जियां अभिजात वर्ग दे खेतर , चिकित्सा जां संगीत च । प्रेरणा स्वैच्छिक गतिविधि दे वैकल्पिक रूपें च विकल्पें गी नियंत्रत करदी ऐ ।

## आरेख # 6 ऐ

### रोजमर्रा दे जीवन दे अनुभवें दी नमी च बने दा रौहना

हेठ दिती गेदी आकृति च रोजमर्रा दे जीवन दे अनुभवें दी नमीपन दे संदर्भ च कोर ऊर्जा ते विटामिन एम दे उपयोग गी दस्सेआ गेआ ऐ । इक जगह चुपचाप बैठो, ते अपने आप गी निम्नलिखित सवाल पुच्छो ते फिर दुए कन्नै चर्चा करो: अपने मूल ऊर्जा ते विटामिन एम दे संबंध च सारे बक्खरे-बक्खरे डिब्बें च परस्पर संपर्क कीs ऐ?



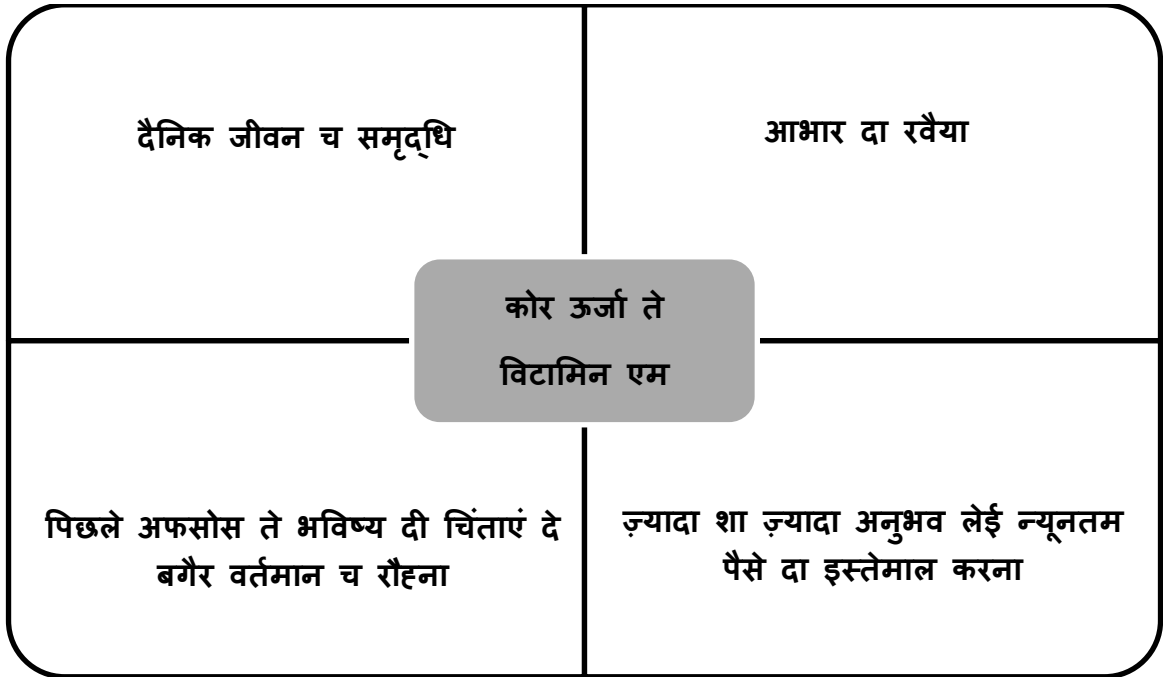
तुंदे संदर्भ लेई:

नवाचार गी आमतौर पर "नमें संयोजनें गी अंजाम देना" दे रूप च परिभाशत कीता जंदा ऐ जिंदे च "नमें माल दा शुरूआत, ... उत्पादन दे नमें तरीके, ... नमें बजारें दा उद्घाटन, ... आपूर्ति दे नमें स्रोतें पर विजय शामिल ऐ .. ते कुसै बी उद्योग दे नमें संगठन गी अंजाम देना।"

## आरेख # 7 ऐ

### साधारण च असाधारण गी ढूढना

हेठ दिती गेदी आकृति च कोर ऊर्जा ते विटामिन एम दे उपयोग गी दस्सेआ गेआ ऐ जेहड़ा रोजमर्रा दे अनुभवेँ दी असाधारण दृष्टि होने कन्ने सरबंधत ऐ । इक जगह चुपचाप बैठो, ते अपने आप गी निम्नलिखित सवाल पुच्छो ते फिर दुए कन्ने चर्चा करो: अपने मूल ऊर्जा ते विटामिन एम दे संबंध च सारे बक्खरे-बक्खरे डिब्बे च परस्पर संपर्क कीs ऐ?

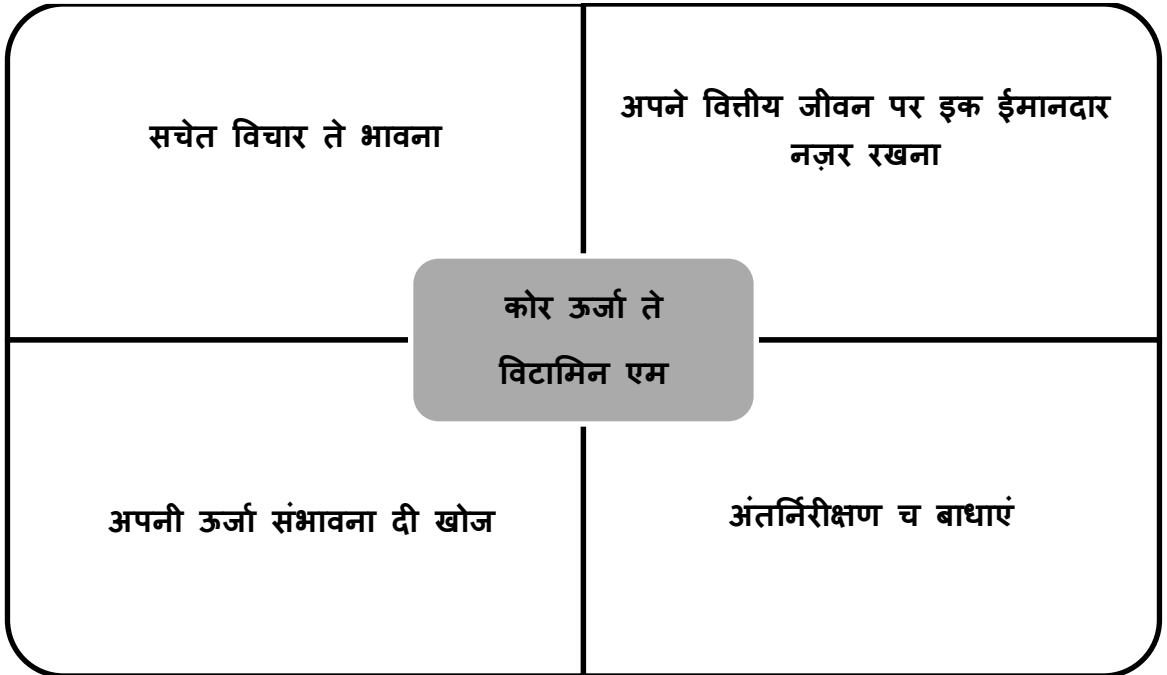


तुंदे संदर्भ लेई:

लोक लगातार बदलदे गतिशील माहौल च रौहदे न। सादा अंदरूनी माहौल बी गतिशील ऐ ते जैविक ते मानसिक प्रक्रियाएं कन्ने सरबंधत ऐ जेहड़ी लगातार प्रवाह च रौहदी ऐ । बाहरी ते अंदरूनी दोनों वातावरण विच इन्हां बदलावां दे बिना धरती ते जीवन दा अस्तित्व नहीं होंदा। जिस आयाम दे कन्ने-कन्ने एह सारे बदलाव होंदे न, उसी "समय" आखेआ जंदा ऐ। अपनी सटीक प्रकृति उप्पर टिकने दे बगैर "समय" गी घड़ी कन्ने दर्शाया जाई सकदा ऐ ते एह इक उपयोगी धारणा ऐ जेहड़ी साढ़े बाहरले वातावरण च भौतिक घटनाएं दी इक अच्छी व्याख्या दिंदी ऐ । होर जीव-जंतुएं दी तर्ज पर मनुक्खेँ गी बी जीने ते बाहरी वातावरण च समायोजन करने आस्ते "समय" कन्ने सरबंधत होना चाहिदा । इसदा पूर्व-धारणा ऐ जे "समय" दे बारे च जानकारी गी संप्रेषित ते समझेआ जंदा ऐ। चूंकि कोई बी जात मनुक्खी बोध प्रणाली "समय" गी समर्पित नेई ऐ , इस करियेँ व्यक्तिगत अस्थायी अनुभव इस कमी दी भरपाई करने दी संभावना ऐ । खास करियेँ, एह व्यक्तिगत अनुभव घटनाएं च अंदरूनी बदलाव उप्पर आधारत होई सकदे न जि'यां आंतरिक घड़ियां जां स्मृति प्रक्रियाएं कन्ने दर्शाया जंदा ऐ । एह बदलाव "समय" कन्ने इकरूपता कन्ने जुड़े दे न ते इस चालीं इसदे गुजरने दे बारे च उपयोगी जानकारी देई सकदे न। मनोवैज्ञानिक समें इक व्यक्तिगत भावना ऐ जेहड़ी लौकिक अनुभवेँ कन्ने सरबंधत ऐ ।

## आरेख # 8 ऐ अंतर्निरीक्षण दा महत्व

हेठ दिती गेदी आकृति च अंतर्निरीक्षण दे संदर्भ च कोर ऊर्जा ते विटामिन एम दे उपयोग गी दस्सेआ गेआ ऐ। इक जगह चुपचाप बैठो, ते अपने आप गी निम्नलिखित सवाल पुच्छो ते फिर दुए कन्नै चर्चा करो: अपने मूल ऊर्जा ते विटामिन एम दे संबंध च सारे बक्खरे-बक्खरे डिब्बे च परस्पर संपर्क कीs ऐ?



तुंटे संदर्भ लेई:

आत्मनिरीक्षण अपने चेतन विचारें ते भावनाएं दी जांच ऐ। मनोविज्ञान च आत्मनिरीक्षण दी प्रक्रिया अपनी मानसिक स्थिति दे अवलोकन उप्पर निर्भर करदी ऐ , जदके आध्यात्मिक संदर्भ च एह अपनी आत्मा दी जांच दा संदर्भ देई सकदी ऐ । आत्मनिरीक्षण मनुक्खी आत्म-चिंतन ते आत्म-खोज कन्नै नेइमें कन्नै जुड़े दा ऐ ते बाहरी अवलोकन कन्नै विपरीत ऐ ।



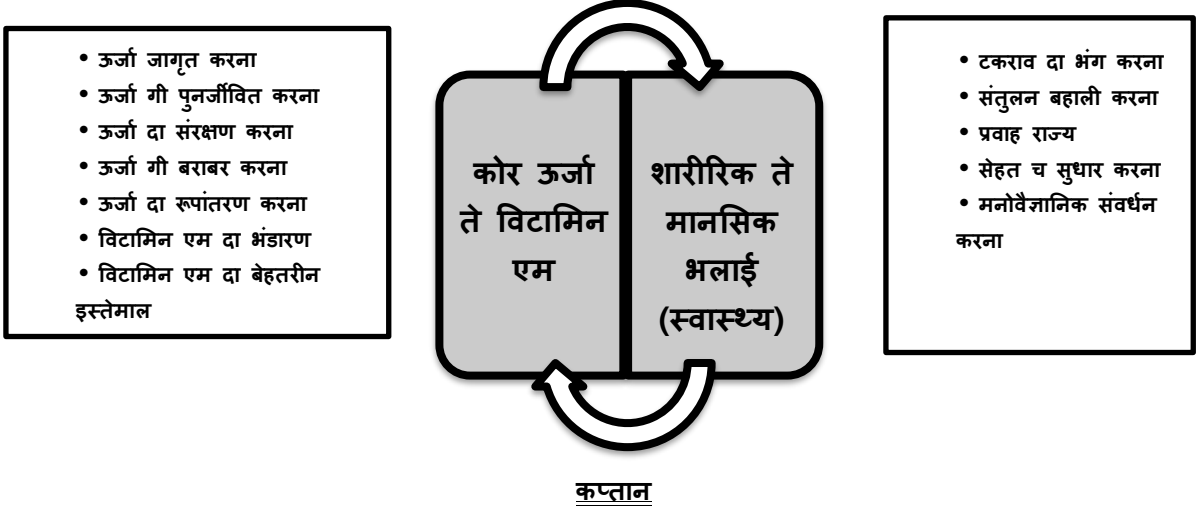


# परिशिष्ट च

चित्र 13 दा  
विटामिन & विटामिन एम दी तुलना



## चित्र 14 - आयाम # 1 ऐ सेहत / समग्र फिटनेस ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम



12 आयाम: हर बुलेट बिंदु दे अनुसार सारे आयाम सकारात्मक रूप कन्नै प्रभावित होंदे न।

