

व्हिटॅमिन एम  
खातीर  
**BODY, MIND, & SOUL** हें नांव

**AWAKEN DORMANT ENERGY FOR**  
अर्थीक & वैयक्तीक वाड

गुरिंडर “रिकी” सिंह

## शरीर, मन, & आत्म्या खातीर व्हिटॅमिन एम

कॉपीराइट © रिकी सिंग 2020. सगळे हक्क राखीव. अमेरिकेच्या संयुक्त संस्थानांत छापून आयिल्लें. ह्या पुस्तकाचो खंयचोच भाग बरयल्ले परवानगे बगर खंयच्याय तरेन वापर वा पुनरुत्पादन करूंक मेळचो ना, फकत विमर्शीक लेख आनी समिक्षेंत आस्पाव केल्ल्या संक्षिप्त उताऱ्यांच्या बाबतींत सोडल्यार. ह्या पुस्तकांत चर्चा केल्ल्या विचारां विशीं चड म्हायती खातीर रिकी सिंगा कडेन संपर्क सादचो.

[वेबसायट](http://www.ricky-singh.com)

**www.ricky-singh.com**

ह्या पुस्तकाच्यो अतिरिक्त प्रती ऑर्डर करपाक उपकार करून भेट दिवची:

अमेझॉन डॉट कॉम

वा रिकी सिंग कडेन संपर्क सादचो:

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

302-740-7066 हांकां संपर्क करचो

तुमचें नांव आनी फोन सोडचो

क्रमांक आनी लेखक संपर्क करतलो

तूं तुमी मजकूर संदेशूय धाडूंक शकतात.

प्रकाशीत केला: रिकी सिंग

वितरीत केल्लें: किंडल डायरेक्ट पब्लिशिंग

Copyright © 2020 by: Ricky Singh

All rights reserved.

ISBN:



# आशय कोशटक

समर्पण

**13**

प्रस्तावना

**14**

आभार मानप

**15**

प्रस्तावना

**16**

तीन वैयक्तीक चिंतन

**17**

अध्याय 1

वळख

**21 - 47**

व्हिटॅमिन एम - कोर ऊर्जा - 12 आयाम - 1.1.

& केंद्रीय विशयात्मक संकल्पना

**22**

पयशे म्हणल्यार कितें?

**22**

दर एका मनशांत कोर ऊर्जा सारकी आसता

**24**

आकृती 1

12 परिमाण आनी व्हिटॅमिन एम - कोर ऊर्जा आरेखन

**25**

केंद्रीय विशय

**26**

ऊर्जा सोदून काडप

**27**

मनीसपणाची भितरली उदरगत  
28

वैयक्तीक रुपांतराची गती  
29

व्हिटॅमिन एम म्हणल्यार कितें?  
29

आकृती 2  
पयशे मेळोवपाचे साधन  
31

आकृती 3  
**MONEY'S IMPACT** हें नांव  
32

आकृती 4 हें  
**CORE ENERGY &** मेळयल्ले पयशे  
33

कोर उर्जेचो महिमा  
34

मनांतली उर्जा  
34

**ENERGY IN DESIRE** हें नांव  
34

**ENERGY IN ACTION**  
35

12 परिमाण - कोर ऊर्जा - व्हिटॅमिन एम  
35

**MOVING BEYOND ONE'S COMFORT ZONE** च्या सोयीच्या वाठारा भायर वचप  
36

प्रगती आनी व्हिटॅमिन एम वापर  
37

भायलें/भितरलें स्वातंत्र्य आनी व्हिटॅमिन एम  
**39**

**LOCUS OF CONTROL & मुक्त इत्सा**  
**42**

अर्थीक वाड & वैयक्तीक उत्कृश्टताय  
**43**

ऊर्जावान बुध्दी जागृत करप  
**45**

**अध्याय 2**

आपल्या जिविताची नदर  
**49 - 64**

ध्येय थारावप आनी साध्य करप  
**50**

ध्येय, कामगिरी, & स्वताची कार्यक्षमताय  
**50**

कृती टप्प्यांचो मानसिकताय सिध्दांत  
**51**

**INCENTIVE SALIENCE** हें नांव  
**52**

**GOAL PURSUIT & VITAMIN M.**चे चार टप्पे  
**53**

गोल-ग्रेडिएंट कल्पना  
**53**

संभाव्यता सिध्दांत दृष्टीकोनात्मक  
**54**

ध्येय जिद्द  
**55**

**SWOT ANALYSIS, STRATEGIC FIT, & बेंचमार्किंग**  
**56**

शब्द चिंतन

58

संद वळख सुप्त शक्त जागृत करता

58

सोयीच्या वाठारां भायर वळखप & फुलप

60

वचनबद्धताय & अंतर्गत/बाह्य प्रतिकाराचेर मात करप

63

**RISK & REWARD MINDFULLY** आपणावप

64

उत्कृश्टताये खातीर समतोलाची बुन्याद

64

अध्याय 3

**VITAMIN M &** शारिरीक कुडीक घटमूट करप

65 - 68

शारिरीक कुडीक निरोगी करप

66

भौतिक कुडी भितरली ऊर्जा & अर्थीक वाड

66

शारिरीक भलायकी वाडोवप & **THRESHOLDS** पार करप

67

निर्णयात्मक समतोल: स्वताची कार्यक्षमताय विरुद्ध. **TEMPTATION** (प्रलोभन) हें

67

अध्याय 4

**VITAMIN M &** मन घट करप

69 - 87

मन म्हणल्यार कितें?

70

आकृती 5 हें  
मन & कोर उर्जेचे चार आंग  
70

विचार-भावना-स्मृती-इच्छा & पयशे  
72

आकृती 6  
विचार-भावना-स्मृती-इच्छा आनी उर्जा आरेखण  
73

**MIND-PHYSIOLOGY & कोर ऊर्जा**  
73

काळारचें मोल  
75

आकृती 7  
भूतकाळ - वर्तमान - फुडाराचें आरेखण  
75

**MEMORY, INNER CHATTERING, कॅलेंडर वेळ, & इत्सा**  
77

आकृती 8 हें  
**MEMORY, INNER CHATTERING, कॅलेंडर वेळ, & इत्सा**  
आरेखण  
77

पयशांचो वापर, गैरवापर, & दुरुपयोग  
78

मानसीक शक्तीचो वापर, गैरवापर, & गैरवापर  
79

आकृती 9  
कोर ऊर्जा, मानसीक चौकटी, & व्हिटॅमिन एम  
आरेखण  
80

व्यक्तीमत्व & ऊर्जावान जागृताय

**81**

सकारात्मक गूण आनी वेळ वेवस्थापन

**82**

पयशे आनी मानसीक शिस्त

**82**

कर्ज:

एक **DESTROYER OF INNER PEACE & OUTER SUCCESS**

**83**

**THE PHILOSOPHY OF:** आतां खरेदी करात & आतां फारीक करात

**83**

खर्च करप - जतनाय घेवप - दिवप:

मानसीक समतोला खातीर एक सूत्र

**84**

भितरलें संशोधन आनी ऊर्जा बुध्दी

**84**

पीक स्टेट्स आनी युफोरिया

**85**

हानी नासतना नवेंपणाची मानसीक गरज

**86**

अध्याय 5

**VITAMIN M & THE SOUL'S POWER** हें द्रव्य

**89 - 98**

**PRIMAL ENERGY & THE SOUL** म्हणल्यार कितें?

**90**

मानसशास्त्रीय विखंडन विरुद्ध. ऊर्जा एकीकरण

**90**

मानसीक आनी अर्थीक मुखेल कारणां  
विखंडन (**FRAGMENTATION**) हें नांव  
**91**

आकृती १० हें  
कोर उर्जेच्या विखंडनाचीं मुखेल कारणां  
आरेखण  
**96**

आध्यात्मिक शक्त & अर्थीक शक्त हांचे मदलो संबंद  
**97**

अध्याय 6  
उर्जेचें भव्यताय  
**99 - 110**

संपत्ती आनी व्हिटॅमिन एम  
**100**

मनशाच्या संघर्शाची बंदखण  
**101**

आकृती 11 हें  
मनशाच्या संघर्शाची बंदखण  
आरेखण  
**102**

अर्थीक आनी भितरली शक्तीचें ऊर्जावान संलयन  
**102**

आकृती 12 हें  
**VITAMIN M & METAMORPHOSIS INTO** शुध्द आनंदांत  
आरेखण  
**104**

अणभवात्मक तर्कशास्त्र & वैयक्तीक उर्जा  
**104**

कार्यक्षमता आनी प्राथमिक उर्जा  
**105**

अध्याय 7

**RESULT-CENTRIC VS प्रक्रिया-प्रधान मानसिकताय**  
**111 - 115**

ऊर्जा विघटन विरुद्ध. उर्जा एकठांय करप: १.

एक निवड

**112**

अध्याय 8

एक नवी सुरवात

**117**

**CONTEMPLATIVE DIAGRAMS FOR**

आत्मचिंतन आनी चर्चा

**119 - 127**

आकृती # 1

अर्थीक आनी भितरलें स्वातंत्र्य

**120**

आकृती # 2

भंय & असुरक्षा हांचे मदलो संबंद

**121**

आकृती # 3

अर्थीक सुरक्षीतताय आनी मनाची शांती

**122**

आकृती # 4

अर्थीक स्वातंत्र्य & THE MATERIAL WORLD

**123**

आकृती # 5

येसस्वीपणाचे घटक: क्षमता - प्रेरणा - संद

**124**

आकृती # 6

दिसपट्ट्या जिणेंतल्या अणभवांच्या नव्यापणांत उरप

**125**

आकृती # 7  
सादारणांत असामान्य सोदप  
**126**

आकृती # 8  
अंतर्निरीक्षणाचे म्हत्व  
**127**

परिशिष्ट  
**129 - 147**

आकृती 13 हें  
व्हिटॅमिन आनी व्हिटॅमिन हांचे मदली तुळा एम  
**130**

आकृती 14 हें  
परिमाण # 1  
शारिरीक - मानसीक बऱ्यापणा आनी मुळावी उर्जा - व्हिटॅमिन एम  
**131**

आकृती 15 हें  
परिमाण # 2  
मानसीक बळ आनी कोर ऊर्जा - व्हिटॅमिन एम  
**132**

आकृती 16 हें  
परिमाण # 3  
भावनिक समतोल आनी कोर ऊर्जा - व्हिटॅमिन एम  
**133**

आकृती 17 हें  
परिमाण # 4  
समाजीक समतोल / संबंद आनी कोर ऊर्जा - व्हिटॅमिन एम  
**134**

आकृती 18 हें  
परिमाण # 5  
व्यक्तीमत्व / चरित्र विकास आनी .  
कोर ऊर्जा - व्हिटॅमिन एम  
**135**

आकृती १९ हें  
परिमाण # 6  
कुटुंबीक सुसंवाद / मोगाचें फुलप & कोर उर्जा - व्हिटॅमिन एम  
**136**

आकृती २० हें  
परिमाण # 7  
आत्मीयता आनी कोर ऊर्जा - व्हिटॅमिन एम  
**137**

आकृती 21 हें  
परिमाण # 8  
अर्थीक भलायकी / वाड आनी कोर उर्जा - व्हिटॅमिन एम  
**138**

आकृती 22 हें  
परिमाण # 9  
करिअर / वेवसायीक विकास आनी कोर उर्जा - व्हिटॅमिन एम  
**139**

आकृती 23 हें  
परिमाण # 10  
जिणेचो दर्जो आनी कोर उर्जा - व्हिटॅमिन एम  
**140**

आकृती 24 हें  
परिमाण # 11  
मनरिजवण जिवीत आनी कोर ऊर्जा - व्हिटॅमिन एम  
**141**

आकृती 25 हें  
परिमाण # 12  
आध्यात्मिक - धर्मीक जिवीत आनी कोर ऊर्जा - व्हिटॅमिन एम  
**142**

आकृती 26 हें  
संद मेळपाची मुळावी प्रक्रिया प्रभावीत करपी मुखेल घटक  
मान्यताय आनी उदरगत  
**143**

आकृती 27 हें  
कोर ऊर्जा आनी झोन  
**144**

आकृती 28 हें  
**FLOW STATE &** सोयीच्या वाठारांतल्यान भायर सरप  
**145**

आकृती 29 हें  
प्रवाह स्थिती आरेखण  
**146**

आकृती 30 हें  
वचनबद्धताय आरेखण  
**147**

संदर्भ संकल्पना # 1  
बदलाच्यो अवस्था  
**148**

संदर्भ संकल्पना # 2  
पयशांचो वेग  
**149**

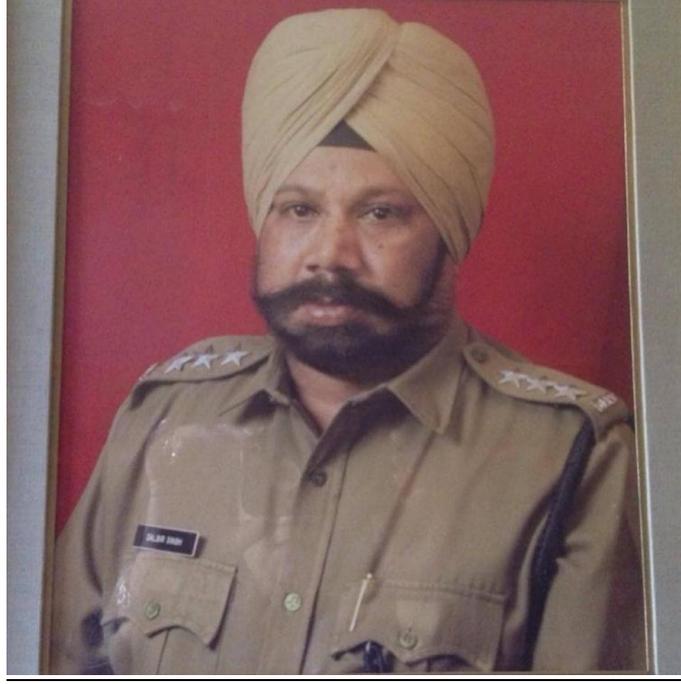
**NOTES** आनी  
संदर्भ ग्रंथ  
**151**

लेखका विशीं  
**159**

## समर्पण

हैं पुस्तक म्हज्या पापा,  
एस.दलबीर सिंग (१ फेब्रुवारी १९४३ ते ३० ऑगस्ट १९९६), २.  
जो सहाय्यक पुलीस आयुक्त (दिल्ली पुलीस) आशिल्लो.

तुमची भावना, तुमचो प्रभाव, तुमचें चरित्र आनी तुमची शांत तरी बळिश्ट उपस्थिती आयज लेगीत म्हाका मार्गदर्शन करता.



## प्रस्तावना

दर एका मनशाक भौतिक कुडींतल्यान आनी मनांतल्यान धांवपी अप्रयुक्त सुप्त ऊर्जा आसता. श्री रिकी सिंगाचें जिवीत ह्या उर्जेच्या संदर्भांत पुराय संवसाराक व्हड प्रेरणा दिवपी. वैयक्तीक उदरगती खातीर आनी व्हड ध्येय साध्य करपा खातीर भितरल्या मुळाव्या उर्जेचो सक्रिय करप, ताचो फायदो घेवप आनी ताचो उपेग करपाचो ताचीं कामां एक गवाय आसात. 50 राज्यांनी 50 मॅरेथॉन धांवपा वांगडाच हिमालयांत 5 वेगवेगळीं भोंवडी करून ताणें माउंट एव्हरेस्टाच्या माथ्यार येसस्वीपणान चडलां. ह्या वैयक्तीक घडामोडींक समांतर अशीं वेवसायीक जगांतलीं म्हत्वाचीं घडामोडीं आसात. ताणें आपल्या वेवसायाची उदरगत वैयक्तीक उदरगती कडेन जोडपाक मेळ्ळ्या आनी मनीसपणाची सेवा म्हणून पयशांच्या शक्य तितल्या बऱ्या वापराची तपासणी करपी हें असामान्य पुस्तक बरयलां. संवसारभर पयशे म्हळ्यार वस्तू, उत्पादनां आनी सेवांचो आदान-प्रदान कसो जाता. पयशेय कच्ची बळिश्ट शक्त आसता जी मनशाच्या मनांतल्यान/मेंदूंतल्यान धांवता, जिणेंतल्या सगळ्या अणभवांक शक्य करता. वैजकी दोतोर म्हूण म्हज्या कारकिर्दींत म्हाका अशे असंख्य व्यक्ती मेळ्ळ्यात, जांणी मन आनी कुडी मदीं शक्य तितलो बरो समतोल हाडूंक शकलो ना. मनीसपणाच्या उदरगती खातीर चड मन/शरीर जोडणी सुलभ करपा खातीर एन्जल विंग, एलएलसी कार्यावळ ध्यान, संवाद, सादरीकरण आदी सेवा दिता. स्वताचेर प्रभुत्व, वैयक्तीक रुपांतर, मनशाची उदरगत अशा बळिश्ट गूणांचें हें पुस्तक एक गवाय. मनीसजात अगणित रितीन त्रास सोंसता जंय अर्थीक प्रस्न/समस्या चड करून ह्या दुख्खाचो एक भाग आसतात. ह्या पुस्तकांत सादर केल्ली व्हिटेमिन एम ही संकल्पना खऱ्या अर्थान उल्लेखनीय आसा. भौसान रुजयलो जाल्यार संभाव्यपणान मनीस समाजांत भितरल्यान भायर बदल घडोवन हाडूंक शकता. श्री सिंगान सादर केल्ल्या दर एका कल्पनेक अफाट शक्त आसा. ह्या शक्तीची जागृताय करप शक्य जाता, सादर केल्ल्या संकल्पनांचो/विचारांचो दिसपट्टो उपेग करून, व्हिटेमिन एम भोंवतणी केंद्रीत करून जिवीत. चेतना कृपालू, एम.डी

## आभार मानप

म्हजो संवसार खूब बरो जाला मुखेलपणान म्हाका मार्गदर्शन करपाक आपलो मोलादीक वेळ आनी यत्न दिल्ल्या लोकांक लागून. तांणी आपलो वेळ, गिन्यान, मोग, मोग हांचो दान म्हजे कडेन वांटून घेतला आनी हेरां कडेनय तशें करपाक म्हाका प्रेरणा दिल्या. म्हज्या पुराय कारकिर्दींत म्हाका जायत्या मार्गदर्शकांचो आशीर्वाद मेळ्ळा आनी ते म्हजे साउंडिंग बोर्ड आसात जे कल्पना उडून उडयतात आनी गाळणी नाशिल्लीं मतां मेळोवपाक शकतात. आयज हांव खंय आसां थंय पावपाक आदार केल्ल्या सगळ्यांचें नांव सांगप प्रत्यक्षांत अशक्य आसतलें, पूण म्हज्या मनांत थोडीं नांवां उबीं जातात. म्हज्या कॉलेजीच्या (प्री-बिझनेस) दिसांनी म्हजो पयलो आनी एकमेव बॉस मनबीर (माइक) सिंग जो म्हज्या जिवितांत व्हडलो प्रभाव उरता. माईक म्हाका कश्टाचें मोल शिकयलें आनी ताणें म्हाका मार्गदर्शन केलें आनी गॅसोलीन वेवसाया विशीं म्हाका खबर आसा तें प्रत्यक्षांत सगळें शिकयलें.

१९९२ इस्वेंत हांवें म्हजें गॅसोलीन सर्विस स्टेशन भाड्यान घेतलें तेन्ना ताका जोडिल्लें गॅरेज (J's Tires) आशिल्लें, जो जो सोल्टोव हो एक उर्बेभरीत तरणाटो चलयतालो. जो एक मात्सो सुखद पूण शांत मनीस आसलो जो दर दीस, दीसभर कामार सारतालो. त्या वेळार हांव फकत लाखांनी रुपया मेळोवपाचें सपन पळोवपी नखेत्रांनी भरिल्लो उद्देजक आशिल्लो. एकूच प्रॉब्लेम म्हळ्यार म्हजी कामाची नीत आळशी आशिल्ली आनी कशी तरी, खरेंच कश्ट आनी चड वरां काम करिनासतना पयशे जोडपाक मेंदू वापरूं येता अशें म्हाका दिसलें. कश्ट आनी सुसंगती सदांच बऱ्या हेतू आनी प्रतिभेक मात करतली, खास करून प्रतिभेन कश्ट करिना जाल्यार अशें जोन आपल्या कृतींनी आनी उतरांनी मॉडेलिंग केलें. जो ताचो वेवसाय चलयता तें पळोवन हांवें घाल्लो वेळ कंटाळो दिवपी आनी परत परत येवपी ग्रंट कामाच्या मोलाचेर दोळे उगडले आनी आयज मेरेन घडये हांवें केल्ली सगळ्यांत बरी गुंतवणूक उरल्या.

जसो जसो वेळ वतालो तसो तसो म्हाका एक एकाउंटंट जाय आशिल्लो आनी ताणें शाह अँड असोसिएट्सचे सीपीए श्री कौशिक शाह हांकां फोन केलो. हांवें ताका सांगलें की हांव एका गॅस स्टेशनाचेर उक्त्या थावन बंद मेरेन काम करतां, देखून सामान्य वेवसायीक वेळार ताका ताच्या ऑफिसांत मेळूंक शकलो ना. तो गॅस स्टेशनाचेर देंवून म्हजें हिशोब करतालो आनी म्हज्या गिरायकांक सेवा दिवपी मदीं म्हजे कडेन उलयतालो. कितले लेखाकार आपलो मोलादीक बिल करपाक येवपी वेळ घेवन सकयल येवन एका कोणाकच नाशिल्ल्या तरणाट्याक मेळटले आनी तांकां फुकट मार्गदर्शन करपाक मान्यताय दितले? पयशांचेर (व्हिटॅमिन एम) आनी गुंतवणुकीं विशीं म्हाका खबर आशिल्लें सगळें हांवें श्री शाहा कडल्यान शिकलां. ताणें, वर्सां भितर, आपलो वेळ, गिन्यान, संपर्क आनी सगळ्यांत चड म्हळ्यार, विंगड विंगड गजालींनी आपली नीत आनी जिणे विशींचे नदर म्हजे कडेन वांटून घेतल्यात. ते खातीर हांव ताचो सासणाचो उपकारी आसतलों.

तशेंच वैयक्तीक कारणांक लागून अनामिक रावपाची इत्सा आशिल्ल्या म्हज्या पुस्तक प्रशिक्षकाचेय हांव मनापासून उपकार मानतां. तंत्रगिन्यान आनी हेर सगळ्या गजालीं कडेन तुमची मजत आनी मार्गदर्शन नासत जाल्यार हें पुस्तक आयज जें आसा तशें जावचें नासलें.

सगळ्यांत चड म्हज्या सोल मेट आनी म्हजी घरकान्न मंजीत कौर हांचे उपकार मानतां. तिचो अमूल्य आदार नासत जाल्यार हें पुस्तक उरपाचें पूण एक नळयेचें सपन. तुमी म्हज्या जिवितांत मेळ्ळ्यात म्हूण हांव इतलो उपकारी आनी तुमी म्हजे खातीर आनी भुरग्यां खातीर करतात त्या सगळ्या अद्भुत गजालीं खातीर तुमकां उपकार मानपाक हो प्रसंग घेवन तुमचे उपकार मानपाक सोदतां. हांव तुजेर मोग करता.

-- रिकी सिंग हांणी केला

## प्रस्तावना

येवकार! आमी अर्थीक उदरगत आनी वैयक्तीक वाड करपाचो एक असामान्य प्रवास सुरू करपाचे आसात. सगळो संवसार पयशांच्या भोंवतणी घुंवता आनी लेखकाचो हेतू आसा, जिणेंत प्रतिध्वनीत जाल्लीं वेगवेगळीं कल्पना सादर करपाचो, जाका लागून उर्जेचो वापर आनी बरेपणाची एकंदर स्थिती आशिल्ली म्हत्वाचीं कामां मेळटात. ह्या पुस्तकांत चर्चा केल्लीं कल्पना सगळीं एकामेकांक जोडिल्लीं, एकामेकांक जोडिल्लीं आनी एकामेकांक जोडिल्लीं आसात. देखून वाचप्यांक एक तर ह्या पुस्तकाचें पद्दतशीर वाचन (म्हळ्यार सुरवाती सावन निमाणे मेरेन) घेवपाक वा खंयच्याय वेळार पुस्तक वाचपाक सुरवात करून मुक्तपणान उडी मारपाक आपयतात. व्हिटॅमिन एम आनी कोर उर्जे संबंदी कल्पना आनी संकल्पनांच्या परस्पर संबंदाचेर भर दितात.

असंख्य रूप घेवपी फकत एकूच ऊर्जा आसा. अर्थीक शक्त म्हळ्यार भितरल्यान  
भायर जागृत जावपी मनशाची प्राथमिक उर्जा.

-- रिकी सिंग हांणी केला

## वैयक्तीक चिंतन # 1

बसपाक शांत सुवात सोदून काडात.  
सकयल दिल्लो प्रस्न वाचात.  
दोळे बंद करात आनी प्रस्नाची कल्पना करात.  
उतरां मनांत आनी काळजांत धरून दवरात.  
दोळे धांपून तुमी कितें विचारतात आनी कितें भोगतात तें पळयात.

\$\$\$ \$\$

म्हज्या अर्थीक जिवितांत खंयचीं  
सत्यां अस्तित्वांत आसात जीं फकत  
म्हाका खबर आसात?

## वैयक्तीक चिंतन # 2

बसपाक शांत सुवात सोदून काडात.  
सकयल दिल्ली प्रस्न वाचात.  
दोळे बंद करात आनी प्रस्नाची कल्पना करात.  
उतरां मनांत आनी काळजांत धरून दवरात.  
दोळे धांपून तुमी कितें विचारतात आनी कितें भोगतात तें पळयात.

**\$\$\$\$\$**



## वैयक्तीक चिंतन # 3

बसपाक शांत सुवात सोदून काडात.  
सकयल दिल्लो प्रस्न वाचात.  
दोळे बंद करात आनी प्रस्नाची कल्पना करात.  
उतरां मनांत आनी काळजांत धरून दवरात.  
दोळे धांपून तुमी कितें विचारतात आनी कितें भोगतात तें पळयात.

\$\$\$ \$\$

म्हज्या पयशांचो वापर खंय आनी कसो  
जाता?



# अध्याय 1

## वळख

### प्रवास सुरु जावंक दिवचो!

बिगर गिरेस्त लोक आपले पयशे खर्च करतात आनी उरिल्लें सांठोवन दवरतात. गिरेस्त लोक आपले पयशे सांठोवन दवरतात आनी उरिल्ले खर्च करतात. एक गरिबीचें तत्वगिन्यान, आनी दुसरें गिरेस्तकायेचें तत्वगिन्यान, आनी फकत एकूच तुमकां मजत करतलो.<sup>1</sup>

## व्हिटॅमिन एम - कोर ऊर्जा - 12 आयाम - 1.1.

### ४. केंद्रीय विशयात्मक संकल्पना

निःसंशयपणान लेखकाक पयशांची सकारात्मक आवड आसा. पयशे जोडप हें उत्कृश्ट नियोजन, सद्याच्या बाजारांतल्या प्रवृत्तीं कडेन प्रतिध्वनी आनी वैयक्तीक उर्बेभरीत जागृताय हांचो सूचक आसा. देखून, चडांत चड वैयक्तीक फायदो आनी प्रगती मेळोवपी कृती पांवड्याचो व्यग्रपणान फाटोफाट करप विरुद्ध मनांतल्यान विचार करप हातूंत स्पश्ट भेद करप अंतर्गत फायदेशीर आसा. ध्येय कशें साध्य करप हाचेर लक्ष केंद्रीत करप जेन्ना फाटीं सरून स्वताची आनी सद्याचे जिणेचे परिस्थितीची बरी नदर मेळटा तेन्ना जाता. हाका लागून सैमीक रितीन चिंता, ताण आनी तयार जाल्लो ताण उणो जाता. परत परत नियोजीत केल्ल्या डायव्हर्शनांक लागून जावपी पुनर्संतुलन परिणामाक लागून वेगवेगळ्या कार्यावळींनी वळोवप फायद्याचें थारता. लेखकाच्या जिवितांत लांब अंतर धांवून आनी हेर विचार मनांत भितर सरनासतना धांवपाच्या सोबीतकार्येंत पुरायपणान लीन जावन हें करतात. मुद्दाम दोंगरांत वचून (एव्हरेस्ट पर्वत तेमकाचेर चडप सयत), एक अंतर्गत जिवीत पद्दत पेटयली आनी ताका लागून अफाट प्राथमिक (कोर) ऊर्जा सक्रिय जाताली. ही मुद्दाम केल्ली कृती, जायते फावटीं, आमी एका विशेषाधिकाराच्या संवसारांत रावतात, जंय शिकारी आनी खर वातावरण सारकिले तात्काळ धोके नेमान अणभवनात हाची चड जागृताय हाडपा खातीर केल्ली. सादारणपणान आमकां जेवणाच्या उणावाचो हुस्को करचो पडना आनी 911 लेगीत कांय मिण्टांनी आमचे कडेन येता, चडशा आणीबाणीची जतनाय घेता. अशीं जायतीं सोयीं चड करून जाग्यार आशिल्ल्या समाजीक वेवस्थेन दिल्ल्या संरक्षणाक लागून सारकीं मानतात. हे पद्दती संरक्षण दितात जाल्यार आमच्यांतले चडशे लोक हे विशेषाधिकार सारके मानतात. लेखकान चडसो मनीसपण ज्या संरक्षित बुडबुड्यां भितर रावता, तातूंतल्यान भायर सरपाचो यत्न केला. ह्या संरक्षणात्मक बुडबुड्यांत रावून लेखकान मुद्दाम स्वताक आव्हान दिलां की तातूंतल्यान भायर सरून, प्रत्यक्ष आनी मुद्दाम, संरक्षित बुडबुड्यां भितर नाशिल्ल्या परिस्थितींक/वातावरणाक तोंड दिवपाक. लेखकान भंयाचेर मात करपाचो, चिंतेचेर मात करपाचो आनी परतून जिवीत/आदिम वृत्तींत परतून येवपाचो यत्न केला, विंगड विंगड आनी कांय वेळार, खाशेल्या वातावरणांत धांवून. जिवीत उरपाची वृत्ती सक्रिय जाल्ल्यान एड्रेनालीन सारकिले वेगवेगळे अंतर्गत हार्मोन सोडटात जे अंतर्गत उर्जा आनीक सक्रिय करतात, जाका लागून कांय वेळार सगळ्या वास्तवाकडेन एकचाराचो खोलायेन अणभव मेळटा. जेन्ना ह्यो वृत्ती सक्रिय जातात तेन्ना देवाची याद जाता, भलायकेचो विचार जाता आनी वेदना आनी दुख्खाचोय अणभव आसता जंय वेदना/दुख्खाचें पारगमन मनशाचें तात्काळ प्राधान्य जाता. माउंट एव्हरेस्टाच्या तेमकाचेर पावप अशा व्हड उंचायेक पावपाक असोच प्रवास करपी हेर लोकांचोय विचार जाता. अशीं कामां साध्य जातकच मनीस जातीचें एकवट प्रत्यक्षपणान दाखोवपी सहानुभूती आनी हेरांकडेन परस्पर संबंद हांची सैमीक सक्रियता आसता.

### पयशे म्हणल्यार कितें?

परस्पर संबंदाची ही जाणविकाय, समांतरपणान, पयशांचेर लागू जाता. उर्जा आनी सत्तेच्या वेगवेगळ्या प्रकारांचें हेर सगळ्या रुपांत परस्पर रुपांतर करपाक सुविधा दिवन पयसो परस्पर संबंदाचें सत्य हाडटा. समाज पयशांत आशिल्ली उर्जा (शक्त) वापरून विंगड विंगड ध्येय साध्य करपाक आनी जिणेच्या सगळ्या मळार इत्सा पुराय करता. खरें म्हणल्यार आधुनीक समाजाचें अस्तित्व, आनी संस्कृताय आनी तंत्रगिन्यानाची उदरगत जावपाची पातळी पयशांनी कल्पना करपा

सारकी ना. आमी मागीर विचारतात, पयशे म्हणल्यार नेमके कितें? अर्थशास्त्रज्ञ आनी समाजशास्त्रज्ञ हांच्या मतान फुडले सगळे पयशांचे आंग आसात: १.