ऊर्जा जागरूक करो: भौतिक शरीर & अपने मन दे सरबंध च कोर ऊर्जा दी सक्रियता च शामिल होना

ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना : मन-शरीर दे कनेक्शन पर दिते गेदे ध्यान दे माध्यम कन्नै, बार-बार, सक्रिय ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना

ऊर्जा दा संरक्षण : शरीर-मन ऊर्जा कन्नै सरबंधत सक्रिय ते पुनर्जीवित ऊर्जा दा भंडारण

ऊर्जा गी बराबर करना : शरीर दी गतिविधियें ते मानसिक गतिविधियें दे बारे च प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दे माध्यम कन्नै ऊर्जा प्रवाह गी संतुलित करना

ऊर्जा दा रूपांतरण : बेहतरीन सेहत दी लोड़ गी पन्छानदे होई अपने जीवन च कोर ऊर्जा गी समृद्धि च परिष्कृत करना

विटामिन एम दा भंडारण : पैसे दी बचत, जिस कन्नै दिमाग दे अंदर विटामिन एम दा जमाव होंदा ऐ

विटामिन एम दा सर्वश्रेष्ठ उपयोग : अपने जीवन दे 12 आयामें च मता फायदा पैदा करने आस्तै पैसे दा उपयोग करना , खास करियें बेहतर समय सेहत आस्तै इसदा इस्तेमाल करना

विटामिन एम गी बधाना : तेजी कन्नै समृद्ध अनुभवे कन्नै पैसे दे भंडारण ते बेहतरीन इस्तेमाल च वृद्धि करो

टकराव दा विघटन : जई दी ऊर्जा सक्रियकरण दे कारण मन-शरीर दे असंतुलन ते टकराव दा विघटन शुरू होई जंदा ऐ

संतुलन बहाली : सारे 12 आयाम संतुलन शुरू होंदे न ते पूरी संतुलन दी स्थिति च पुज्जदे न

प्रवाह अवस्थाएं : मानसिक अवस्थाएं दी शुरूआत जिस च कुसै गतिविधि दा प्रदर्शन करने आहला माहनू गतिविधि दी प्रक्रिया च ऊर्जावान ध्यान , पूरी चाल्लीं शामिल होने ते आनंद दी भावना च पूरी चाल्लीं डुब्बी जंदा ऐ

सेहत च सुधार : कोर ऊर्जा ते विटामिन एम शक्ति दे कारण अपने शारीरिक ते मानसिक सेहत च सुधार

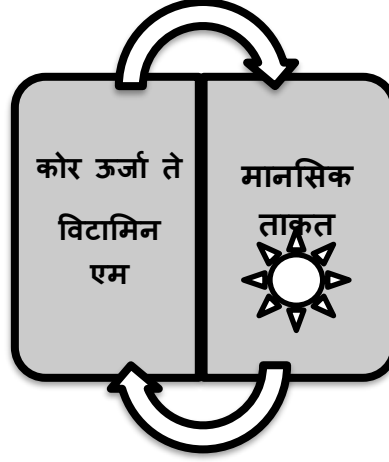
मनोवैज्ञानिक संवर्धन : विचारें, भावनाएं, यादें, इच्छाएं, ऊर्जा, ते विटामिन एम दे भंडारण ते उपयोग दे बश्कार अंतर-संबंध च सुधार।

### चिंतनशील सवाल

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, ते हर बुलेट बिंदु दे बश्कार केह रिश्ता ऐ ? “सेहत ते समग्र फिटनेस” दा तुंदे जीवन च केह महत्व ऐ?

## चित्र 15 - आयाम # 2 ऐ मानसिक ताकत ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम

- ऊर्जा जागृत करना
- ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना
- ऊर्जा दा संरक्षण करना
- ऊर्जा गी बराबर करना
- ऊर्जा दा रूपांतरण करना
- विटामिन एम दा भंडारण
- विटामिन एम दा बेहतररीन इस्तेमाल
- विटामिन एम गी बधाना



- टकराव दा भंग करना
- संतुलन बहाली करना
- प्रवाह राज्य
- बौद्धिक ऊर्जा संवर्धन
- मनोवैज्ञानिक संवर्धन करना

### कप्तान

12 आयाम: हर बुलेट बिंदु दे अनुसार सारे आयाम सकारात्मक रूप कन्नै प्रभावित होंदे न।

ऊर्जा जागरूक करो: कोर ऊर्जा दी सक्रियता च शामिल होओ

ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना : सक्रिय ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना , बार-बार

ऊर्जा दा संरक्षण : सक्रिय ते पुनर्जीवित ऊर्जा दा भंडारण

ऊर्जा गी बराबर करना : प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दे माध्यम कन्नै ऊर्जा प्रवाह गी संतुलित करना

ऊर्जा दा रूपांतरण : अपने जीवन च कोर ऊर्जा गी समृद्धि च परिष्कृत करना

विटामिन एम दा भंडारण : पैसे दी बचत, जिस कन्नै दिमाग दे अंदर विटामिन एम दा जमाव होंदा ऐ

विटामिन एम दा सर्वश्रेष्ठ उपयोग : अपने जीवन दे 12 आयामें च मते शा मते फायदे पैदा करने आस्तै पैसे दा उपयोग करना

विटामिन एम गी बधाना : तेजी कन्नै समृद्ध अनुभवे कन्नै पैसे दे भंडारण ते बेहतररीन इस्तेमाल च वृद्धि करो

टकराव दा विघटन : मानसिक शक्ति च सुधार दे कारण अंदरूनी ते बाहले टकराव च कमी औंदी ऐ

संतुलन बहाली : अपने जीवन पर बौद्धिक चिंतन च वृद्धि दे कारण 12 आयामी संतुलन

प्रवाह अवस्थाएं : मानसिक अवस्थाएं दी शुरुआत जिस च बौद्धिक गतिविधि दा प्रदर्शन करने आहला माहनु ऊर्जावान ध्यान, पूरी चाल्ली कन्नै भागीदारी ते गतिविधि दी प्रक्रिया च आनंद दी भावना च पूरी चाल्ली डुब्बी जंदा ऐ

बौद्धिक ऊर्जा संवर्धन : सबै 12 आयामें च बेहतर निर्णय लेई इस्तेमाल कीती गई सक्रिय बौद्धिक ऊर्जा दे नतीजे दे रूप च कोर ऊर्जा ते

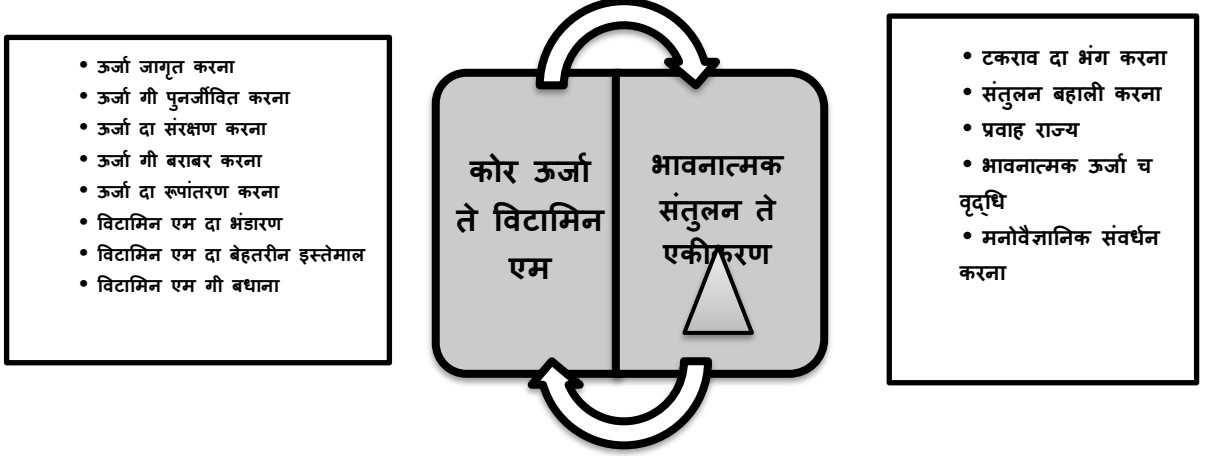
विटामिन एम शक्ति दे कारण अपनी संज्ञानात्मक शक्ति च सुधार

मनोवैज्ञानिक संवर्धन : बौद्धिक शक्ति च वृद्धि दे कारण विचारें , भावनाएं , यादें , इच्छाएं , ऊर्जा , ते विटामिन एम दे भंडारण ते उपयोग दे बश्कार अंतर-संबंध च सुधार ।

### चिंतनशील सवाल

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, ते हर बुलेट बिंदु दे बश्कार केह रिश्ता ऐ ? “मानसिक ताकत” दा तुंदे जीवन च केह महत्व ऐ?

## चित्र 16 - आयाम # 3 ऐ भावनात्मक संतुलन ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम



### कप्तान

12 आयाम: हर बुलेट बिंदु दे अनुसार सारे आयाम सकारात्मक रूप कन्नै प्रभावित होंदे न।

ऊर्जा जागरूक करो : भावनाएं दे अंदर कोर ऊर्जा दी सक्रियता च शामिल होओ

ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना : सक्रिय ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना , बार-बार , भावनाएं दे अंदर

ऊर्जा दा संरक्षण : सक्रिय ते पुनर्जीवित भावनात्मक ऊर्जा दा भंडारण

ऊर्जा गी बराबर करना : प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दे माध्यम कन्नै भावनात्मक ऊर्जा प्रवाह गी संतुलित करना

ऊर्जा दा रूपांतरण : अपने जीवन च कोर ऊर्जा गी समृद्ध भावनाएं च परिष्कृत करना

विटामिन एम दा भंडारण : संतुलित भावनाएं दे कारण पैसे दी बचत , जिस कन्नै दिमाग दे अंदर विटामिन एम दा जमाव होंदा ऐ

विटामिन एम दा सर्वश्रेष्ठ उपयोग : अपने जीवन दे 12 आयामें च अपने भावनात्मक प्रणाली दे अंदर मते शा मते फायदे पैदा करने आस्तै पैसे दा उपयोग करना

विटामिन एम गी बधाना : तेजी कन्नै समृद्ध अनुभवं कन्नै पैसे दे भंडारण ते बेहतरीन इस्तेमाल च वृद्धि करो

टकराव दा विघटन : संतुलित ते समेकित भावनाएं दे कारण अंदरूनी ते बाहले टकराव च कमी औंदी ऐ

संतुलन बहाली : अपने जीवन च बधाए गेदे समेकित भावनाएं दे कारण 12 आयामी संतुलन

प्रवाह अवस्थाएं : मानसिक अवस्थाएं दी शुरुआत जिस च माहनू भावनात्मक गतिविधियें गी सक्रिय करदा ऐ ते ऊर्जावान ध्यान कन्नै पूरी चाल्लीं डुब्बी जंदा ऐ । अपनी चुनी दी गतिविधि च बड़ा मजा औंदा ऐ।

भावनात्मक ऊर्जा च वृद्धि : कोर ऊर्जा ते विटामिन एम शक्ति दे कारण अपने भावनात्मक सेहत च सुधार । सक्रिय भावनात्मक ऊर्जा दा उपयोग

सबै 12 आयामें च परिष्कृत अनुभवं लेई कीता जाई सकदा ऐ

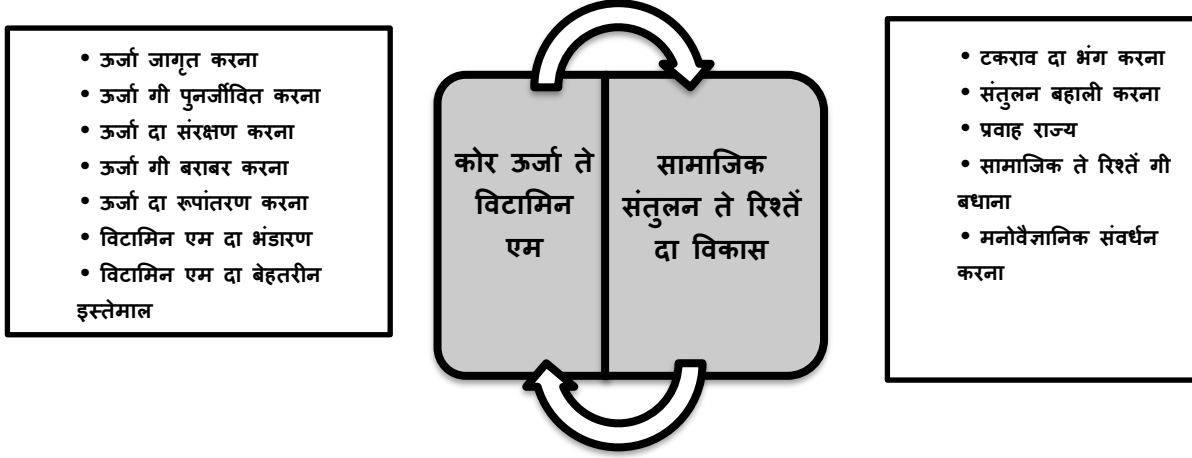
मनोवैज्ञानिक संवर्धन : विचारें, भावनाएं, यादें, इच्छाएं, ऊर्जा ते...

विटामिन एम दा भंडारण ते उपयोग, भावनाएं दे संतुलन ते इकीकरण दे कारण।

### चिंतनशील सवाल

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, ते हर बुलेट बिंदु दे बशकार केह रिश्ता ऐ ? “भावनात्मक संतुलन” दा तुंदे जीवन च केह महत्व ऐ?

## चित्र 17 - आयाम # 4 ऐ सामाजिक संतुलन / रिश्ता ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम



### कप्तान

12 आयाम: हर बुलेट बिंदु दे अनुसार सारे आयाम सकारात्मक रूप कन्ने प्रभावित होंदे न।

ऊर्जा जागरूक करो : समाजक रिश्ते च इस्तेमाल कीती जाने आह ली कोर ऊर्जा दी सक्रियता च शामिल होओ

ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना : सक्रिय ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना , बार-बार , समाजक संपर्क च

ऊर्जा दा संरक्षण : सक्रिय ते पुनर्जीवित कोर ऊर्जा दा भंडारण, समाजक विकास च लागू कीता गेआ

ऊर्जा गी बराबर करना : प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दे माध्यम कन्ने समाजक रिश्ते च ऊर्जा दे प्रवाह गी संतुलित करना

ऊर्जा दा रूपांतरण : कोर ऊर्जा गी अपने जीवन च समृद्ध रिश्ते च परिष्कृत करना

विटामिन एम दा भंडारण : संतुलित रिश्ते दे कारण पैसे दी बचत, जिस कन्ने दिमाग दे अंदर विटामिन एम दा जमाव होंदा ऐ

विटामिन एम दा सर्वश्रेष्ठ उपयोग : अपने जीवन दे 12 आयामे च अपने सामाजिक रिश्ते दे अंदर मते शा मते फायदे पैदा करने आस्तै पैसे दा उपयोग करना

विटामिन एम गी बधाना : तेजी कन्ने समृद्ध सामाजिक रिश्ते कन्ने पैसे दा भंडारण ते बेहतरीन इस्तेमाल बधाना

टकराव दा विघटन : संतुलित ते समेकित भावनाएं दे कारण अंदरूनी ते बाह्यले टकराव च कमी औंदी ऐ

संतुलन बहाली : अपने जीवन च बधाए गेदे समेकित भावनाएं दे कारण 12 आयामी संतुलन

प्रवाह अवस्थाएं : मानसिक अवस्थाएं दी शुरुआत जिस च माह्नू भावनात्मक गतिविधियें गी सक्रिय करदा ऐ ते ऊर्जावान ध्यान कन्ने पूरी चाल्तीं डुब्बी जंदा ऐ । अपनी चुनी दी गतिविधि च बड़ा मजा औंदा ऐ।

सामाजिक रिश्ते च सुधार : कोर ऊर्जा ते विटामिन एम शक्ति दे कारण सामाजिक रिश्ते च सुधार। बधाए गेदे समाजक रिश्ते च ऊर्जा गी सक्रिय कीता जंदा ऐ जेह डी सब्भै 12 आयामे च परिष्कृत अनुभवे लेई उपयोग कीती जाह ग

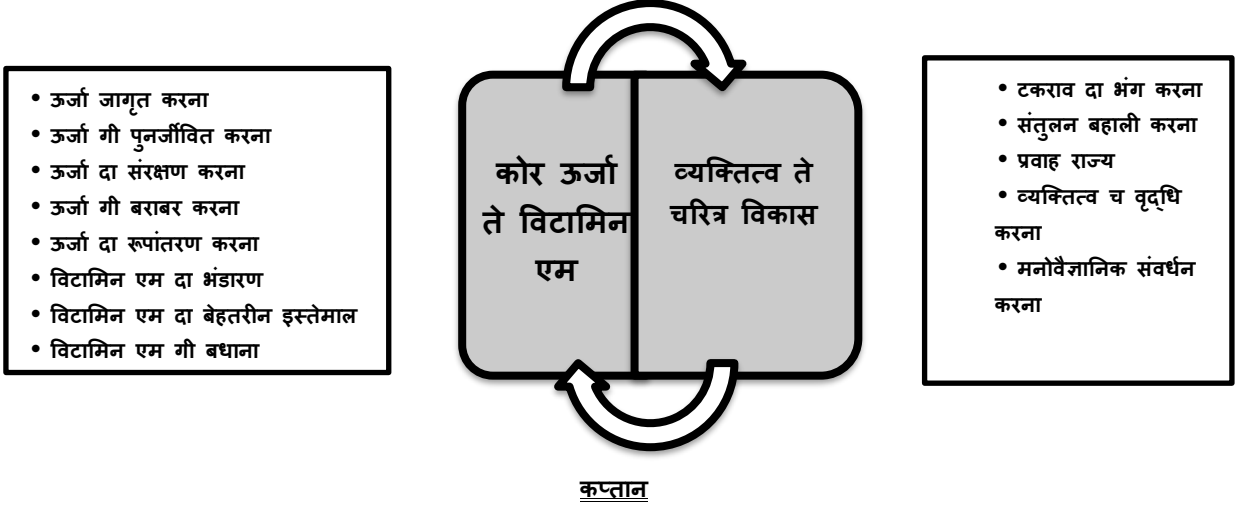
मनोवैज्ञानिक संवर्धन : विचारें, भावनाएं, यादें, इच्छाएं, ऊर्जा ते...

विटामिन एम दा भंडारण ते उपयोग, समाजक रिश्ते दे संतुलन ते इकीकरण दे कारण।

### चिंतनशील सवाल

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, ते हर बुलेट बिंदु दे बशकार केह रिश्ता ऐ ? "सामाजिक संतुलन" दा तुंदे जीवन च केह महत्व ऐ?

## चित्र 18 - आयाम # 5 ऐ व्यक्तित्व / चरित्र विकास ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम



12 आयाम: हर बुलेट बिंदु दे अनुसार सारे आयाम सकारात्मक रूप कन्नै प्रभावित होंदे न।

ऊर्जा जागरूक करी: निजी पन्छान समन्वय आस्तै कोर ऊर्जा दी सक्रियता च शामिल होना

ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना : सक्रिय ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना, बार-बार, बधाए गेदे निजी मूल्यें दी ओर

ऊर्जा दा संरक्षण : व्यक्तित्व विकास आस्तै लागू कीती गई सक्रिय ते पुनर्जीवित ऊर्जा दा भंडारण

ऊर्जा गी बराबर करना : प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दे माध्यम कन्नै व्यक्तित्व दे लक्षणें च ऊर्जा दे प्रवाह गी संतुलित करना

ऊर्जा दा रूपांतरण : कोर ऊर्जा गी समृद्ध पछान बधाने च परिष्कार करना

विटामिन एम भंडारण : व्यक्तित्व इकीकरण दे कारण पैसे दी बचत, जिस कन्नै विटामिन एम शक्ति दा संचय होंदा ऐ

विटामिन एम दा सर्वश्रेष्ठ इस्तेमाल : अपने जीवन दे 12 आयामें च बेहतरीन स्वभाव कन्नै पैसे दा उपयोग करना

विटामिन एम गी बधाना : चरित्र विकास कन्नै पैसे दा भंडारण ते बेहतरीन इस्तेमाल बधाना ।

टकराव दा विघटन : व्यक्तित्व च वृद्धि दे कारण आंतरिक ते बाह्य टकराव च कमी औंदी ऐ

संतुलन बहाली : बधाए गेदे ते समेकित स्वभाव दे कारण 12-आयामी संतुलन

प्रवाह अवस्थाएं : मानसिक अवस्थाएं दी शुरूआत जिस च इक माहनु अपने व्यक्तित्व दे अंदर बड्डा तालमेल पैदा करने आस्तै कोर ऊर्जा गी सक्रिय करदा ऐ ।

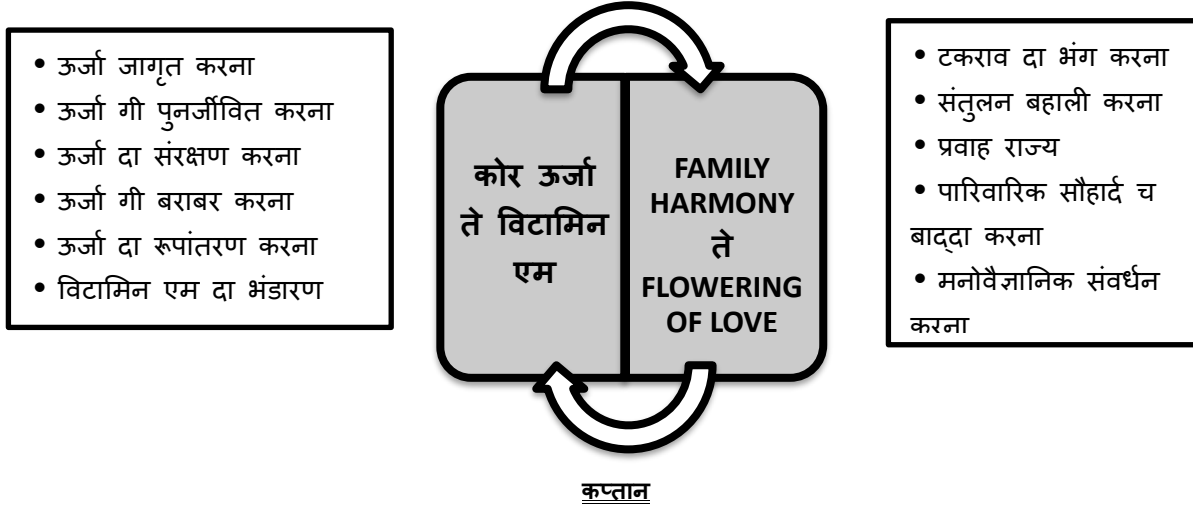
व्यक्तित्व च वृद्धि : कोर ऊर्जा ते विटामिन एम शक्ति दे बेहतरीन उपयोग दे कारण लक्षणें दा बड्डा परस्पर संपर्क

मनोवैज्ञानिक संवर्धन : विचारें , भावनाएं , यादें , इच्छाएं , ऊर्जा , ते विटामिन एम दे भंडारण ते उपयोग दे बश्कार बेहतर अंतर-संपर्क , जेहड़ा कि इक माहनु दी पूरी पन्छान संरचना दे संतुलन ते इकीकरण दे कारण होंदा ऐ

### चिंतनशील सवाल

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, ते हर बुलेट बिंदु दे बश्कार केह रिश्ता ऐ ? “व्यक्तित्व” शब्द दा तुंदे आस् ते केह मतलब ऐ?