अ) पयसो हें वस्तू आनी उत्पादन हांच्या आदान-प्रदानाचें माध्यम

ब) पयशे म्हळ्यार मोलाचो सांठो

ग) पयशे हो हिशेबाचो एक एकक

घ) पयसो हो समाजीक म्हत्वाचो आनी प्रतिश्टेचो स्त्रोत

इ) पयशांनी शारिरीक आनी मानसीक सुरक्षीतताय मेळटा

च) मनशाचे एकंदर भलायकी, सुरक्षीतताय आनी बरेपण हांचेर पयशे हो एक मुखेल परिणामकारक घटक

छ) पयसो हो लश्करी बळग्याचो आदार

पयशांनी भौशीक प्रभाव आनी राजकीय सत्तेची बुन्याद आनी बुन्याद मेळटा

अ) पयसो हें अर्थीक म्हत्व आनी समाजीक सत्तेचें वाडत वचपी प्रतीक

पयशांचे हे आंग पळयल्यार पयशांची विंगड विंगड तरांनी समजूत आनी धारणा आदर आनी आदरान जावंक जाय. पयशांक फकत इत्सेचो उद्देश म्हणून पळोवप म्हळ्यार अहंकाराची मागणी पुराय करप आनी आपली उर्जा अहंकार केंद्रीत वृत्तीच्या तृप्तीकडेन दवरप. पयशांचेर आदर/आदर विरुद्ध आपल्या सुखा खातीर पयशांची मालकी करपाची भावना हातूंत म्हत्वाचो भेद आसा. कृतज्ञताय आदरांतल्यान तयार जाता जाल्यार अहंकार केंद्रीत हेतू स्वताचेर आनी मोट्या प्रमाणांत समाजाक नियंत्रण दवरपाचो, मालकीचो आनी घडये लुकसाण लेगीत करपाचो यत्न करतात. पयशांचेर आनी तांची संभाव्यताय पळोवपाची ही सगळी नदरेक पडपी गजाल. जेन्ना पयशांची आवय, भुरग्याची पुरवण केल्ली आनी जिणेंत जायते म्हत्वाचे अणभव शक्य केल्ले अशें मानतात तेन्ना ताका लागून पयशांच्या स्वरुपाविशीं आनी तांचे प्रत्यक्ष शक्तीविशींच्या दृश्टीकोनांत म्हत्वाचो बदल जाता.

## **दर एका मनशांत कोर ऊर्जा सारकी आसता**

दर एक मनीस जल्माक येतनाच देवान दिल्ले कांय (वा सैमीक) खाशेलपणां आसतात, जशीं शारिरीक खाशेलपणां, वंश, वंश, कुडीचो आकार आदी. अशे फरक आसून लेगीत दर एका मनशाचो मुळावो भाग सारको न्हय जाल्यार मुळाव्यान सारकोच आसता. हो कोर म्हळ्यार कच्ची (अभेद्य) ऊर्जा, जी संस्कृताय, राश्ट्रीयताय, देश आनी मनीस जातींतल्या हेर फरकांतल्यान व्हांवता. दरेकल्याक ही मुळावी (अंतर्गत/आदिम) उर्जा मेळोवपाची तांक आसता जी इत्सा पुराय करपाक कारण जाता आनी तेच बरोबर आनीकय चड पूर्णताय अणभवपाक फुडले प्रगतीची बुन्याद तयार करता. अशी प्रगतीची इत्सा भौतिक जगांत उपलब्ध आशिल्ल्या अद्भुत अणभवांनी जियेवपाची बरी स्थिती निर्माण करूंक शकता. वैयक्तीक स्मृतींत सांठयल्ले जिणेचे अणभव एक अद्भुत फुडार विकसीत करपाक, वर्तमानांत, एक प्रचंड मार्गदर्शक म्हणून काम करतात अशा वैयक्तीक संदर्भांत आपल्या उंचेल्या पांवड्याचो वा बऱ्या स्थितीचो स्वभाव व्याख्या करप हो दर एका

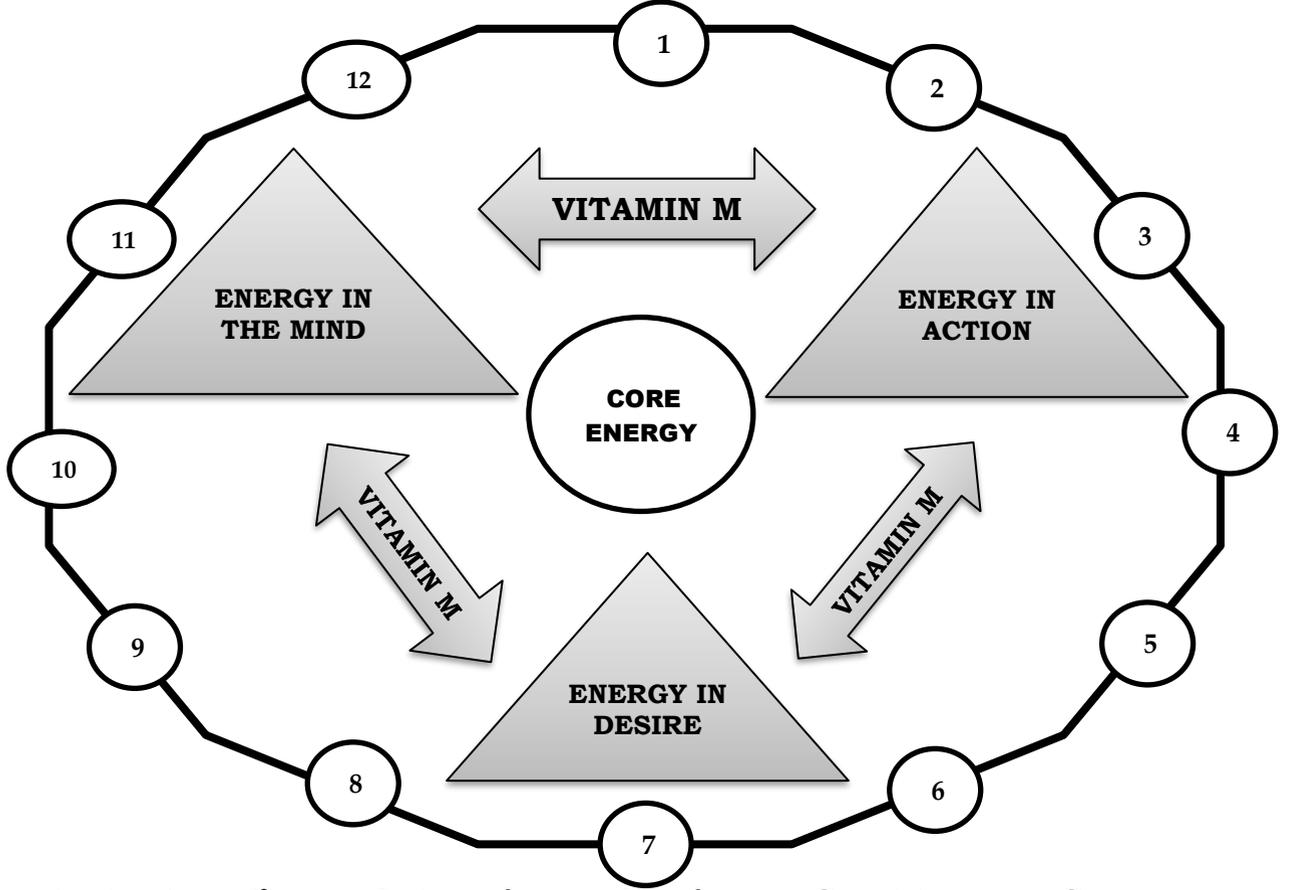
व्यक्तीचो जल्मजात अधिकार.

दर एका मनशाच्यो इत्सा, जिणेची परिस्थिती, फाटभूंय, आनुवंशिकी, वाड, कंडीशनिंग आदी गजालींनी दुबाव ना. देखून दर एका मनशाची मुळावी उर्जा वैयक्तीक इत्सेंत दिसून येता, जाका लागून आपल्या जिविताच्या सगळ्या वाठारांनी क्रियाशीलताय करपाक मेळटा. दर एका मनशा भितर मुळावी ऊर्जा अस्तित्वांत आसा हें मतींत घेवन लेखक वाचप्यांक आदरपूर्वक विनंती करता की ही मुळावी उर्जा वळखून स्वताक वा हेरांक हानी जावंक दिनासतना ती इत्सा आनी ध्येय पुराय करपा कडेन व्हरची. ही मुळावी ऊर्जा शुध्द आनी अभेद्य आसून ती जायत्या रुपांनी घेवन सगळ्या जिणेच्या अणभवांक आदार दिता. कोर उर्जेचें अस्तित्व आनी ताका लागून सगळ्यो यंत्रणा जिवी जाल्लीं हो आमचो भितरलो ऊर्जा कोर म्हणून अस्तित्वांत आशिल्ल्या कच्च्या शक्तीच्या वैभवाची गवाय. ऊर्जा चॅनल करपाची फावो ती कुशळटाय नाशिल्ल्यान “उर्जेचें गळती” जाता जंय त्याच उर्जेच्या पुनरुत्पादनाक आडमेळीं येतात. ही “गळती” चड करून ल्हवू ल्हवू आनी आनंदी बिल्डअप करचे परस “अणभवाचे बेगीन मार” फाटल्यान वचपाक लागून जाता, जाका लागून सैमीक/कार्बनी वैयक्तीक रुपांतर जाता. अशे तरेन ल्हव ल्हव उर्जा तयार जाल्ल्यान सतत खोशेचो खरो सोद सुरू करपाची आनी तिगोवन दवरपाची मनशाची जिद्द वाडटा. सगळे मनीस एकाच अनंत शक्तीचे प्रकटीकरण आसात हें वळखून आनंदाची टिकपी अवस्थेचो सोद शक्य जाता. ही शक्त (ऊर्जा), जायत्या तरांनी आनी वेगवेगळ्या प्रमाणांत, दर एका मनशा भितर, दरेक व्यक्ती म्हणून अस्तित्वांत आसता. अशी वळख करून दिल्यार एकवटीत उर्बेभरीत चैतन्याची नदर दवरून विविधतायेचो आदर जाता.

जशें दर एका मनशाक खाशेले बोटाने छाप आनी व्यक्तीमत्व आसता, तशीच मुळावी ऊर्जा व्हड विविधतायेन व्यक्त जाता. कोर उर्जेचें मुळावें एकवट वळखून घेवप विविधतायेच्या आदारान मुक्त आनी उर्बेभरीत जिवीत जगपाक मदत करता.

-- रिकी सिंग हांणी केला

## आकृती 1: 12 परिमाण आनी विटॅमिन एम - कोर ऊर्जा आरेखन



तुमचे कडेन कोर एनर्जी आसा. तुमी कोर ऊर्जा आसात. ही ऊर्जा तुमच्या अस्तित्वाचें केंद्र म्हणून अस्तित्वांत आसता जंय सगळ्यो ऊर्जा एकठांय येतात. वयर दिल्लो १२ वटांनी आशिल्लो आकृतीबंध मनशाच्या जिविताच्या १२ आयामांचें प्रतिनिधित्व करता जे गिन्यान, इत्सा आनी कृतींत अस्तित्वांत आशिल्लीं उर्जा एकठांय येतकच एकत्रीत कार्यांत पावतली. ह्यो उर्जा हे मनशाचे कच्चे कोर उर्जेचे आंग आसतात जे रुपांतरीत करपाक शकतात आनी असामान्य येसस्वीपणांत दारां उगडटात. आपल्या जिविताचे १२ आयाम अशे आसात: १.

आयाम # 1: जिणेच्या पांवड्याचेर आदारीत भलायकी & एकंदर फिटनेस

आयाम # 2: मानसीक बळगें विकास & वाड

आयाम # 3: भावनीक समतोल आनी एकात्मता

आयाम # 4: समाजीक समतोल आनी संबंद उदरगत

आयाम # 5: व्यक्तीमत्व आनी चरित्र विकास

आयाम # 6: कुटुमाचो एकचार आनी मोगाचें फुलप

आयाम # 7: अंतरंग संबंद

आयाम # 8: अर्थीक भलायकी आनी वाड

आयाम # 9: करिअर-वेवसाय उदरगत

आयाम # 10: जिणेचो दर्जो उदरगत आनी वाड

आयाम # 11: मनरिजवण जिणेचो विकास आनी वाड

आयाम # 12: आध्यात्मिक – धर्मीक जिणेचो विकास & वाड

## केंद्रीय विशय

ह्या पुस्तकाचो केंद्रीय विशय सकयल दिला:

“मनशाचें मन आनी कूड घडये अस्तित्वांत आशिल्लीं सगळ्यांत गूढ घडणुको आसून तातूंत कोर/कच्ची उर्जेचो व्हड प्रमाणांत उपेग करतात. ही ऊर्जा मनशाक पुनरुज्जीवन, रुपांतर, संवर्धन आनी समीकरण हांच्या अवस्थेंत जागृत करूंक शकता. आपल्या मुळाव्या उर्जेचो शक्य तितलो बरो उपेग केल्यार भितरले/भायले संघर्श, अडचणी आनी असंतुलन विसर्जित जातात. एकदां मनशाच्या जिविताच्या सगळ्या 12 आयामांचें सतत समतोल आशिल्ल्यान भितरली अडचणी नासतना मुळावी ऊर्जा व्हांवपाक लागली म्हणटकच वैयक्तीक उत्कृश्टतायेची बुन्याद तयार जाता. इतली घट्ट बुन्याद आशिल्ल्यान मानसीक दारां मयदिबगर शक्यतायेंत उगडटात आनी ताका लागून एक गतीशील, उर्बेभरीत आनी जिवंत जिवीत मेळटा.” – रिकी सिंग हांणी केला

वैयक्तीक उर्जेचो वैभव, व्हिटॅमिन एम म्हूण पयशांची शक्त उक्ती करपाची आनी उर्बेभरीत जिवीत कशें जगचें तें एकठांय सोदून काडपाच्या आमी एक असामान्य प्रवासाक सुरवात करपाचे आसात. जिणेच्या सगळ्या 12 आयामांनी (आकृती 1) खऱ्या समतोलाची बुन्याद घट्ट जाल्या उपरांत वैयक्तीक उत्कृश्टतायेची स्थिती ही दर एका मनशा खातीर खरी शक्यताय आसता. मनशाचें दुख्ख असंख्य तरांनी अस्तित्वांत आसा, जें व्हड प्रमाणांत उणें करूं येता, जर मनीसजातीन एम जीवनसत्वाची शक्त आनी ताचो सगळ्यांत बरो उपेग आपल्या जिवितांत धरलो जाल्यार. व्हिटॅमिन म्हणून पयशांचो बरो उपेग केल्यार मनशाच्यो जायत्यो समस्या ना जावंक शकतात. वैयक्तीक उत्कृश्टतायेचें स्वरूप स्पश्ट करपा खातीर आनी सतत, अखंड आनंदाचे अवस्थेंत विकसीत जावपाची शक्यताय आनी संभाव्यताय पळोवपा खातीर ह्या पुस्तकाच्या केंद्रीय विशयाचेर (वयर दाखयल्ले प्रमाण) अभ्यास करून आमचो प्रवास सुरू जाता.

आमचो भितरलो संवसार म्हळ्यार विचार, भावना, याद, इत्सा आनी मुळावी उर्जा हांचो संमिश्र आसून ते एकठांय काम करतात, भायली वागणूक उक्तायतात. मनशाच्या कुडीच्या आनी मनाच्या पुराय कार्याक जापसालदार आशिल्ली एक अफाट ऊर्जा संरचना अस्तित्वांत आसता. ही ऊर्जा रचणूक मनशाच्या स्त्रोत उर्जेतल्यान (कोर ऊर्जा) भायर सरता जी आध्यात्मिक आयामांतल्यान निर्माण जावंक शकता. आध्यात्मिक आयामाचेर (म्हळ्यार देव, आत्मो, आत्मो आदी) विस्वास दवरूं वा ना, सगळ्या मनीसपणाची एक समान बुन्याद म्हूण अस्तित्वांत आशिल्ल्या मुळाव्या उर्जेचें अस्तित्व कोणूच न्हयकारूंक शकना. मनशाचें मन, हीय एक सामान्य घडणूक, खूब सूक्ष्म आनी व्यक्तिपरक नदरेन गूढ आसता. मनाच्या स्वरुपाची चवकशी करप ही जायत्या शिक्षणीक विशयांची (संशोधन नदरेन) दीर्घकाळ चलपी कार्यावळ जावन आसा आनी तीच चवकशी वैयक्तीक रितीन (विषयीक रितीन) जावंक शकता आनी ताका लागून मनाची गुंतागुंत आनी खोलाय

जाणवता. मनाचे गूढ स्वरूप ताच्या सूक्ष्मतेक लागून जाता. मनाचे सूक्ष्म स्वभाव आनी ताचीं भितरलीं प्रक्रियां वैयक्तीक चिंतनाचेर वळखतात. देखीक, “विचार” हो शब्द आपल्या अंतर्गत वास्तवा भितर कार्यरत आशिल्ल्या कार्यावळीक/प्रक्रियाक संदर्भ दिता. ह्या अंतर्गत क्रियाशीलतेंत जायत्यो तंत्रिका आनी तंत्रिका रसायनीक प्रक्रिया आसतात आनी ताका लागून मनाचे अस्तित्व आनी कार्यक्षमताय सोंपें जाता.

## उर्जा सोदून काडप

जशें जशें मनशाचें विचार जाणवूंक लागता तशें तशें उर्जेच्या अस्तित्वाचो थेट सोद लागता जंय विचार प्रक्रिया भावना, याद आनी इत्सा हांचेकडेन परस्पर संबंद आशिल्ल्या अवस्थेंत अस्तित्वांत आसतात. अशा परस्पर संबंदाक लागून विंगड विंगड आनी विंगड विंगड मानसीक अवस्था निर्माण जातात. विचारांतले जायते कारणीभूत घटक आसतात जे मनशाचे मानसीक यंत्रणेंतल्यान उर्जा हालयतात. देखून मन आनी कुडीच्या भलायकेन कार्याखातीर होमियोस्टॅसिस (म्हळ्यार समतोल) ही संकल्पना सामकी मुळावी आसा. मनशाचे कुडींत इकरा शारिरीक यंत्रणां आसतात, जीं एकंदर भलायकी बरी दवरपाखातीर एकामेकांकडेन समकालिक उरचीं पडटात. तेच प्रमाण मन (म्हळ्यार विचार, भावना, याद, इत्सा आनी उर्जा) सगळ्या शारिरीक प्रणालींकडेन सगळ्यांत बऱ्या समन्वयांत उरून उंचेल्या पांवड्यावेलें बऱ्यापणाचें उत्पादन तयार करचें पडटा. दर एका मनशाच्या जिवितांत 12 आयामां भितर व्हांवता म्हणून मन/कुडी भितर एकूच ऊर्जा व्हांवता (आकृती 1). कुडीच्या आनी मनाच्या कार्यामदीं आशिल्ल्या संघर्शाक लागून ही ऊर्जा चड करून पुरायपणान समन्वयांत नासता. जिणेंतल्या फकत एका दिसाची तपासणी केल्यार चड करून वैयक्तीक उर्जेचें बरेंच स्थलांतर आनी घुंवप जाता आनी ताका लागून विंगड विंगड तरांनी असंतुलन निर्माण जाता. कुडीचें शारिरीक कार्य आनी मानसीक कार्य हांचेमदल्या संघर्शाक लागून आंदोलन/अडचणी म्हणून अणभव येवपी जैव रसायनीक असंतुलन जातात. “आंदोलन” ह्या उतराचो अर्थ कितेंय वा कसलोय सूक्ष्म पदार्थ आंदोलन जाता असो जाता. मनाची अंतर्गत रचणूक सोदून काडल्यार, उर्बेन, गुंतागुंतीच्या मानसीक घडणुकेच्या ह्या सूक्ष्म पूण सामक्या वास्तव अस्तित्वाचेर येवंक मेळटा. अशे तरेन मन हो एक पदार्थ आसून तो भौतिक स्वरूपाचो नासता, तो अत्यंत सूक्ष्म आसता आनी तातूंत अथांग शक्त आसता. जिणेंत वेगवेगळ्या प्रकारचे व्यत्यय अंतर्गत आनी/वा भायल्यान असंतुलीत पद्दतीन व्हांवपी अंतर्गत शक्तीक लागून निर्माण जातात. देखीक- जेन्ना मनशाक त्रास दिवपी स्मृती याद जाता तेन्ना स्मृतीच्या जाणवपी गुणात्मक स्वरूपाचेर आदारून अडचणीचो अणभव येता. आपली भितरली उर्जा समतोल दवरपाचेर लक्ष दवरल्यार अशे तरेचे अडचणी सोडोवंक मेळटात आनी घडये विरगळूंक लेगीत मेळटात. सगळे वैयक्तीक अडचणी, संघर्श, आंदोलन आदी उणे जाल्यार अंतर्गत ऊर्जावान कार्य वाडोवंक मेळटा. भितरल्या व्यत्ययाच्यो अवस्था अडचणीकडेन संबंदीत आशिल्ल्या घडणुकांच्या (अणभवांच्या) सांठवणांत स्मृतीचो आस्पाव आशिल्ल्याचें दाखयतात. स्मृतीचो उपेग केल्यार एक तर अडचणी वाडूंक शकतात वा भितरल्यान जावपी व्यत्यय उणे करूं येतात. हाची फुडें तपासणी करपाक मन हो भौतिक मेंदवाक/शरीराक जोडिल्लो कांय प्रकारचो सूक्ष्म पदार्थ, जो कोर उर्जेच्या आदारान जिवीत जाता अशें समजूया. मनांतले विकार (अत्यंत मात्शे ते खर) ह्या सूक्ष्म पदार्थाचेर अडचणी नाशिल्ल्याची सांबाध्य स्थिती दाखोवपी आसतात. मन अडचणींत येवंक शकता जाल्यार तें स्वता मन स्थिरताय, सुसंवाद आनी एकात्मतेचे अवस्थेंत पावपाची खर शक्यताय दाखयता. अशे अवस्थे भितर सैमीक आनी उर्बेभरीत मौन निर्माण जावन भितरल्या उर्जेचो प्रवाह तयार जाता जो जिणेच्या १२ आयामांक स्थिरताय आनी वाड दिता. चड करून सुप्त अवस्थेंत अस्तित्वांत आशिल्ल्या जागृत जन्मजात बुध्दीक लागून मनांत भौतिक कुडीभितर व्हड प्रमाणांत समतोल निर्माण करपाची

जन्मजात क्षमता आसता. आमच्या प्रवासाच्या सुरवेकच लेखक वाचप्यांक अशी परस्पर संबंदीत समरसताय आनी उर्बेभरीत स्थिरताय हांची स्थिती शक्य आसा हाची शक्यताय उक्ते रावपाक प्रोत्साहन दिता. सगळ्या अंतर्गत उर्जेच्या फावो त्या प्रमाणांत गुंथिल्ले संबंद आसल्यार अशी जियेवपाची आनी अस्तित्वाची स्थिती निश्चीतपणान शक्य आसा असो लेखकाचो वाद आसा.

## **मनीसपणाची भितरली उदरगत**

जेन्ना उर्जेचो उपेग विध्वंसक लक्ष केंद्रीत करचे परस रचनात्मक लक्ष केंद्रीत करून करतात तेन्ना मनीसजातीची भितरली उदरगत जाता. रचनात्मक आनी विध्वंसक लक्ष केंद्रीत करपाचो भेद मनांतल्यान स्पश्ट जाता जेन्ना प्रत्यक्ष भितरले प्रगतीचेर लक्ष दितात, ताचे फांटे भायल्या संवसारांतल्या फायदेशीर घडामोडीचेर जातात. शास्त्रीय आनी तंत्रीक मळार मनीसपणाची उदरगत जाल्या. तरी लेगीत मनीस संस्कृतायेभितर मनीसजातीक लुकसाण करपी जायते आदिम आनी आदिवासी आंग अजूनय अस्तित्वांत आसात. हें लुकसाण अंतर्गत संघर्श/विरोधाक लागून जाता जे भायले संघर्श/विरोध म्हणून प्रगट जातात. भायले संघर्श/विरोध वाडत वतात तशें अंतर्गत स्थिरतायेक ताचे अनुरूप नुकसान जाता. जेन्ना मनशाच्या जिविताचे सगळे 12 आयाम (आंग) उर्बेभरीत समन्वयांत येतात तेन्ना अंतर्गत (भितरली/वैयक्तीक) प्रगती शक्य जाता. भायल्या प्रगतीच्या तुलनेत सद्याच्या मनीस समाजांत भितरली प्रगती खूब मर्यादीत आसा. मनशाच्या वृत्तीक, एकंदर प्रगतीच्या संदर्भांत, अशें म्हत्व आसता की वृत्तीच्या इत्सेच्या योग्य एकीकरणाक लागून मुळाव्या उर्जेचो फायदो जाता, जाका लागून संघर्श/विरोध/अडचणी विसर्जित जातात, ह्या सगळ्यांक लागून एकंदर भलायकी आनी बऱ्यापणाचो बरोच वाड जाता. मनांतल्या उर्जा प्रवाहाच्या विकृतींक लागून भलायकी आनी उत्पादकता उणी जाता. फकत ऊर्जा प्रवाहाच्या समस्यांचेर उपरांतच्यान नियंत्रण दवरपाचो यत्न करचे परस व्हिटॅमिन एम आनी ताचेकडेन संबंदीत उर्जा सांबाळून मनशाचें जिवीत घटमूट करतात तेन्ना मुळाक उर्जा प्रवाहाचे प्रस्न विरगळप शक्य जाता. मनशाचें मन प्रचंड प्रमाणांत उर्जेचो वापर करता हें जाणून घेवप आपल्या शक्तीच्या जागृताय प्रक्रियेंत फुडले उदरगती खातीर एक मुळावी चौकटी दिता.

पयशांच्या बळग्या विशीं आनी वैयक्तीक उदरगती विशीं विंगड विंगड विचारांची तपासणी करपाचो सहकार्याचो प्रवास म्हणून हें पुस्तक आसा आनी सादर केल्लीं सगळीं कल्पना वैयक्तीक चिंतन, फुडल्या संशोधन, फुडल्या संवाद/चवकशी करप, आनी आपल्या जिविताच्या सगळ्या १२ आयामांक जिवीत दिवपाखातीर. फकत कबलात वा मतभेद वा तातूंतले बदल कांय प्रमाणांत उपरांतचे आसूं येतात असो लेखकाचो वाद आसा. अशे तरेन लेखक वाचप्यांक सांगता की कोर उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम संकल्पने संबंदीं विचारांच्या वर्गीकरणाची तपासणी करतना सत्य हाजीर आसा काय ना तें स्वता पळोवचें. विचारांक अप्रत्यक्ष मान्यताय वा मान्य नाशिल्ल्यापरस मनशाची सत्याची प्रत्यक्ष धारणा खूब व्हड आसता आनी तिची शक्त खूब चड आसता. लेखक वाचप्यांक पुस्तकांतल्यान पुरायपणान आनी ल्हवू ल्हवू वचचें अशी विनंती करता, वैयक्तीक सत्यां जागृत जावंक आनी सैमीक रितीन उक्तीं जावंक. ह्या उक्तावणाक वेळ, चिंतन आनी उपेग जाय पडटा. चिंतनात्मक/चिंतनात्मक वृत्ती आपणायल्यार पुस्तका वरवीं खंयच्याय वेळार वाचप्यांक अंतर्दृष्टीचे झिलमिल आशीर्वाद दिवंक शकतात.

## वैयक्तीक रुपांतराची गती

जिणेंत बदल हो एकूच स्थिरता अशें लेखकाकय वळख आसा. ग्रीक तत्वगिन्यानी हेराक्लिटस हाणें म्हळां, “कोणच मनीस केन्नाच एकाच न्हंयांत दोन फावटीं पावल घालना, कारण ती एकूच न्हंय न्हय आनी तो एकूच मनीस न्हय. बदल सोडून कायम स्वरूपी कांयच ना.” ही गजाल वळखुपाची आसा, जाका लागून वैयक्तीक सत्यां जागृत जावन स्वताच्या उक्तावणाची आनी परतून एकठांय येवपाचो प्रवास सुरू करपाक मेळटली. जिणेची परिस्थिती बदलता, परिस्थिती बदलता आनी मनाची स्थिती बदलता. वैयक्तीक रुपांतर स्वताच्या गतींत जाता. कांय बदल अनपेक्षीतपणान जातात, जाल्यार कांय बदल अपेक्षीतपणान घडटात. तांकां मनशाचो प्रतिसाद एकत्रीत उर्बेभरीत मनांतल्यान वा गोंदळा वरवीं आसूं येता. देखीक- पिरायेच्या जीन आनी हेर घटकांक लागून निमाणें मनशाची कूड पोरणी जाता हें संयम, जिद्द, मान्यताय आनी समतोल मुळावी उर्जा हांकां तोंड दिवचें पडटा. आमी सगळेच आमच्या मरणाची कांय प्रमाणांत जाणविकाय करतात. अशे तरेन, जेन्ना मुळावी उर्जा सक्रिय जाता आनी फायद्याचो वापर जाता तेन्ना जिणेच्या खंयच्याय अवस्थेंत/पदार्थांत मनशाची जीवंतताय खूब वाडूंक शकता अशी कल्पना लेखक प्रचारांत हाडटा. हें मतींत घेवन संघर्श हो मनशाच्या भायल्या आनी भितरल्या वातावरणांतल्या बदलांचो परिणाम अशें आमी वळखुपाक शकतात. संघर्श, लेखकाचे नदरेन, अर्थीक अस्थिरताये सयत असंख्य तरांनी प्रगट जावपी मुळाव्या उर्जेच्या विखंडनाचो परिणाम. उपकार करून लक्षांत दवरात की ह्या पुस्तकांत केल्लें दरेक विधान अधिकृत अर्थान केल्लें ना, तें उर्बेभरीत अर्थीक उदरगतीच्या संदर्भांत उत्कृश्टतायेच्या स्वरुपा विशीं परस्पर संशोधन करपा खातीर केल्लें आसा. अशें परस्पर संशोधन करपाक, आमच्या संशोधन प्रवासाक फळाक पावपा खातीर कोर उर्जेच्या स्वरुपा विशीं, 12 आयाम आनी व्हिटॅमिन एम हांचे संबंदी मुळावी समजूत गरजेची आसा. देखून आमच्या स्वताच्या भितरल्या शक्तीच्या गौरवशाली आनी समृद्ध स्वरुपाची तपासणी करपाक सुरवात करतना एक घट बुन्याद बांदप पद्दतशीरपणान जाता. वैयक्तीक सत्तेची प्रत्यक्ष सक्रियता जेन्ना आमी संशोधनात्मक संवादाचे स्थितींत आसतात जंय विचार पूर्वग्रहा बगर आनी उक्त्या मनान वांटून घेतात तेन्ना सगळ्यांत बरी सुलभताय मेळूं येता. फुडाराक वेगवेगळ्या परिस्थितींत जावंक शकता अशा संशोधनात्मक संवादांक हें पुस्तक एक बुन्याद थारतलें असो लेखकाचो वाद आसा.

स्वता भितर अस्तित्वांत आशिल्ल्या मुळाव्या उर्जेच्या वैभवाचेर खूब वेव्हारीक आनी लागूपणान विचार करप हें ह्या पुस्तकाचें केंद्रबिंदू आसा. रुपांतराची प्रक्रिया सुरू करपाखातीर वाया गेल्ल्या उर्जेची वळख मुळावी आनी मुळावी आसता. ही वळख मनशाक अंतर्गत आनी भायल्यान अशी परिस्थिती बदलपाक मेळटा, जीं मनशाचे उर्जेचें लुकसाण करतात. बरो वापर, पुनरुज्जीवन, संवर्धन, समीकरण आनी रुपांतर ह्यो प्रत्यक्ष प्रक्रिया ह्या पुराय पुस्तकांत जायत्या तरांनी वर्णन केल्यात. जशें एक सुंगट फुलपाखरूंत रुपांतरीत जाता, तशें वाचप्यांक वैयक्तीक परिवर्तनकारी प्रवासांत वांटो घेवचो, जाका लागून प्रचंड स्वातंत्र्य, उर्जेचो विस्तार आनी व्हिटॅमिन एम वाडटली अशी लेखकाची काळजा थावन इत्सा आसा.