## चित्र 19 - आयाम # 6 ऐ पारिवारिक सदभाव / प्यार ते कोर ऊर्जा दा फूल - विटामिन एम



12 आयाम: हर बुलेट बिंदु दे अनुसार सारे आयाम सकारात्मक रूप कन्नै प्रभावित होंदे न।

ऊर्जा जागरूक : अपने परिवार दे अंदर सकारात्मक रूप कन्नै इस्तेमाल कीती जाने आह ली कोर ऊर्जा दी सक्रियता च शामिल होना

ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना : सक्रिय ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना , बार-बार , पारिवारिक गतिविधियें च

ऊर्जा दा संरक्षण : सक्रिय ते पुनर्जीवित ऊर्जा दा भंडारण , जेहड़ा अपने परिवार दे माहौल च लागू कीता जंदा ऐ

ऊर्जा गी बराबर करना : प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दे माध्यम कन्नै पारिवारिक रिश्तें च ऊर्जा दे प्रवाह गी संतुलित करना

ऊर्जा दा रूपांतरण : कोर ऊर्जा दा परिष्कार समृद्ध पारिवारिक रिश्तें च

विटामिन एम दा भंडारण : संतुलित पारिवारिक रिश्तें दे कारण पैसे दी बचत , जिस कन्नै हर परिवार दे सदस्य दे दिमाग च विटामिन एम दा जमाव होंदा ऐ

विटामिन एम दा सर्वश्रेष्ठ उपयोग : अपने जीवन दे 12 आयामें च अपने परिवार दे अंदर मते शा मते फायदे पैदा करने आस्तै पैसे दा उपयोग करना

विटामिन एम गी बंधाना : तेजी कन्नै समृद्ध पारिवारिक रिश्तें कन्नै पैसे दा भंडारण ते बेहतरीन इस्तेमाल बंधाना ।

टकराव दा विघटन : संतुलित ते समेकित परिवारें दे कारण अंदरूनी ते बाहले टकराव च कमी आंदी ऐ ।

संतुलन बहाली : परिवारें दे अंदर बधाए गेदे ते समेकित रिश्तें दे कारण 12 आयामी संतुलन

प्रवाह अवस्थाएं : मानसिक अवस्थाएं दी शुरुआत जित्थै इक माहनू परिवार दे अंदर बड़ा सौहार्द पैदा करने आस्तै कोर ऊर्जा गी सक्रिय करदा ऐ पारिवारिक सौहार्द च सुधार : कोर ऊर्जा ते विटामिन एम शक्ति दे कारण समाजक रिश्तें च सुधार। बधाए गेदे समाजक रिश्तें च ऊर्जा गी सक्रिय कीता जंदा ऐ जेह डी सब्भै 12 आयामें च परिष्कृत अनुभवं लेई उपयोग कीती जाह ग

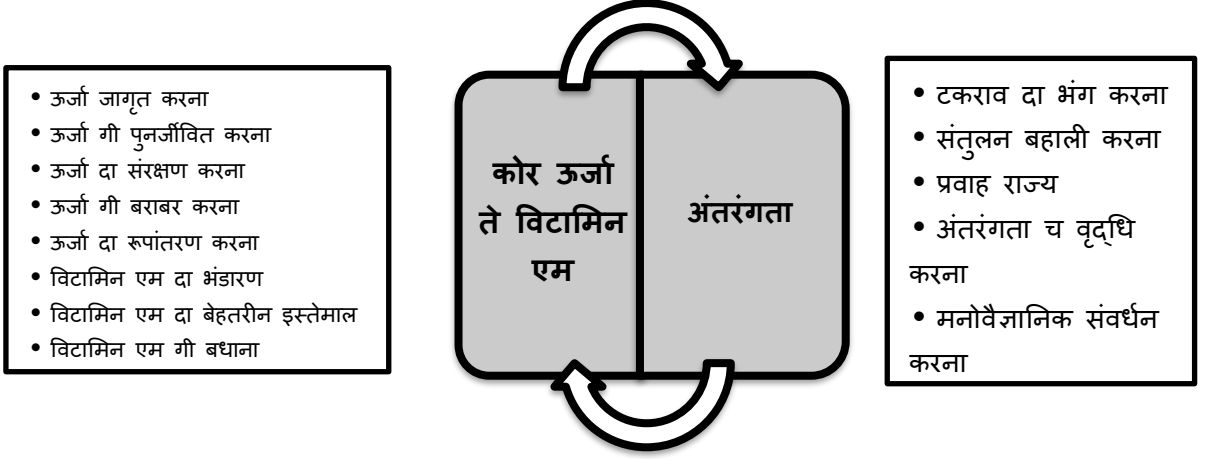
मनोवैज्ञानिक संवर्धन : परिवार दे रिश्तें दे संतुलन ते इकीकरण दे कारण, विचारें, भावनाएं, यादें, इच्छाएं, ऊर्जा, ते विटामिन एम दे भंडारण ते उपयोग दे बश्कार अंतर-संबंध च सुधार।

### चिंतनशील सवाल

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, ते हर बुलेट बिंदु दे बश्कार केह रिश्ता ऐ ? “परिवार दा सौहार्द” तुंदे जीवन च की जरूरी ऐ?



## चित्र 20 - आयाम # 7 ऐ अंतरंगता ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम



### कप्तान

12 आयाम: हर बुलेट बिंदु दे अनुसार सारे आयाम सकारात्मक रूप कन्नै प्रभावित होंदे न।

ऊर्जा जागरूक करो: अंतरंगता च कोर ऊर्जा दी सक्रियता च शामिल होओ

ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना : सक्रिय ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना, बार-बार, अंतरंग रिश्ते गी बनाने ते बनाए रखने लेई

ऊर्जा दा संरक्षण : अंतरंगता च सक्रिय ते पुनर्जीवित कोर ऊर्जा दा भंडारण

ऊर्जा गी बराबर करना : अंतरंगता विकसित करने ते बनाए रखने च प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दे माध्यम कन्नै कोर ऊर्जा प्रवाह गी संतुलित करना

ऊर्जा दा रूपांतरण : कोर ऊर्जा दा परिष्कार समृद्धि कन्नै भरोची दी अंतरंगता च

विटामिन एम दा भंडारण : ऊर्जावान अंतरंगता दे कारण पैसे दी बचत, जिस कन्नै दिमाग दे अंदर विटामिन एम दा जमाव होंदा ऐ

विटामिन एम दा सर्वश्रेष्ठ उपयोग : अपने जीवन दे 12 आयामें च अंतरंगता च मता फायदा पैदा करने आस्तै पैसे दा उपयोग करना

विटामिन एम गी बधाना : तेजी कन्नै समृद्ध अंतरंग अनुभवे कन्नै पैसे दे भंडारण ते बेहतरीन इस्तेमाल च वृद्धि करो

टकराव दा विघटन : अंतरंग रिश्ते दे अंदर टकराव च संतुलन ते कोर ऊर्जा दे इकीकरण दे कारण घट्ट होई जंदा ऐ

संतुलन बहाली : अपने जीवन च बधाए गेदे समेकित अंतरंगता दे कारण 12-आयामी संतुलन

प्रवाह अवस्थाएं : मानसिक अवस्थाएं दी शुरुआत जिस च माहनू अंतरंगता गी मजबूत करदा ऐ ते ऊर्जावान ध्यान कन्नै पूरी चाल्ती डुब्बी जंदा ऐ । अंतरंगता दे सारे पैहलुएं च बड़ा मजा औंदा ऐ

अंतरंगता बधाना : कोर ऊर्जा ते विटामिन एम शक्ति दे कारण अपने अंतरंग कनेक्शन च सुधार। सक्रिय ऊर्जा कन्नै सब्भै 12 आयामें च परिष्कृत अनुभव होंदे न

मनोवैज्ञानिक संवर्धन : विचारें, भावनाएं, यादें, इच्छाएं, ऊर्जा ते...

विटामिन एम दा भंडारण/उपयोग, संतुलित ते समेकित अंतरंग रिश्ते दे कारण

### चिंतनशील सवाल

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, ते हर बुलेट बिंदु दे बश्कार केह रिश्ता ऐ ? "अंतरंगता" दा तुंदे जीवन च केह महत्व ऐ?

## चित्र 21 - आयाम # 8 ऐ

### वित्तीय स्वास्थ्य / विकास ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम

- ऊर्जा जागृत करना
- ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना
- ऊर्जा दा संरक्षण करना
- ऊर्जा गी बराबर करना
- ऊर्जा दा रूपांतरण करना
- विटामिन एम दा भंडारण



- टकराव दा भंग करना
- संतुलन बहाली करना
- प्रवाह राज्य
- वित्तीय ऊर्जा संवर्धन
- मनोवैज्ञानिक संवर्धन करना

#### कप्तान

12 आयाम: हर बुलेट बिंदु दे अनुसार सारे आयाम सकारात्मक रूप कन्नै प्रभावित होंदे न

ऊर्जा जागरूक करो: पैसे कमाइयें कोर ऊर्जा दी सक्रियता च शामिल होओ

ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना : प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता कन्नै, बार-बार, कम्म च सक्रिय ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना

ऊर्जा दा संरक्षण : विटामिन एम दे रूप च सक्रिय ते पुनर्जीवित ऊर्जा दा भंडारण

ऊर्जा गी बराबर करना : प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता ते विटामिन एम समीकरण दे माध्यम कन्नै ऊर्जा प्रवाह गी संतुलित करना

ऊर्जा दा रूपांतरण : विटामिन एम दे परिष्कार दे माध्यम कन्नै अपने जीवन च कोर ऊर्जा गी समृद्धि च परिष्कृत करना

विटामिन एम दा भंडारण : पैसे दी बचत, जिस कन्नै दिमाग दे अंदर विटामिन एम दा जमाव होंदा ऐ

विटामिन एम दा सर्वश्रेष्ठ उपयोग : अपने जीवन दे 12 आयामें च मते शा मते फायदे पैदा करने आस्तै पैसे दा उपयोग करना

विटामिन एम गी बधाना : तेजी कन्नै समृद्ध अनुभवे कन्नै पैसे दे भंडारण ते बेहतरीन इस्तेमाल च वृद्धि करो

टकराव भंग : वित्त च सुधार दे कारण अंदरूनी ते बाहले टकराव च कमी औंदी ऐ

संतुलन बहाली : दिमाग च विटामिन एम दे बद्धोबद्ध भंडारण दे कारण 12-आयामी संतुलन

प्रवाह अवस्थाएं : मानसिक अवस्थाएं दी शुरुआत जित्थै बौद्धिक गतिविधि दा प्रदर्शन करने आहला माहनु विटामिन एम भंडारण दे कारण

गतिविधि दी प्रक्रिया च ऊर्जावान ध्यान, पूरी चाल्ली शामिल होने ते आनंद दी भावना च पूरी चाल्ली डुब्बी जंदा ऐ

वित्तीय ऊर्जा संवर्धन : सब्भै 12 आयामें च बेहतर निर्णय लेई इस्तेमाल कीती गई सक्रिय ऊर्जा दे नतीजे दे रूप च अपने कोर ऊर्जा ते विटामिन एम शक्ति च वृद्धि

मनोवैज्ञानिक संवर्धन : विटामिन एम दी शक्ति च वृद्धि दे कारण, विचारें, भावनाएं, यादें, इच्छाएं, ऊर्जा, ते विटामिन एम दे भंडारण ते उपयोग दे बश्कार अंतर-संपर्क च सुधार।

#### चिंतनशील सवाल

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, ते हर बुलेट बिंदु दे बश्कार केह रिश्ता ऐ ? "पैसे" दा तुंदे जीवन च केह महत्व ऐ?

## चित्र 22 - आयाम # 9 ऐ कैरियर / व्यावसायिक विकास ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम

- ऊर्जा जागृत करना
- ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना
- ऊर्जा दा संरक्षण करना
- ऊर्जा गी बराबर करना
- ऊर्जा दा रूपांतरण करना
- विटामिन एम दा भंडारण
- विटामिन एम दा बेहतरीन इस्तेमाल
- विटामिन एम गी बधाना



- टकराव दा भंग करना
- संतुलन बहाली करना
- प्रवाह राज्य
- कैरियर च सुधार करना
- मनोवैज्ञानिक संवर्धन करना

### कप्तान

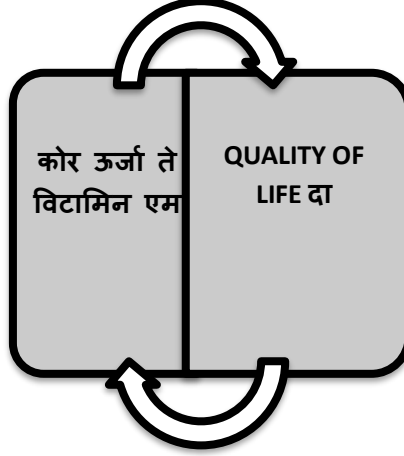
12 आयाम: हर बुलेट बिंदु दे अनुसार सारे आयाम सकारात्मक रूप कन्नै प्रभावित होंदे न ऊर्जा जागरूक करो: कैरियर विकास आस्तै कोर ऊर्जा दी सक्रियता च शामिल होना  
 ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना : अपने करियर गी बधाने च, बार-बार, सक्रिय ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना  
 ऊर्जा दा संरक्षण : सक्रिय ते पुनर्जीवित ऊर्जा दे भंडारण दे नतीजे च कैरियर संतुष्टि होंदी ऐ  
 ऊर्जा गी बराबर करना : बिना प्रतिरोध दे कम्मै च कम्म करने आस्तै प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दे माध्यम कन्नै ऊर्जा प्रवाह गी संतुलित करना  
 ऊर्जा दा रूपांतरण : अपने व्यावसायिक जीवन च कोर ऊर्जा गी समृद्धि च परिष्कृत करना  
 विटामिन एम दा भंडारण : पैसे दी बचत, जिस कन्नै विटामिन एम दा संचय होंदा ऐ, जिस कन्नै कैरियर च वृद्धि होंदी ऐ  
 विटामिन एम दा सर्वश्रेष्ठ उपयोग : अपने जीवन दे 12 आयामें च मते शा मते फायदे पैदा करने आस्तै पैसे दा उपयोग करना  
 विटामिन एम गी बधाना : अपने करियर च बधदे समृद्ध अनुभवे कन्नै पैसे दा भंडारण ते बेहतरीन इस्तेमाल बधाना  
 टकराव दा विघटन : अपने करियर च प्रगति दे कारण अंदरूनी ते बाहले टकराव च कमी औंदी ऐ  
 संतुलन बहाली : अपने कब्जे च बधाए गेदे अनुभवे दे कारण 12-आयामी संतुलन  
 प्रवाह अवस्थाएं : मानसिक अवस्थाएं दी शुरूआत जिस च बौद्धिक गतिविधि दा प्रदर्शन करने आहला माहनू अपने करियर दे अंदर गतिविधि दी प्रक्रिया च ऊर्जावान ध्यान , पूरी चाल्ली कन्नै भागीदारी ते आनंद दी भावना च पूरी चाल्ली डुब्बी जंदा ऐ  
 करियर च सुधार : सारे 12 आयामें च बेहतर फैसले लेई इस्तेमाल कीती गई सक्रिय ऊर्जा दे नतीजे दे रूप च कोर ऊर्जा ते विटामिन एम शक्ति दे कारण अपने करियर गी बढ़ावा देना  
 मनोवैज्ञानिक संवर्धन : बौद्धिक शक्ति च वृद्धि दे कारण विचारें , भावनाएं , यादें , इच्छाएं , ऊर्जा , ते विटामिन एम दे भंडारण ते उपयोग दे बश्कार अंतर-संबंध च सुधार ।

### चिंतनशील सवाल

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, ते हर बुलेट बिंदु दे बश्कार केह रिश्ता ऐ ? “कैरियर गोथ” दा तुंदे जीवन च केह महत्व ऐ?

## चित्र 23 - आयाम # 10 ऐ जीवन दी गुणवत्ता ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम

- ऊर्जा जागृत करना
- ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना
- ऊर्जा दा संरक्षण करना
- ऊर्जा गी बराबर करना
- ऊर्जा दा रूपांतरण करना
- विटामिन एम दा भंडारण
- विटामिन एम दा बेहतरीन



- टकराव दा भंग करना
- संतुलन बहाली करना
- प्रवाह राज्य
- जीवन दी गुणवत्ता च वृद्धि
- मनोवैज्ञानिक संवर्धन करना

### कप्तान

12 आयाम: हर बुलेट बिंदु दे अनुसार सारे आयाम सकारात्मक रूप कन्नै प्रभावित होंदे न  
 ऊर्जा जागरूक करो : कोर ऊर्जा दी सक्रियता च शामिल होओ जेहदे कन्नै जीवन दी गुणवत्ता च वृद्धि होंदी ऐ  
 ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना : जीवन दे अनुभवे गी बधाने आस्तै सक्रिय ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना  
 ऊर्जा संरक्षण : विटामिन एम दे माध्यम कन्नै जीवन दी गुणवत्ता च वृद्धि आस्तै सक्रिय ते पुनर्जीवित ऊर्जा दा भंडारण  
 ऊर्जा गी बराबर करना : प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दे माध्यम कन्नै ऊर्जा प्रवाह गी संतुलित करना, जीवन दी यात्रा दा मजा लैना  
 ऊर्जा दा रूपांतरण : कोर ऊर्जा गी बेहतरीन संभव समृद्ध अनुभवे च परिष्कृत करना  
 विटामिन एम दा भंडारण : पैसे दी बचत, जिस कन्नै जीवन दी गुणवत्ता च सुधार आस्तै विटामिन एम दा जमाव होंदा ऐ  
 विटामिन एम दा सर्वश्रेष्ठ उपयोग : अपने जीवन दे 12 आयामें च मते शा मते फायदे पैदा करने आस्तै पैसे दा उपयोग करना  
 विटामिन एम गी बधाना : तेजी कन्नै समृद्ध अनुभवे कन्नै पैसे दे भंडारण ते बेहतरीन इस्तेमाल च वृद्धि करो  
 टकराव दा विघटन : अनुभवे दी गुणवत्ता च सुधार दे कारण अंदरूनी ते बाहले टकराव च कमी औदी ऐ  
 संतुलन बहाली : गुणात्मक अनुभवे च बढ़ौतरी दे कारण 12-आयामी संतुलन  
 प्रवाह अवस्थाएं : मानसिक अवस्थाएं दी शुरुआत जिस च बक्ख-बक्ख गतिविधियें दा प्रदर्शन करने आहला माहनू ऊर्जावान ध्यान , पूरी चाल्लीं कन्नै जुड़ी दी भावना ते आनंद दी भावना च पूरी चाल्लीं डुब्बी जंदा ऐ  
 जीवन दी गुणवत्ता च वृद्धि : सब्भै 12 आयामें च बेहतर निर्णय लेई इस्तेमाल कीती जाने आह ली सक्रिय ऊर्जा दे कारण कोर ऊर्जा ते विटामिन एम शक्ति दे कारण रोजमर्रा दे अनुभवे च सुधार  
 मनोवैज्ञानिक संवर्धन : रोजमर्रा दे जीवन च उच्च गुणवत्ता आहले अनुभवे दे कारण विचारें , भावनाएं , यादें , इच्छाएं , ऊर्जा , ते विटामिन एम दे भंडारण ते उपयोग दे बश्कार अंतर-संबंध च सुधार

### चिंतनशील सवाल

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, ते हर बुलेट बिंदु दे बश्कार केह रिश्ता ऐ ? “जीवन दी गुणवत्ता” दा तुंदे आस् ते केह मतलब ऐ?

## चित्र 24 - आयाम # 11 ऐ मनोरंजन जीवन ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम

- अवकएन ऊर्जा
- ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना
- ऊर्जा दा संरक्षण करना
- ऊर्जा गी बराबर करना
- ऊर्जा दा रूपांतरण करना
- विटामिन एम दा भंडारण
- विटामिन एम दा बेहतरीन



- टकराव दा भंग करना
- संतुलन बहाली करना
- प्रवाह राज्य
- मनोरंजन जीवन संवर्धन
- मनोवैज्ञानिक संवर्धन करना

### कप्तान

12 आयाम: हर बुलेट बिंदु दे अनुसार सारे आयाम सकारात्मक रूप कन्ने प्रभावित होंदे न ऊर्जा जागरूक करो : बेहतर मनोरंजन जीवन आस्तै कोर ऊर्जा दी सक्रियता च शामिल होओ  
 ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना : मनोरंजन गतिविधियें गी समृद्ध करने आस्तै सक्रिय ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना  
 ऊर्जा संरक्षण : मनोरंजन दे प्रयासें च इस्तेमाल आस्तै सक्रिय ते पुनर्जीवित ऊर्जा दा भंडारण  
 ऊर्जा गी बराबर करना : पूरी चाल्लीं मनोरंजन गतिविधियें दा मजा लैने आस्तै प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दे माध्यम कन्ने ऊर्जा प्रवाह गी संतुलित करना  
 ऊर्जा दा रूपांतरण : कोर ऊर्जा दा परिष्कार समृद्ध मनोरंजन च  
 विटामिन एम दा भंडारण : पैसे दी बचत, जिस कन्ने विटामिन एम दा जमाव होंदा ऐ, मनोरंजन आस्तै  
 विटामिन एम दा सर्वश्रेष्ठ उपयोग : अपने जीवन दे 12 आयामें च मते शा मते फायदे पैदा करने आस्तै पैसे दा उपयोग करना  
 विटामिन एम गी बधाना : मनोरंजन गतिविधियें च सुधार आस्तै पैसे दा भंडारण ते बेहतरीन इस्तेमाल बधाना  
 टकराव दा विघटन : मजेदार गतिविधियें च सुधार दे कारण अंदरूनी ते बाहले टकराव च कमी औं दी ऐ  
 संतुलन बहाली: बधाए गेदे मनोरंजन दे कारण 12-आयामी संतुलन  
 प्रवाह अवस्थाएं : मानसिक अवस्थाएं दी शुरूआत जिस च बौद्धिक गतिविधि दा प्रदर्शन करने आहला माहनु मनोरंजन गतिविधियें दी प्रक्रिया च ऊर्जावान ध्यान , पूरी चाल्लीं कन्ने भागीदारी ते आनंद दी भावना च पूरी चाल्लीं डुब्बी जंदा ऐ  
 मनोरंजन जीवन च वृद्धि : सारे 12 आयामें च बेहतर निर्णय लेई इस्तेमाल कीती गेई सक्रिय बौद्धिक ऊर्जा दे नतीजे दे रूप च कोर ऊर्जा ते विटामिन एम शक्ति दे कारण मनोरंजन दे साधनें दा बड़डा मजा  
 मनोवैज्ञानिक संवर्धन : मनोरंजन दी गुणवत्ता च वृद्धि दे कारण विचारें , भावनाएं , यादें , इच्छाएं , ऊर्जा , ते विटामिन एम दे भंडारण ते उपयोग दे बश्कार अंतर-संबंध च सुधार

### चिंतनशील सवाल

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, ते हर बुलेट बिंदु दे बश्कार केह रिश्ता ऐ ? “मनोरंजन दा जीवन” तुंदे आस् ते कियुं यां जरूरी ऐ?