## व्हिटॅमिन एम म्हणल्यार कितें?

मनशाचे संस्कृतायेंत वैयक्तीक क्षमता, जल्मजात खाशेलपणां, कुटुंबीक & समाजीक-आर्थीक स्थिती आदी संदर्भांत बरोच फरक आसा. तरी लेगीत कच्ची आनी बळिश्ट उर्जेची मान्यताय, मान्यताय आनी मनांतल्यान वापर केल्यार

मनीसपणाची उदरगत जावंक शकता, भितरल्यान भायर. मनशाच्या अंतर्गत उर्जेचो सक्रियता, विस्तार आनी शक्य तितलो बरो उपेग हाका लागून व्हिटॅमिन एम तयार जाता. व्हिटॅमिन एम म्हणल्यार नेमको कितें? “एम” हो कच्चो आनी बळिश्ट रुपांत पयशांचेर उबो रावता. “व्हिटॅमिन” हें उतर वैयक्तीक आनी अर्थीक उदरगती खातीर पयशांचें उर्जा दिवपी खाशेलपण दाखयता. पयशे जोडून, पयशे वाटोवन आनी वैयक्तीक वाड करून मुळाव्या उर्जेच्या सक्रियतायेक लागून व्हिटॅमिन एम शक्त अंतर्गत आनी मानसीक नदरेन तयार जाता आनी सांठोवन दवरतात. ही सक्रिय ऊर्जा अंतर्गत आनी गतिशीलपणान अखंड उरता, कारण ती आनीक वाडटा तेन्ना पयशांची जतनाय घेतात आनी आपल्या जिविताच्या सगळ्या 12 आयामांक एकाच वेळार जिवे करपाक शक्य तितले बरे तरेन वापर करतात. ही गतीशील वाड आनी उर्जेचो भितरलो सांठो, पयशांच्या संचय आनी बऱ्यांतल्या बऱ्या वापराक लागून, व्हिटॅमिन एम. मनीस संस्कृतायेच्या सगळ्या पांवड्या भितर व्हिटॅमिन एमचो नाश जाल्ल्यान मनीसजात संघर्ष करता, त्रास सोंसता आनी स्वताक अशेंत दुख्ख निर्माण करता. भितरल्या उर्जेचो विस्तार समांतरपणान एम जीवनसत्वाची निर्मिती (भायली आनी मानसीक नदरेन) जाता, जाका लागून जिणेच्या जायत्या आयामांनी प्रगती जाता. एम जीवनसत्वाची संकल्पना स्पश्टपणान समजून घेवपाखातीर योग्य नदर मेळोवपाखातीर “व्हिटॅमिन” ह्या उतराची तपासणी करप गरजेचें आसता. “व्हिटॅमिन” ह्या उतराची शब्दकोशांतली व्याख्या अशी आसा.

*“सैमीक खाणां-जेवणांत ल्हान प्रमाणांत मेळपी वा केन्ना केन्नाय कृत्रीम रितीन तयार केल्ल्या सामान्य चयापचयाक ल्हान प्रमाणांत गरजेच्या कार्बनी पदार्थांच्या गटांतलो खंयचोय: जीवनसत्वां उणावाक लागून विशिश्ट विकार निर्माण जातात.”<sup>2</sup>*

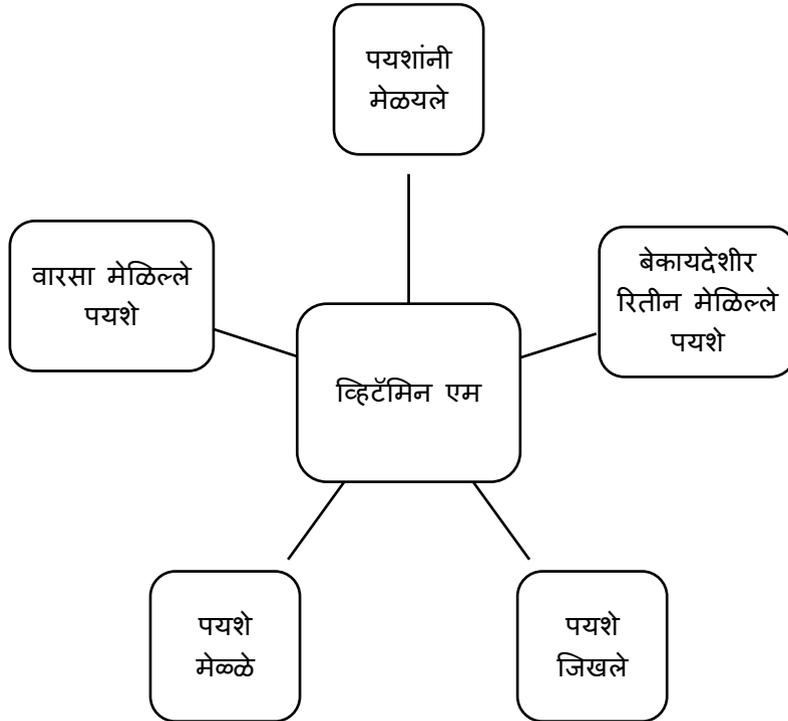
सादारणपणान “व्हिटॅमिन” हो शब्द खनिज वा हेर खंयच्याय पदार्थांच्या थोड्या प्रमाणांत संदर्भ दिता, जातूंत कुडींतल्या वेगवेगळ्या जैव रसायनीक विक्रियांक सुविधा दिवपाची आनी सक्रिय करपाची तांक आसता. (पळ्यात आकृती १३ - परिशिष्टांत) ह्यो शारिरीक प्रतिक्रिया मनशाच्या जिविताक जापसालदार आसतात आनी जीवनसत्वां आशिल्ल्यान मनशाची भलायकी आनी एकंदर बरेपण वाडूंक शकता. जीवनसत्वां तांच्या शक्तीखातीर सादारणपणान उण्या प्रमाणांत वापरतात. जीवनसत्वां हें मुखेल अन्न न्हय आनी तांचो व्हड प्रमाणांत सेवन जायना. जशें व्हिटॅमिन गोळ्याक कुडींतल्या (सादारणपणान) आनी मेंदवा भितरल्या (खास करून) शारिरीक प्रतिक्रियांक आदार दिवपाची व्हड संभाव्यताय आसता, तशीच व्हिटॅमिन एम ही मनशाच्या जिवितांतल्या पयशांची मालकी आसता. तर, पयशे व्हिटॅमिन एम कित्याक आनी तें व्हिटॅमिन एम कशें जाता? पयशे म्हळ्यार कच्ची शक्त, कच्ची उर्जा, जी कांय तरेन वा दुसरे तरेन मेळयल्ली वा मेळयल्ली. देखीक, जेन्ना एका कडेन 100 डॉलर बिल आसता तेन्ना 100 डॉलर “म्हजें” असो अर्थ जाता. “हें म्हजें १०० डॉलर” असो अर्थ आसा. \$100 धरप/ आसप ही कच्ची संभाव्य शक्त, मानसीक नदरेन अस्तित्वांत आसा. ती संभाव्य शक्त मनांतल्यानच आसता. उत्पादन वा कांय अणभव खरेदी करपाक \$100 मदल्या \$10 चो वापर संभाव्यपणान \$100 भितर लिपला. \$100 भितर संभाव्यताय आसा, \$100 भितर लिपयिल्ल्या विंगड विंगड अणभवांची विस्तृत श्रेणी दिता. मनशाच्या मानसीक मांडावळ, मानसिकताय, इत्सा, भावना आनी मनांतल्या हेर सर्वव्यापी विचारांचेर आदारीत \$100 वयल्यान मेळूंक शकतात अशे वेगवेगळे संभाव्य अणभव आसात. खात्रीन आनी अणभवांतल्यान खंयच्याय पयशांच्या वापरा संबंदीं जायते घटक हाजीर आसतात. जीवनसत्व म्हणून वापरिल्ले पयशे (म्हळ्यार चडांत चड ऊर्जा सक्रियताय दिवपी प्रमाणांत), भौतिक कुडीक, मनाक आनी मनशाच्या जिविताच्या दर एका आयामाक उर्जा दितात. \$100 चो सगळ्यांत बरो वापर \$100 चो व्हिटॅमिन म्हणून वापर करून मनशाच्या जिविताच्या दर एका आयामाक वाड दिता. कांय इत्सेचेर आदारीत आकांत वा अविवेकीपणान वागपी व्यक्तींनी इत्सा केल्ल्या खंयच्याय गजाली खातीर बेगीन 100 डॉलर खर्च करूं येता

आनी थोड्याच काळा उपरांत पश्चातापाची भावना जावंक शकता. ही अंतर्गत खेदाची भावना वैयक्तीक आसता आनी ती मनशाची मुळावी उर्जा उणी जावपाक सरळ संबंदीत आसता. कोर ऊर्जा म्हळ्यार स्वताचें सार आनी पयशे चुकीचे रितीन खर्च जाल्यात वा ते खूब बरे तरेन खर्च करूं येताले हें कळटकच हें अस्वस्थ जाता. पयशे अयोग्य रितीन खर्च जाले हें कळटा तशें, वा खऱ्या अर्थान गरज नाशिल्लीं वस्तू विकतीं घेवपाक, वा फकत एक खाशेलो उत्तेजक अणभव मेळोवपाक जो सामको अल्पकाळ आसता, तशें तशें मनीस एके संज्ञानात्मक/भावनात्मक प्रक्रियेंत वचपाक लागता आनी ताचो परिणाम म्हळ्यार खर्च केल्ल्याचो पश्चाताप जाता पयशे अयोग्य रितीन दितात. देखून पयशांची शक्त चड फायदेशीर रितीन वळखुपाची आनी वापरपाची गरज हाचे संबंदीं व्हिटॅमिन एम ही संकल्पना खूब बळिश्ट आसा. पयशांचें वापर अयोग्य रितीन एकदां कोर सत्तेचें लुकसाण करता, मनशाच्या जिविताच्या 12 आयामांनी प्रतिध्वनीत परिणाम निर्माण करता, जाका लागून थंडसाण आनी/वा प्रतिगमन जाता.

सकयल दिल्लो आकृती 2 व्हिटॅमिन एम संकल्पने संबंदीं मुखेल जोडिल्लीं कल्पना दाखयता.

## **आकृती 2**

### **पयशे मेळोवपाचे साधन**



आकृती 2 (वयर) पयशे मेळोवपाच्या वेगवेगळ्या मार्गां मदलो भेद आनी फरक दाखयता:

मेळिल्ले पयशे: वैयक्तीक उर्जेचो उपेग केल्ल्या कामांतल्यान मेळिल्ले पयशे. मनांतल्यान एम जीवनसत्वाची सकारात्मक सांठवण आसता.

बेकायदेशीर रितीन मेळिल्ले पयशे: चोरी वा हेर बेकायदेशीर वावर करून मेळिल्ले पयशे

पयशे जिखले: जुगारांत पयशांनी जैत मेळयलें

मेळिल्ले पयशे: मेळिल्ले पयशे, हेर कसलेच तरेन मेळूंक नाशिल्ले

वारसा मेळिल्ले पयशे: वारसा मेळोवन मेळिल्ले पयशे

हे भेद व्यक्तीचेर जायत्या तरांनी परिणाम करतात, जशें सकयल दाखयलां:

### आकृती 3: पयशांचे परिणाम

मनाचेर परिणाम करप	कुडीचेर जावपी परिणाम
SOURCE OF MONEY	
समाजीक परिणाम	मनशाच्या जिविताच्या 12 वाठारांचेर परिणाम जाता

पयशांचे स्त्रोत: पयशे मेळिल्ल्याचो संदर्भ दिता (आकृती 2)

मनाचेर परिणाम: वेगवेगळ्या भावनिक आनी संज्ञानात्मक पांवड्यांक संदर्भ दिता

कुडीचेर जावपी परिणाम: शारिरीक बदलांचो उल्लेख जाता

समाजीक परिणाम: सादारणपणान समाजाक फायदो वा हानी असो उल्लेख जाता

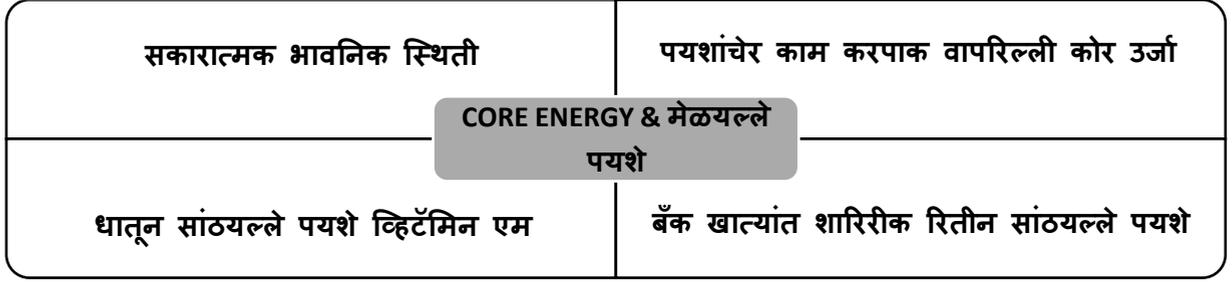
मनशाच्या जिविताच्या 12 वाठारांचेर परिणाम: 12 वाठारां संबंदीं पयशांच्या शक्तीचो संदर्भ दिता (आकृती 1)

मुळावी उर्जा आनी मेळिल्ले पयशे हांचे मदलो संबंद सकयल दाखयला:

पयशांच्या स्त्रोताचो असामान्य परिणाम मनशाच्या मनांत एम व्हिटॅमिन सांठोवपाचे पद्दतीचेर जाता. फायदेशीर सांठवणेक लागून कोर उर्जा वाडटा. हानीकारक सांठवण म्हळ्यार व्हिटॅमिन एम न्हय. फरक पळोवंक मेळटा?

- रिकी सिंग हांगीं केला

## आकृती 4: कोर ऊर्जा & मेळिल्ले पयशे



हे फाटभूयेर आतां आमी 100 डॉलराची शक्त चड खोलायेन पळोवंक शकतात. देखीक- एक व्यक्ती लॉन कापून 100 डॉलर मेळयल्यार त्या कार्यावळींत 100 डॉलर मेळोवपा खातीर थारावीक प्रमाणांत उर्जा घालतात. पयशे जोडटात तेन्ना पयशे चोरपाच्या वा पयशे वारसा मेळोवपाच्या विरुद्ध 100 डॉलर मेळोवपाची बरी भावना (मानसीक नदरेन) आसता. ह्यो कांय काळा खातीर रोमांचक अवस्था आसूं येतात हें निश्चीत, तरी लेगीत मेळिल्ल्या पयशांनी फरक मानसीक नदरेन म्हत्वाचो आसा. जुगाराच्या बाबतींत त्या अणभवाक ताचो संदर्भ म्हळ्यार उमेदीचो, पळून वचप, जिखप आनी पयशे गमावप हें पळयल्यार खाशेलपण आसा. \$ 100 कशी मेळ्ळी ताची पर्वा करिनासतना तीच संभाव्यताय आसता, तरी लेगीत पयशे कशे मेळ्ळे हाका लागून मानसीक आनी शारिरीक प्रक्रियांचेर सामके वेगवेगळे तरेन परिणाम जातात. व्यक्तीक पयशे येवपाचे पद्दतीचे उर्बेभरीत परिणाम जातात. १०० डॉलराक काम करपाच्या बाबतींत काम करपाच्या कृतींत एक खाशेली उर्जा घालतात. ही उर्जा म्हळ्यार पयशे जोडपाखातीर वापरिल्ली अंतर्गत सक्रिय शक्त. फकत ९० डॉलर मेळ्ळ्यार आनी कबूल केल्ले पुराय १०० डॉलर मेळूंक नाशिल्ल्यान कितलो मानसीक परिणाम जाता तें सहजपणान कळटा. देखून पयशे जोडप्याक ते मेळोवपी मनशाक योग्य प्रमाणांत पयशे दितात अशें मानून सकारात्मक भावना निर्माण जावंक शकतात. मनशाक नोकरी मेळटा तेन्नासावन (म्हळ्यार तण कापप) चार सप्तकां उपरांत काम सोंपतकच भावनीक बदल घडटात तें सहजपणान पळोवंक मेळटा. 4 सप्तकां सोंपता म्हणसर \$100 मेळोवपाचे आसल्यार, काम करपाच्या संदर्भांत भावनां, कृती आनी ज्ञानेंद्रियां भितर उर्जा आसता. काम कशें करचें हाची समजूत काम करपाचे दिकेन खंयचीय कार्यावळ सुरू जावचे पयलीं हाजीर आसपाक जाय. मागीर, कार्यावळ (काम) मालकाच्या समाधानाक जाय. तेन्नाच पुराय 100 डॉलर मेळटात. 100 डॉलर ताब्यांत घेतले बरोबर मनांत “हें बरें...हें बरें दिसता...” अशी भावना जाता देखून त्याच वेळार एक उर्बेभरीत प्रक्रिया आसता. हे उर्बेभरीत प्रक्रियेच्या स्वरुपा विशीं आमी स्पश्ट आसूंक जाय. ही एक तंत्रिका-मानसीक प्रक्रिया जी \$100 MINE अशी मानसीक (मानसीक) भावना अस्तित्वांत आशिल्ल्यान सक्रिय जाता. 100 डॉलर “म्हजी ” अशी ही भावना एकल्या कडेन 100 डॉलर आशिल्ल्यान निर्माण जाता, जी कच्ची शक्त. 4 सप्तकां तण कापपाचें काम प्रत्यक्षांत करपाक जी शक्त/उर्जा खर्च जाल्ली ती शारिरीक, बौद्धिक आनी प्रक्रियात्मक आशिल्ली. मेळिल्ले पयशे म्हळ्यार १०० डॉलराच्या संप्रदायीक नोटीच्या रुपांत उर्जेचो आदान-प्रदान. देखून, 100 डॉलर मेळोवपाक खंयचीय उर्जा आनी यत्न केलो तरी, बाजारांतल्या मोलाच्या संदर्भांत आनी नियोक्या कडेन केल्ल्या करारांत, असो यत्न केल्ल्या व्यक्तीक उर्जा परतून मेळ्ळ्या. हातूंत भावना राज्यां तुळेन बरी आसतात, ताचो परिणाम चड करून \$100 कशे खर्च करचे हाचे विशीं अतिरिक्त विचार जातात. तशेंच कबूल केल्लो दर, चड काम करपाची इत्सा, नवी कुशळटाय शिकपाची प्रेरणा, अतिरिक्त सेवा दिवप आदी हांचे संबंदी अतिरिक्त विचार अस्तित्वांत आसूं येतात. अशे जायते अतिरिक्त कल्पना मानसीक नदरेन निर्माण जातात, ताचे वांगडा येवपी सत्तेच्या वाडपाक लागून 100 डॉलर मेळयल्या उपरांत आपल्या बँक खात्यांत

वा घरांत 100 डॉलर सांठोवप. हो भायलो सांठो व्हिर्टेमिन एम च्या अंतर्गत (मानसीक) सांठ्याक चालना दिता आनी सोंपें करता.

ताका लागून, प्रक्रिया-प्रधान मानसिकतेंत (म्हळ्यार, एक कार्यावळ ताच्या सोबीतकाय आनी उत्कृश्टताये खातीर करपाक लक्ष दवरपी मानसिकतेंत), \$100 मेळोवपा खातीर एक कार्यावळ करपी व्यक्ती ती योग्य रितीन, पुरायपणान, आनी शक्य तितले अद्भुत रितीन. अशे अद्भुत मानसिकतेंत, मुद्दाम आपली उर्जा ध्येयाचेर चड लक्ष केंद्रीत करपाक स्थलांतरीत करिनासतना, 100 डॉलर मेळोवपाचें ध्येय नक्कीच मतींत दवरतात, अशे तरेन की ध्येय साध्य करपाचे दिकेन काम करपी कृती फावो त्या प्रमाणांत करतात आनी मध्यमतायेन न्हय हें . देखून प्रक्रियाप्रधान मानसिकतेंत ताचे सोबीतकाय आनी उत्कृश्टताये खातीर केल्ली कृती भितरल्या संघर्श आनी असंतुलनाची बरी वैयक्तीक समजूत निर्माण करता आनी ताका लागून अर्थीक सत्तेचो वाया घालप आनी गैरवापर खंडीत जाता. अर्थीक सत्तेचो योग्य वापर केल्यार भितरले अडचणी खूब उणे जावंक शकतात, जाका लागून परस्पर संबंदीत समतोलाची सैमीक निर्मिती जाता हें वळखुपाक लागता.

## **कोर उर्जेचो महिमा**

मुळावी ऊर्जा (आकृती १) म्हळ्यार मनशाची मुळावी शक्त, स्वताच्या अस्तित्वा भितर कच्च्या रुपांत अस्तित्वांत आशिल्ली आनी जिणेंतल्या सगळ्या कार्यावळींक जापसालदार आशिल्ली जिवीत शक्त. ही ऊर्जा कुडी भितरल्यो सगळ्यो जैव रसायनीक विक्रिया आनी दर एका मनशाच्या २४ वरांच्या चक्रांतल्या सगळ्या क्रियांक सुविधा दिवपी सगळ्यो मानसीक प्रक्रिया म्हणून अस्तित्वांत आसता आनी प्रगट जाता. ऊर्जा सक्रिय नासतना जिणेची शक्यताय ना. देखून कोर ऊर्जा ही मनशाची जिवीत शक्त जी जिणेंतल्या सगळ्या अणभवांक जापसालदार आसता. जिणेंतल्या व्हडल्या अणभवां कडेन वचपाचीं अतिरिक्त मार्गां मेळटा म्हणून ऊर्जा वैभवशाली आसता.

## **मनांतली उर्जा**

मानसीक ऊर्जा (मनांतली ऊर्जा - आकृती १) ही सगळ्या मानसीक प्रक्रियांच्या अस्तित्वाक जापसालदार आशिल्ली एक गतिशील शक्त. मनांतल्यान एक गतिशील शक्त म्हूण मुळाव्या उर्जेच्या प्रकटीकरणांत वृत्ती, चालना, सुख तत्वाचेर आदारिल्लीं तृप्ती सोदपाच्यो प्रक्रिया, सृजनशीलता, व्यक्तीमत्वाची उदरगत आनी व्यापक अर्थान मनीस संस्कृतायेची निर्मिती हांचो आस्पाव जाता. मानसीक उर्जेत बौद्धिक शक्त, चिंतनात्मक आनी चिंतनात्मक शक्त, अमूर्त आनी वस्तुनिश्ठ तर्क करपाची तांक/क्षमता आनी भावनीक शक्त हांचो आस्पाव जाता. हातूंत मुळाव्या उर्जेचो उपेग करून विचार आनी संकल्पना मेळोवपाची, विकसीत करपाची आनी परस्पर जोडपाची तांकय आसता. मनांतली ऊर्जा अत्यंत मोलादीक आसून ती सूक्ष्म तरी सामकी वास्तव पद्दतीन अस्तित्वांत आसता. मानसीक उर्जेच्या सूक्ष्म स्वभावाची शक्त वळखून ताका व्हड आदर आनी आदर दिवन वागपाक मेळटा. तशें करूंक नाशिल्ल्यान एम जीवनसत्वाचेर म्हत्वाचे परिणाम जातात.

## **ENERGY IN DESIRE हें नांव**

आमी सगळ्यांक इत्सेचो अणभव येता, तिच्या बहुलता अभिव्यक्ती वांगडा, मुळाव्या उर्जेचो उपेग करून. इत्सेची संकल्पना फुडले तरेन करूं येता:

मनशाची, वस्तूची वा परिणामाची तळमळ वा आशेची भावना म्हळ्यार इत्सा. "तृप्ती" ह्या सारक्या उतरांनीय होच अर्थ व्यक्त जाता. मनशाक कितेंय वा कोणाचीय इत्सा आसता तेन्ना त्या वस्तूच्या वा मनशाच्या आनंदान वा विचाराक लागून ताची तळमळाची भावना उत्तेजीत जाता आनी तांकां आपलें ध्येय साध्य करपाखातीर कृती करपाची इत्सा आसता. इत्सेचें प्रेरणादायी आंग तत्वगिन्यानी (देखीक- मनशाची इत्सा ही सगळ्या मनशाच्या कृतीची मुळावी प्रेरणा अशें सांगप) तशेंच शास्त्रज्ञांनी खूब आदींसावन नोंद केल्या. <sup>३</sup>

इत्से भितरली ऊर्जा ही मनशाची कोर/मुळावी ऊर्जा जी इत्सेचो अणभव निर्माण करता. इत्सा आनी उपरांत इत्सा पुराय करपाखातीर केल्लीं कृती हांचेवरवीं खूब उर्जेचो उपेग जाता.

## **उर्जा हातूंत कृती**

इत्सा/इत्से/गरज/आदी पुराय करपा खातीर घेतिल्लीं कृती, मुळाव्या उर्जेचो विंगड विंगड पद्दतीन वापर करतात. दरेक कृती (मानसीक/शारिरीक) मन-शरीर संकुलाचेर परिणाम करता आनी समाधानाच्या पातळेचेर आदारून वेगवेगळीं इत्सा निर्माण करता. कृतींतली ऊर्जा म्हळ्यार समतोल, आनंद, सुख, दुख्ख/वेदना उणी करप आदी सोदपाच्या यत्नांत आपल्या जिविताच्या सगळ्या 12 आयामांतल्यान वेगवेगळ्या ध्येयां कडेन गतिशीलपणान वचपी उर्जा.

## **12 परिमाण – कोर ऊर्जा – व्हिटॅमिन एम**

जिणेच्या जायत्या आंगांनी जायते उतार-चढाव (उंच सकयल) आनी उतार-चढाव (उंच आनी सकयल) आसले तरी एकामेकांक जोडिल्ल्या उर्जेची शक्त मनशाच्या जिविताच्या सगळ्या १२ आयामांक (आकृती १ पळयात) जिवीत करता आनी एकठांय करता. (12 आयाम, कोर ऊर्जा आनी व्हिटॅमिन एम हांचे मदल्या सविस्तर संबंदा खातीर उपकार करून परिशिष्टांतली आकृती 14 ते 25 पळयात.)

प्रक्रिया-प्रधान मानसिकतेंत पयशे जोडप मुळाव्या शक्ती वाडोवपाच्या संदर्भांत अंतर्गत प्रतिकार नासतना घडूंक शकता हें आमी समजूंक लागतात तेन्ना व्हिटॅमिन एम संकल्पना आनीक स्पश्ट करूं येता (12 आयामांच्या संदर्भांत). एम जीवनसत्वाचे विस्तार आनी पुनरुत्पादन चड समजून घेवपाखातीर थंडसाण आनी प्रगती हांचेमदलो फरक स्पश्ट जावंक जाय. अशेच स्पश्टतायेवरवींच जिणेच्या खंयच्याय आंगांतली खरी प्रगती शक्य जाता, जंय वैयक्तीक उर्जा मनांतल्यान आनी मुद्दाम अंतर्गत/भायली प्रगती करपाक व्हरपी दिकांनी दवरतात. निःसंशय, दरेकल्याक जिणेंत उतार-चढाव आसता आनी अशेय कांय वेळ येतात जेन्ना जायत्या वेगवेगळ्या कारणांक लागून वेगवेगळे ध्येय साकार जातात अशें न्हय. खंयचेंय ध्येय साध्य करपाचे दिकेन कृती करतना योग्य मनाच्या चौकटींत नाशिल्ल्यान येस मेळूंक शकता. तरी लेगीत ताचो अर्थ फकत सोडून दिता आनी निराश जाता, भावनीक नदरेन जर्जर आनी निराश जाता आनी भितर अस्तित्वांत आशिल्ले सुप्त उर्जेचेर नदर वता असो न्हय. जिणेच्या परिस्थितीक लागून आत्मसम्मान, आत्मप्रतिमा, आत्ममोल हांकां केन्नाच लुकसाण जावंक फावना. हें नुकसान मुळाव्यान मनशाचे मुळावे उर्जेचें नुकसान आसता, जंय नकारात्मक आनी मर्यादीत भावना ही शक्त काडून उडयतात आनी संभाव्यपणान व्यक्तीक थांबतात वा पक्षाघात लेगीत करतात. मानसीक रूटांत घुस्पल्यार आडमेळीं निर्माण जातात, जाका लागून निराशा आनी निराशा वाडटा, जाका लागून चड गुंतागुंत आनी मर्यादीत कार्यक्षमताय अवस्थेंत लीन जावप जाता. अशे तरेन आत्मसात जाल्ल्यान जिणेंत आत्मसम्मान, आत्ममोल, सकारात्मक आत्मप्रतिमा आनी सकारात्मक नदर उणी जाता. जेन्ना जेन्ना आडमेळीं येतात तेन्ना खंयचोय आडखळ फकत तात्पुरतो

आसता आनी ताका लागून फुडली प्रगती थांबपाक कारणीभूत मानसीक आडखळ निर्माण जावंक फावना हें लक्षांत दवरपाची गरज आसता.

जेन्ना जेन्ना खंयचेय दिकेन सातत्यान यत्न करतात तेन्ना तेन्ना कांय आडमेळीं येवपाचे स्वाभावीक. ह्या आडमेळ्यांचो अर्थ सोडून दिवप वा मानसीक नदरेन थकप वा निराश जावप असो जायना. फुडल्या वैयक्तीक उदरगती कडेन बदल करप निश्चीतपणान शक्य आसा आनी ताका सकारात्मक वळण घेवपाक उर्जा जाय पडटा, अंतर्गत. असो वळण वेगवेगळ्या मानसीक मार्गांतल्यान भायर काडटा, जाका लागून धीर सारक्या गूणधर्मावांगडा आनीक प्रगती जाता, जंय सातत्यान योग्य यत्न केल्यार अंतर्गत (मानसीक) खांचींतल्यान भायर सरपाक सोंपें जाता. अशे तरेन प्रगती जाल्ल्यान मनशाच्या मनांतली उर्जा आनीक वाडटा आनी ताका लागून एम जीवनसत्व चड प्रमाणांत सांचता.

## **MOVING BEYOND ONE'S COMFORT ZONE च्या सोयीच्या वाठारा भायर**

### **वचप**

एम जीवनसत्वाची प्रत्यक्ष वाड आपल्या सोयीचो वाठार वळखून घेवप आनी फुडले उदरगती खातीर त्या वाठारा भायर वचपाचो निर्णय घेवपाचेर आदारून आसता. आपल्या सोयीच्या वाठाराची (आपल्या जिविताच्या खंयच्याय आंगांत आनी खास करून अर्थीक बाबतींत) वळखप प्रगतीची वेगवेगळी शक्यताय सुरू करता आनी फुडल्या पांवड्यार वता. फुडली प्रगती जावपाची शक्यताय वळखनासतना सोयीच्या वाठारांत उरल्यार मागीर थंडसाण अपरिहार्यपणान तिगून उरता. मनशाच्या सद्याच्या कार्याभायर जावपी उत्क्रांती काळजीपूर्वक, ल्हवू ल्हवू आनी ल्हवू ल्हवू आपल्या सोयीच्या वाठारांतल्यान भितरल्यान ताण वा प्रतिकार निर्माण करिनासतना धुकलून चड प्रमाणांत जावंक शकता. अशा ताण आनी प्रतिकाराक लागून आपलीं उर्जा फाटीं पडचीं न्हय हाचेर लक्ष दवरल्यार अशी प्रगती जाता. खंयच्याय सोयीच्या वाठारांतल्यान धुकलपाची तांक वाडटा जेन्ना अंतर्गत ताण/प्रतिकार उण्यांत उण्या पांवड्यार आसता. नव्या दिशेन वचपाचो वा सपनां आनी ध्येय पुराय करपाचे दिकेन आपली सद्याची दिका वाडोवपाचो यत्न करतना आपल्या सोयीच्या वाठारांतल्यान भायर सरतना अनिश्चितताय आनी अदमासा भायर परिस्थिती निर्माण जावंक शकतात. आपल्या नेमान चलपी पद्दतीपरस वेगळीं कृती करपाचो यत्न करप चड करून जायत्या व्यक्तींच्या मानसिकतेंत नासता आनी अशा मर्यादीत मानसिकतेक लागून पोरन्या, परिस्थितीबध्द नमुन्यांचेर थांबता आनी मानसीक थंडसाण निर्माण जाता. देखून फुडल्या अर्थीक आनी वैयक्तीक उदरगती खातीर पावलां उबारपाक कोर उर्जा सक्रियता गरजेची आसता. अशेय कांय वेळ येतात जेन्ना मनशाक एक पावल फाटीं सरचें पडटा आनी आपल्या सद्याच्या जिणेच्या परिस्थितीचें बारीकसाणेन (तशेंच उर्बेन) मूल्यमापन करचें पडटा, जाका लागून उंचेल्या पांवड्यार पावपा खातीर सैमीक प्रगतींत जगपाक सुरवात जाता. ऊर्जावान मूल्यमापन ही एक ध्यान आनी चिंतनात्मक प्रक्रिया, शांततायेन आनी उक्त्या मनांतल्यान, वैयक्तीक उर्जा वाडोवपी कृती आराखडो तयार करपाखातीर, जी परतून, व्हिटॅमिन एम वाडोवंक शकता.जर मनशाची मानसिकताय फुडल्या वटेन सतत फुडें वचपाची आसत जाल्यार पातळेचेर, मागीर मानसीक आनी शारिरीक उर्जा अखंड उरतली जी सगळीं योग्य पावलां उबारपाक फावो ती शक्त दितली. अशें करतना कच्ची (कोर) उर्जा स्वता आनीकय आनीक वाडूंक लागता. हो विस्तार आपल्या भितरल्या गपशपाचेर लक्ष दवरून आनी फुडले प्रस्न विचारून सुरू जाता:

- १) स्वताक सुदारपाक कितें करचें पडटलें?
- २) “वयर वचप” म्हणल्यार म्हाका अर्थीक नदरेन कितें?
- ३) म्हजें सद्याचें काम चड कार्यक्षमतेन आनी नकारात्मक विचार आनी संकुचीत भावना नासतना कशें करूं येता?
- ४) म्हजी अंतर्गत शक्त वाडोवपा खातीर म्हाका खंयचीं पावलां उबारचीं पडटलीं?
- ५) म्हजीं सगळीं संवादां (म्हळ्यार इश्टां कडेन, कुटुंबां कडेन, सहकाऱ्यां कडेन आदी) खूब चड काळजी आनी आदरपूर्ण कशीं करूं?
- ६) हांव वेवसायीक वातावरणांत आसल्यार गिरायकांक चड बरी सेवा कशी करूं?
- ७) स्वताची सुदारणा करपाचे कार्यावळी म्हज्या दिसपट्ट्या वेळापत्रकांत कशे आस्पावतात?
- ८) पयशांचेर म्हजी नदर बदलून ती व्हिटॅमिन एम अशें समजून घेवपाक म्हाका कितें करचें पडटलें?
  - ९) पयशे एकठांय करपाक फाटोफाट वचचे परस, पयशे एकठांय करप हे मानसिकते प्रमाण चलता थंय वैयक्तीक उदरगती कडेन म्हजी मानसिकताय कशी बदलूं?

फावो ती वैयक्तीक उदरगत करिनासतना स्वताच्या फायद्या खातीर पयशे एकठांय करप हो एक समस्याप्रधान वेस जावन जिणेच्या जायत्या वाठारांक लुकसाण जावंक शकता हें वळखून घेवप. पयशांचें व्हिटॅमिन एम म्हणून वापर करप म्हणल्यार वैयक्तीक, कुटुंबीक आनी समाजीक फायद्या खातीर व्हड जापसालदारकी घेवन ताचो वापर करप. असो मनांतल्यान वापर केल्यार सैमीक रितीन कच्ची उर्जा सक्रिय जाता आनी तिचें सकारात्मक उर्जेंत रुपांतर जाता. परिवर्तन ही फकत “वैयक्तीक सद्याची स्थिती” उपरांतच्यान बदलपाची गजाल न्हय. निर्विवाद सकारात्मक हेत आशिल्ल्या व्यक्तींनी पयशांचे शक्य तितले बरे तरेन वापर केल्ल्यान तो मुळाव्यान परिवर्तनकारी आसता. सकारात्मक हेतू सकारात्मकताये वांगडा अस्तित्वांत आशिल्ले उर्जेची चड जाणविकाय करपाक कारण जाता, जंय अशा साक्षात्काराक परिवर्तनकारी शक्त आसता. सकारात्मकतायेचो विस्तार व्यक्ती भितरल्यान फुटता आनी संभाव्यपणान संवसारभर पातळेचेर पावूंक शकता.

## प्रगती आनी व्हिटॅमिन एम वापर

व्हिटॅमिन एम सांठोवपाचे आनी सगळ्यांत बरो वापर करपाचे दिकेन प्रगती फुडल्या विकासा खातीर विशिश्ट बेंचमार्क दवरून मनशाच्या जिवितांत प्रत्यक्ष वास्तव जावंक शकता. देखीक- नव्या वर्साचो दीस हो एक विशिश्ट दीस आसूं येता, जेन्ना कोण फाटल्या वर्साचें मुल्यांकन करता आनी फुडल्या वर्साची येवजण विशिश्ट बेंचमार्क सयत करता. हे बेंचमार्क थारावपाक वैयक्तीक चिंतन, फावो तें नियोजन, थारायिल्लीं ध्येयां साध्य करपाचें म्हत्व वळखप आनी प्रगती आनी/वा फाटीं सरपा वांगडाच आपल्या दर्ज्याचें प्रामाणीक मूल्यमापन करचें पडटा. ध्येय साध्य करपाच्या समाधानाच्या पातळेचेंय मुल्यांकन फुडल्या ध्येयांचो संच संकल्पना करतना जाता. ध्येयांची खूब व्हडली साकार जावपाचे दिकेन लागींच्या फुडारांत घेवपाचीं पावलां संकल्पना करप आनी विचार करप हो अंतर्गत प्रगतीचो एक आंग. अशी प्रगती वर्तमानांत आसतना आनी भूतकाळाचो मार्गदर्शक म्हणून उपेग करून चड बुद्धी मेळोवपाक जाता, जाका लागून उजवाडाच्या फुडाराच्या शक्यतायेचो मनांतल्यान विचार करतात आनी त्या फुडारा कडेन सक्रिय पावलां उबारतात. भौतिक जगाच्या संदर्भांतली प्रगती फकत संख्यांच्या आदारान मेजूं येता, जंय एकठांय जाल्ल्या पयशांची रक्कम साध्यतायेचो म्हत्वाचो निर्देशक वा बॅरोमीटर जाता. पयशांची वाड, वैयक्तीक संबंद, साधनां, गुंतवणूक, बँक शिल्लक आदी नदरेन अर्थीक प्रगती सहजपणान तपासूं येता आनी तपासूं येता, जंय मनशाक येस आनी येसस्वीपणाची अंतर्गत भावना दिसता.

मालमतेची सद्याची स्थिती आनी एकंदर गिरेस्तकाय, निव्वळ मालमत्ता, निव्वळ संपत्ती आदी प्रगतीची पातळी हांचेविशीं बारीकसाणीन स्वताची चवकशी केल्यार देयदारी उणी जाता, संबंदांच्या दर्ज्यांत सुदारणा जाता आनी नवी शक्यताय उक्ती जाता. अशी स्वताची चवकशी वर्तमानांत आनीक वैयक्तीक वाड करपाक प्रचंड मोल जोडटा आनी फुडारा संबंदीत एक शिक्षणीक गूण आसा. प्रगतीचे जायते आंग आनी आयाम आसतात, जशे की:

१) आपली शिक्षणीक वाड चालू दवरल्यार चड उर्बेभरीत प्रवाहान फुडल्या संज्ञानात्मक आनी भावनिक क्षमतांचो उक्तांती निर्माण जाता.

२) मुखार वतना फुडल्या पावलांची चड समजूत वाडोवप.

३) सद्याचे कांय कार्यावळी थांबयप आनी कितें तरी नवें करप/सुरू करप.

४) नवे प्रकल्प सुरू करपाचो यत्न करप, नवे अणभव प्रयत्न करप, आनी भितरल्या विचारांच्या/भावनेच्या सद्याच्या स्थिती विशीं जागृताय वाडोवप.

५) वाडिल्ले परिष्कृत अवस्थेची उदरगत जंय भावना निमाणें आनंदाचे अवस्थेंत रुपांतरीत जावंक शकतात.

६) आपलें अंतर्गत थर्मोमीटर रिसेट करप, दिसपट्ट्यो ध्येय थारावप, आनी ल्हान ल्हान सुसंगत पावलां उबारप...

७) प्रगतीखातीर सुसंगती सामकी गरजेची आसता, चड काळ प्रतिगमनाच्या नकारात्मक भावनिक स्थितींत वचून सोडून दिनासतना.

८) जंय मनीस फकत एकाच दिशेन वचना, पूण मुद्दाम आनी हेतून वेगवेगळ्या साधनांचो सोद आनी अंमलबजावणी करपाचो यत्न करता थंय प्रगती हो सतत बदल आसूं येता. हातूंत कांय खाशेले यत्न थांबवप आनी पयलीं करूंक नाशिल्ल्या पुरायपणान वेगळें कितें तरी करपाचो यत्न करप गरजेचें आसता. ह्या प्रकारची शिफ्टिंग काळजीपूर्वक, मनांतल्यान आनी विवेकबुद्दीन करपाची गरज आसता, जाका लागून मनशाक स्वताचें लुकसाण जावचें ना. अशा स्थलांतराची नवंपण एकाच वेळार अंतर्गत सुदारणा वांगडाच चड भोगपद्दतीचो अणभव घेवपाची शक्यताय निर्माण करता.

९) भितरल्या विकासाचो सकारात्मक उर्बेभरीत गूण उत्सर्जित करपाक लागता तेन्ना आपल्या कुटुंबाकडेन सुदारीत संवाद जाता.

१०) सहकाऱ्यांकडेन, देखरेख करपी, इश्ट आनी समाजाकडेन सुदारीत संबंद, सादारणपणान, दुसऱ्याचे बरे गूण आनी बळगें मान्य केल्ल्यान आपले संवाद चड आदरपूर्ण जातात. हेरांच्या बळग्या फाटल्यान आशिल्ल्या उर्जेचेर लक्ष दवरतात आनी हाका लागून आपल्या संवादाच्या मळार येवपी सगळ्यां कडेन संवादांचो बरो दर्जो वाडटा.

११) प्रगतीचे अवस्थेत भायल्या संवसाराकडेन जावपी संवादांचो दर्जो, सादारणपणान, जंय मनीस आपलीं आवड, सपनां आनी ध्येय चालू दवरता वा ताचो फाटलाव करता थंय सुदारता. अशे प्रगतीशील मानसिकतेत नवी कृती अशे तरेन घडटात की संवसाराच्या संदर्भांत आपली उर्बेभरीत अस्मिताय खूब आत्मविश्वास आनी स्पश्ट आसता.

प्रगती लेखकाच्या जिवितांत एक मुळावी तत्व म्हूण केंद्रस्थानी आशिल्ली, जाचे भोंवतणी व्हड ध्येय साध्य जाताले, जशें माउंट एव्हरेस्टाच्या माथ्यार पावप, ताका जायतीं वर्सां प्रशिक्षण आनी वचनबद्धताय जाय पडटाली. हें ध्येय साध्य करपाखातीर कोर (आदिम) उर्जेचें प्लेसमेंट आनी सक्रियीकरण गरजेचें आशिल्लें. अशें साध्यताय व्हड शिखर अवस्थांमेरेन वचपी प्रगतींत आशिल्ल्या मोलाची स्पश्ट संकल्पना करून सुरू जाता. अशीं शिखर अवस्थांची इत्सा आनी उंच ध्येय साध्य करपाक निमाण्या ध्येयाचें शक्य तितले बरे दृश्टीकोन करप अनिवार्यपणान गरजेचें आसता. उंचल्या ध्येयाचें अंतर्गत म्हत्व तशेंच प्रगतीचो वैभव अणभवांक फुलपाक परवानगी दिवन आपल्या जिविताच्या दर एका आंगांत अंतर्गत करचो पडटा. हे अणभव बऱ्या दर्ज्याच्या विचारांचें आनी भावनांचें फुलप आनी विस्तार प्रेरीत करतात आनी तिगोवन दवरतात. लेखक प्रामाणीकपणाक मोल दिता आनी जिवीत म्हणून वळखतात त्या असामान्य अणभवांत थेट सोदून काडिल्लीं सत्यां प्रसारीत करपा खातीर सादर केल्लीं विचारां उक्तायता. प्रामाणीकपण नासतना ह्या असामान्य सत्यांचें आनी विचारांचें फावो तें संचरण मनीसजातीक थंडसाणीचे अवस्थेंतल्यान प्रगतीच्या जागृतायेंत उबारूंक शकना. लेखक वाचप्यांक तांची खरेपण सोदून काडपाक प्रोत्साहन दिता आनी अशें करतना, अंतर्गतपणान, जायत्यो प्रक्रिया पेटयतात जीं खरी प्रगती सुरू करतलीं जीं पुनरावृत्ती चक्रांक थांबयता आनी थंडसाण निर्माण करता. खंयचीय खरी प्रगती जावचे पयलीं थंडसाण आनी प्रगती हांचेमदलो भेद मनांतल्यान स्पश्ट आसूंक जाय. जेन्ना मनीस फुडें फुडें वचना अशा पुनरावर्तन चक्रांभितर फसवणूक वळखता तेन्ना हो भेद आनीक समजता. थंडसाण, लेखकाच्या नदरेन, फकत एकाच सुवातेर अडकून पडप. थांबपाचेर विचार करपाचो आनीक एक मार्ग म्हळ्यार जंय प्रगती जायना थंय त्याच कार्यावळींची पुनरावृत्ती करप आनी तीच कार्यां परतून परतून करून वेगवेगळे परिणाम अपेक्षा करतात अशें दिसता. मानसीक आनी/वा हेर तरेन पेटींतल्यान भायर सरूंक मेळना, अशें म्हणल्यार भितरल्यान आनी भायल्यान अडकून पडटा. संज्ञानात्मक क्षमता आनी बळगें विचारांत घेतना काळाप्रमाण तिगून उरपी दिसपी प्रतिबंधात्मक नमुन्यांक लागून थांबप जाता. हे नमुने मनशाचे वाड आनी परिस्थितीक लागून रुजतात, जंय अशा पुनरावृत्ती नमुन्यांच्या बळाक लागून आपल्या नमुन्यांचे स्वरूप जाणून घेवपाची तांक उणी उरता. परत परत येवपी नमुन्यांची वळख करपाक धैर्याची गरज आसता आनी त्या धैरा वयल्यान वेगवेगळ्या प्रकारच्या बदलांचो यत्न करचो पडटा, जे खासा हानीकारक नमुन्यांचे वा थांबून गेल्ले नमुने मोडून उडोवंक शकतात. धैराचे जायते आंग आसात हातूंत दुबाव ना. वेगवेगळ्या प्रकारच्या कार्यावळींचो, घडणुको, परिस्थिती आदी अणभव घेवपाचें धाडस सगळ्यांक सक्रिय जावपाक उर्जा जाय पडटा. धैरा भितरली ऊर्जा म्हळ्यार जंय धैराची भावना आनी ताचे फाटल्यान आशिल्ली बौद्धिक शक्त आपल्या ध्येया कडेन अशे दिकेन वता की ती ऊर्जा अखंड आनी विखंडीत उरता. देखून ध्येयाकडेन सातत्यान व्हांवपी उर्जेचें वळोवप जायना.

### **भायलें/भितरलें स्वातंत्र्य आनी व्हिटॅमिन एम**

कोर उर्जेच्या पुनरुत्पादनाक लागून जिणेच्या सगळ्या आंगांनी भायलें आनी भितरलें स्वातंत्र्य मेळटा जंय एम जीवनसत्व चड अर्थीक बळग्याच्या रुपांत वाडटा आनी मानसीक बळग्याच्या ऊर्जावान विकासाकडेन ताचो संबंद वाडटा.

सादारणपणान पयशांचेर चड बरो नदर मेळोवपा संबंदीं उपकार करून सकयल दिल्लें लक्षांत घेयात:

१) फाटल्या २००० वर्सांत पयशांनी जायत्या वेगवेगळ्या रुपांनी वेगवेगळे बदल जाल्यात.

२) मनशाच्या वावरांतल्यान तयार जावपी कच्चे उर्जेचें प्रतिकात्मक प्रतिनिधीत्व म्हळ्यार पयशे.

३) आदल्या काळांत पयशांनी जनावरां, तंबाखू, पाचवीं, वेगवेगळीं धातू, फर आदी जायतीं वेगवेगळीं अंतर्गत मोलाचीं रुपां घेतल्यांत.

४) मोलादीक धातूसारक्या अलंकारिक मोलादीक वस्तूंचो उपेग करून ह्या वस्तूंक अंतर्निहित मोलाचें प्रतिकात्मक प्रतिपादन दिताले. मोलादीक धातूपसून तयार केल्ल्या नाण्यांच्या नदरेन मोलाचें प्रमाणीकरण केल्ल्यान हे कच्चे उर्जेचें प्रमाणीकरण करपाक येवपी आनी मूर्त रितीन दाखोवपाची एक मार्ग तयार जालो.

५) मनशाची संस्कृताय जशी जशी वाडत गेली तशी तशी पयशांचें प्रतिकात्मक स्वरूप भौतिक वस्तूंचें पर्याय म्हूण काम करतालें आनी ताका लागून फुडले समाजशास्त्रीय उदरगतीची एक म्हत्वाची पांवडी थारली. ह्या प्रकारच्या प्रमाणीकरणाक लागून मनांतल्या पयशांच्या प्रतिकात्मक प्रतिनिधीत्वाची मानसीक छाप निर्माण जाली आनी देखून, ताचेकडेन संबंदीत आशिल्लीं भावनीक आनी बौद्धिक प्रक्रिया प्रतिकात्मक पयशांच्या संदर्भांत म्हत्वाचीं स्फटिकीभूत जालीं जंय हें स्फटिकीकरण मनाक वाडिल्ली सुरक्षीतताय सोदपाचें साधन म्हणून काम करतालें.

६) मनशाच्या इतिहासांत विस्वासाचेर आदारून वेगवेगळीं जारी करपी संस्था तयार जाल्यो, जंय गिरेस्तकायेचें प्रमाणीकरण करूं येता आनी माल आनी उत्पादन हांच्या आदान-प्रदानांतल्यान गिरेस्तकायेचो प्रवाह जाला. एकुणिसाव्या शेंकड्यांत हजारांनी बँकांनी सद्याचे भौतिक मालमत्तेचें प्रतिबिंबीत करपी नोटी जारी केल्यो. पयशांचो वापर आनी सांठो (बचत) फुडल्या हेतूचें (कांय अणभव आसपाखातीर) आनी वस्तू आनी उत्पादनांची खरेदी क्षमता दाखोवपाखातीर फुडें विकसीत जाली. तशेंच वचनपत्राची संकल्पना तयार जाली जी फुडाराक फारीक करपाचो हेतू दाखयता. वेपाराचे प्रक्रियेंत हें एक बळिश्ट उत्तेजक जालें. जंय हे बॉण्ड अशे तरेन जारी करप आर्विल्ल्या राश्ट्र-राज्यांच्या उदयाक बुन्यादी थारल्या थंय सरकारांनी बॉण्ड जारी करपाक सुरवात केली.

वैयक्तीक & अर्थीक प्रगतीची गरज कांय प्रमाणांत पळयल्या उपरांत, पुराय संवसार अर्थीक सुरक्षा आनी येसस्वीपणाची अविरतपणान यत्न करता हें मान्य करप आनी मान्य करप गरजेचें. अर्थीक साध्यतायेचो सोद आनी वाड कितलो वेळ आनी उर्जा चालीक लायता हाचो विचार केल्यार खऱ्या अर्थान अजाप दिसता. निःसंशयपणान पयसो ही जिणेंतली एक व्हडली शक्त जी फकत जिवीत उरपा सावन असामान्य भोगविलास मेरेन विंगड विंगड वैयक्तीक अणभव दिवंक शकता. फकत जिवितांतल्यान भायर सरून अर्थीक बळगें वाडोवपाखातीर मुळाव्या उर्जेची पुनरुत्पादन गरजेची आसता आनी ताचो परिणाम म्हळ्यार भितरलें आनी भायलें स्वातंत्र्य. स्वातंत्र्य म्हळ्यार एका अर्थान मर्यादा आनी सपनां आनी ध्येय पुराय करपाची तांक बांदून दवरप ना. भितरलें आनी भायलें स्वातंत्र्य हाडपाचो यत्न करतना मुखेल मुल्यां, समजुती आनी विचार प्रक्रिया हाजीर आसूंक जाय, जशीं:

१) मर्यादा, बंधन आनी स्वातंत्र्य हांचे मदलो फरक समजून घेवपा खातीर बौद्धिक शक्तीची जागृताय...

२) मन आनी कुडी मदलो एकचार जंय दोगांयक शांतताय मेळटा...

३) इत्सा, वैयक्तीक तांक आनी परस्पर संवादाच्या शक्यतायेच्या क्षेत्रा मदल्या संबंदाची तपासणी आनी वळख, ह्या सगळ्यांक लागून एम जीवनसत्व एकठांय जाता.

४) व्हिटॅमिन एम तयार करप ही एक ऊर्जावान घडणूक अशी कल्पना मान्य करप...

५) अंतर्गत/भायल्या असंतुलनाक लागून आनी संघर्शाक लागून एम जीवनसत्वाचें विसर्जन थांबवप.

६) खंयच्याय व्हिटॅमिनाचो वापर जाता तसोच पयशांचो वापर करतना व्हड प्रमाणांत पयशे वाटोवपाक लागून एम जीवनसत्व मानसीक उर्जा (मानसीक बळगें) म्हणून अस्तित्वांत आसा हें वळखप. हाका लागून व्हिटॅमिन एम सगळ्यांत बऱ्या पद्दतीन वापरिल्ल्यान चडांत चड अंतर्गत आनंद मेळटा जंय मनशाच्या जिविताच्या 12 वाठारांनी असंतुलन आडावप जाता.

७) मनांत जायत्यो इत्सा आसतात आनी ह्यो इत्सा पुराय करपाचें स्वातंत्र्य पयशांच्या संचयांतल्यान मेळटा. वैयक्तीक उदरगती बगर फकत पयशांचे फाटल्यान वचप हो वैयक्तीक समस्यांचेर उपाय न्हय आनी प्रत्यक्षांत अव्यवस्थित खोशेंत दार उगडूंक शकना हें वळखप. व्हिटॅमिन एमच्या रुपांतले पयशे फकत एक सक्षम करपी आसता, कारण जो मेरेन मनशाची अंतर्गत उर्जा एकवटीत आसतली तो मेरेन सगळें एकठांय दवरपी तोच गोंद.

८) स्वता भितरल्या कोर उर्जेचें लुकसाण केल्यार भायल्यान आनी भितरल्यान एम जीवनसत्वाचें लुकसाण जाता हें खरेपणान मान्य करप... ह्या लुकसाणाक लागून लक्ष केंद्रीत नाशिल्ल्यान भावनीक स्थिरताय उणी जाता आनी जिणेच्या सगळ्या वाठारांक उर्जा दिवपाक जाय आशिल्ली बळिश्ट उर्जा एकंदरीत उणी जाता हें .

९) स्वातंत्र्याचे अवस्थेंत पावतकच एम जीवनसत्वाची खरी शक्त आसता आनी तें स्वातंत्र्य स्वता भितरल्यान चड शांतताय आनी शांतताय निर्माण करता. भितरली निश्चलताय ही दर्या सारकी आसता, जंय फकत पळोवन दर्याची खोलाय लेगीत थारावंक मेळना. एम जीवनसत्व आनी स्वातंत्र्य एकाच वेळार वापरल्यार दर्यांतली शांतताय मेळटा.

१०) भौतिक जगाचे विस्तारीत अणभव एम जीवनसत्वान शक्य जातात जंय स्वातंत्र्याचें अस्तित्व अणभवांतल्यान वैयक्तीक उर्जेचो विस्तार अशें जाणवता. अशी विस्तार वैयक्तीक वाड/उत्कृश्टताय अर्थीक उर्जेच्या सांठो कडेन जोडटा जंय व्हिटॅमिन एम विस्ताराक सुविधा दिता आनी आनीक चालना दिता. जशें जशें मनशाचें अर्थीक आनी बँक शिल्लक वाडटा तशें तशें वैयक्तीक उर्बेभरीत उत्कृश्टतायेंत ताचे अनुरूप वाड जाता.

हे 10 मुखेल मुद्दे मतींत घेवन स्वताचे उदरगतीचेर लक्ष केंद्रीत करिनासतना अर्थीक वाड वाडोवपाचो यत्न करपाची चूक टाळूं येता. फकत स्वताची बँक शिल्लक आनीक वाडटा, आनी फुडें वैयक्तीक उत्कृश्टताय म्हणून जाणवप ही एक गंभीर मानसीक चूक जी निमाणें भितरल्या मुळाव्या उर्जेचें लुकसाण करता. प्रगतीचें काळीज आनी आत्मो वैयक्तीक वाडींत अस्तित्वांत आसतात आनी ताचे अनुरूप अर्थीक वाड आसता जी मनशाच्या कुडींत, मनांत आनी आत्म्या भितर सकारात्मक उर्जेचो प्रवाह वाडयता.

भितरल्या स्वातंत्र्याचो संबंद आपल्या विचारांची, भावनांची आनी सगळ्या कृतींची पुराय जापसालदारकी घेवपाचे जन्मजात आनी विकासात्मक क्षमतेक अनिवार्यपणान आसता. जिविताच्या दर एका आंगाचेर निशपक्ष नदर दवरून जाणीवपूर्वक आनी अनुकूल निर्णय घेतना ही जापसालदारकी जागता. भितरलें स्वातंत्र्य जिणेंत सामकें दुर्मिळ आसून सगळ्या परिस्थितींत आनी परिस्थितींत मुळावी उर्जा कशी व्हांवता हाची जापसालदारकी घेवपी व्यक्तींकच ताचो सोद घेवंक मेळटा. एम जीवनसत्वाची शक्त अशी आसता की सहज, भावनीक आनी बौद्धिक गरजो मुळाव्या मुल्यांच्या संदर्भांत पुराय जातात, जांकां स्वताच्या प्रभाव क्षेत्रांत फांटे पडटात. जेन्ना ह्यो गरजो फावो त्या प्रमाणांत पुराय जातात तेन्ना भायल्यान पयशे म्हणून आनी अंतर्गतपणान मानसीक शक्तीच्या रुपांत व्हिटेमिन एम म्हणून प्रगट जावपी कोर उर्जे खातीर तीं भितरल्या स्वातंत्र्याचे प्रतिबंधक म्हणून काम करपाक बंद जातात. पुराय निर्णय घेवपाची प्रक्रिया बुद्धीन उर्बेभरीत जाता, जाका लागून वैयक्तीक, कुटुंबीक, समाजीक आनी आध्यात्मिक अशे जापसालदारकेचे जायते प्रकार सैमीक रितीन आत्मसात जातात.

भितरलें स्वातंत्र्य आनी पुराय वैयक्तीक जापसालदारकी जंय परस्पर संबंदाची पातळी अनुकूल कृती करपाक कारण जाता थंय एकमेकांक जोडिल्ली आसता. ह्यो क्रिया मानसीक आनी शारिरीक आसतात आनी तांचो अनुकूल स्वभाव अणभवात्मक स्वातंत्र्य म्हूण मुळाव्या उर्जेची फावो ती अभिव्यक्ती जाल्ल्यान उक्ती जाता. स्वातंत्र्य म्हळ्यार अनुकूल निर्णय घेवपाची अणभवात्मक स्थिती, सैमीक मानसीक उत्क्रांतीची स्थिती आनी उर्जा संवर्धनाची स्थिती जी आपल्या जिविताच्या १२ आयामांतल्यान एकत्रीत चैतन्य आनी घुस्पागोंदळाक कारणीभूत जाता. तत्वगिन्यानी नदरेन पळयल्यार जेन्ना प्रक्रिया वा वस्तू अस्तित्वशास्त्रीय नदरेन स्वताचेर "घडयतात" तेन्ना घुस्पागोंदळ जाता. जेन्ना पयशांची शक्त "आपल्या भितर घुंवपाक" लागता तेन्ना ताका लागून हे शक्तीचें आनी एकाग्रतायेचें विखंडन करिनासतना संवर्धन जाता की एम जीवनसत्वाच्या रुपांतली परिष्कृत उर्जा स्वता भितर विकसीत जावंक लागता.

अणभवात्मक स्वातंत्र्य ही वाडत वचपी आनंदाची स्थिती

- रिक्की सिंग हांगी केला

## **LOCUS OF CONTROL & मुक्त इत्सा**

दुसऱ्यांक फावो तो विचार आनी आदर दिवन, तरी लेगीत वैयक्तीक स्वातंत्र्याविशीं आपली नदर सुत्रबद्ध करतना तथ्य, नदर वा हेर विचार धरपाचें आनी विचार करपाचें विचार स्वातंत्र्य आसता तेन्ना मनशाचें भितरलें स्वातंत्र्य अणभवतात. वैयक्तीक स्वातंत्र्याचो स्वभावीकपणान मुक्त इत्सेचें अस्तित्व आनी संभाव्य कृतीमार्गांतल्यान निर्बाध निवड करपाक आशिल्ली उर्जा हांचो अर्थ जाता. \* मुक्तपणान वेंचून काडिल्लीं कृती, कृतींतल्या मुळाव्या उर्जेच्या प्रवाहाची जाणविकाय आशिल्ल्यान, मुक्त इत्सा आनी नैतीक जापसालदारके मदल्या दुव्याची वेव्हारीक समजूत मेळटा, जाका लागून अर्थीक सत्तेचो एकंदर फायद्या खातीर उपेग जाता. मुक्त इत्सेचीं कृती जेन्ना भितरल्या स्वातंत्र्याच्या जाग्यार रावून करतात तेन्ना सकारात्मक आसतात. पयशे एकठांय करपाचो आनी पयशांच्या ताब्यांत घेतिल्ल्या स्वातंत्र्याचो अणभव घेवपाचो हेतू

आशिल्ल्या उर्बेभरीत प्रक्रियांक लागून समजावप, विचार करप, प्रतिबंध करप ह्यो मानसीक अवस्था सगळ्यो शक्य आसात. मुक्त इत्सेची फुडें तपासणी करतना मनशाचें नियंत्रण स्थान चडांत चड समतोल आनी उर्बेभरीत एकात्मतेंत आसपाक जाय, अशें तरेन मुक्त इत्सा आपल्या चड फायद्या खातीर काम करता. नियंत्रणाचें स्थान अशी संकल्पना केल्ली आसा:

- 1) १) “भायल्या शक्तींच्या विरुद्ध (आपल्या प्रभावाभायर) आपल्या जिवितांतल्या घडणुकांच्या परिणामाचेर आपलें नियंत्रण आसा अशें लोकांक कितले मेरेन मानतात तें नियंत्रण स्थान. ही संकल्पना ज्युलियन बी.रॉटर हाणें १९५४ वर्सा तयार केल्ली आनी तेन्नासावन ती व्यक्तीमत्व मानसशास्त्राचो एक आंग जाल्या. मनशाचें "लोकस" (बहुवचन "loci", लॅटीन भाशेंत "जागो" वा "स्थान") ही संकल्पना अंतर्गत (आपल्या जिविताचेर नियंत्रण दवरूं येता असो समज) वा भायलो (जीण भायल्या घटकांवरवीं नियंत्रीत जाता असो समज जो द मनीस प्रभाव घालूंक शकना, वा ती संद वा नशीब तांच्या जिविताचेर नियंत्रण दवरता).” ५
- 2) २) बळिश्ट अंतर्गत नियंत्रणस्थान आशिल्ले व्यक्ती आपल्या जिवितांतल्यो घडणुको मुखेलपणान तांच्या कृतींतल्यान निर्माण जातात अशें मानतात: देखीक- परिक्षेचे निकाल मेळटना अंतर्गत नियंत्रणस्थान आशिल्ले लोक स्वताची आनी आपल्या क्षमतेक तोखणाय करपाक वा दोश दिवपाक लागतात. भायल्यान नियंत्रणाचें बळिश्ट स्थान आशिल्ले लोक शिक्षक वा परिक्षा अशा भायल्या घटकांची तोखणाय वा दोश दिवपाची प्रवृत्ती आसता. ६

नियंत्रणाचें घटमूट अंतर्गत स्थान म्हळ्यार मनशाचे मुक्त इत्सेचो परिणाम, जाका लागून ताण/संकश्ट खूब उणो जावं येता. ताण, ताण, चिंता, अनिश्चितताय, भंय आदी व्यक्तींचीं स्वभावीक खाशेलपणां आसतात. नियंत्रणाचो स्थान सिध्दांत व्यक्तींक अंतर्गत स्थानाची उपस्थिती वळखून आनी मागीर कृती विकसीत करून वैयक्तीक कृतीच्या परिणामाचेर नियंत्रण शक्य आसा हें वळखुपाक प्रोत्साहन दिता फुडले प्रगतीचे दिकेन पावल घालतात. कोर उर्जेची जागृताय जाल्ल्यान मनशाचें नियंत्रणाचें अंतर्गत आनी भायलें स्थान वाडटा, ताण दिवपी घडणुकांचे वायट परिणाम उणे जातात, कार्य केंद्रीत सामकार येवपाची वागणूक वाडटा, बहुआयामी संसाधनांची (म्हळ्यार कार्य मदत, भावनीक आदार, म्हायती आदी) मेळपाक वाडटा. समाजीक आदाराचे ताण-बफरिंग परिणाम वाडयता, घडणुकां विशीं मनशाची धारणा सकारात्मक दिशेन बदलता आनी आत्मविस्वास वाडयता.