## चित्र 25 - आयाम # 12 ऐ आध्यात्मिक - धार्मिक जीवन ते कोर ऊर्जा - विटामिन एम

- ऊर्जा जागृत करना
- ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना
- ऊर्जा दा संरक्षण करना
- ऊर्जा गी बराबर करना
- ऊर्जा दा रूपांतरण करना
- विटामिन एम दा भंडारण
- विटामिन एम दा बेहतरीन इस्तेमाल
- विटामिन एम दा वृद्धि



- टकराव दा भंग करना
- संतुलन बहाली करना
- प्रवाह राज्य
- आध्यात्मिक / धार्मिक जीवन च वृद्धि
- मनोवैज्ञानिक संवर्धन करना

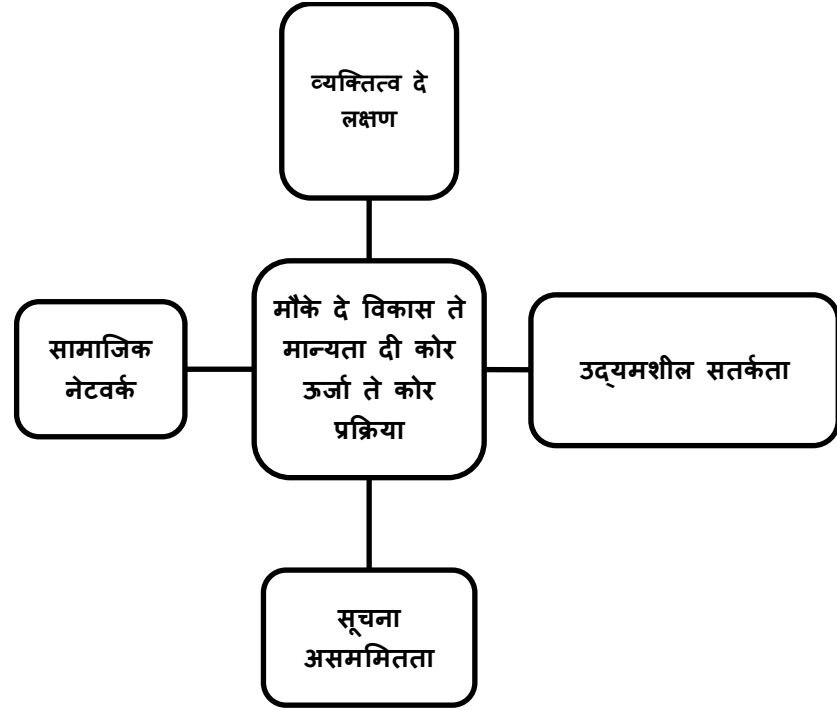
### कप्तान

12 आयाम: हर बुलेट बिंदु दे अनुसार सारे आयाम सकारात्मक रूप कन्नै प्रभावित होंदे न  
 ऊर्जा जागरूक करो : आध्यात्मिक/धार्मिक प्रथाएं दे माध्यम कन्नै कोर ऊर्जा दी सक्रियता च शामिल होना  
 ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना : आध्यात्मिक/धार्मिक तरीकें दे माध्यम कन्नै सक्रिय ऊर्जा गी पुनर्जीवित करना  
 ऊर्जा दा संरक्षण : आध्यात्मिक/धार्मिक चिंतन दे माध्यम कन्नै सक्रिय ते पुनर्जीवित ऊर्जा दा भंडारण  
 ऊर्जा गी बराबर करना : आध्यात्मिक/धार्मिक प्रयासैं च प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता दे माध्यम कन्नै ऊर्जा प्रवाह गी संतुलित करना  
 ऊर्जा दा रूपांतरण : अपने आध्यात्मिक/धार्मिक जीवन च कोर ऊर्जा गी समृद्धि च परिष्कृत करना  
 विटामिन एम दा भंडारण : पैसे दी बचत, जिसदे फलस्वरूप आध्यात्मिकता ते धर्म दे संदर्भ च विटामिन एम दा संचय होंदा ऐ  
 विटामिन एम दा सर्वश्रेष्ठ उपयोग : 12 आयामें च मते शा मते आध्यात्मिक/धार्मिक फायदे पैदा करने आस्तै पैसे दा उपयोग करना  
 विटामिन एम गी बधाना : तेजी कन्नै समृद्ध अनुभवं कन्नै पैसे दे भंडारण ते बेहतरीन इस्तेमाल च वृद्धि करो  
 टकराव दा विघटन : आध्यात्मिक/धार्मिक शक्ति च सुधार दे कारण आंतरिक ते बाहले टकराव च कमी औं दी ऐ  
 संतुलन बहाली: आध्यात्मिक/धार्मिक चिंतन च वृद्धि दे कारण 12-आयामी संतुलन  
 प्रवाह अवस्थाएं : मानसिक अवस्थाएं दी शुरुआत जिस च आध्यात्मिक/धार्मिक गतिविधि दा प्रदर्शन करने आहला माहनू कुसै गतिविधि दी प्रक्रिया च ऊर्जावान ध्यान, पूरी चाल्ली शामिल होने ते आनंद दी भावना च पूरी चाल्ली डुब्बी जंदा ऐ  
 आध्यात्मिक / धार्मिक ऊर्जा संवर्धन : सब्भे 12 आयामें च बेहतर निर्णय लेई इस्तेमाल कीती गई सक्रिय धार्मिक/आध्यात्मिक ऊर्जा दे नतीजे दे रूप च कोर ऊर्जा ते विटामिन एम शक्ति दे कारण अपनी आध्यात्मिक शक्ति च सुधार  
 मनोवैज्ञानिक संवर्धन : आध्यात्मिक/धार्मिक शक्ति च वृद्धि दे कारण, विचारें, भावनाएं, यादें, इच्छाएं, ऊर्जा, ते विटामिन एम दे भंडारण ते उपयोग दे बशकार अंतर-संबंध च सुधार।

### चिंतनशील सवाल

**कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, ते हर बुलेट बिंदु दे बशकार केह रिश्ता ऐ ? "आध्यात्मिकता/धर्म" दा तुवाइ जीवन एच क्या महत्व हे?**

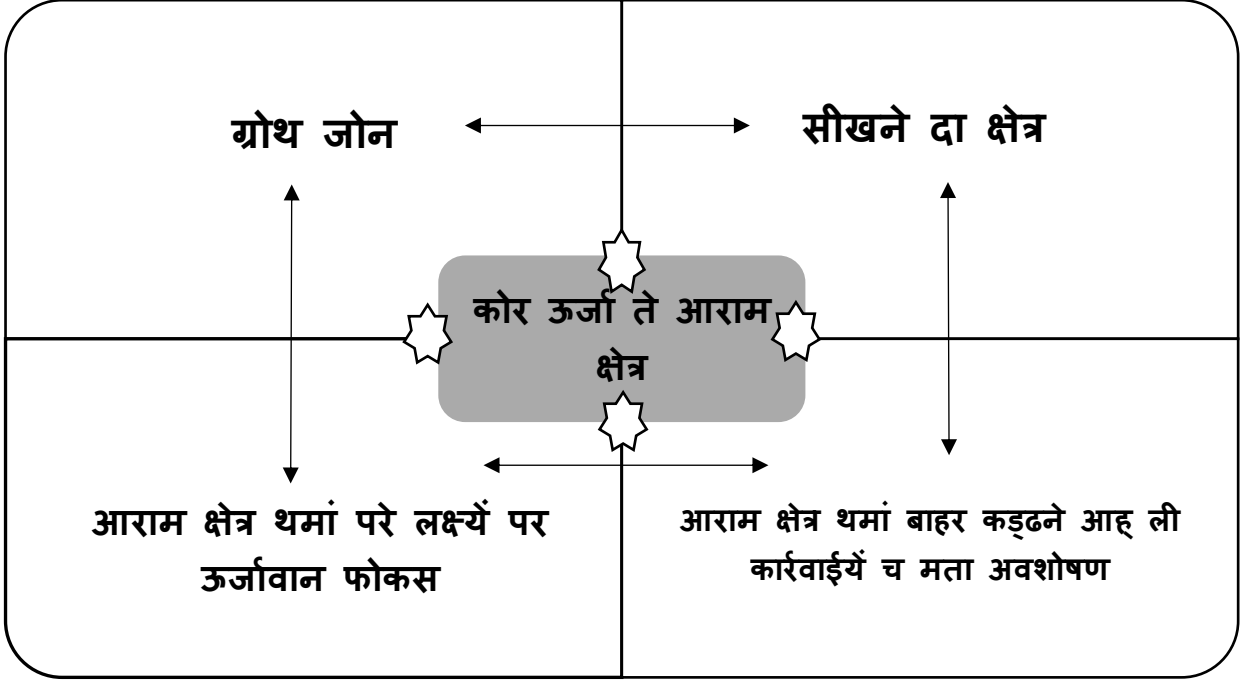
**चित्र 26 दा**  
**मौके दी कोर प्रक्रिया गी प्रभावित करने आह ले प्रमुख कारक**  
**मान्यता ते विकास**



**कप्तान:**

- कोर एनर्जी: इक दी अंदरूनी (आदिम) शक्ति
- कोर प्रक्रिया : इच्छा भे ऊजाघ, भन भे ऊजाघ, औय कर्म भे ऊजाघ को ददखाता है
- अवसर विकास : मौके पैदा करने लेई निजी शक्ति दा उपयोग करना
- मौके नय नहचान : नमी सम्भाननाओ के लरण अने भन को खुरा यखना
- सूचना असममितता : लेन-देन च फैसले दे अध्ययन गी दस्सेआ जंदा ऐ जित्थे इक पार्टी दी दूई पार्टी कोला मती जां बेहतर जानकारी होंदी ऐ। इस विषमता गी सुलझाने कन्ने मौके ते बौद्धिक शक्ति च वृद्धि होंदी ऐ।
- सोशल नेटवर्क : सोशल इंटरैक्शन ते निजी रिश्ते दे नेटवर्क गी दस्सेआ जंदा ऐ
- उद्यमी सतर्कता: नमें कारोबार/रोजगार दी संभावनाएं पर अपना ध्यान रक्खना
- व्यक्तित्व लक्षण (आशावाद/आत्म-प्रभावशीलता/रचनात्मकता): सकारात्मक निजी लक्षण ऊर्जा दी अच्छी गुणवत्ता गी जागरूक करने ते सारे अंतर-व्यक्तिगत परस्पर संपर्क च इस्तेमाल करने दी अनुमति दिंदे न।