### **अर्थीक वाड & वैयक्तीक उत्कृश्टताय**

अर्थीक वाड हो वैयक्तीक उत्कृश्टतायेचो एक मुखेल आंग निश्चीत. (परिशिष्टांतलें आकृती २१ पळयात) अशे तरेन वाड करपाक अर्थीक वाड घडोवन हाडूंक शकता अशी प्रबळ मानसिकताय पोसवण आनी स्थापन करची पडटा. उद्देजकतेच्या नदरेन, गिरायक-प्रधान मानसिकताय, पुरवण आनी मागणी स्थितीचेर आदारीत मनांतल्यान उत्पादकता वाडोवप, आनी भितरल्या शक्तीची पद्दतशीर जागृताय, ह्या सगळ्यांक लागून दिल्ल्या उत्पादनांचो/सेवांचो दर्जो सुदारता आनी ताका अनुरूप विस्वास आनी सुसंगती वाडटा. मानसीक शक्त वाडत वचत कार्यकारी, विश्लेशणात्मक, पद्दतशीर आनी संकल्पनात्मक विचार वाडटा. भितरलो आनी भायल्या एकचाराची निर्मिती (म्हळ्यार वैयक्तीक उर्जा आनी पयशांची वाड ही उर्जेची वाड म्हणून धारणा हांचे मदलो उर्बेभरीत संबंद), उद्देजक आनी गिरायकां खातीर मोल निर्माण करपाची

एक श्रेष्ठ पातळी निर्माण करता. जागृत उर्जे मदलो असो अंतर्गत आनी भायलो संबंद सृजनशील अनुकूलताय, टिकावू उत्पादकता, सेवा/उत्पादनांचो दर्जो वाडयल्लो, गिरायक अभिमुखताय वाडटा आनी टिकावूपण वाडयता. अशें वाडयल्लें जोडप स्पर्धात्मक फायदे वाडयता आनी विस्तार आनी फायद्याक पोसवण दिता.

खंयचीय वाडीची प्रक्रिया, अंतर्गत आनी भायली, अशी अनुकूल आसूंक जाय की प्रक्रिया स्वता वाजवी, समजून घेवपासारकी, अदमासाक येवपी आनी वेवस्थापन करपासारकी आसूंक जाय, खास करून स्वताक. चडांत चड आनी उण्यांत उणी रणनीती आसात जंय पूरक आनी पूरक पदार्थ खऱ्या उदरगती खातीर एकामेकांक जोडिल्ले आसतात आनी तातूंत मनशाचे भितरले सत्तेक वा सद्याच्या अर्थीक स्थितीचें लुकसाण जावंक ना. उत्कृश्टताये कडेन यत्न करपी दर एका व्यक्तीन आपल्या बुद्धीच्या कार्यक्षमतायचो खरो सोद सुरू करपाची गरज आसा जी गतिशील प्रगती कडेन व्हरता. दर एका उत्कृश्टताय सोदप्यान अनुकूलतायेची आनी मर्यादीत मर्यादी भायर वचपाची गरज वळखुपाची गरज आसा. परिणामांची निर्मिती सुनिश्चित करपाक आनी ताका गती दिवपाक काळजीपूर्वक दृश्टीकोन आनी नियोजित केल्ल्या दिकांनी उर्जेचो टिकावू प्रवाह जाय पडटा.

फुडली अर्थीक वाड करपाची इत्सा आशिल्ल्या व्यक्तींनी सद्याचें प्रतिमान वळखुपाची गरज आसा, जातूंत आपूण ज्या प्रतिमानांत काम करतात आनी बाजारांतलें मोल निर्माण करपाचे दिकेन लक्ष स्थलांतरीत करूंक शकतात अशे नवे प्रतिमान सोदून काडपाची गरज आसा. अनुकूलताय आनी गिरायक अभिमुखताय अशे गरजेचे गूण फुडारपण करपी प्रतिमान, खंयच्याय सद्याच्या बाजारपेठेच्या संदर्भांत वाड करपाक पोसवण दितात. वेवसायीक प्रक्रियांची सगळ्यांत बरी रचणूक आनी कार्य थारावप हें गुंतागुंत हाताळपाक मुळावें आसता. ही गुंतागुंत उद्देजाक वेवसायीक कार्याचीं मुळावीं कारणां मुखार दवरपाक मेळटा. वेवसायीक कार्यां वेवस्थापन करपा खातीर चौकटी तयार करप आनी फुडें विकसीत करप हातूंत बऱ्या समकालिक उक्तावणांत उरपा खातीर वैयक्तीक उर्जेची गरज आसता. एकदां अशें जालें म्हणटकच अनुकूलताय, वाडपाची गती आनी फायद्यांत सुदारणा जाता. समाजीक/वेवसायीक संरचनेची आनी कार्याचीय एक सर्वांगीण नदर विकसीत करपाची गरज आसा, जाका लागून खंयचोय वेवसाय तातूंत अस्तित्वांत आशिल्लो व्यापक संदर्भ मतींत दवरून फुलूं येता. हें वेवसाय मालक आनी कर्मचाऱ्यांक लागू जाता.

अर्थीक वाड आनी वैयक्तीक उत्कृश्टताय शिडीच्या पांवड्यांक समांतर. एकदां व्यक्ती एका वेळार एक पांवडो चडपाक लागली म्हणटकच ती मुळाव्यान वैयक्तीक उत्कृश्टताये कडेन आनी फुडली कृती वैयक्तीक स्वातंत्र्या कडेन करप. काळाप्रमाण फावो त्या आनी स्थिर उदरगतीखातीर अर्थीक स्वातंत्र्य आनी वैयक्तीक उत्कृश्टतायेचे पर्यायी पांवडे अस्तित्वांत आसपाची आनी क्रमवार चडपाची गरज आसा हें मतींत घेतल्यार ही उपमा सामकी फावो ती आसा. कांय जाणांक एका वेळार एक वा दोन धांवड्यो वगडावंक आवडटले आनी ताका लागून नुकसान, मानसीक अस्थिरताय, अर्थीक धोको आनी फावो त्या वाडीची अटिकावूपण निर्माण जावंक शकता. शिडीच्या एका पांवड्यावयल्यान दुसऱ्या पांवड्यार वचपाक लागपी उर्जा काळाप्रमाण व्यक्तीचे गतीचेर तशेंच धांवड्यांच्या अंतराचेर आदारून कठीण जावं येता. धांवड्यांक फावो त्या अंतरान अंतर दवरल्यार मनशाच्या लागींच्या वातावरणाकडेन फावो तें लक्ष आसता आनी चडपाची प्रक्रियाय शिडीच्या स्थितीकडेन जुळटा. देखून शिडीच्या माथ्यार आनीक फुडें वचपाची चड शक्यताय आसता. जिवितांतल्या खंयच्याय वेळार अर्थीक स्वातंत्र्या कडेन वा वैयक्तीक उदरगती कडेन पावलां उबारपाक सुरवात करूं येता. जिणेंत खंयच्याय वेळार खंयच्याय एका मनशा कडल्यान सुरवात करप हें मुखेल. वैयक्तीक उदरगतींतल्यान सुरवात केल्यार पयशांचे फावो तो खर्च जाता. वैयक्तीक उदरगतीच्या सुरवातीच्या बिंदूकडेन चडपी मनशाक पांवडे चड पयस

नात हाची जतनाय घेवपाची गरज आसता कारण पांवडे चड अंतर आसल्यार चडप चड कठीण जातलें. तेच प्रमाण वैयक्तीक उदरगती पासून सुरवात केल्यार एका पांवड्या वयल्यान दुसऱ्या पांवड्या मेरेन प्रत्यक्ष उदरगत वेवस्थापन करपा सारकी, करपाक येवपी आनी वैयक्तीक उदरगतीच्या शिडींतल्यान पडनासतना करपाची आसूंक जाय, तेच बरोबर वाडिल्ल्या जोखमीन वयल्या पांवड्यार पावपा विशीं आकांतवादी उत्तेजन आडावप. जायत्या व्यक्तींक फावो ती संरक्षण नासतना वा वैयक्तीक उदरगत/आर्थिक उदरगती कडेन चडपाचे प्रक्रियेचेर फावो तें लक्ष दवरनासतना अर्थिक वयल्या पांवड्यार बेगीन पावपाक आवडटलें हें मतींत घेतल्यार ही उपमा अर्थिक उदरगतीच्या संदर्भांत सामकी फावो ती आसा.

पयशांनी जल्मल्ल्या कोणाच्याय बाबती प्रमाण अर्थिक उदरगत पयलींच अखंडीत दवरून व्यक्ती चडपाक लागली जाल्यार फुडलो पांवडो वैयक्तीक उदरगत आसूंक जाय. पयशांनी वा गिरेस्तकायेंत जल्मल्ल्या कोणाकूय पयलींच अर्थिक वाड जावंक शकता आनी ते अर्थिक नदरेन चड जाणकार जावंक शकतले. अशा व्यक्ती खातीर फुडली धांवपळ वैयक्तीक उदरगत आसूंक जाय जंय तांकां मन शांत करपाचो यत्न करूं येता आनी तांच्या अंतर्गत उर्जेची चड समजूत मेळूं येता, जाका लागून हेर साधनांक लागून तांकां वाडपाक आनी एक बरो मनीस जावपाक मदत जातली. जिणेंत सुरवात करपी आनी ताका फावो ती अर्थिक स्थिरताय, वाड आनी वैयक्तीक उत्कृश्टताय ना, ताका कॉलेजींत वचप वा चड शिक्षण घेवप, वेगवेगळीं कुशळटायो शिकप आनी अशें करतना तांकां फायदो मेळूंक शकता अशा वैयक्तीक उदरगतीचेर अंतर्गतपणान काम करपाक सुरवात करपाची गरज आसा तांचे भितर अस्तित्वांत आशिल्ल्या सुप्त शक्ती आनी उर्जेची खोलायेन अंतर्दृष्टी. आदीं सांगिल्ले प्रमाण वैयक्तीक उदरगतीचेर लक्ष दवरिल्ल्या व्यक्तींनी अर्थिक वाड करपा कडेन वाड जातली आनी ही उदरगत शिडी चडपा प्रमाण पर्यायी पावलां उबारून साकार जाता. भौतिक कुडी आनी मन हांकां एकठांय जोडप हें शिडीच्या दोन वटांनी सारकें लांबाय, उंचाय समान आसपाक जाय आनी पांख्यांनी बरी जोडणी आसपाक जाय. एक शिडी कल्पना करात जंय दोन आदार भुजां आसतात जंय धांवप्यो जोडल्यात, जंय अर्थिक वाड आनी वैयक्तीक वाड हातूंत वैयक्तीक उत्कृश्टताय पर्यायीपणान वा एकाच वेळार घडटा. देखून हो एक मार्ग आसा उर्जा अंतर्गत (म्हळ्यार मनांत/कुडींत/आत्मोंत) जोडपाचो आनी वैयक्तीक उत्कृश्टतायेचो एक भाग म्हूण व्हिटॅमिन एमचो विस्तार जाल्ल्यान पयशे एकठांय करपाचो.

## **ऊर्जावान बुद्धी जागृत करप**

वैयक्तीक आनी अर्थिक नदरेन चड उदरगतीचीं स्थिती मेळोवपा खातीर, जाय आशिल्ले परिणाम मेळोवपाची खात्री करपा खातीर फावो ती वेवसायीक/वेवसायीक आनी वैयक्तीक उदरगत रणनितीची गरज आसा. अल्पकाळ आनी दीर्घकाळ ध्येय साध्य करपाक जाणीवपूर्वक नियोजन प्रक्रिया करपाक दरेक व्यक्ती भितर एक संभाव्यताय म्हणून मुळावी/अस्तित्वांत आशिल्ली ऊर्जावान बुद्धीची जागृताय जाय पडटा. उर्बेभरीत रणनितीचो विस्तार फायदेशीर वेवसायीक मॉडेलांच्या विकासाची राखण करूंक शकता, जाका लागून जिखून जिखपाची परिस्थिती सोदपी मार्गांनी वैयक्तीक बुद्धीचो वापर जाता. विंगड विंगड वातावरणांत फावो त्या संवाद सादपा खातीर गरजेच्यो अनुकूल प्रक्रिया मतींत दवरतनाच प्रभावी रणनिती तयार करप, तशेंच एका विशिश्ट वेवसायाक दिल्ल्या विंगड विंगड विस्तारीत रणनितीच्या एकीकरण वांगडाच, सगळ्यांक कारणीभूत जावंक नासतना परिणाम सुनिश्चीत करपा खातीर प्रतिबंधात्मक आनी बचावात्मक पद्दतीन जोडपाचे आसात उच्च धोक्याच्या यत्नांक लागून जावपी नुकसान. खंयच्याय प्रकारच्या वेवसायीक रणनितींतल्यान (वा वेवसायीक रणनितींतल्यान) फावो ते परिणाम सुनिश्चीत करपाक आपल्या सद्याच्या जिणेच्या

परिस्थितीचें स्पश्ट मूल्यमापन करचें पडटा, जशें वेवसायीक/वेवसायीक आव्हानांक अर्थपूर्ण उपाय तयार करप बुद्धी भितरली शक्त वापरून घडूंक शकता. वेवसायीक (वा वेवसायीक) उदरगत आनी बौद्धिक बळगें हांचे मदलो संबंद वळखून बुद्धीमत्ते भितर आशिल्ली शक्त जागृत करूं येता. आपले बुद्धी आनी सैमीक/आर्थिक संवसार हांचे मदल्या संबंदांची वळख करून घेतल्यार संकल्पनात्मक/मुळाव्या पद्दतींक निमाणें कृती आराखड्यांत कार्यान्वीत करपाक मेळटा. बुद्धीची अशी जागृताय आनी घटमूट करप, व्यापक विचारसरणीचे अवस्थेंत पावून, पद्दतशीरपणान मनशाचो सद्याचो वेवसाय आनी/वा वेवसाय घटमूट करता. स्पर्धात्मक बुद्धी, म्हत्वाची बुद्धी, संरचनात्मक बुद्धी अशा विंगड विंगड प्रकारच्या बुद्धीचें म्हत्व वळखल्यार बुद्धीची जागृताय जावंक शकता. खंयच्याय विशिश्ट वेवसाय वा उद्देगा संबंदीं व्यापक नदर मेळोवपाची गरज मान्य केल्यार स्पर्धात्मक बुद्धी जागृत जाता आनी अशें करतना फुडले प्रगतीचो मार्ग स्पश्ट जाता. अशी स्पश्टताय हाजीर आसूं येता अशा वेगवेगळ्या सर्तकांच्या संदर्भांत वेवसायाची एकंदर रचणूक समजून घेवपाचो परिणाम जाता. ह्या प्रकारच्या बुद्धीमत्तेक स्पर्धात्मक बुद्धीमत्ता अशें म्हण्टात, अशें की ताचो वापर कोणाचेरूय हानीकारक रितीन जायना तरी लेगीत माल आनी सेवांची वितरण आनीक वाडोवपाखातीर वापरतात. ही स्पर्धात्मक बुद्धी विंगड विंगड वेवसायीक परिस्थितींत काम करपी कर्मचाऱ्यां खातीर सामान्य कामाच्या वातावरणांतय लागू जाता. जिवीत बुद्धी म्हळ्यार बुद्धी भितरली बळ आनी उर्बा जी लागू आशिल्ली वैयक्तीक जीवंतताय निर्माण करता, अशी की एकंदर स्पर्धात्मक वेवसायीक रचणूक मनशाच्या कार्यक्षेत्रांत आसता. ही जीवंतताय समाजाक/मोट्या प्रमाणांत गिरायकांक दिवपी सेवा आनी उत्पादनां वाडयता, जाका लागून सगळ्यांत बऱ्या दर्जाची सेवा आनी उत्पादन मेळटा. अशा हेताक म्हत्वाची उर्जा आसता आनी गिरायकांच्या संपर्कांत येतना ताचो उदाहरण दिवपी वा रिबाउंडिंग परिणाम जाता. तांचे कडेन संवाद सादपाचो दर्जो तशेंच दिल्ल्या उत्पाद/सेवांच्या दर्ज्या कडेन एकंदर जिवीत आनी उर्बा वाडटा. खंयच्याय विशिश्ट उद्देगाच्या एकंदर नदरेंत आनी हेर उद्देगांकडेन ताच्या परस्पर संबंदांत दवरिल्ली संज्ञानात्मक शक्त म्हळ्यार संरचनात्मक बुद्धी. अशे परस्पर संबंद आपल्या बुद्धी भितर जागृत/शुध्द जाल्ली उर्जा आशिल्ल्यान उंचेल्या पांवड्यार जाणवतात. बुद्धीभितर आशिल्ली ही ऊर्जा शारिरीक आनी मानसीक उदरगतीचेर लक्ष दिल्ल्यान तशेंच अंतर्गत अविरोधाचे अवस्थेंत वचपाक लागून चड उंचायेर पावता. (अंतर्गत अविरोध म्हळ्यार मनशाचे विचार, भावना, याद, इत्सा आनी मुळावी उर्जा शक्य तितले बरे सरिखणींत आसतात.) मनशाच्या मनांत आनी कुडींत ऊर्जावान जागृताय जाल्ल्यान मनशाच्या असंख्य समस्यांचीं जायतीं मुळावीं कारणां वळखुपाक मेळटात, जीं सोडोवंक मेळटात एकवटीत अर्थीक वेवस्थेवरवीं. गरजो आनी मागणी हांच्या न्हयकारूंक शकना अशा वास्तवा भितरल्या समस्यांचीं मुळावीं कारणां स्पश्टपणान आनी योग्य नदरेन समजूंक मेळटात. हे नदरेक लागून खंयच्याय विशिश्ट वेवसाय वा वेवसायीक यत्नाची उत्क्रांती आनी प्रगती हांचे बरे निर्देशक आनी अदमास तयार करपाक मेळटात. ऊर्जावान बुद्धीमत्तेक लागून फुडाराक प्रक्षेपण करपाक मेळटा, इमारतीच्या संदर्भांत संभाव्य प्रवृत्ती आनी परिस्थितीचो, एका विशिश्ट वेवसाय/वेवसायाच्या चौकटींतल्यान. अर्थीक तत्वांच्या संदर्भांतल्या जायत्या वेवसायीक प्रणालींची आनी संरचनेची वाडिल्ली परस्पर संबंदीत समजूत घेवन हे प्रवृत्ती आनी परिस्थिती संकल्पना केल्या. ही परस्पर संबंदीत समजूत वेवसायांतल्या प्रत्यक्ष येसस्वीपणाची कळ कारण परस्पर संबंदीततायेची चड आनी खोलायेन नदर आसा. परस्पर संबंदाची वळख आनी त्या परस्पर संबंदांत ऊर्जावान बुद्धीचो उपेग केल्ल्यान खंयच्याय विशिश्ट वेवसाय वा वेवसायीक यत्नाच्या विकासांत बरो निर्णय घेवंक मेळटा. देखून शिडी उपमाचेर पयलीं चर्चा केल्ले प्रमाण खंयचोय विशिश्ट वेवसाय ज्या व्हड चौकटी भोंवतणी विकसीत जाता ती लक्षांत दवरून उर्बेभरीत बुद्धीमत्तेची फुडें फुडें उदरगत जायत रावता, थंय एका धांवपट्टेंतल्यान दुसऱ्या धांवपट्टे कडेन हालचाल जाता. एकंदर समाजीक वेवस्था, सरकारी वेवस्था तशेंच हेर स्पर्धात्मक वेवसायीक संरचनेचो संदर्भ मनांत उर्बेभरीतपणान

दवरतात, जाका लागून जिणेच्या 12 आयामांतल्यान आनीक फुडें वचपाचो यत्न करतना सगळ्यांत बरो निर्णय घेवपाक मेळटा.

जशी जशी उर्बेभरीत बुध्दीमत्ता विकसीत जायत वता तशी तशी वेगवेगळे निर्देशक आनी अदमास फुडल्या शक्यतायेचेर परिणाम करपाक शकतात, जंय आपल्या कंपनीचो (वा वेवसाय) स्पर्धात्मक फायदो कंपनीच्या विकासाक वेगवेगळे धोके सोदून काडपाची आनी आडावपाची तांक जावंक शकता. आपल्या कंपनीचीं (वा काम करपी कंपनीचीं) बळिश्ट आनी दुबळेपणां वळखुपाची तांक ही कामगिरी निर्देशकांचो संकेत. अर्थीक आनी वैयक्तीक नदरेन आनीक प्रगती चालू आसतना करपाक जाय आशिल्ल्या कार्यावळींच्या/कृतींच्या प्रकाराची स्पश्ट समजूत मेळोवपा खातीर कामगिरी निर्देशकांचो वापर करतात. आपल्या कंपनीच्या (वा आपल्या वेवसायीक कार्यावळीच्या) बळिश्ट आनी दुबळेपणाची वळख जाता आनी जंय दुबळेपणां फुडल्या उदरगतीची संद म्हणून दिसतात थंय तीं बळग्यां आनीक वाडटात. ऊर्जावान बुध्दीमत्ता जोखीम टाळपाचीय वळख करता आनी खंयचेय संघटनेची/व्यक्तीची लवचीक जावपाची क्षमता वा तांक हांचे संबंदी फुडल्या उदरगती खातीर अंतर्गत/भायली संद वळखता. लवचीकपण हो वैयक्तीक लवचीकपणाचो आनीक एक मुखेल आंग. लवचीकपणाची संकल्पना ह्या अर्थान खूब बळिश्ट आसता की तिचे भितर कायाकल्प करपी शक्त (उर्जा) आसता जी खंयच्याय आडमेळ्यांतल्यान परतून उडी मारपाक मेळटा. उर्बेभरीत गुप्तचर वापरा वरवीं आडमेळीं पयस करूं येतात, ताचे संबंदीं: अ) वेवसायाची कामकाज; ब) कार्यात्मक आंगां संबंदीं म्हायती प्रवाह; ग) कर्मचाऱ्यांचे आनी हेरांचे वर्तनाचे आंग; घ) स्पर्धात्मकताय; आनी इ) दिसपट्ट्या कार्यावळींचो एकंदर प्रवाह. ऊर्जावान गुप्तचर म्हायती सक्रिय जातकच कार्यकारी कार्यक्षमताय संभाव्यपणान खूब वाडोवंक मेळटा.



## अध्याय 2

# आपल्या जिविताची नदर

## ध्येय थारावप आनी साध्य करप

वैयक्तीक उत्कृश्टताय आनी अर्थीक स्वातंत्र्याची स्थिती मेळोवपाक/टिकावू दवरपा खातीर ध्येय थारावपा खातीर आनी साध्य करपा खातीर अर्थपूर्ण आनी लागू आशिल्लीं प्रक्रियां जाग्यार आसपाक जाय. ध्येय म्हळ्यार मुळाव्यान अपूर्ण इत्सा जंय व्यक्तीक अणभवाच्या उंचेल्या अवस्थेंत चडपाची आकांक्षा आसता. ध्येय म्हळ्यार शारिरीक, मानसीक, अर्थीक आनी आध्यात्मिक नदरेन प्रगती जाय अशी मनाची स्थिती, अशी की ती सद्याचे स्थितींतल्यान अणभवाची बरी वा उंचेली स्थिती आसता. ध्येय थारावपाक 12 आयामांतल्यान आपल्या सद्याच्या जिणेची परिस्थितीची समजूत आसची पडटा (आकृती 1 पळयात), आनी हे समजुतींतल्यान मनांतल्यान विशिश्ट अल्पकाळ आनी दीर्घकाळ ध्येय थारावंक मेळटात. ध्येयांची घट्टताय मानसीक नदरेन ध्येय पुराय करपाचे अणभवात्मक स्थितीकडेन सातत्यान यत्न तिगोवन दवरता, जंय मनीस उंचेल्या आनी बरे अवस्थेंत वता. स्वता भितरली निर्णय घेवपाची प्रक्रिया अशी स्पश्ट आसपाक जाय की इत्सेचे अंतर्गत विरोधाभास सुटावे जातात. अशा विरोधाभासांचें निराकरण मानसीक उर्जा निर्माण करता जंय पुराय जाणीवपूर्वक निर्णय घेवपाचे प्रक्रियेक लागून थारायिल्लीं ध्येयां साध्य जातात. अशे तरेन ध्येय, चड मानसीक शक्त वापरून स्वता खातीर सक्रियपणान थारायतात. ध्येय हें टीव्ही पळोवप वा हेर निष्क्रिय कार्यावळ अशी सक्रिय नाशिल्ली गजाल आसूंक शकना. खंयचेंय फायदेशीर ध्येय मनशाच्या जिविताभितर श्रेष्ठ क्रियाशीलता निर्माण करता आनी अशी क्रियाशीलताय आपलीं सपनां, येवजण्यो, इत्सा आदी पुराय करपाखातीर अर्थपूर्ण पावलां उबारपाक चडांत चड उर्जा जागृत करता. आपले भितरले शक्तीची टिकावू वाड जाल्ल्यान ध्येयां सक्रियपणान पाळप यशस्वीपणान चालीक लावंक मेळटा आनी अणभवाचीं व्हडलीशीं अवस्थां आपणावप.

## ध्येय, कामगिरी आनी स्वताची कार्यक्षमताय

खंयचेंय ध्येय म्हळ्यार कल्पना, नियोजन आनी पूर्णताय मेळोवपाची वचनबद्धताय हांचेर आदारिल्ली फुडाराची वा इत्सा आशिल्ल्या परिणामाची कल्पना. मुजत थारावन पूर्वनिर्धारित वेळा भितर कल्पित ध्येयां मेरेन पावपाचे यत्न करतात. दी ध्येयाची संकल्पना आपल्या उद्देशा सारकीच आसता वा हेतू सारकी आसता जंय अदमास केल्ल्या परिणामाक अंतर्गत आनी बाह्य मोल आसता. चड विशिश्टतायेन ध्येय कठीण आसल्यार, उत्पादक पावलां उबारपाची तांक आनी गिन्यानाचो विस्तार हांचे वांगडाच ध्येया कडेन आशिल्ल्या वचनबद्धतेच्या पातळेचेर आदारीत चड कामगिरी करपाची शक्यताय आसता. ध्येय आनी कामगिरी हांचेमदीं असो संबंद आसा:

- अ) आपलें लक्ष आनी एकाग्रताय ध्येय-संबंदीत कार्यावळींकडेन केंद्रीत आनी केंद्रीत आसता
- ब) खंयच्याय ध्येयाच्या अडचणीच्या पांवड्याचें मानसीक मुल्यांकन करतात आनी ध्येय साध्य करपाचे दिकेन आपली तांक वाडोवपाची इत्सा लेगीत वस्तुनिश्ठपणान मोलावतात.
- ग) आपले उर्जेचे सांद्रतायेक लागून अंतर्गत टिकाव वाडटा.
- घ) कांय वेळार जंय स्वताक हारोवपी विचार मोडप सामकें गरजेचें जाता, थंय थारायिल्लें ध्येय साध्य करपाचे यत्न थांबवचे न्हय.

इ) ध्येयांक लागून सुप्त उर्जेची जागृताय जावंक शकता जंय ध्येय साध्य करपाचे दिकेन केल्ल्या कृतींक लागून उत्तेजनाची स्थिती निर्माण जावंक शकता.

च) भितरल्यान चड बळगें निर्माण करपाक मार्गदर्शन करपी एक नवें सोद आसूं येता अशे पद्दती, रणनीती आनी पद्दती उक्ती करपाची प्रक्रिया सुरू जाता.