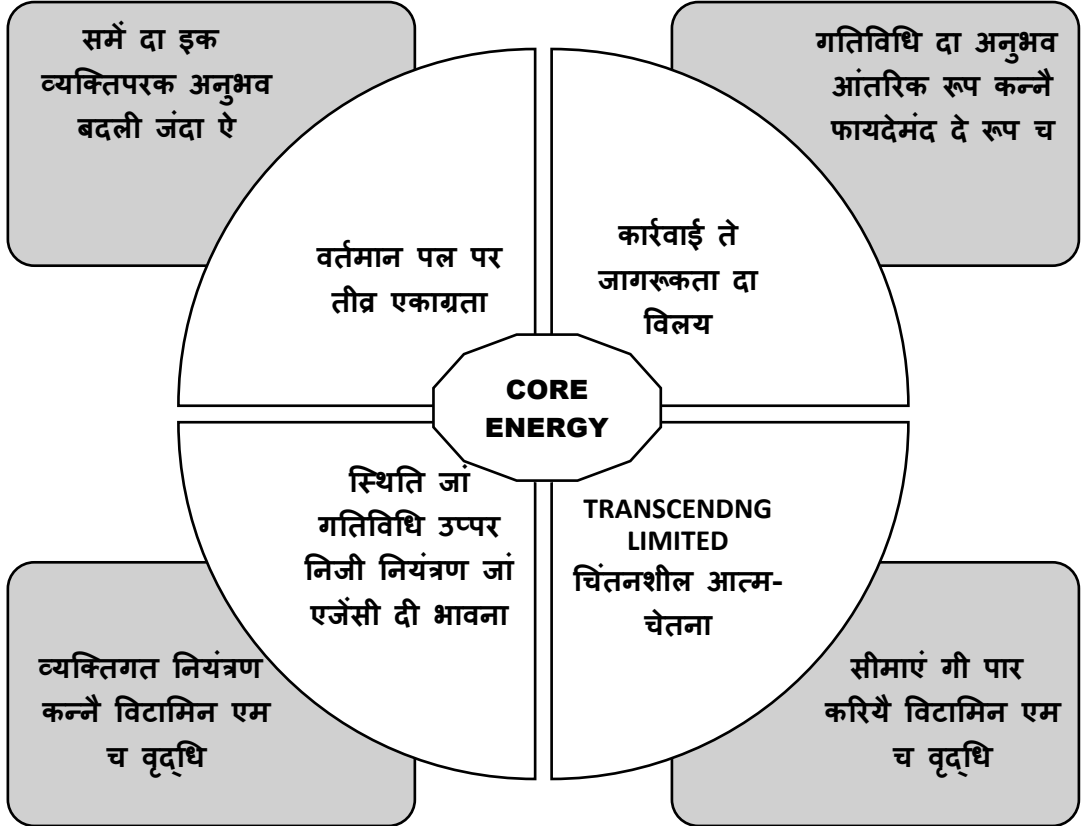
चित्र 27 दा  
कोर ऊर्जा ते जोन



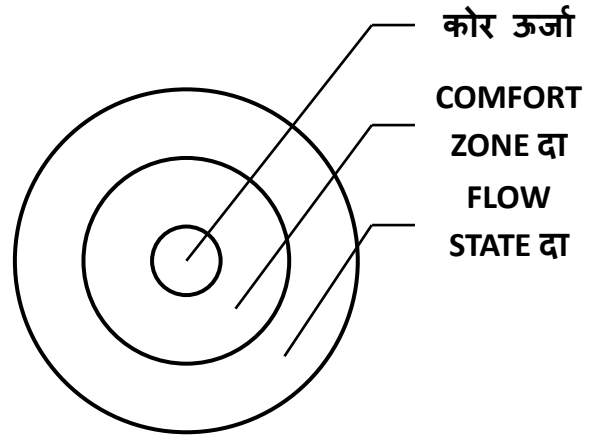
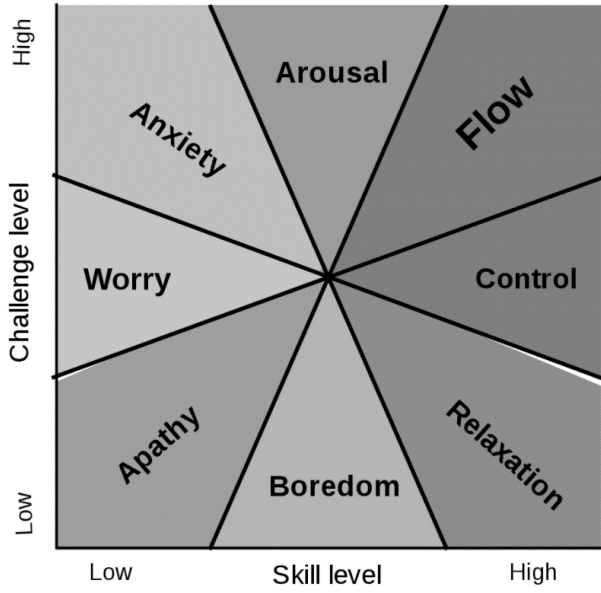


## चित्र 28 दा

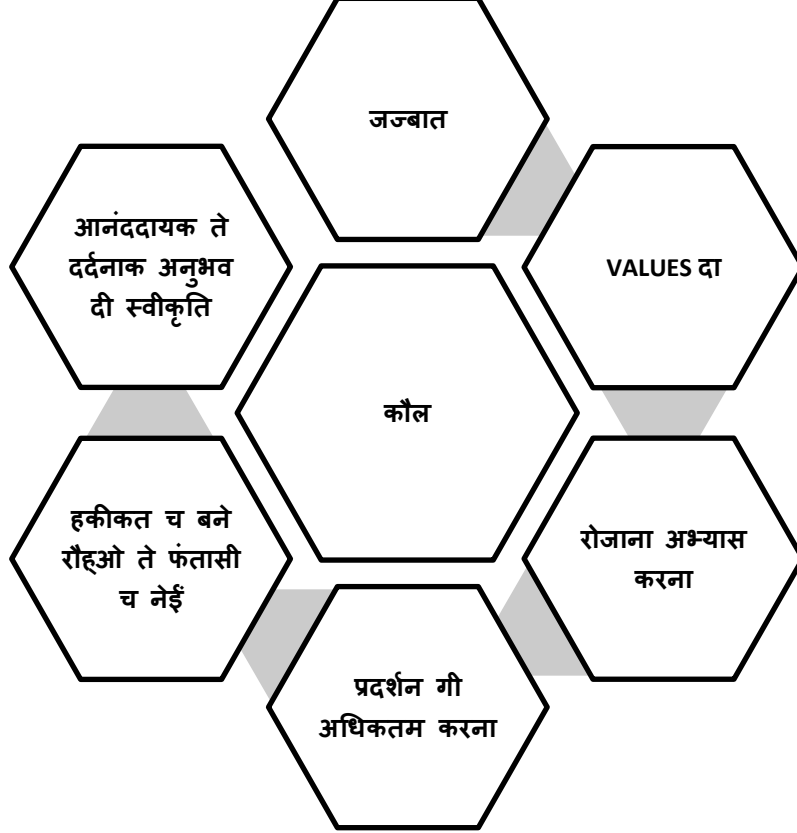
### FLOW STATE & COMFORT ZONE तों बाहर निकलना



चित्र 29 ए  
प्रवाह राज्ये आरेख



चित्र 30 दा  
प्रतिबद्धता आरेख



## संदर्भ अवधारणा # 1

### बदलाव दे चरण 76

एह निर्माण व्यवहार च बदलाव दे अस्थायी आयाम गी संदर्भ दिंदा ऐ । पार-सैद्धांतिक माडल च बदलाव इक "चरणों दी श्रृंखला दे माध्यम कन्नै प्रगति गी शामिल करने आह ली प्रक्रिया" ऐ :

पूर्व-चिंतन ("तैयार नेई") - "लोग निकट भविष्य च कार्रवाई करने दा इरादा नेई रखदे न ते इस गल्लै थमां अनजान होई सकदे न जे उंदा बर्ताव समस्याग्रस्त ऐ।"

चिंतन ("तैयार होना") - "लोग इस गल्लै गी पन्छानना शुरू करी दिंदे न जे उंदा बर्ताव समस्याग्रस्त ऐ ते उंदे निरंतर कम्मं दे पेशेवरें ते विपक्षें गी दिक्खना शुरू करी दिंदे ना।"

तैयारी ("तैयार") - "लोग निकट भविष्य च कार्रवाई करने दा इरादा रखदे न ते व्यवहार च बदलाव आस्तै छोटे-छोटे कदम चुक्कना शुरू करी सकदे ना।"

कार्रवाई - "लोगें अपने समस्या व्यवहार च संशोधन करने च जां नमें सेहतमंद बर्ताव हासल करने च विशिष्ट प्रकट संशोधन कीते ना।"

रखरखाव - "लोग घट्ट शा घट्ट छै म्हीनें तगर इक कार्रवाई गी बरकरार रखने च समर्थ न ते रिलैप्स गी रोकने लेई कम्म करा करदे ना।"

समाप्ति - "व्यक्तिएं गी शून्य प्रलोभन होंदा ऐ ते उनेंगी पक्का ऐ जे ओह सामना करने दे तरीके दे तौर उप्पर अपनी पुरानी अस्वास्थ्यकर आदत च वापस नेई आँगना।"

बदलाव दे चरणों ते विटामिन एम संरक्षण / बेहतरीन उपयोग दे बश्कार रिश्ता ऐ । लेखक पाठकें गी इस रिश्ते पर चिंतन करने दी गुजारिश करदा ऐ.

## संदर्भ अवधारणा # 2

### पैसे दा वेग 77

पैसे दा वेग (जां पैसे दे परिसंचरण दा वेग) इक मापदंड ऐ जेह डा किश समें अवधि च माल ते सेवाएं दी खरीद लेई मुद्रा दी औसत इकाई दा इस्तेमाल कीता जंदा ऐ। एह अवधारणा दिती गेदी मुद्रा दी आपूर्ति कन्नै आर्थिक गतिविधि दे आकार कन्नै सरबंधत ऐ ते पैसे दे आदान-प्रदान दी गति महंगाई गी निर्धारत करने आहले चर च इक ऐ । पैसे दे वेग दा माप आमतौर उप्पर सकल राष्ट्री उत्पाद (जीएनपी) ते कुसै देश दी पैसे दी आपूर्ति दा अनुपात होंदा ऐ। जेकर पैसे दा वेग बधदा जा करदा ऐ तां व्यक्तिगत तौर उप्पर लेनदेन मती बार होआ करदा ऐ। पैसे दा वेग समें कन्नै बदलदा ऐ ते किश किस्म दे कारकें कन्नै प्रभावित होंदा ऐ।

पैसे दा वेग पैसे दी मंग दा इक होर नज़रिया दिंदा ऐ। पैसे दा इस्तेमाल करदे होई लेनदेन दे नाममात्र प्रवाह गी दिक्खदे होई जेकर वैकल्पिक माली संपत्तियें पर ब्याज दर मती ऐ तां लोक अपने लेन-देन दी मात्रा दे सापेक्ष मता पैसा नेई रक्खना चांह दे न-ओह इसगी तेजी कन्नै माल जां होर माली संपत्ति कन्नै बदलने दी कोशश करदे न, ते... पैसे "उंदी जेब च छेद जलांदे" आखदे न ते वेग बी मता ऐ। एह स्थिति ठीक पैसे दी मंग घट्ट होने च इक ऐ। उल्टा, घट्ट मौके कन्नै लागत दा वेग घट्ट ऐ ते पैसे दी मंग मती ऐ। मुद्रा बाजार संतुलन च, किश आर्थिक चर (ब्याज दर, आय, जां कीमत स्तर) ने पैसे दी मंग ते मुद्रा आपूर्ति गी बराबर करने आस्तै समायोजित कीता ऐ ।

वेग ते पैसे दी मंग दे बश्कार मात्रात्मक रिश्ता वेग = नाममात्र लेनदेन (हालांके परिभाषित कीता गेआ होए) गी नाममात्र पैसे दी मंग कन्नै विभाजित करियै दिता गेआ ऐ ।

*VELOCITY OF MONEY ते...*

*विटामिन एम. लेखक पाठकें गी इस रिश्ते पर चिंतन करने लेई आग्रह करदा ऐ।*



नोट्स ते  
संदर्भ दित्ते गेदे न

- <sup>1</sup> <https://www.cnn.com/2018/08/02/author-who-studies-millionaires-how-to-cultivate-a-wealth-philosophy.html>
- <sup>2</sup> <https://www.dictionary.com/browse/vitamin?s=t>
- <sup>3</sup> Desire. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Desire&oldid=986239692>
- <sup>4</sup> Omoregie, J. (2015). *Freewill: The degree of freedom within*. UK: Author House | ISBN 978-1-5049-8751-6)
- <sup>5</sup> 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.
- <sup>6</sup> Carlson, N.R., et al. (2007). *Psychology: The Science of Behaviour - 4th Canadian ed.*. Toronto, ON: Pearson Education Canada
- <sup>7</sup> <https://gostrengths.com/what-is-goal-setting-theory/>
- <sup>8</sup> Bandura, Albert (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency". *American Psychologist*. 37 (2): 122–147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122
- <sup>9</sup> Kolbe, Kathy "Self-efficacy results from exercising control over personal conative strengths", 2009)
- <sup>10</sup> (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.
- <sup>11</sup> (Reference: Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545. Pages 342-348)
- <sup>12</sup> 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.
- <sup>13</sup> Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- <sup>14, 15, 16</sup> Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- <sup>17</sup> Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- <sup>18</sup> 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.
- <sup>19</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>19</sup> [http://home.uchicago.edu/ourminsky/Goal-Gradient\\_Illusionary\\_Goal\\_Progress.pdf](http://home.uchicago.edu/ourminsky/Goal-Gradient_Illusionary_Goal_Progress.pdf)
- <sup>19</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>20</sup> 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.
- <sup>21</sup> 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.
- <sup>22</sup> Hull, Clark L. (1932). "The goal-gradient hypothesis and maze learning". *Psychological Review*. 39 (1): 25–43. doi:10.1037/h0072640.
- <sup>23</sup> 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.
- <sup>23</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>24</sup> 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.
- <sup>24</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>25</sup> 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.
- <sup>25</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>26</sup> 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.
- <sup>26</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>27</sup> 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.