ध्येय थारावप, कृती नेमान करप आनी वैयक्तीक उर्जेचो बरो वापर हांचेमदलो सकारात्मक संबंद जायत्या घटकांचेर आदारून आसता. पयली, ध्येय मोलादीक मानचें पडटा आनी ताका मानसीक म्हत्व आसूंक जाय, जें वचनबद्धतेक चालना दिता. जेन्ना स्पश्टताय, आव्हान, वचनबद्धताय, प्रतिसाद, आनी कार्याची गुंतागुंत अशे गूण सगळे मुळाव्या उर्जा सक्रियतायेंत घटक करतात तेन्ना ध्येय थारावप जाता.<sup>7</sup> आपल्या रोजगार संदर्भाचेर आदारीत, सहभागी ध्येय थारावप अंतर्गत उर्जा प्रवाहाचेर आनी मनशाच्या वचनबद्धतेचेर आदारीत कामगिरी वाडोवपाक मदत करूंक शकता नियोक्त्याचें मिशन. स्वताची कार्यक्षमताय ध्येय वचनबद्धतेकडेनय म्हत्वाचो संबंद आसा. स्वताची कार्यक्षमताय म्हळ्यार मुळाव्यान ही संकल्पना मांडपी मानसशास्त्रज्ञ आल्बर्ट बांदुरा हाच्या मतान "संभाव्य परिस्थितींक तोंड दिवपाक जाय आशिल्ले कृतीचे अभ्यासक्रम कितले बरे तरेन चालीक लावंक मेळटात हाचो वैयक्तीक निर्णय 8." आपल्या जन्मजात मुळाव्या उर्जेचेर खर विस्वास आनी खात्री वाडटा, आडमेळीं पयस करपाच्या आपल्या निर्धाराच्या/जिद्दाच्या संदर्भांत संभाव्य क्षमता आनी संज्ञानात्मक/भावनात्मक बळगें उगडप लेगीत वाडटा. आपले मुळाव्या उर्जेचो चड प्रभावीपणान वापर करपाक हस्तक्षेप उणो जाता.<sup>9</sup> तेभायर व्यक्ती विशिश्ट ध्येयां कडेन सोदपी प्रगती संबंदी हेरां कडल्यान बरो प्रतिसाद मेळोवंक शकता. तशेंच ध्येय थारावपाक आनी फावो तीं दिसपट्टीं पावलां उबारपाक SMART उद्दिश्टां (विशिश्ट, मेजपाक येवपी, साध्य करपाक येवपी, संबंदीत, आनी वेळ मर्यादीत) स्थापन करप सल्ला दितात SMART फ्रेमवर्क ताच्या निकशाचो एक भाग म्हूण ध्येय अडचणी वगळिल्ल्यान कांय प्रमाणांत मर्यादीत मानूं येता. "लॉक आनी लॅथम हांच्या ध्येय थारावपाच्या सिध्दांतांत, सरासरी पूर्वचेर आदारीत, अडचणीच्या 90व्या शतमानांत ध्येय वेंचपाची शिफारस केल्या काम केल्ल्यांचें काम करप."<sup>१०</sup>

## **कृती टप्प्यांचो मानसिकताय सिध्दांत**

ध्येय दीर्घकाळ, मध्यवर्ती वा अल्पकाळाचे आसूं येतात. वैयक्तीक उर्जेच्या वापराच्या संदर्भांत त्यो साध्य करपाक लागपी वेळ हो मुखेल भेद. ध्येयां मेरेन पावपाक लागपी वेळ काळ ध्येयांच्या स्वरुपाचेर आदारीत आसता: अल्पकाळ विरुद्ध मध्यकाळ विरुद्ध दीर्घकाळ. खंयच्याय ध्येयाक पावपाक व्यक्ती येसस्वी जावपाक भायर सरचे पयलीं मनशाची मानसिकताय स्पश्ट आसपाक जाय. आपल्या इत्सेचेर आदारून जाय आशिल्ली निमाणी स्थिती थारावपाखातीर चिंतनात्मक प्रक्रिया जाय पडटा. पीटर गोलविझर हाच्या कृती टप्प्यांच्या मानसिकताय सिध्दांतांत खंयचेंय ध्येय साध्य करपाक दोन टप्पे आसतात अशें म्हळां:

पयल्या टप्प्या खातीर, व्यक्ती मानसीक रितीन आपलें ध्येय वेंचतली, निकश स्पश्ट करून आनी तें पळोवपाच्या आपल्या वचनबद्धतेचेर आदारीत खंयचें ध्येय थारायतले तें थारायतली. दुसरो टप्पो म्हळ्यार नियोजनाचो टप्पो, जातूंत ती व्यक्ती खंयच्या वर्तनांचो संच आपल्या हातांत आसा तें थारायतली आनी तांकां जाय आशिल्ले निमाणे स्थितींत वा ध्येयाक सगळ्यांत बरो पावपाक मेळटलो.<sup>११</sup>

## प्रोत्साहन SALIENCE हे नांव

ध्येयाचे कांय गुणधर्म ताचें लक्षणीकरण करपाक आनी तें ध्येय साध्य करपाखातीर व्यक्तीची प्रेरणा थारावपाक मदत करतात. प्रोत्साहन म्हत्वाचो ध्येय थारावप आनी साध्य करपाचे प्रक्रियेचेर व्हड परिणाम जाता आनी ताची व्याख्या अशी केल्या:

प्रोत्साहन मुखेलपण ही एक संज्ञानात्मक प्रक्रिया आसून ती "इच्छा" वा "इत्सा" गुणधर्म, जातूंत प्रेरणादायी घटकाचो आस्पाव जाता, फायद्याच्या उत्तेजनाक दिता. इनाम म्हळ्यार उत्तेजकाचो आकर्शक आनी प्रेरणादायी गुणधर्म जो भूक वागणूक - जाका अॅप्रोच वागणूक अशेंय म्हण्टात - आनी उपभोगात्मक वागणूक प्रेरीत करता. प्रोत्साहन मुखेलपणाची "जाण" ही "पसंत" परस वेगळी आसता, ह्या अर्थान आवडप म्हळ्यार फायद्याचें उत्तेजन मेळोवन वा सेवन करून रोखडेंच मेळपी सुख; प्रोत्साहन मुखेलपणाची "जाण" एक इनाम दिवपी उत्तेजकाच्या "प्रेरक चुंबक" गुणाची सेवा करता जी ताका एक इत्साचें आनी आकर्शक ध्येय करता, फकत संवेदी अणभवांतल्यान ताचें रुपांतर लक्ष आज्ञा करपी, दृष्टीकोन प्रेरीत करपी आनी ताका सोदपाक कारणीभूत करपी कितें तरी करता हें. <sup>१३</sup>

प्रोत्साहन मुखेलपणाच्या संदर्भांत ध्येयांक वेगवेगळीं खाशेलपणां आसतात जीं व्यक्तींक वैयक्तीक मुल्यां/लक्षणांकडेन जोडिल्लीं अशें प्रेरीत करतात, जे ध्येय साध्यतायेचो अदमास करतात. ह्या खाशेलपणांचो आस्पाव जाता:

अ) ध्येयाक दिल्लें म्हत्व वा म्हत्व ह्या गजालींचेर आदारून आसता: ध्येयाचें आकर्शण, तीव्रता, प्रासंगिकता, प्राधान्य आनी चित्र. म्हत्व चड ते सकयल आसूं येता आनी ग्रेडेशनांत कोर ऊर्जा सक्रिय जाता. <sup>१३</sup>

ब) जंय अडचणी ध्येय साध्य करपाचे संभाव्यतेच्या सामान्य अदमासावरवीं थारायतात थंय अडचणीच्या पातळेची समजूत गरजेची आसता. खंयच्याय ध्येयाच्या अडचणीच्या पांवड्याचें वैयक्तीक उर्जेचे उपलब्धते वांगडा बारीकसाणेन मूल्यमापन करपाची गरज आसा. <sup>१४</sup>

ग) ध्येय गुणात्मक आसल्यार आनी अस्पश्ट ते नेटान सांगिल्लें आसल्यार विशिश्टताय थारायतात. सादारणपणान उच्च पातळेचें ध्येय सकयल्या पांवड्यावेल्या उपलक्ष्यापरस अस्पश्ट आसता; देखीक- पदव्युत्तर पदवी मेळोवपा परस यशस्वी करिअर करपाची इत्सा चड अस्पश्ट आसता. खंयच्याय ध्येयाच्या विशिश्टतायेविशीं ध्यानात्मक चिंतन केल्यार ध्येयाच्या स्वरुपाविशीं स्पश्टताय मेळटा. <sup>१५</sup>

घ) काळांतराच्या श्रेणीविशींच्या दृश्टीकोनांतल्यान निकटवर्ती (तात्काळ) ते भायल्या (विलंबित) ह्या श्रेणीची समजूत निर्माण जाता आनी ताचो थेट परिणाम मनशाचे उर्जेचो कसो उपेग जाता हाचेर जाता. सादारणपणान भायल्या ध्येयांपरस निकटवर्ती ध्येयांखातीर जागृताय चड आसता. जितले खोलायेन मनशाचें व्हिज्युअलायझेशन वाडटा तितलें स्पश्टताय सगळीं ध्येयां (प्रोक्सिमल आनी डिस्टल) साध्य जातकच फांतोडेर जाता. <sup>१६</sup>

## चार टप्पे उद्देश्य उद्देश्य & व्हिटॅमिन एम

ध्येय साध्य करपाखातीर कितले उपलक्ष्य गरजेचे आसात आनी एक ध्येय दुसऱ्या ध्येयाकडेन कशें जोडटा हाचेर ध्येयाची गुंतागुंत थारता. व्हिटॅमिन एम सांठोवपाच्या संदर्भांत योग्य संबंद जोडपाक ध्यान बुध्दी म्हत्वाची आसता. (ध्यान बुध्दी म्हळ्यार खंयच्याय संख्येन ध्यान/चिंतन तंत्रा वरवीं बौध्दिक कार्यक्षमताय वाडोवप.) ध्येय गुंतागुंतीची स्पश्ट समजूत हाडपाखातीर पयशांची उपलब्धताय आनी एम जीवनसत्वाची प्रमाण स्पश्टपणान वळखुपाची गरज आसा. देखीक, कॉलेजींतल्यान पदवी मेळोवप हें एक गुंतागुंतीचें ध्येय मानूं येता कारण तातूंत बरे ग्रेड मेळोवप अशे जायते उप ध्येय आसात आनी अर्थपूर्ण रोजगार मेळोवप अशा हेर ध्येयां कडेन जोडिल्ले आसात. १७ कोर ऊर्जा योग्य रितीन सक्रिय केल्यार निराशा, ताण, उणो आत्मविस्वास आदी परस वैयक्तीक वाड वाडोवपान गुंतागुंत पळोवंक मेळटा.

गोलविट्झर आनी ब्रॅडस्टॅटर (1997) हांणी ध्येय साध्य करपाच्या चार टप्प्यांची व्याख्या अशी केल्या:

- 1) १) पूर्वनिर्णयात्मक ("एकमत जावपी इत्सा आनी इत्सा हांचेमदीं प्राधान्य थारावप")
- 2) २) पूर्वक्रियाशील ("लक्ष्य-निर्देशित कृतींच्या आरंभाक चालना दिवप")
- 3) ३) कृती ("लक्ष्य-निर्देशित कृती यशस्वी शेवटाक हाडप")
- 4) ४) पोस्टॅक्शनल ("इच्छित आशिल्ल्याच्या तुळेंत कितें साध्य जालां ताचें मुल्यांकन करप")<sup>१८</sup>

ध्येय साध्य करपाच्या चार आंगां मदलो संबंद वळखून, व्हिटॅमिन एम आनी 12 आयाम मनशाक आपल्या चडांत चड फायद्या खातीर पयशे आनी वेळ वापरपाक मेळटा.

## गोल-ग्रेडियंट कल्पना

ध्येय थारावप, ध्येय साध्य करप आनी प्रेरणा हांची फुडली तपासणी करतना ध्येय-प्रवण कल्पना वर्तनवादांतल्यान मेळिल्ल्या अभिजात सोदाक दाखयता की जनावरां इनामाक लागीं पावतकच चड यत्न करतात. 19 क्लार्क लियोनार्ड हॉल हो अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ आसून ताणें शिकप आनी प्रेरणा हांचेविशीं स्पश्टीकरण दिवपाचो यत्न केलो वागणुकेचे शास्त्रीय नेम. हॉल हाच्या मतान:

ध्येय प्रगती म्हळ्यार ध्येय साध्य करपाचे दिकेन जावपी उदरगतीचें माप. प्रगतीची धारणा चड करून मनशाच्या ध्येया फाटल्यान वचपाचे प्रेरणेचेर परिणाम करता. हॉल हाणें ध्येय ग्रेडियंट कल्पना तयार केली, तातूंत ध्येय साध्य करपाची प्रेरणा ध्येय आरंभ स्थितींतल्यान ध्येय सोंपपी स्थितीमेरेन एकरसपणान वाडटा अशें मानलां. अन्न इनाम मेळोवपाखातीर सर्त करपी उंदीर निरीक्षण करतना हॉल हाणें ध्येय ग्रेडियंट कल्पना तयार केली. उंदीराच्या गतीचें मुल्यांकन करपाखातीर संवेदकांचो उपेग करून हॉल हाणें अन्न इनामाचें निकटवर्ती अंतर उणें जातकच उंदीराच्या यत्नाची पातळी वाडटा अशें पळयलें. ध्येय ग्रेडियंट कल्पनेचो उपेग ध्येय साध्य करतना मनशाची वागणूक अदमास करपाखातीर केल्या.<sup>२०,२१,२२</sup>

## संभाव्यता सिध्दांत दृष्टीकोनात्मक

संभाव्य सिध्दांत दृष्टीकोन 23 अशें दाखयता की ध्येय साध्य करपाची प्रेरणा फुडल्या गजालींचेर भर दिवपी संभाव्य सिध्दांताच्या तत्वांचो उपेग करून स्पश्ट करूं येता:

### संदर्भ मुद्दे

ध्येयांचें वर्णन संदर्भ बिंदू म्हणून करूं येता. खासा करून ध्येय हो संदर्भ बिंदू म्हूण काम करता, जाचेवरवीं व्यक्ती मानसीक नदरेन येस आनी अपेस हांचेमदीं भेद करतात. संभाव्य सिध्दांत परिभाषा वापरल्यार येसस्वीपण फायद्याकडेन आनी अपेसाक लुकसाणाकडेन संबंदीत आसता. देखीक- १० पाउंड वजन उणें करपाचें ध्येय थारायल्यार ११ पाउंड वजन उणें करप हें यश पूण ९ पाउंड वजन उणें करप अपेस. आपल्या ध्येया कडेन वचत वचत कितली कोर ऊर्जा वापरतात हाचेर लक्ष दवरपाक 24 संदर्भ बिंदू अत्यंत उपेगी पडटात. प्रेरणा सक्रिय दवरपाक येस आनी अपेस जी वृत्तीन मेजतात ती म्हत्वाची.

### हानी आडखळ

अनिश्चिततायेखाला घेतिल्ल्या निर्णयांप्रमाणच लुकसाणाचो तिरस्कार ध्येयांक लागू जाता. ध्येयांवांगडा हानी तिरस्कार म्हळ्यार आपल्या ध्येयापरस वायट कामगिरी केल्ल्यान जावपी नकारात्मक परिणाम आपल्या ध्येया परस चड कामगिरी करपाक लागून जावपी सकारात्मक परिणामापरस चड आसता. देखीक- 10 पाउंड वजन उणें करपाचें ध्येय आशिल्ल्या व्यक्तीचो विचार करचो. फकत णव पाउंड वजन उणें करून ताणें आपलें ध्येय चुकयलें जाल्यार ताच्या नकारात्मक भावनांचें प्रमाण ताच्या सकारात्मक भावनांच्या प्रमाणा परस चड आसतलें, जर ताणें 11 पाउंड वजन उणें करून आपलें ध्येय वयर काडलें. २५ नकारात्मक परिणाम (भावना) हाका लागून मुळावी ऊर्जा उणी जाता, जाका लागून भितरलें वातावरण त्रासदायक जाता. खंयचेय प्रमाणांत प्रगतीचेर लक्ष दवरून आनी थारायिल्ल्या ध्येयांमेरेन पावपाखातीर आपलीं उर्जा आनीक गुंतून लुकसाण तिरस्कार आडावप शक्य आसा. कामगिरीचे धारणा आदारीत मात्शे ते खर अंतर्गत असंतुलन निर्माण जाल्ल्यान लुकसाणाचो तिरस्कार मनशाच्या जिविताच्या सगळ्या 12 आयामांचेर परिणाम करपाक शकता.

### संवेदनशीलताय उणी जावप

ध्येय संदर्भ बिंदूसावन पयस वतना ध्येय सोदपाच्या प्रगतीविशीं व्यक्तींची संवेदनशीलताय उणी जाता. देखून व्यक्ती जशी जशी आपलें ध्येय साध्य करपाक लागीं वता तशी तशी प्रगतीचें जाणवपी मोल वाडटा. देखीक- 10 मैल धांवपाचें ध्येय आनी 20 मैल धांवपाचें वेगळें ध्येय विचारांत घेयात. व्यक्ती एक मैल धांवता जाल्यार, ध्येय संदर्भ बिंदू 10 मैल आसतना संदर्भ बिंदू 20 मैल आसतना हे प्रगतीचें जाणवपी मोल चड आसता. 26 आपली शारिरीक/मानसीक उर्जा जोडून दवरून “उणें जाल्ली संवेदनशीलताय” आडावप शक्य आसा एक ध्येय संदर्भ बिंदू आनी संदर्भ बिंदूचेर नेमान ध्यानपूर्वक चिंतन करप. अशें परावर्तन मनशाची भितरली शक्त स्थिर करता आनी उणी जाल्ली संवेदनशीलताय आडावंक शकता.

### उपलक्ष्य

ध्येय सोदपाखातीर मुल्यांचो पद्दत वापरल्यार निकटवर्ती ध्येयांचो परिणाम यशस्वी परिणाम जावपाची चड शक्यताय आसता. जेन्ना ध्येय निकटवर्ती आसता तेन्ना प्रगतीच्या दर एका पांवड्याचें मोल उणें जावपी संवेदनशीलताय दिल्ल्यान ध्येय भायल्यान आसल्यार ताचेपरस चड आसता. भायल्या ध्येयाचें चड निकटवर्ती ध्येयांत रुपांतर करपाचो एक मार्ग म्हळ्यार उपलक्ष्य थारावप. उपलक्ष्य थारावप ही यशस्वी ध्येय साध्य करपाक प्रेरीत करपाची एक प्रभावी रणनीती. २७ उपलक्ष्य थारावपाची बुद्धी प्रक्रिया प्रधान मानसिकतेत उपलक्ष्य थारावप आनी पुराय करप हें पुराय करपी आनी गरजेचें आसा हें स्पश्टपणान पळोवन जागृत जाता.

## ध्येय जिद्द

ध्येय साध्य करपाक जिद्द करपाचोय एक प्रतिमान आसा. जिद्दीचें म्हत्व सकयल दिल्लें आसा:

जेन्ना आपली सद्याची स्थिती आनी आपल्याक जाय आशिल्ली ध्येय निमाणी स्थिती हांचेमदीं फरक पडटा तेन्ना ध्येय सोदपांत ताण निर्माण जाता. हो विसंगती बंद करपाची, आनी ताका लागून ताण ना करपाची प्रेरणा शक्त जिद्द निर्माण करता. कांय संकल्पना टिकावूपणाक गती संवर्धन (भौतिकशास्त्राचें एक तत्व) समीकरण करतात. एकदां ध्येय सुरू जाले उपरांत ध्येय पुराय करपाचे यत्न "बळवंत भायल्या उत्तेजनाक लागून वा पर्यायी, चड बळजबरीन ध्येयनिर्देशित प्रवृत्तीच्या उत्तेजनाक लागून कुड्डे जाले बगर टिकून उरतात." 28 टिकाव म्हळ्यार अशी स्थिती जंय उर्बेभरीत प्रेरणा हाजीर आसता ध्येयाच्या सोदांत ताण. आपले सद्याचे स्थिती आनी आपले इत्सेचे ध्येय (अंत अवस्था) हांचेमदल्या विसंगतीचेर लक्ष दवरून ताण निर्माण करचेपरस मुद्दाम उर्जा दवरून स्वभावीकपणान फायद्याची अशी जिद्दीची स्थिती दवरल्यार अशी ऊर्जावान स्थिती शक्य जाता.

ह्या संकल्पनांचो उपेग करून फॉक्स आनी हॉफमन (2002) हांणी ध्येय टिकावूपणाची चार यंत्रणा मांडल्या:

- अ) निकटवर्ती बंद जावप
- ब) स्पश्टताय पूर्ण करप
- ग) ध्येय संयुग
- घ) अंतर्गत हितसंबंद २९

### निकटवर्ती बंद करप

लक्ष्य निमाणी स्थिती आनी व्यक्तीची सद्याची स्थिती हांचेमदलें अंतर जशें जशें उणें जाता तशें तशें ध्येय निमाणे अवस्थेमेरेन पावपाची "आकर्शक प्रेरणा शक्त" वाडटा अशें निकटवर्ती बंदी हें मत मांडटा. ध्येय चड इत्साचें जाता आनी ताची पुराय करप चड शक्य जाता. तेभायर ध्येय निमाणे स्थितीकडेन लागींचें अंतर लागीं पावतकच ध्येय आनी ताचेकडेन संबंदीत आशिल्लीं उद्दिष्टां पुराय करपाची प्रेरणा शक्तय वाडटा. 30 जशें जशें थारायिल्लें ध्येय चड इत्साचें जाता तशें तशें कोर ऊर्जा सक्रियतायेवरवीं मनशाची भितरली प्रेरणा शक्त आनीक उर्बा मेळटा. तशेंच, कांय प्रमाणांत, गरजेच्यो वस्तू/उत्पादन/सेवा/आदी खरेदी करपाक पयशांचे उपेग करतात. ध्येय साध्य करपाखातीर. प्रॉक्सिमल क्लोजराच्या संदर्भांत पयशांचो सगळ्यांत बरो वापर मानसीक नदरेन व्हिर्टेमिन एम वाडयता आनी कोर उर्जेच्या पुनरुज्जीवनाक चालना दिता.

## पूर्णतायेची स्पष्टताय

पूर्णतायेची स्पष्टताय पळयल्यार ध्येय पुराय करपाचीं पावलां जशीं स्पष्ट जातात तशीं ध्येय साध्य करपाची जिद्द वाडटा अशें दिसता. जेन्ना ध्येय पुराय करपाचो मार्ग स्पष्ट जाता तेन्ना ध्येय चड शक्य अशें दिसता आनी उपरांत ध्येय पुराय करपाची प्रेरणा वाडटा.<sup>31</sup> मनांतल्यान पुराय करपाची स्पष्टताय निर्माण जातकच मनशाचे बुध्दीभितर अस्तित्वांत आशिल्ली ऊर्जा सक्रिय जाता. जायत्या जाणांच्या जिवितांत स्पष्टताय दुर्मिळ आसपाची प्रवृत्ती आसता आनी समतोल प्रेरणेन आज्ञा केल्ल्या ध्येय पुराय करपाची वाडिल्ली कार्यक्षमताय आशिल्ल्यान मुळाव्या उर्जेचो वापर चडांत चड उदात्त जाता.

## गोल व्हॅलेंस

ध्येय संयुग यंत्रणेखातीर फॉक्स आनी हॉफमन (2002) हांणी संयुगाचें वर्णन "लक्ष्याच्या आकर्शणाचो वा इत्साचो विस्तार" अशें केलां. जे ध्येय खूब मोलादीक अशें समजतात, तांकां व्यक्तीच्यो गरजो भागोवपी अशी व्याख्या केल्लीं ध्येयां उच्च संयुग आसतात. चड सकारात्मक संयुग आशिल्लीं ध्येयां सहजपणान बदलपाक मेळनात, म्हळ्यार तांचे सुवातेर दुसरे ध्येय सहजपणान घेवंक मेळना. दुसर् या ध्येयाच्या बदलाक घेवंक मेळना अशें ध्येय पुराय करपाक व्यक्ती चड टिकून रावपाची शक्यताय आसता. ३२ आकर्शणाचो अणभव तयार करपाखातीर वैयक्तीक उर्जेचो उपेग केल्ल्यान आकर्शण अणभवात्मक आसता. उच्च सकारात्मक संयुग निर्माण जाल्ल्यान उर्जेचें प्लेसमेंट तिगून उरता आनी ताका लागून ध्येय पुराय करपाक चड टिकावूपण येता. अशी मनाची स्थिती आसता तेन्ना हेर विचलित करपी विचार वा विचार मनशाच्या मनांतल्यान सहजपणान उडयतात.<sup>३३</sup>

## अंतर्गत हितसंबंद

अंतर्गत हितसंबंदांच्या यंत्रणेखातीर फॉक्स आनी हॉफमन (2002) हांणी प्राथमीक ध्येय साध्य करतना व्यक्तीक ध्येय साध्य करपाकडेन संबंदीत आशिल्ल्या कार्यावळींनी वा अणभवांत आवड निर्माण जावंक शकता अशें दाखयतात. देखून मुळाव्या ध्येयाची आवड उणी जाली तरी व्यक्तीक ध्येय पुराय करपाचे दिकेन टिकून रावपाची प्रेरणा मेळूं येता, जाका लागून तांकां संबंदीत कार्यावळी आनी सकारात्मक परिणाम निर्माण करपी अणभव चालू दवरूं येतात. ३४ ध्येयाक संबंदीत आशिल्ल्या कार्यावळींनी/अणभवांत रूची वाडल्यार ध्येया कडेन वचपाचो प्रवास वाडूंक शकता, जाका लागून कंटाळो, एकरसता, थकबाकी आदी आडमेळीं खूब उणीं जातात.

## **SWOT विश्लेशण, रणनिती फिट, & बेंचमार्किंग**

आतां मेरेन चर्चा केल्ल्या कल्पनां भायर, व्यक्ती SWOT विश्लेशण करूंक शकता जें एक रणनिती नियोजन तंत्र आसा जें व्यक्तीक वा संघटणेक वेवसायीक सर्ती वा प्रकल्प नियोजना कडेन संबंदीत बळगें, दुबळेपणां, संदी आनी धोके वळखुपाक मदत करपाक वापरतात.<sup>३४</sup> SWOT बळगें अशें मानता आनी दुबळेपणां चड करून अंतर्गत आसतात जाल्यार संदी आनी धोके चड करून भायल्यान आसतात.<sup>३५</sup> SWOT हें तंत्राच्या चार मापदंडांचें संक्षिप्त रूप आसा:

- १) बळगें: वेवसाय वा प्रकल्पाचीं खाशेलपणां जीं ताका हेरांपरस फायदो दितात.
- २) दुबळेपणां: वेवसाय वा प्रकल्प हेरांपरस वायट स्थितींत दवरपी खाशेलपणां.
- ३) संदी: वातावरणांतले घटक, जांचो वेवसाय वा प्रकल्प आपल्या फायद्या खातीर वापरूं येतालो.
- ४) धोको: वातावरणांतले घटक जे वेवसाय वा प्रकल्पाक त्रास दिवंक शकतात.

व्यक्तीचें वा संघटनेचें अंतर्गत वातावरण भायल्या वातावरणाकडेन कितले मेरेन जुळटा तें रणनिती फिट हे संकल्पनेवरवीं व्यक्त जाता. स्वाट वळखप म्हत्वाचें कारण तातूंतल्यान उद्दिष्ट साध्य करपा खातीर नियोजनांतल्या फुडल्या पांवड्यांक म्हायती दिवंक मेळटा. पयलीं निर्णय घेवप्यांनी स्वाट दिल्ल्यान उद्दिष्ट साध्य आसा काय ना हाचो विचार करचो. उद्दिष्ट साध्य जायना जाल्यार तांणी वेगळो उद्देश वेंचून काडून ही प्रक्रिया परतून करची पडटा. <sup>३६</sup>

SWOT विश्लेशणाच्या संदर्भांत, रणनिती फिटची कल्पना ध्येय साध्य करपाक आनी वैयक्तीक उर्जेचो आनी पयशांचे सगळ्यांत बरो वापर करपाक खूब संबंदीत आसता.

रणनिती फिट म्हळ्यार व्यक्ती वा संघटना भायल्या वातावरणांतल्या संदांचेर आपलीं साधनां आनी क्षमता कितले मेरेन जुळोवन घेता तें व्यक्त करता. जुळोवणी रणनिती वरवीं जाता आनी देखून कंपनी कडेन रणनिती चालीक लावपाक आनी आदार दिवपाक प्रत्यक्ष साधनां आनी क्षमता आसप गरजेचें आसा. कंपनीची सद्याची रणनिती परिस्थिती तशेंच संघटनात्मक विभागांची एमएंडए आनी विनिवेश अशा संदांचें मुल्यांकन करपाक रणनिती फिट सक्रियपणान वापरूं येता. रणनिती फिट फर्माच्या संसाधन आदारीत नदरेक संबंदीत आसा जें सुचयता की फायद्याची कळ फकत स्थिती आनी उद्देग निवडी वरवीं न्हय तर कंपनीच्या संसाधन आनी क्षमता पोर्टफोलियोच्या खाशेल्या खाशेलपणांचो वापर करपाक सोदपी अंतर्गत लक्ष केंद्रीत करून. संसाधनां आनी क्षमतांचो एक आगळोच मेळ निमाणें स्पर्धात्मक फायदो जावन विकसीत करूं येता, जाचो कंपनीक फायदो जावंक शकता. पूण साधनां आनी क्षमता हांचेमदीं फरक करप म्हत्वाचें. कंपनीच्या मालकीच्या उत्पादनांतल्या आदारांक संबंदीत साधनां, जाल्यार क्षमता कंपनी कडेन आशिल्ल्या शिकपाच्या संचयाचें वर्णन करतात. <sup>३७</sup>

ध्येय साध्य करपाचे दिकेन फावो ती प्रगती करपाखातीरय बेंचमार्किंग सामकें प्रासंगीक आसा. रॉबर्ट कॅम्प<sup>38</sup> हाणें बेंचमार्किंगाची 12 टप्प्यांची पद्दत तयार केली.

12 टप्प्यांचे पद्दतींत अशे आसात:

- १) विशय निवडप
- २) प्रक्रिया व्याख्या करप
- ३) संभाव्य भागीदार वळखुप
- ४) डेटा स्रोत वळखुप
- ५) डेटा एकठांय करप आनी सगळे भागीदार वेंचप
- ६) अंतर थारावप
- ७) प्रक्रिया फरक स्थापन करप

- ८) फुडल्या कामगिरीचें लक्ष्य करप
- ९) संवाद सादप
- १०) ध्येय समायोजीत करप
- ११) अंमलबजावणी करप
- १२) पुनरावलोकन करप आनी परतून मापांक करप

बेंचमार्क तयार करपाक बौद्धिक उर्जेचो उपेग जाता. बेंचमार्काचेर पाळो दिवपाक धीर, केंद्रीत कुशळटाय, मन प्रगतीशील मार्गाचेर दवरप, अडचणी समतायेन हाताळप आनी प्रक्रियाप्रधान मानसिकतेचो वैभव वळखप गरजेचें आसता (पळयात अध्याय 7).

## शब्द चिंतन

लेखक वाचप्यांक सकयल दिल्लें दरेक उतर वाचून आनी ध्येयां संबंदीं अर्थाचो थोडोभोव चिंतन करून आतां मेरेन सादर केल्ल्या विचारांचेर चिंतन करपाची शिफारस करता. सकयल दिल्ले जाळींत ध्येय थारावप आनी ध्येय साध्य करपा संबंदीत मुखेल संकल्पना दाखयल्याः

ध्येय थारावप/नियोजन करप	मुजतवाड	उद्देश/उद्देश्य
अदमास केल्लो परिणाम	INTRINSIC मोल	बाह्य मोल
ध्येय दिग्दर्शीत लक्ष दिवप	येत्न	जिद्द करप
स्मार्ट	स्वताची कार्यक्षमताय	मनाचो कल
म्हत्वाचें	अडचणीची पातळी	विशिष्टताय
अशें म्हण्टात पल्लो	निकटवर्ती ध्येय	DISTAL उद्देश्य
ध्येय गुंतागुंत	उद्देश्य उद्देश्य	व्यक्तिपरक बऱ्यापणा
वेळ वेवस्थापन	संभाव्यता तपासणें	मार्गदर्शक तत्वां समायोजीत करप
गोल विस्थापन करप	रणनिती नियोजन	SWOT विश्लेशण करप

## संद वळख सुप्त शक्त जागृत करता

आपल्या जिविताच्या खंयच्याय 12 आयामांत (आकृती 1) प्रगती करपाक संद वळखप गरजेचें आसता. जेन्ना फाटलें गिन्यान, फाटले अणभव आनी सद्याचे चिंतन मनशाचे बुध्दीक शक्यताय वळखुपाक मेळटात तेन्ना नव्या आनी अज्ञात संदांची वळख जाता. ही वळख प्रक्रिया इत्सा आनी मनांतल्या उर्जेचो उपेग करता आनी ताका लागून क्रियेभितरल्या उर्जेचो सगळ्यांत बरो उपेग जाता (आकृती १).

नव्या वेवसायांक उत्तम संद वळखप आनी निवड करप हे उद्देजकतेंत आनी/वा रोजगारांत येस मेळोवपाचो यत्न करपी कोणाकूय म्हत्वाच्या क्षमतां मदीं आसा. सुप्त शक्त जागृत करपाक उक्त्या आनी माहितीपूर्ण मनांतल्यान संद वळखुपाची गरज आसता. संद वळखपाचे फुडले मुद्दे अशे आंग आसात, जांकां आपली भितरली शक्त शक्य तितले बरे दिशेन दवरपाची तांक आसताः

- १) संदी सोदून काडपाक वैयक्तीक उर्जेची गरज आसता.
- २) संदांची सृजनशील उदरगत शक्य आसा.
- ३) संद वळखुपाक “इच्छे भितर उर्जा” जागृत करपाची गरज आसता.
- ४) उद्देजकांनी गिरायकाक मतींत दवरून वेवसायीक संदी वळखुपाची प्रक्रिया सुरू करूं येता. गिरायकांक मोल तयार करप आनी दिवप अशी मानसिकताय निर्माण करता जंय संद मेळटा आनी फकत मेळना.
- ५) विवेकबुद्दीन चवकशी आनी बाजारांतल्या गरजेविशीं वाडिल्ली संवेदनशीलताय हाका लागून उतावळ निर्णय घेनासतना गरजेप्रमाण मुळावी उर्जा सक्रिय जावंक शकता.
- ६) संसाधनांचें उप-अनुकूल वितरण वळखून संद विकसीत करप शक्य आसूं येता.
- ७) “संधी वळख” आनी “संधी उदरगत” हातूंत म्हत्वाचो भेद आसा आनी ह्या भेदाचेर चिंतन केल्यार वाडपाचे आनीक मार्ग मेळूंक शकतात.
- ८) यशस्वी उद्देगांची निर्मिती यशस्वी संभाव्य विकास प्रक्रिया पाळटा. हातूंत संद वळखुप, ताचें मुल्यांकन आनी विस्तार हांचो आस्पाव जाता. उदरगतीची प्रक्रिया परत परत जावपी आनी पुनरावर्तनशील आसता. मूल्यमापन करप विकासाच्या वेगवेगळ्या पांवड्यार चड स्पश्टतायेक चालना दिता आनी चिंतनशील बौद्धिक क्षमतांचो वापर करपाक...
- ९) उद्देजक उदरगतीच्या वेगवेगळ्या पांवड्यार जायते फावटीं मूल्यमापन करपाची शक्यताय आसता; तशेंच मूल्यमापनाक लागून सुरवातीच्या नदरेक अतिरिक्त संदी वळखुपाक वा समायोजन करपाक मेळूं येता.