- <sup>27</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>28</sup> 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.
- <sup>28</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>29</sup> 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.
- <sup>30</sup> 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.
- <sup>30</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>31</sup> 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.
- <sup>31</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>32</sup> 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.
- <sup>32</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>33</sup> 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.
- <sup>33</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>34</sup> 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.
- <sup>34</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>35</sup> "SWOT Analysis: Discover New Opportunities, Manage and Eliminate Threats". [www.mindtools.com](http://www.mindtools.com). 2016. Retrieved 23 November 2020
- <sup>35</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis)
- <sup>36</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis)
- <sup>36</sup> SWOT analysis. (2020, November 04). Retrieved November 23, 2020, from [https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis)
- <sup>37</sup> Strategic fit. (2020). In Wikipedia. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Strategic\\_fit&oldid=936769693](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Strategic_fit&oldid=936769693)
- <sup>38</sup> Camp, R. C. (1989). *Benchmarking: The search for industry best practices that lead to superior performance*. Quality Press ; Quality Resources.
- <sup>39</sup> "1 Peter 1:16: Christians God-like Men, The duty and discipline of Christian hope". [www.biblehub.com](http://www.biblehub.com).
- <sup>39</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Discipline>
- <sup>40</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Time\\_management](https://en.wikipedia.org/wiki/Time_management)
- <sup>41</sup> 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
- <sup>41</sup> 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
- <sup>41</sup> "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.
- <sup>41</sup> 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
- <sup>41</sup> 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.
- <sup>41</sup> 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
- <sup>41</sup> 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

- <sup>41</sup> 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.
- <sup>41</sup> Johnson BA (2010). *Addiction Medicine: Science and Practice*. Springer Science & Business Media. p. 133. ISBN 9781441903389.
- <sup>41</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>42</sup> 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
- <sup>42</sup> 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.
- <sup>42</sup> 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.
- <sup>42</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>43</sup> 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/bjsm.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- <sup>43</sup> 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
- <sup>43</sup> 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
- <sup>43</sup> 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/bjsm.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- <sup>43</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>44</sup> 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
- <sup>44</sup> 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
- <sup>44</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>45</sup> 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
- <sup>46</sup> "Merriam-Webster definition". Archived from the original on 7 January 2015. Retrieved 24 November 2020.
- <sup>46</sup> 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
- <sup>47</sup> Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- <sup>48</sup> 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.
- <sup>49</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Flow\\_\(psychology\)#cite\\_note-Finding\\_Flow-10](https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)#cite_note-Finding_Flow-10)
- <sup>49</sup> Mihaly Csikszentmihályi (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row. ISBN 978-0-06-016253-5.
- <sup>49</sup> Csikszentmihalyi, M., *Finding Flow*, 1997, p. 31
- <sup>50</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort\\_zone](https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort_zone)
- <sup>51</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Obstacle>
- <sup>52</sup> "Time". *The American Heritage Dictionary of the English Language* (Fourth ed.). 2011. <https://en.wikipedia.org/wiki/Time>
- <sup>53</sup> Sull, Donald N.; Wang, Yong (June 6, 2005). "The Three Windows of Opportunity". *Working Knowledge*. Harvard Business School. Retrieved 25 April 2016.
- <sup>54</sup> Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. ISBN 978-0139131387. OCLC 20219875.
- <sup>54</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Goal>
- <sup>55</sup> 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

- <sup>56</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Freedom>
- <sup>57</sup> 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.
- <sup>58</sup> 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
- <sup>59</sup> 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.
- <sup>60</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Attention>
- <sup>61</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation\\_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_(psychology))
- <sup>62</sup> 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](https://en.wikipedia.org/wiki/Intimate_relationship)
- <sup>63</sup> <https://www.hillandponton.com/human-body-organ-systems/>
- <sup>64</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Fear>
- <sup>64</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional\\_security](https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_security)
- <sup>65</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological\\_resilience](https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience)
- <sup>66</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Inner\\_peace](https://en.wikipedia.org/wiki/Inner_peace)
- <sup>67</sup> 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](https://en.wikipedia.org/wiki/Opportunity_cost)
- <sup>68</sup> <https://www.tillerhq.com/2018-1-9-your-brain-on-debt/>
- <sup>69</sup> Mccarthy, Gabby (2018-10-09). *Introduction to Metaphysics*. Scientific e-Resources. ISBN 978-1-83947-365-4. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Mind>
- <sup>69</sup> 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](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1095-1)
- <sup>70</sup> Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- <sup>71</sup> 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](http://www.etymonline.com). Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Introspection>
- <sup>71</sup> [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22195-3\\_4](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22195-3_4)
- <sup>72</sup> 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
- <sup>73</sup> 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>
- <sup>74</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Financial\\_independence](https://en.wikipedia.org/wiki/Financial_independence)
- <sup>75</sup> 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.
- <sup>76</sup> 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
- <sup>77</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Velocity\\_of\\_money](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.

# INDEX

- 12 Dimensions 38
- Abuse of Money 39, 115
- ATOD & G 134
- Attracting Financial Success 132
- Awakened Intelligence 145, 146
- Benchmarking 85
- Blossoming 91
- Buy Now & Pay Now 122
- Central Theme 39
- Clarity of Completion 83
- Comfort Zone 54
- Commitment 58
- Competitive Intelligence 69
- Conflicts 44
- Conscious Mind 106
- Conservation 63
- Copulation-Induced Euphoria 125
- Core Energy 51
- Core Energy Diagram 38
- Core Energy Fragmentation 131
- Current Status 56
- Deliberate Practice 149
- Desire 52
- Detecting Energy 40
- Diminishing Sensitivity 81
- Distal Goals 79
- Drug-Induced Euphoria 126
- Emotional Energy 131
- Ending in Energy 124
- Energetic Activation 154
- Energetic Fusion 144
- Energetic Integration 130
- Energetic Intelligence 124
- Energetic Novelty 122
- Energetic Success 145
- Energy 38
- Energy in Action 52
- Energy in Action 52
- Energy in Desire 52
- Energy in the Mind 51
- Engaging Energy 123
- Entertaining Energy 124
- Equalizing Energy 124
- Equipping Energy 124
- Ethical Energy 152
- Euphoria 124
- Exercise-Induced Euphoria 125
- Experiential Freedom 63
- Experiential Reasoning 146
- Financial Growth 100
- Financial Potential 145
- Goal Pursuit 82
- Goal Setting 77
- Goal Valence 83
- Goal-Gradient Hypothesis 80
- Goals 75
- Gratitude 130
- Healthy Body 99
- Hedonic Hotspots 125
- Heraclitus 43
- Homeostatic Imbalances 133
- Hyper-Focused Greed 132
- Incentive Salience 78
- Individualized Ego 105, 107
- Inner Opulence 148
- Inner Research 123
- Inner World 110, 169
- Intellect 105
- Internal Non-Contradiction 69
- Internal Significance 58

**Intrinsic Interests 83**  
**Locus of Control**  
**Loss Aversion 81**  
**Low Self-Esteem 136, 152**  
**Meditative Intelligence 79**  
**Mental Discipline 120**  
**Mental Health Problems 135**  
**Mental Powers 157**  
**Mind 105**  
**Mindset Theory of Action 77**  
**Misuse of Money 115**  
**Money 59**  
**Money as a Vitamin 165**  
**Money Earned 49**  
**Money Found 48**  
**Money Inherited 48**  
**Money Stolen 48**  
**Money Won 48**  
**Money's Impact 48**  
**Mt. Everest 21**  
**Music-Induced Euphoria 125**  
**Negative Emotions 135**  
**Negative Memories 134**  
**Negative Perceptions 132**  
**Novelty Saturation 133**  
**Novelty Seeking 126**  
**Obstacles 87**  
**Opportunity Recognition 86**  
**Opulence 141**  
**Painful Emotions 135**  
**Peak States 58**  
**Performance Enhancement 148**  
**Performance Indicators 70**  
**Persistence 86**  
**Personal Identity 119**  
**Personality 119**  
**Physiological Systems 109**

**Physiology 109**  
**Point of Saturation 133**  
**Primal Energy 129**  
**Prison of Human Conflicts 143**  
**Problem Gambling 123**  
**Process-Oriented Mindset 157**  
**Psychological Time 112**  
**Progression 42, 53**  
**Prospect Theory Perspective 80**  
**Proximal Closure 82**  
**Proximal Goals 79**  
**Psychological Fragmentation 130**  
**Psychological Time 112**  
**Reference Points 80**  
**Regression 42**  
**Revitalization 109**  
**Reward 78**  
**Risk 95**  
**Sacred State 110**  
**Sacrifice of Energy 152**  
**Self-Efficacy 101**  
**Significant Other 133**  
**Skill Development 151**  
**SMART Objectives 77**  
**Spend-Save-Give 122**  
**Spiritual Path 133**  
**Stagnation 53**  
**STOP Acronym 89**  
**Strategic Fit 84**  
**Structural Intelligence 69**  
**Subconscious Mind 106**  
**Subgoals 93**  
**Survival Instincts 34**  
**SWOT Analysis 84**  
**Temptation 131, 197**  
**Time Management 119, 120**  
**Transformation 44**

**Transmutation 123, 145**

**Unfulfilled Fantasies 132**

**Unsatisfied Financial Desire 131, 136**

**Use of Money 21**

**Values 152**

**Vital Energy 69**

**Vital Intelligence 69**

**Vitamin M 45**

**Yog Nidra 107**

## लेखक दे बारे च



श्री रिकी सिंह दा जन्म भारत दी नमीं दिल्ली च 28 जुलाई 1969 गी त्रे बच्चें (यानी दो बहनें ते रिकी) च सारें शा बड़डे दे तौर उप्पर होआ हा। 1988 च अमरीका च प्रवास कीते गेदे रिकी ने 1992 च अपना पैहला धंधा खरीदेआ हा ते उस समें दे बाद उने पिच्छें नेईं दिक्खेआ। उंदे कोल बक्ख-बक्ख कारोबारी अनुभव ते विशेषज्ञता न, सुविधा स्टोर, गैस स्टेशन, 7-इलेवन, तंबाकू स्टोर, टेक्नोलॉजी स्टार्टअप, रेस्तरां, डेली, ते होरनें खाद्य प्रतिष्ठानें चलांदे न। उपलब्धियें च निम्नलिखित शामिल न:

- क) सफल सीरियल उद्यमी
- ख) डेलावेयर दे सारे स्पीडी गैस स्टेशनें दा मालिक
- ग) 50 राज्यें च 52 मैराथन पूरी कीती
- घ) अल्ट्रा-एंड्यूरेंस एथलीट, कई दूरी दौड़ना, 5K थमां 135 मील तगर
- ड) माउंट मनसालू (8वां उच्चतम बिंदु) ते माउंट एवरेस्ट समेत कई चोटियें पर चढ़ेआ।
- च) माउंट एवरेस्ट दे शिखर पर चढ़ने आहले दूआ भारतीय अमेरिकी ते पैहले अमेरिकी सिख
- छ) भावुक परोपकारी, मनुक्खी उत्थान च रुचि रखने आहला
- ज) विविध सेटिंग्स च प्रेरक वक्ता

श्री सिंह दो बच्चें आहले प्यारे पिता न, अपनी घरेआली कन्ने ब्याह आहले जीवन गी समर्पित न, ते अपने मां-प्यो दी देखभाल करने च पक्का विश्वास करदे न। उंदी मां उंदे कन्ने विल्मिंगटन डेलावेयर च उंदे घरे च रौहदी ऐ।