उपकार करून परिशिष्टांतलें आकृती 26 पळयात:  
संद वळखप आनी उदरगतीचे मुळावे प्रक्रियेचेर परिणाम करपी मुखेल घटक

जिणेंत प्रगती करपाचो यत्न करतना भितरली आनी भायली आडमेळीं आसतात हातूंत दुबाव ना. जेन्ना आमी “आडखळ” ह्या उतराचो अर्थ विचारांत घेतलो तेन्ना ताचो संदर्भ संकश्ट वा अडचणी आसून लेगीत प्रबल जावप, वेगवेगळे प्रस्न यशस्वीपणान सोडोवप, विरोधी विचार वा भावना भितरल्यान हारोवप आनी थंडसाण निर्माण करपी गजालीचेर जैत मेळोवन ताका वेगळे तरेन जाणून घेवप असो जाता. देखून, जेन्ना मनशाक आपल्या जिवितांत आव्हानांक तोंड दिवचें पडटा तेन्ना जायत्यो सकारात्मक मानसिकताय आडमेळीं वळखुपाक आनी ताचेर मात करपाक आदार करतात. आडमेळीं म्हळ्यार आपलो उर्बेभरीत प्रवाह वळखुपाची आनी स्वताक आनीक वाडोवपाची संद कारण आडखळ ही आनीक अंतर्गत आनी भायल्या उदरगतीची संद. खंयच्याय आडमेळ्याक वा आव्हानाक थेट तोंड दिवप म्हणल्यार ताका मुखार तोंड दिवप म्हणल्यार कागाळ करपाचे अवस्थेंत अडकून पडप न्हय आनी आडमेळीं कडेन अडकून रावप न्हय पूण बौद्धिक शक्त सक्रिय करपाक आनी सृजनशील सोदपाक व्यक्तीक उर्बेन आव्हान दिवपी गजाल म्हणून ती वळखप आडखळींतल्यान वचपाचीं मार्गां. ह्या प्रकारच्या सृजनशील सृजनशीलतेक आडखळ अजूनय आसतनाच भावना आनी विचारांची सकारात्मक स्थिती जाय पडटा. सकारात्मक भावना आनी विचार हांचे अवस्थेंत वचपाक उर्जा खास करून मुळावी उर्जा जाय पडटा, जीं आडमेळीं आसूं येतात तरी अखंड उरपाक जाय. देखून आडखळीक ज्या वास्तववादी आंगांतल्यान पळयतात तांकां ताची वास्तवताय पळोवप म्हणल्यार शक्यतायेच्या क्षेत्रांतल्या वेगवेगळ्या शक्यतायेक वास्तवीक नदरेन पळोवप आनी फकत कांय फॅन्टासी पद्दतीन न्हय तर गजाली जशीं आसात तशीं जाणून घेवप म्हणल्यारय ताचो उपेग करप मनांतल्यान चड सकारात्मक आनी सृजनशीलपणान अस्तित्वांत आशिल्ली बुध्दीची उर्जा जंय मन अत्यंत उक्तें दवरूं येता जंय उर्जा उक्ती चालूच उरता जाल्यार आडमेळीं वा आव्हानां आसूं येतात. तशेंच अंतर्गत सत्तेचें लुकसाण करिनासतना सर्तीच्या योग्य चौकटींतल्यान योग्य रितीन समजून घेवपाचो यत्न करप म्हणल्यार सर्तीच्या बळग्याचो उपेग

आपल्या अवनती परस आपल्या फायद्या खातीर करप. सर्त ही गिरायकांक बऱ्या प्रकारची सेवा तयार करपाची वा दिवपाची संद आसा चड बरो प्रकार चड बरो दर्जाचो उत्पादन गिरायकांक वा जर कोणूय कर्मचारी आसत जाल्यार हेरां परस चड चकचकीत आशिल्ल्या संघटणेक चड बरो प्रकारचो काम करपाचो अणभव वा सेवा दिवपाची संद. अशा प्रकारची स्पर्धात्मक मानसिकताय प्रत्यक्षांत आपले भितरली उदरगत आनी आपल्या भितरल्या विकासाचो वैभव वापरप आसता आनी ती भायल्यान लक्ष केंद्रीत करचे परस भितरल्यान केंद्रीत आसता, जाका लागून भितरल्यान पळोवंक मेळना. अंतर्गत उदरगतीचेर लक्ष दिवंक नासतना भायल्यान केंद्रीत मानसिकताय उर्जेचें नुकसान करतली वा ताका लागून मनशाचे उर्जा प्रणाली भितर असंतुलन निर्माण जातलो. तशेंच हाजीर आशिल्ल्या भावनिक आंगांची वा आडमेळीं आसतना हाजीर आशिल्ल्या भावनांचो प्रवाह वळखप हें भावनांनी वापरिल्ले उर्जेचें मनांत दवरपाचो संकेत दिता. भावनांनी अदभूत प्रमाणांत उर्जा वापरतात आनी एकदां ही उर्जा एक तर रचनात्मक वा विध्वंसक रितीन वापरल्या उपरांत मागीर मनीस एक तर फुडें वचपाचो वा फाटीं सरपाचो वा थांबून उरपाचो आसता. उर्जा आनी भावनांचो सकारात्मक प्रवाह वळखुप वा सकारात्मक भावनां भितर उर्जा मुद्दाम, मनांतल्यान, फावो त्या प्रमाणांत आनी सृजनशीलपणान दवरप हें वैयक्तीक उत्कृश्टताय आनी वैयक्तीक निपुणतायेचो सूचक आसता. आडमेळीं पावलां पावलांनी मोडपाचे दिकेन खूब पद्दतशीर पद्दत आपणावपाखातीर हे अंतर्गत गूण विकसीत जावपावांगडाच ताचे वेगवेगळे घटक वळखून तें सगळें कशें काम करता हाची मनांतल्यान आनी स्पश्ट समजूत मेळोवपाक मदत जाता. “STOP” हें संक्षिप्त नांव आसा जें माइंडफुलनेस प्रशिक्षणांत वापरतात:

एस = राव

टी = एक पावल फाटीं घेवचें

ओ = निरिक्षण करचें

पी = मनांतल्यान फुडें वचचें

जेन्ना आपल्या मुखार आडखळ आसता तेन्ना आपूण जें करता तें थांबवचें पडटा आनी रोखडेंच वागचें न्हय. आपली क्रिया थांबल्यार व्हडलें चित्र पुरायपणान आनी काळजीपूर्वक समजूक मेळटा आनी मागीर त्या पांवड्या वयल्यान त्या अवस्थेंतल्यान एक पावल फाटीं सरून आडखळ निर्माण जाल्ली आसूं येता वा आडखळ कितलीशीच आयल्या आसूं येता अशा घडणुकांच्या माळेचो सोद घेवंक मेळटा. आडमेळ्याच्याच स्वरुपाचें तशेंच आपले प्रगतींत आपल्या जिवितांत खंय आसा तशेंच हेर निश्कर्शात्मक घटक वा जोडिल्ले घटक हांचे स्पश्ट निरिक्षण करून यत्न करपी ध्येयाच्या संदर्भांत ते सगळे एकठांय पळोवप जो ध्येय पावपाचो यत्न करता ताचो संदर्भ जावपाक तशेंच हाजीर आशिल्ल्या विशिश्ट आडमेळ्याच्या संदर्भांत, मागीर स्पश्ट निरिक्षणाचे अवस्थेंत रावपाक सक्षम जाता. स्पश्ट निरिक्षणाची स्थिती निमाणें मनांतल्यान फुडें वचपाक खूब काळजीपूर्वक फुडें वचपाक कारण जातली आनी आनीक आडमेळीं निर्माण करिनासतना वा विशिश्ट ध्येय साध्य करपाचो यत्न करपाक आनीक अडचणी निर्माण करिनासतना खूब जतनायेन फुडें वचतली.

## **सोयीच्या वाठारां भायर वळखप & फुलप**

आपलो सोयीचो वाठार वळखून ताची मर्यादा स्वताचेर मान्य करपाची गरज आसा. हो झोन म्हळ्यार जंय मनशाक सोयीचें, रिलेक्स आनी कांय कामां बरी करपाक सक्षम अशें दिसता. सोयीच्या वाठारांत आसतना शारिरीक/मानसीक सोयी आनी सोयी आसून लेगीत तातूंतल्यान भायर सरपाक स्वताक सातत्यान आव्हान दिवप गरजेचें. सोयीच्या

वाठारांतल्यान ताणून वचपाक उर्जा जाय पडटा, खास करून अर्थीक नदरेन फुडें वचपाक. खास करून अर्थीक उदरगती संबंदी वेगवेगळ्या सोयीच्या वाठारांतल्यान भायर सरपाक स्वताक आव्हान दिनासतना सृजनशीलता आनी सुख म्हत्वाचें प्रमाणांत थांबूं येता. जायते जाण एका विशिश्ट नोकरेचेर समाधान मानतात, अर्थीक/भावनात्मक थंडसाणी मेरेन पावतात, आनी एके वळीक अडकून पडल्यात अशें दिसता. ह्या नेमांक लागून पूर्णताय, समृद्धी आनी फुडली उदरगत मेळनासतना कुड्डेंपणान नित्यनेम पाळप हो नेम जाता. स्थिर प्रगती खातीर दर दिसा जतनायेन पावलां उबारल्यार सोयीच्या वाठारांतल्यान भायर सरप चिंता आनी घबरनासतना जावंक शकता. नव्या संद आनी अणभवांक स्वताक उक्तो करपाक पयलीं ह्या संदांची वळख करून घेवची पडटा आनी उपरांत उपरांत, तांचे फाटल्यान वचपाक प्रत्यक्ष आनी सक्रिय पावलां उबारचीं पडटात. अपेसाची भिरांत, येसस्वी जावपाची भिरांत, नव्या अणभवांची भिरांत, हेर लोकांच्या धारणाचो भंय अशा विंगड विंगड भंयांक लागून जायते लोक कम्फर्ट झोनांत अडकून उरतात. नवी आव्हानां घेवप हो वैयक्तीक उर्जा वाडोवपाचो एक मुखेल मापदंड आसता, जाका लागून घडये मनशाच्या जिवितांत वाडिल्ली पयशांची रक्कम येवपाची शक्यताय आसा. पयशांनी नव्या अणभवांची संद मेळटा जी मनशाचें जिवीत समृद्ध करूंक शकता जंय काळा प्रमाण व्हिटॅमिन एमचो परिणाम वाडटा. आपल्या जिविताच्या सगळ्या वाठारांनी फुडली वाड करपा खातीर कृती पावलां उबारपाकय नकारात्मक स्वताची उलोवप वळखप आनी ना करप गरजेचें आसता. मनशाचो कम्फर्ट झोन स्वता आपली पुराय क्षमता मेळोवपाक एक व्हड आडखळ.

आपले कम्फर्ट झोन वळखून तांची मर्यादा खऱ्या मनान मान्य करपाची गरज आसा. ह्या झोनांतल्यान मनशाक सोयीचें, रिलेक्स आनी कांय कामां बरीं करपाक मेळटात अशें दिसता. सोयीच्या वाठारांत आसतना शारिरीक/मानसीक सोयी आनी सोयी आसली तरी तातूंतल्यान भायर सरपाक स्वताक सातत्यान आव्हान दिवप गरजेचें. आपलो सोयीचो वाठार ताणपाक उर्जा जाय पडटा, खास करून अर्थीक नदरेन फुडें वचपाक. वेगवेगळ्या सोयीच्या वाठारांतल्यान भायर सरपाक स्वताक आव्हान दिनासतना सृजनशीलता आनी सुख म्हत्वाचें प्रमाणांत थांबूं येता, खास करून अर्थीक उदरगती संबंदी.

आपल्या कम्फर्ट झोना भायर वचप जायत्या जाणांक कठीण आसता हें मतींत घेतल्यार आमच्या सगळ्यां खातीर प्रसन्न कम्फर्ट झोना भायर फुलपाची शक्यताय आसा. फुलपाची संकल्पना म्हळ्यार ताण नासतना आनी सहजतायेन आपल्या जिवितांतल्या नव्या आनी फुडली घडणूक उक्ती करप. अशा प्रकारच्या विकासाक लागून आनीक एक चळवळ निर्माण जाता, जंय कांय प्रमाणांत अडचणीची जाणविकाय जाता, तरी लेगीत ती ताण नासतना, सहजतायेन घडटा आनी वैयक्तीक उर्जेचो फायदो घेवपाचें सार आसता. कोर उर्जा सोयीच्या वाठारांतल्यान भायर सरून फुडल्या प्रगती खातीर नव्या वाठारांनी वचपाक वाट काडटना स्वताक कायाकल्प आनी पुनर्जीवन चालू दवरता.

फुलप म्हळ्यार कार्बनी मार्ग (म्हळ्यार पद्दतशीर, विचारशील, सैमीक आनी काळजीपूर्वक नियोजीत केल्ले मार्ग) वापरून फुडें फुडें वचप विरुद्ध कृत्रीम रितीन वा व्हड प्रमाणांत गरजे भायर ताण घालून केल्ली गजाल. शॉर्टकट घेवन केल्लीं कृती निमाणें हानी निर्माण करतात. मर्यादीत वाठारांतल्यान खरी फुलप हें फुलाचे वेगवेगळे वास एका सुवातेर सावन दुसरे सुवातेर वतात वा स्वता भितर बऱ्यो भावना उक्त्यो जातात अशा फुलाकडेन तुळा करपासारकी आसता. तेच प्रमाण कम्फर्ट झोना भायर फुलप ही सैमीक आनी सोबीत मुखार वचपाची चाल, जरी कांय सैमीक आव्हानां आसतलीं. लक्षांत दवरात की कम्फर्ट झोन म्हळ्यार मनशाक सोयीची सुवात, ती अशी सुवात जंय मनशाक एक कार्यावळ करपाक यत्न करचे पडनात. कम्फर्ट झोनांत रावपाचें जवळजवळ आपोआप आंग आसता. मन आनी कुडी ह्या आपोआप वाठारांत शिथिल जावपाची प्रवृत्ती आसता, जंय शारिरीक आनी मानसीक नदरेन घडपी यंत्रणा मुखार वचपाक आव्हान दिनासतना

कार्यरत आसता. मुखार वचपाक स्वताक आव्हान दिवप आनी कोर उर्जा वेंचून काडिल्ले दिशेन मार्गदर्शन करप गरजेचें. विशिश्ट पावलां मुखार उर्जेचें अशें मार्गदर्शन करप हें एक मुखेल कामगिरी आसून ताचो परिणाम सगळ्या 12 आयामांचेर (आकृती 1 पळयात) कांय प्रमाणांत जाता. सोयीच्या वाठारांतल्यान भायर सरपा खातीर पावलां उबारल्यार कोर उर्जा सैमीक रितीन परिष्कृत जाता आनी आनीक वाडटा. जसो जसो मनीस कम्फर्ट झोनांतल्यान वता तसो तसो मनीस आपली उर्जा दुबळी जावचे परस ताजी आनी जिवी उरपाक दिता. जेन्ना मनीस सोयीच्या वाठारांत थांबता आनी उर्जेचो गतिशील प्रवाह थांबता तेन्ना कोर उर्जेचें लुकसाण जाता. जशी व्हांवपी न्हंय गतिशीलपणान बदलता आनी मुखार वता, तशीच कोर उर्जेच्या गतिशील प्रवाहाक वेगवेगळ्या सोयीच्या वाठारांतल्यान धुकलपाक आनी जिणेच्या जायत्या आंगांनी चड अणभव दिवपाक व्हड शक्त आसता. मान्यताय मेळ्ळ्या उपरांत, नामनेचो ग्रीक तत्वगिन्यानी म्हणून हेराक्लिटसान एकाच न्हंयांत कोणाक दोन फावटीं पावल दवरूंक मेळना अशें सांगलें, गतिशील उर्जेची “धांवपी न्हंय” मनशाक एका सुवातेर सावन दुसरे सुवातेर व्हरतली, मनशाचें जिवीत चडांत चड व्हड वटेन व्हांवून दवरतली आनी चड उदरगत/साध्यताय. मन आनी कुडी एके खाशेले उर्जेचे अवस्थेंत आसतात, जंय निश्चलताय आसता आनी निर्माणें ही उर्जा उणी जायत आशिल्ल्यान ती सांठयल्ली उर्जा विसर्जीत करता अशी सुवात म्हळ्यार कम्फर्ट झोन. सोयीच्या वाठाराभितर उर्जेची नवी पुनरुत्पादन नाशिल्ल्यान ही उणी जावपाची प्रक्रिया जाता. खरेंच त्या झोनांत कुडीक कसलीच नवी उर्जा जायना. संतृप्त समाधानाची स्थिती आशिल्ल्यान कम्फर्ट झोनांत कांयच नवें घडना. सोयीच्या वाठारांत रावप निर्माणें उर्जा विसर्जीत जावपाक आनी उणी जावपाक लागता पुनरुत्पादन नाशिल्ल्यान आनी टिकून उरिल्ल्या थांबपाक लागून. सोयीच्या वाठारांतल्यान भायर सरपाचे यत्न कुडीक आनी मनाक घडये एका धक्को दिवपी वास्तवांत दवरतात, जो कोण साध्य करपाचो यत्न करता त्या प्रकारच्या ध्येयाचेर आदारीत आसता. खास करून आपलें जिवीत दांवाचेर पडूं येता अशा अत्यंत परिस्थितींत मनशान उर्जेची तीव्र पातळी लेगीत तयार करूं येता आनी सक्रिय करूं येता. (ह्या लेखकाक एव्हरेस्ट पर्वत चडतना उर्जेची तीव्र पातळी अणभवल्या आनी ताका सक्रिय तीव्र उर्जेची अणभवात्मक समजूत आसा.) अर्थांत, दर एका मनशाचे प्रगतींत चड करून अत्यंत कठीण ध्येय नासतात, तरी लेगीत तातूंत व्हड उंचाय मेळोवपाची खर शक्यताय आसा जेन्ना कोर ऊर्जा सोयीच्या वाठारांतल्यान धुकलता तेन्ना ती म्हत्वाची सक्रिय जाता. लेखकाच्या जिवितांत जायते फावटीं ताणें मुद्दाम स्वताक अशा अत्यंत परिस्थितींत दवरला, जंय मनशाचें जिवीत घडये दांवाचेर आशिल्ल्यान कोर ऊर्जा सामकी सक्रिय आशिल्ली. अशा अत्यंत परिस्थितींत लेखकाक आदिम शक्तीचो अणभव आयलो, जंय मनशाच्या कुडी भितरल्यान निर्माण जावपी विंगड विंगड प्रकारची ऊर्जा जागृत जाता. अर्थांत, लेखक लोकांक अशे तरेन चडांत चड परिस्थितींत घालपाची शिफारस करीना, तरी लेगीत लेखकान एव्हरेस्ट पर्वताचेर चडप अशा जायत्या वेगवेगळ्या यत्नांनी अशी घडणूक अणभवल्या. सक्रिय तीव्र उर्जेची अणभवात्मक समजूत लेखकाच्या अणभवांतल्यान अस्तित्वांत आसता आनी दरेक मनीस ही शक्त, अद्वितीय रितीन, लागू आनी इत्सा आशिल्ल्या प्रमाण सक्रिय करूंक शकता हाचो संकेत दिता. ह्या शक्तीचो एक अंश लेगीत सक्रिय जालो जाल्यार सगळ्या 12 आयामांक (आकृती 1) जिवीत करपाची आनी जिणेक व्हड स्पश्टताय आनी गतिशील प्रगती दिवपाची प्रचंड तांक आसता जी मनशाच्या जिवितांत चालू उरता.

जिणेंत मुखार वचपाची इत्सा गरजेची आसता, जंय अशी इत्सा नवे विचार निर्माण करपाक शकता अशा सोयीच्या वाठारांतल्यान भायर सरपाक. व्हडल्या ध्येयामेरेन पावपाखातीर कांय प्रकारच्या कठीण यत्नांत वा उप-गोलांत स्वताक दवरल्यार मागीर प्रचंड कोर ऊर्जा शक्त जागृत करपाची सगळी शक्यताय आसता. त्या जागृतायांतल्यान ध्येय साध्य करपाची व्यापक नदर हांचे वांगडाच नवे विचार आनी सृजनशीलताय निर्माण जातात. हाका लागून मानसीक नदरेन परिणाम केंद्रीत मानसिकतेतल्यान भायर सरतना प्रक्रियाप्रधान मानसिकताय तयार करची पडटा.

अस्तित्वांतले धोके वा एका खाशेल्या प्रकारच्या संकश्टां भोंवतणीं आशिल्ल्या परिस्थितींत अत्यंत कठीण परिस्थितीक जाप दिवपाखातीर एक अभिनव पद्दत सोदून काडून कुडीक प्रतिसाद मेळटा. मनांत नवे विचार उदेतात आनी उर्जा आनीक जागृत जाता. खास करून जेन्ना मनीस आपल्या कम्फर्ट झोना भायर वचपाचो यत्न करता तेन्ना उतार-चढाव नक्कीच आसतात. कुडींतल्यान वेगवेगळे हार्मोन सोडटात आनी तातूंत उमेदी सावन शारिरीक/ भावनात्मक वेदना मेरेन जायते वेगवेगळे प्रकारचे प्रतिक्रिया आसतात. मुखेल म्हणल्यार आपल्या कम्फर्ट झोना भायर वचून सुरक्षीतपणान करप जाका लागून उमेद/उल्लास आनी हेर जायते बरे अणभव मेळूंक शकतले, जाका लागून व्हड ध्येय साध्य करपाक फुडल्या पांवड्यार प्रगती चालू उरतली. आपल्या सोयीच्या वाठारा भायर आशिल्ल्या अणभवांत वांटो घेवपाक, कांय प्रमाणांत वा दुसरे प्रमाणांत कोर ऊर्जा सक्रियतायेची गरज आसता अशें निर्विवादपणान सांगूं येता. विस्तार आनी वाडीच्या वाठारांत वता तेन्ना कोर ऊर्जा सक्रियतायेवरवीं चिंता, आत्मसंशय आनी स्वताक हारोवपी विचार ना जातात. जेन्ना मनीस कम्फर्ट झोना भायर मात्सो लेगीत भायर सरपाक येसस्वी जाता तेन्ना येसस्वीपणाची वैयक्तीक अणभव येता जी उमेद, प्रेरणा आनी उमेद वाडयता.

उपकार करून परिशिष्ट - कोर ऊर्जा आनी विभाग आकृतींत आकृती 27 पळयात

उपकार करून परिशिष्टांत आकृती 28 पळयात - प्रवाह स्थिती & कम्फर्ट झोनांतल्यान भायर सरप

उपकार करून परिशिष्टांत आकृती 29 पळयात - प्रवाह स्थिती आकृती

### **वचनबद्धताय & अंतर्गत/बाह्य प्रतिकाराचेर मात करप**

जिणेंतली प्रगती फकत वचनबद्धतेनच शक्य जाता. वचनबद्धतेक लागून व्यक्तीक आपल्या ध्येय आनी इत्सा हांचेर आदारून, विंगड विंगड वेगवेगळे मार्ग आनी शक्यताय वेंचून काडपाक मेळटा. प्रतिबद्ध मार्गा कडेन सुसंगत रावपाक जिद्द आनी आपली उर्जा सतत प्रगतीशील दिशेन दवरची पडटा. खंयच्याय ध्येयामेरेन पावपाचे इत्सेचे तीव्रतेक लागून घट्ट जावपाक पावपी मनाची स्थिती म्हळ्यार वचनबद्धताय. वचनबद्धताय घट्ट करपाक आनी आपलें मन प्रक्रिया-प्रधान मानसिकतेंत रिसेट करपाक मुळावी ऊर्जा सक्रिय जाता (पळयात अध्याय 7). जेन्ना मनीस वचनबद्धताय तिगोवन दवरपाचो यत्न करता तेन्ना अंतर्गत प्रतिकार जाता. कोर ऊर्जा ह्या प्रतिकारांतल्यान फुटूंक शकता हें वळखप हें मुद्दाम कृती करून मुळाव्या उर्जेची काळजीपूर्वक लागवड आनी उपेग केल्ल्यान शक्य जाता. मुद्दाम केल्ल्या कृतीक लागून मनशाची निर्णय घेवपाची प्रक्रिया आपल्या वेंचून काडिल्ल्या ध्येयांप्रमाण चलपाक मेळटा. ऊर्जा सैमीक रितीन मनशाच्या निर्णय घेवपाच्या मार्गान वता आनी निमाणें भितरलो प्रतिकार मोडटा.

भायलो प्रतिकार म्हळ्यार मनशाक मेळपी आडमेळीं वा अडचणी. तीच कोर ऊर्जा आपल्या परिस्थितीचेर आदारून ह्यो आडमेळीं मोडपाखातीर कुडीक आनी मनाक बळगें दिता. आपले जिणेचे परिस्थितीची 360 अंशांचो नदर दवरल्यार आपली उर्जा मनांतल्यान आपले एकंदर उदरगती खातीर दिश्टी पडटा. देखून भितरलो आनी भायलो प्रतिकार सैमीक रितीन उणो जाता आनी प्रक्रियाप्रधान मानसिकतेंत उरूंक शकता.

## **RISK & REWARD MINDFULLY आपणावप**

जोखीम आनी इनाम हे सैमीक रितीन जिणेचोच एक भाग. दोगांयक मनांतल्यान आलिंगन दिवपाखातीर कांय जोखमींवांगडा जावंक शकता अशा नुकसानाची स्पश्ट नदर आसची पडटा आनी तशेंच कांय इनामांक लागूनय लुकसाण जावंक शकता हें वळखुपाक जाय. आपल्या जिविताच्या 12 आयामांनी (आकृती 1 पळयात) नुकसान आडावप हें विंगड विंगड धोक्यांक आलिंगन दिवपाक आनी कांय इनामां अणभवपाक केंद्रस्थानी आसता. चड नुकसान जावपाचो चड धोको आशिल्ल्या इनामांचो सोद कुशीक दवरपाची गरज आसा, मनांतल्यान. हीं मनांतल्यान कुशीक दवरिनासतना तांच्या अणभवाच्या सामर्थ्याक लागून कांय इनामां कडेन आकर्शीत करूं येता जंय फायद्याच्या अणभवाक लागून मुळाव्या उर्जेचें म्हत्वाचें लुकसाण जावंक शकता. कोर उर्जेचें लुकसाण जावचें न्हय आनी मनांतल्यान (काळजीपूर्वक, जतनायेन) फुडले प्रगतीचे दिकेन क्रियाकलापांत वांटो घेवप म्हणल्यार व्हिटॅमिन एम सांठोवप आनी बरीच मानसीक शांतताय मेळटा.

व्हिटॅमिन एम चो सांठो अखंड दवरतनाच व्हिटॅमिन एम चो मनांतल्यान वापर केल्यार गरजे भायर जोखीम उणी जाता...

-- रिकी सिंह हांणी केला

## **उत्कृश्टताये खातीर समतोलाची बुन्याद**

जिणेच्या सगळ्या 12 आयामांचें खरेंच समतोल घडटा तेन्ना निर्माण जावपी कार्यक्षमताय म्हळ्यार उत्कृश्टताय. मुळावी ऊर्जा कार्यात्मक एकचाराचे स्थितींत पावतकच सगळ्या 12 आयामांनी मनशाच्या फायद्या खातीर कार्य करता. अशे अवस्थेंत 12 आयामांतले दरेक आयाम एकामेकांक जोडिल्ले कार्याचे अवस्थेंत पावतात. हे अवस्थेंत पावपाक एक व्हडली आडखळ म्हळ्यार विरोधाभासी/विरोधी इत्सा. सगळ्या 12 आयामांनी पयशांचो बरो वापर केल्यार मनशाच्या जिवितांतल्या जायत्या संघर्शांक आनी विरोधाभासांक निमाणो पावप स्वाभावीक. पयशे, आदरपूर्वक वापरल्यार एक व्हड बुन्याद तयार जाता, जाचेर उत्कृश्टतायेची स्थिती तयार जाता. जिणेंत आपले आवडी प्रमाण उर्जा परिष्करण करपाक मेळटा, जाका लागून जिणेच्या विविधतायेंतले व्हडले अणभव आपल्या बुन्यादीक लुकसाण करिनासतना जावंक शकतात. आपली बुन्याद घट्ट जावप हें आपले उत्कृश्टतायेची स्थिती विकसीत करपाची, तिगोवन दवरपाची आनी वाडोवपाची कळ. एम जीवनसत्व सांठोवन दवरल्यार (मानसीक नदरेन) जिणेचो अणभव घेवपाची तांक मेळटा की मनशाची बुन्याद इबाडना. घट्ट उर्बेभरीत बुन्याद तयार करूंक नाशिल्ल्यान आनी पयशांचें आकांतवादी वापर करून मनशाचे मानसीक शक्तीचें लुकसाण करपाक मनशाची संस्कृताय त्रासांत पडटा.

## अध्याय 3

# VITAMIN M & शारिरीक कुडीक घटमूट

## करप

## शारिरीक कुडीक निरोगी करप

निरोगी कूड ही मनशाच्या जिविताची बुन्याद. निरोगी कूड नासतना प्रगती लागीं लागीं अशक्य न्हय जाल्यार कठीण आसता. शारिरीक कुडीचे भलायकेचो आनी व्हिटॅमिन एम हांचेमदलो संबंद कुडीक निरोगी दवरपाक जायत्यो गरजां आसात हें वळखून समजूंक मेळटा. शारिरीक कुडीच्या उत्तम कार्याखातीर योग्य आहार, योग्य प्रकारचे व्यायाम आनी हालचाल आदी हीं सगळीं गरजेचीं आसतात.

एम जीवनसत्वाच्या संबंदीत निरोगी कुडीचे फायदे अशे आसात:

- अ) निरोगी शारिरीक कुडीक लागून नोकरी वा वेवसायांत काम करून पयशे जोडूंक मेळटात. मेळिल्ले पयशे शारिरीक आनी मानसीक नदरेन व्हिटॅमिन एम म्हणून वाटोवंक मेळटात.
- ब) भलायकेन बऱ्या कुडीवरवीं जिणेंतले विंगड विंगड अणभव शक्य जातात, जशे की भोंवडी करप, सुटी घेवप आदी भौतिक जगांतले सगळे अणभव भलायकेन भरिल्ले शारिरीक कुडीक लागून शक्य जातात. व्हड भलायकी मनशाच्या अर्थीक स्थितीच्या एकंदर संदर्भांत वाडयल्ले अणभव दिता.
- ग) आपल्या जिविताचो ताबो घेवप आनी व्हिटॅमिन एम सांठोवपा संबंदी केल्ल्या निवडीं विशीं बरें दिसप, भलायकी वाडत वचत चडांत चड शक्य जाता.
- घ) उर्जा वाडोवप आनी चड फिटनेस अणभवप हें मनांतल्या एम जीवनसत्वाच्या शक्तीकडेन थेट जोडटा.
- इ) पयशे, वेळ आनी उर्जेचो बरो वापर करपाच्या संदर्भांत आपल्या कुटुंबा खातीर आनी इश्टां खातीर बरो आदर्श जावपाची शक्यताय भलायकेन बऱ्या कुडी वांगडा चड संभाव्यताय आसता.

पयशांचेर वास्तववादी आनी समतोल नदर दवरप हो कुडीक निरोगी करपाचो सैमीक आनी उर्बेभरीत मार्ग. अन्न, पेय, इंद्रिय भोग, दुश्टपणां आदी गजालींनी चड तृप्त जाल्ल्यान शारिरीक कुडी सैमीक समतोला भायर वता, जाका लागून पयशांच्या गैरवापराक लागून जाल्लें लुकसाण सुदारपाखातीर चड पयशांचे उपेग करतात. पयशांक उर्जा म्हूण मान दिवपाचो आसा हें जाणून घेवन आनी ताचो गैरवापर/दुरुपयोग केल्यार घडये दुश्ट चक्र निर्माण जातले हें जाणून घेवन हें एक दुश्ट चक्र जाता.

## भौतिक कुडी भितरली उर्जा & अर्थीक वाड

मनशाच्या भौतिक कुडींत उर्जा आसता आनी तिचो सरळ संबंद मनशाचे अर्थीक वाडीकडेन आसता. सकयल दाखयल्ल्या दर एका विचारांत ह्या संबंदाचेर भासाभास केल्या:

- अ) पयशांचे उपेग करून आनी भलायकेन बरी कुडीची उदरगत करून आपले ध्येय साध्य करपाचें साधन म्हळ्यार शारिरीक कुडी.
- ब) जिणेंत उंचेल्या पांवड्यार पावपाखातीर आपली भावनीक/मानसीक स्थिती सुदारपाचें साधन म्हळ्यार भलायकेन भरिल्ली कूड.
- ग) आपल्या कुडीची जतनाय घेतल्यार जिणेचो अणभव जायत्या तरांनी करपाक मेळटा...

घ) निरोगी कुडीक लागून मनशाक नेमान न्हीद चक्र आनी हेर नमुने सांबाळपाक मेळटात जे सगळे मानसीक नदरेन व्हिटेमिन एम चड प्रमाणांत एकठांय जातात तेन्ना चड बरे तरेन काम करतात.

इ) पयशांचेर काम केल्यार आत्मविस्वास आनी आपल्या कामाचेर अभिमान निर्माण जावंक शकता. मेळिल्ल्या पयशांनी मनांतल्यान सकारात्मक परिणाम जातात आनी आत्मसम्मान आनी आत्मप्रतिमा वाडटा. काम करपाक निरोगी कुडीची गरज आसता आनी अशे कुडी भितर उर्जा अर्थीक वाड करपाक मदत करता.

## **शारिरीक भलायकी वाडोवप & THRESHOLDS पार करप**

शारिरीक भलायकी वाडोवपाचो खूब संबंद जायत्या तरांनी कूड पार करपाकडेन आसा:

अ) कूड हुंपप हें आपल्या सोयीच्या वाठारांतल्यान भायर सरपा सारकें आसता, जाका लागून कूड हुंपपाची इत्सा आसता.

ब) भलायकेन भरिल्ली शारिरीक कुडी तयार करपाक बऱ्या दर्ज्याचो व्यायाम/ हालचाल, बरो आहार, आनी स्थीर मन गरजेचें आसता. जशें जशें शारिरीक क्रियाकलाप वाडटा (वैजकी शिफारशी आनी वैयक्तीक इत्सा हांचेर आदारीत) कुडींत वेगवेगळे बदल घडटात जंय ह्या बदलांक इंधन दिवपाखातीर मुळाव्या उर्जेचो उपेग करतात.

ग) शारिरीक भलायकी वाडोवपाक कांय प्रमाणांत वा दुसरे प्रमाणांत पयशांची गरज आसता. पयशांचे गैरवापर आनी दुरुपयोग थांबयल्यार मनशाची अर्थीक स्थिती आपली शारिरीक भलायकी वाडोवपा खातीर वापरूंक मेळटा.

घ) शरीर आनी मन हांचेमदीं एक मुखेल संबंद आसता. शारिरीक भलायके संबंदीं कांय थर हुंपपाचो निर्णय घेवपाक अशा टिकावू क्रियाकलापांत मानसीक शक्तीचो बरो उपेग करचो पडटा.

इ) कूड हुंपल्यार आत्मविस्वास वाडटा, खास करून जेन्ना मनशाचे पयश अशे कार्यावळीची सवय जातात, जाचो एकंदर भलायकेचेर बरो सकारात्मक परिणाम जाता.

च) शारिरीक भलायकी वाडोवपाक लागून मनशाच्या जिविताच्या सगळ्या १२ आयामांक अतिरिक्त उर्जा मेळटा जंय एम जीवनसत्व आनीक एकठांय जाता आनी जिणेच्या खंयच्याय वाठारांत लुकसाण जावंक दिनासतना काळजीपूर्वक खर्च जाता.

## **निर्णयात्मक समतोल: स्वताची कार्यक्षमताय विरुद्ध. TEMPTATION (प्रलोभन) हें**

जिवीत दर एका मोडणाचेर निर्णयांनी भरिल्लें आसता. फुडले उदरगती खातीर योग्य निर्णय घेवपाक आमकां स्वताची कार्यक्षमताय विरुद्ध प्रलोभनाची तपासणी करची पडटा. स्वताची कार्यक्षमताय ही एक मानसीक संकल्पना, जी मनशान कृती मार्गाचेर कितले बरे तरेन पाळो दिवंक मेळटा आनी वेंचून काडिल्ल्या मार्गांतल्यान वळोवंक शकता अशा विंगड विंगड परिस्थितींक तोंड दिवंक मेळटा. तशेंच प्रलोभन ही एक मानसीक स्थिती आसून ती मनशाक आपल्या वेंचून काडिल्ल्या कृतीमार्गापसून पयस व्हरता आनी ताका लागून जायत्यो समस्या निर्माण जावंक शकतात. व्हिटेमिन एमच्या विकासाचेर लक्ष दवरपी मनीस स्वताची कार्यक्षमताय आशिल्ले अवस्थेंत उरूंक शकता आनी गतिशील प्रगती चालू दवरूंक शकता, प्रलोभन नासतना. आपल्या जिवितांतल्या समाधानाच्या उणावाक लागून प्रलोभन जाता, खास करून

वेचून काडिल्ल्या मार्गाचेर आनीक फुडें वचपाचो यत्न करतना. खंयच्याय विशिश्ट ध्येयामेरेन पावपाचे वैयक्तीक क्षमतेक मनशाची जाणविकाय म्हळ्यार आत्मकार्यक्षमताय आनी ताका लागून आत्मसम्मान, आत्ममोल आनी आत्मविस्वास वाडटा आनी सकारात्मक मुळावे स्वताचें मुल्यांकन जाता. कोर-स्वयं-मूल्यांकन वाडल्यार नियंत्रणाचें स्थान वाडटा, सकारात्मक कामाचे परिणाम, नोकरीचें समाधान बरें आनी नोकरीची कामगिरी सुदारता. एकंदर परिणाम म्हळ्यार व्हिटॅमिन एम एकठांय जावप, ताचो उर्बेभरीत परिणाम मनशाच्या जिणेच्या सगळ्या वाठारांनी जाता.

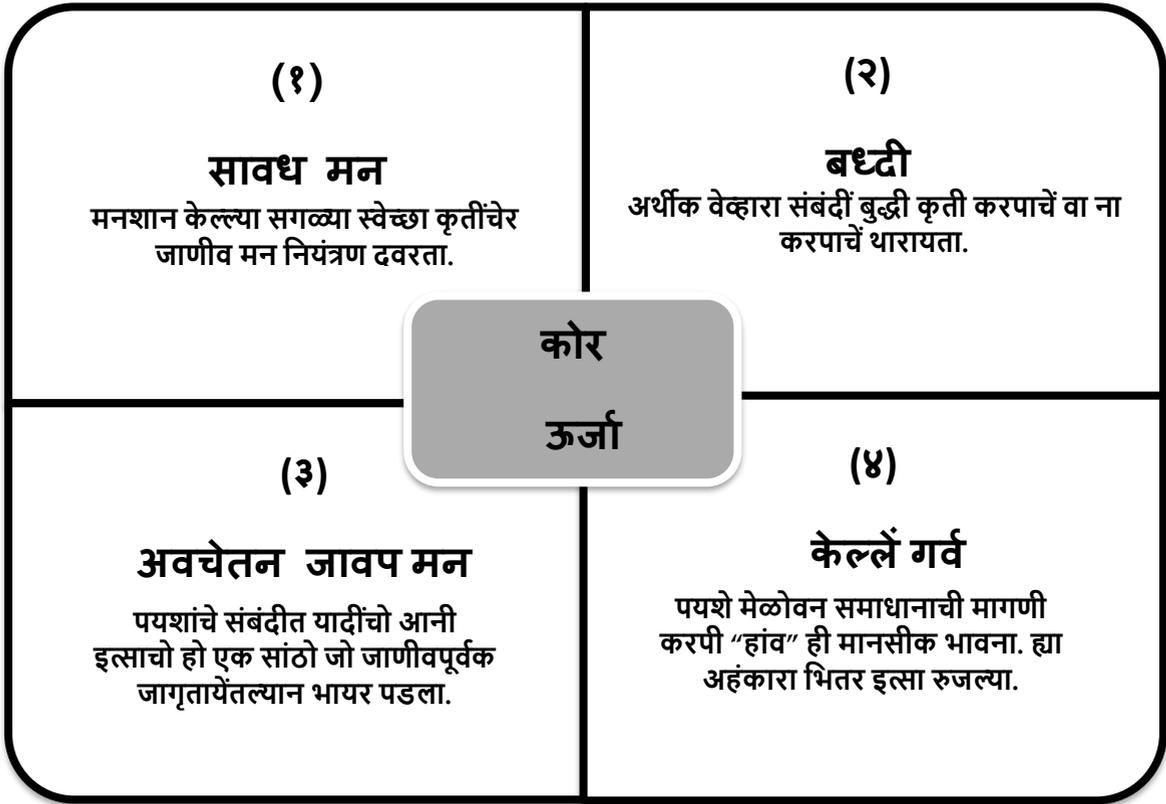
**अध्याय 4**  
**विटमिन एम**  
**आनी . मन घट करप**

## मन म्हणल्यार कितें?

मनाचेर आमचे भासाभास करतना जिणेंत घडये स्वताच्या मनापरस व्हडलें गूढ ना हें मान्य करचें पडटलें. “मन म्हळ्यार चैतन्य, बोध, विचार, निर्णय आनी स्मृती हांकां सक्षम करपी संज्ञानात्मक क्षमतांचो संच. तो दर एका मनशांत हाजीर आसता.69” आमच्यांतल्या दरेकाक आमच्या मनाची जाणविकाय आसता जी वेगवेगळे विचार, भावना, भावना आनी इत्सा निर्माण करता. सकयल दाखयल्ली आकृती ५, “मन” ह्या नांवान वळखतात ताचे चार परस्पर संबंदीत आंग दाखयता आनी ताच्या दर एका आंगा भितर मुळावी ऊर्जा अस्तित्वांत आसा हेंय दाखयता.

### आकृती 5 हें

### मन & कोर उर्जेचे चार आंग



कोर ऊर्जा मनशाच्या चेतन मन, बुध्दी, अवचेतन मन आनी अहंकार हांकां जिवीत करता, अशें वयर दिल्ल्या आकृतींत दाखयलां (आकृती ५). हें चड स्पश्टपणान समजून घेवपाखातीर मनाच्या चार आंगांनी हे मुळावे उर्जेचो उपेग कसो जाता तें दाखोवपी कांय उदाहरणां दिल्यांत:

१) चैतन्य मन सगळ्या स्वेच्छा कृत्यांचेर नियंत्रण दवरता. कुडीक हालचाल करपाक, स्नायू आकुंचन करपाक, हाडां हालवपाक आदी उर्जा म्हळ्यार तंत्रिका मानसीक ऊर्जा, स्नायूंची ऊर्जा आनी सामान्य अर्थान सगळी शारिरीक ऊर्जा. हे उर्जेचो उगम निमाणें सुर्यापसून जाता. सुर्याची उर्जा आमी खातात त्या अन्न पदार्थांत प्रसारीत जाता आनी आमची कुडी अन्न साद्या रेणूंत मोडटा. ह्या रेणूंक ऊर्जा आसता आनी ती उपरांत निमाणें कोर ऊर्जेत (आर्थिक ऊर्जा म्हणून प्रगट जाता) रुपांतर जाता, जी उपभोग केल्ल्या अन्न पदार्थांतल्यान सांठयल्ले उर्जेचें एक परिष्कृत रूप.

२) बुध्दी अर्थिक वावरासयत कारवाय करपाचें वा ना करपाचें थारायता. मनशाच्या मेंदवा भितरली निर्णय घेवपाची तांक उर्जेचो उपेग करता. संरक्षित व्हिटॅमिन एम ऊर्जा (संवर्धन तंत्र वा सैमीक उदात्तीकरण वरवीं) बुध्दीक व्हड शक्त दिता. चडशा लोकां मदीं जिणेंत घेवपाक जाय आशिल्ल्या जायत्या निर्णयां विशीं गोंदळ जाता. परिष्कृत मानसीक उर्जेची भरसण जाल्ली बुध्दीक लागून जायत्या पर्यायांचेर विचार करपाची, फायदे आनी वायट कल्पना करपाची आनी व्यापक नदरेन निर्णय घेवपाची तांक वाडल्या.

३) अवचेतन मन म्हळ्यार जल्मासावन जमून आयिल्ल्या यादींचो आनी इत्साचो भंडार. आदल्या सुखाच्या अणभवांक लागून वेगवेगळ्या भोगसंबंदीं तोच सुख परतून अणभवपाचो दबाव चैतन्य मनाचेर पडटा. अवचेतन मन पार्श्वभूंयेर वावुरता आनी तें चैतन्य जागृतायेंत नासता. सपनाचे अवस्थेंत अवचेतन मनांतल्यान आशय उदेतले. सपनांतलो जग तयार करपाक लागपी उर्जा म्हळ्यार तंत्रिका मानसशास्त्रीय ऊर्जा. परिष्कृत रुपांतली ही ऊर्जा (म्हळ्यार कोर ऊर्जा रुपांतर), सांबाळ्ळी जाल्यार अशा संवर्धनाक निमाणें चड सपनां पळयनासतना आरामशीर न्हिदेचे अवस्थेंत व्हरपाची तांक आसता. सपनांत मनशाचे उर्जेचो भरपूर प्रमाणांत उपेग करतात. सपन पळोवप उणें जाल्यार मनांत उर्जा वाडिल्ल्यान मनांत चड शांतताय येता. ही ऊर्जा चड करून सपनाचे अवस्थेंत विखंडीत आनी विकृत आसता. कुडक्यांची एकाग्रताय सपनांतल्या जगाच्या निर्मितींत जाता. सपनांतल्या संवसाराची निर्मिती करतना खोलायेन रुजल्ल्या संघर्शाक लागून आनी गोंदळाक लागून वाया वता आनी ती मुळावी उर्जा फाडून सपनांतलो संवसार तयार करता. प्रगत ध्यान करप्यांक सपनाची स्थिती “निवळ करपाची” तांक आसता, ताका लागून सपनांतलो दर्जो सकारात्मक जाता आनी निमाणें सपनांतलो प्रमाण खूब उणो जावन “योग निद्रा” ह्या नांवान वळखतात अशी स्थिती जाता. ही एक अशी अवस्था जंय सगळे ऊर्जा विखंडन परिणाम सोंपले आनी सपनाचे अवस्थेचें रुपांतर खोलायेन पुनर्स्थापनात्मक अवस्थेंत जालां. रातच्या वेळार (योग निद्रा) खोलायेन शांततायेची ही पातळी व्हिटॅमिन एम संवर्धनांतल्यान शक्य जाता.

४) व्यक्तीगत अहंकार म्हळ्यार पयशांचेर संबंदीत समाधानाची इत्सा मागपी “हांव” ही मानसीक भावना. ह्या अहंकारा भितर इत्सा रुजल्या. ही “हांव” ही मनशाची मानसीक अस्मिताय जी इत्सा पुराय करपाक व्हड उर्जा वापरता. इत्सेचो “हांव” कडेन लागींचो संबंद आसता आनी इत्सेचो दबाव जंय “हांव” आनी “इच्छेच्यो प्रेरणा” मुळाव्यान एकूच आसतात थंय आरामाची मागणी करता. अहंकार बुध्दी, चैतन्य मन आनी अवचेतन मन हांचेवांगडा कामां करून इत्सा पुराय करता.

अहंकार हो जिणेचो विभाजन करपी घटक. इत्सा आनी अहंकार हांचो लागींचो संबंद आसा. ध्यानाक लागून इत्सा आनी अहंकार हांचेमदलो फरक पळोवंक मेळटा आनी ह्या फरकाक लागून भितरलें स्वातंत्र्य मेळटा. ह्या स्वातंत्र्यांत कोर उर्जेचो उपेग मनशाच्या बुद्धीन आपल्या भायल्या आनी भितरल्या जिणेंत अद्भुत वाड करपाखातीर करतात.

-- रिकी सिंग हांणी केला

जिणेंत आनीक फुडें वचपाचें थारायता तेन्ना हो निर्णय मुळाव्या उर्जा आनी मनाच्या चार आंगां मदीं अद्भुत संबंद निर्माण करता. ह्या परस्पर संपर्कांतल्यान जाणीवपूर्वक कृती केल्यार पयशांचे गैरवापर/दुरुपयोग बंद केल्ल्यान मानसीक नदरेन व्हिटेमिन एम शक्त बळगें जाता.

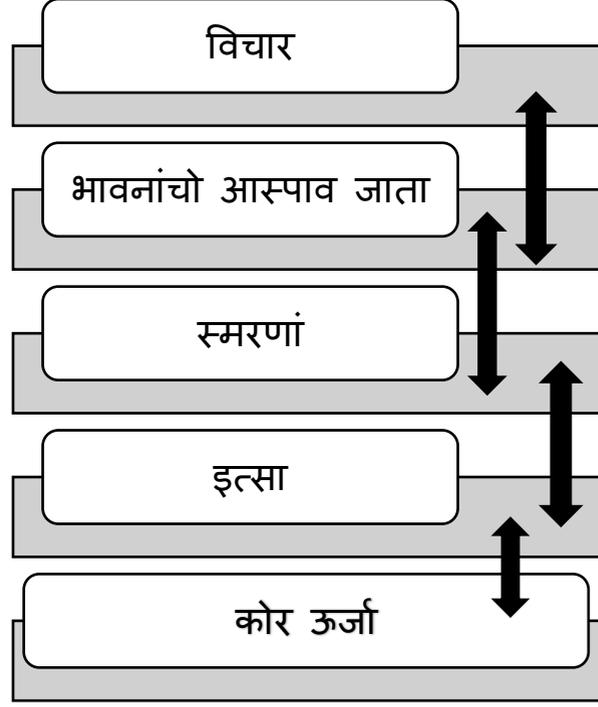
-- रिकी सिंग हांणी केला

### **विचार-भावना-स्मृती-इच्छा & पयशे**

आकृती 6 (सकयल) विचार, भावना, याद आनी इत्सा हांच्या परस्पर संबंदीत संरचने भितर उर्जेचो प्रवाह दाखयता. विचार, भावना, याद आनी इत्सा हांचो संमिश्र आशिल्ल्या आमच्या भितरल्या संवसाराची आमी जाणविकाय करतात. ह्या भितरल्या संवसारांतल्यान व्हांवपी ऊर्जा ही मनशाची मुळावी ऊर्जा. हे उर्जेचो समतोल प्रवाह तयार करप हें वैयक्तीक उदरगतीच्या आनी वाडीच्या मुळाक आसा. आपल्या जिविताच्या १२ आयामांतल्यान उदरगतीची इत्सा विचार, भावना, याद आनी इत्सा हांच्या संमिश्रांतल्यान सकारात्मकताय आनी एकचार हाडपाखातीर मुळाव्या उर्जेचो शक्य तितले बरे तरेन उपेग करपाक मेळटा.

## आकृती 6

### विचार-भावना-स्मृती-इच्छा आनी उर्जा आरेखण



### मन-शरीरविज्ञान & कोर ऊर्जा

मनशाचें मन, भौतिक कुडीचें शरीरक्रियाविज्ञान आनी आपले मुळावे उर्जे हांचेमदीं थेट संबंद आसता. एम जीवनसत्व आनी मन-शरीर-ऊर्जा संबंद हांचेमदलो परस्पर संबंद असो आसा: १.

१) मनशाचें मन ही अस्तित्वांत आशिल्ली एक गूढ प्रक्रिया आसा हातूंत दुबाव ना. तातूंत वाचयल्ल्या पयशांच्या दृश्टीकोनाचेर आदारून व्हिर्टेमिन एम सांठोवंक मेळटा. एम जीवनसत्वाच्या ह्या मानसीक सांठ्याचो कुडीच्या कार्याचेर प्रत्यक्ष सकारात्मक परिणाम जाता. एम जीवनसत्व ना जावप, खास करून वायट निर्णयांक लागून नेटान वचप, मनशाच्या कुडीचें शरीरक्रियाविज्ञान अस्थीर करपाची शक्यताय आसता.

२) कुडीच्या सगळ्या ११ शारिरीक प्रणालींतल्यान ऊर्जा व्हांवता. तातूंत आंतकड्यांची यंत्रणा, हाडांचो तंत्र, स्नायू तंत्र, लसीका तंत्र, श्वसन तंत्र, पचन तंत्र, तंत्रिका तंत्र, अंतः स्रावी तंत्र, हृदयविकार प्रणाली, मुताची यंत्रणा आनी प्रजनन तंत्र हांचो आस्पाव जाता.63 कुडींत आनी मनांत एकूच उर्जा आनी उणाव वापरताले उर्जेचें योग्य एकीकरण करप हें व्यक्तीक

आडायता आनी मनीसपण (सादारणपणान) एकूण समतोलाचे अवस्थेंत पावपाक आडायता. एम जीवनसत्व ही सगळ्या 11 शारिरीक प्रणालींकडेन जोडिल्ली एक सूक्ष्म पूण खूब खरी शक्त मनशाच्या मनांत अस्तित्वांत आसता.

३) खरी भितरली आनी भायली प्रगती करपाखातीर मनशाचे संस्कृतायेंत समतोल आनी मुळावी उर्जा वाडोवपाची गरज गरजेची आसता. खऱ्या मन-शरीर समतोलांत ह्या समतोला भितर अर्थीक एकात्मता आसपावपाक जाय. हें एकीकरणाबगर समतोल स्टेट अस्तित्वांत येवंक शकना.

४) जेन्ना वेगवेगळ्या जिणेच्या परिस्थितीक लागून जावपी अंतर्गत आनी भायल्या संघर्शाक/विरोधाक लागून मनशाची भितरली शक्त वाया वचप बंद जाता तेन्ना आपले वैयक्तीक शक्तीचें संवर्धन, आनी पुनरुज्जीवन सैमीक रितीन जाता. संघर्श/विरोधाक लागून कुडीक आनी मनाक लुकसाण जावंक शकता हें वळखून हें पुनरुज्जीवन जाता. एम जीवनसत्वाचो बरो वापर असो नुकसान सुदारपाक मदत करूंक शकता.

५) उर्जेचो नाश कळ्ळ्या उपरांत आनी मागीर थांबयल्या उपरांत होमियोस्टॅटिक समतोल वाडयतनाच खंयच्याय वेळार, भलायकेन आनी योग्य रितीन, ती उर्जेचो उपेग फुडल्या विकासाखातीर करूं येता.

६) उर्जेचो फायदेशीर वापर विरुद्ध हानीकारक वापर हांचेमदलो भेद स्पश्ट आसूंक जाय. ही स्पश्टताय नासतना मुळाव्या उर्जेचें, खास करून अर्थीक सत्तेचें लुकसाण अपरिहार्य आसा.

७) नकारात्मक भावना (म्हळ्यार राग, चिंता, ताण, भंय आदी) कुडींत ताचे अनुरूप शारिरीक बदल निर्माण करून कुडीच्या शरीरक्रियाविज्ञानाचेर परिणाम करतात. दीर्घकाळ वा दीर्घकाळ चलपी रोगाचे जायते निमित्त (कारण) आंग आपल्या भितरल्या उर्जेच्या प्रवाहाच्या दर्ज्याचेर आदारून आडावंक मेळटात.

८) सकारात्मक कोर उर्जेची सक्रियता केल्यार घडये मनशाच्या जिविताच्या सगळ्या १२ आयामांनी जाल्लें आसूं येता अशा वेगवेगळ्या प्रकारच्या नुकसानाचें बरे जावपाक सोंपें जावं येता.

९) मनशाचो भितरलो जग गोंदळ, संघर्श, अनिर्णय, अनिश्चितताय आदी अवस्थेंत आशिल्ल्यान मानसीक, मानसीक, अंतर्गत आनी भायल्यान उर्जेचो बरोच वाड जाता.

१०) विचार आनी भावना एकमेकांक जोडिल्ले आसून ते वेगवेगळ्या दिकांनी वतात. खंयचेय दिकेन वचपाचे सुरवेक हानीची वळख करून हानीकारक प्रक्रिया घुंवडावन मन फायदेशीर प्रगतीच्या मार्गाचेर दवरपाक मेळटा, जाका लागून सगळ्यांत बरे परिणाम मेळटात.

११) विचार आनी भावनांचेर प्रभुत्व मेळोवपाखातीर आपल्या कंडीशनिंगाची जाणविकाय आसची पडटा. खऱ्या निपुणतायेक लागून उर्जा पवित्र कार्याचे अवस्थेंत पावता. ऊर्जा, अशा कार्यांत पवित्र अवस्थेंत पावता. “पवित्र” हें उतर धर्मीक अर्थान वा बिगर धर्मीक अर्थान आपल्या प्रवृत्ती आनी समजुतीचेर आदारून वापरूं येता. जिणेंतल्या असामान्य घडामोडींचो उल्लेख करपाखातीर लेखक ताचो उपेग करीत आसा कारण जिणेंत क्रियाशीलताय निर्माण करपी सगळ्या शारिरीक आनी मानसीक प्रक्रियांची बुन्याद म्हळ्यार ऊर्जाच.

१२) जिणेक उर्जेची गरज आसता. जेन्ना ऊर्जा पुरायपणान विसर्जित जावन अकार्यक्षमताय स्थितींत (ऊर्जेची शून्य अवस्था) पावता तेन्ना ताका भौतिक मरण म्हणूं येता. जिवीत ऊर्जा (कोर ऊर्जा) अत्यंत मोलादीक आसता कारण ती कुडींतल्यान आनी मनांतल्यान धांवपी रसायनीक विक्रियांच्या भरपूर प्रमाणांतल्यान दिसून येता.

१३) मनशाचे कुडीची संकल्पना एक अत्यंत गुंतागुंतीची रसायनीक विक्रिया अशी करूं येता. कुडींत अविश्वसनीय संख्येन जैव रसायनीक विक्रिया घडटात, जीं मनशाच्या जिविताच्या अणभवांक जापसालदार आसतात. विंगड विंगड संदर्भांत पयशांचें ताब्यांत घेवप, वापरप, फायदो मेळोवप आनी लुकसाण हाचो शारिरीक/मानसीक उर्जेच्या जैव रसायनीक हस्तांतरण/वापर/हानी/आदीचेर थेट परिणाम जाता.

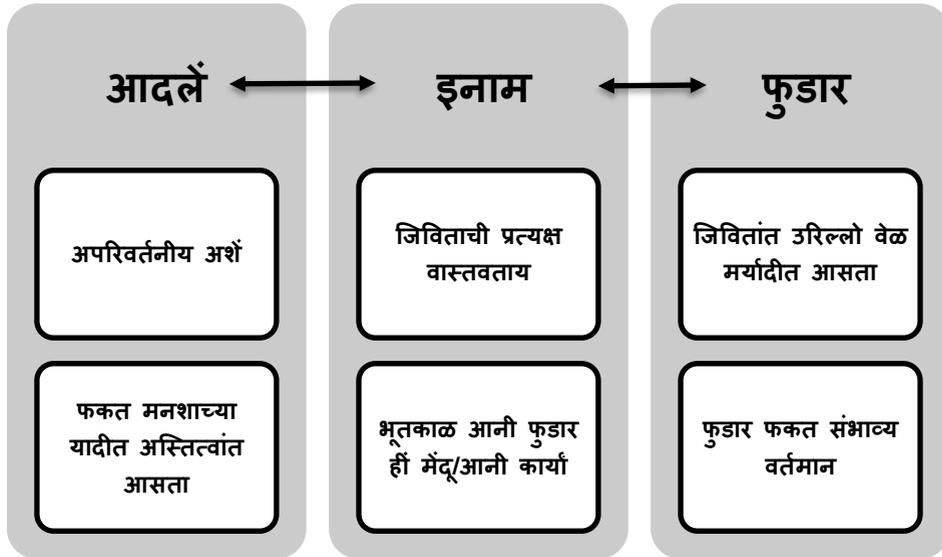
१४) आपली शक्त समतोल दवरपाची आनी बऱ्या सांठोवपाचे स्थितींत दवरपाची तांक फुडल्या चिंतेंत आनी/वा फाटल्या खेदांत वचचे परस जिणेच्या सद्याच्या अणभवांत रावपाची आनीक संभाव्यताय वाडयता.

मन घटमूट करप हो व्हिटॅमिन एम विकासाचो आनी संवर्धन करपाचो एक गरजेचो भाग. आकृती ७, ८ आनी ९ हातूंत व्हिटॅमिन एम, मन घट करपी आनी कोर उर्जा हांचे मदलो संबंद दाखयला.

## काळाचें मोल

### आकृती 7

#### भूतकाळ - वर्तमान - फुडार



एकदां काळ गेलो म्हणटकच तो केन्नाच परत येना हाका लागून आपल्या जिवितांत उरिल्लो वेळ अत्यंत मोलादीक आसता. वयर दिल्ल्या आकृती 7 त कॅलेंडर वेळ आनी मानसीक वेळ दाखयला. कॅलेंडर वेळ म्हळ्यार २४ वरांचो चक्र आनी मानसीक वेळ म्हळ्यार मनांतल्यान निर्माण जावपी भूतकाळ, वर्तमान आनी फुडार. व्हिटॅमिन एम शक्तीच्या संदर्भांत काळा संबंदीं फुडले निरिक्षण आसात:

१) जिवितांत उरिल्लो वेळ दरेक पयशांनी आकुंचन करपाक लागला आनी ही गजाल स्पश्टपणान दृश्टीकोन करपाक, ती मान्य करपाक आनी तिचो मान करपाक वर्तमानांत व्हिटॅमिन एम सांठोवपाक आनी वापरपाक शक्य तितले बरे तरेन परवानगी दितात.

२) दर दिसा घेतिल्ली दर एक कृती प्रगती, प्रतिगमन वा थंडसाण हाका चालना दिवंक शकता. एम जीवनसत्वाची संचय प्रगतीवरवीं जाता. पयशांचे गैरवापर आनी दुरुपयोग हांचेवरवीं व्हिटॅमिन एम रिग्रेशन जाता. मनांतल्या गतीशील उर्जेचो प्रवाह थांबयल्ल्यान एम जीवनसत्व थांबप जाता.

३) काळाचें मोलादीकपण स्पश्टपणान आनी ध्यानान वळखून घेतिल्ल्यान आपल्या जिविताच्या सगळ्या १२ आयामांनी (आकृती १) चडांत चड फायदो निर्माण करपाखातीर व्हिटॅमिन एम वापरपाक मेळटा.

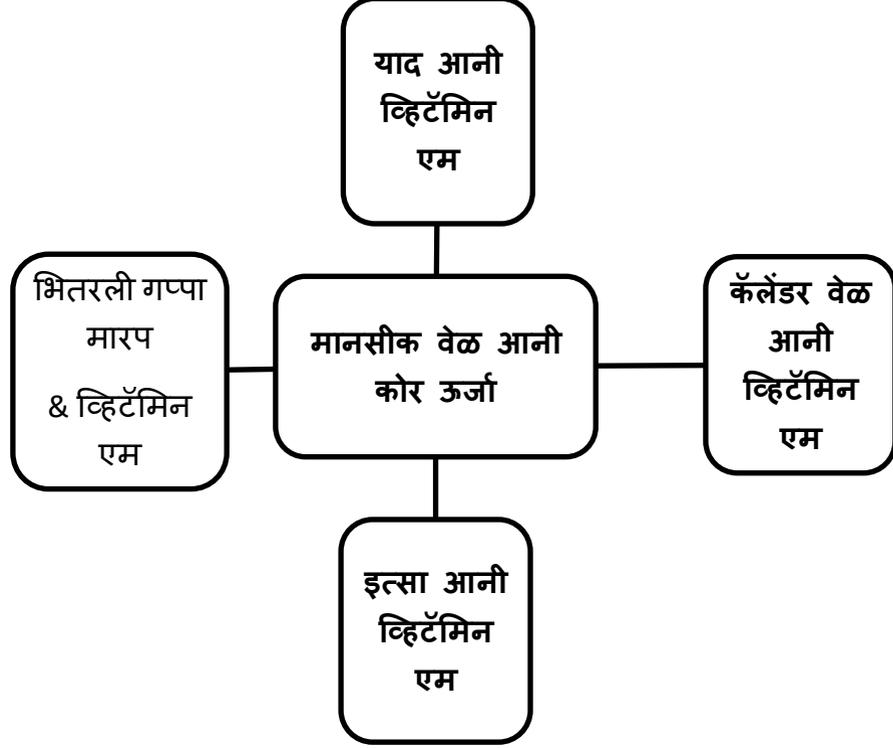
४) पयशे आनी वेळ हे दोनूय अत्यंत मोलादीक आसतात. खंयच्याय वेळार फकत मर्यादीत प्रमाणांतच हाजीर आसता. वेळ आनी पयसो मर्यादीत आसा अशें मान्य केल्यार, मुळाव्या उर्जेचो उपेग करून वैयक्तीक उदरगतीचेर लक्ष दिवपाक मेळटा. अनंत पयशे आसूंक शकनात आनी देखून पयशांची ताब्यांत घेवप मर्यादीत आसता. ताका लागून, आपल्या जिवितांत उरिल्लो वेळ दर सेकंदाक आकुंचन जायत आसा आनी कितलो वेळ उरला हें कळना हाची खर जाणविकाय जाल्ल्यान ध्यान, धर्मीक आनी/वा आध्यात्मिक कार्यावळी सुरू करूं येतात.

५) पयसो ही कच्ची शक्तीची वेव्हारीक पद्दत आसून ती धारण केल्यार थेट व्हिटॅमिन एम वाडटा. दर सेकंदाक काळ आकुंचन जायत आसा हें कळ्ळें जाल्यार एम जीवनसत्वय वाडून पुराय जिवीत जगपाची असामान्य स्थितींत व्हरूंक शकता, पोरणें आनी परत परत करिनासतना वेळ घेवपी आनी उर्जा काडपी हानीकारक चक्र.

## स्मरण, भितरली गप्पा मारप, कॅलेंडर वेळ, & इत्सा

आकृती 8 हें

## स्मरण, भितरली गप्पा मारप, कॅलेंडर वेळ, & इत्सा



वयर दाखयल्ली आकृती ८, भितरल्या आनी भायल्या वास्तवाचे चार मुखेल जोडपी आंग मानसीक काळाकडेन दाखयता. याद, इत्सा, भितरली गपशप, कॅलेंडर वेळ हीं सगळीं मानसीक काळाकडेन संबंदीत आसात. वेळाच्या मोलादीकपणाची जाणविकाय (पयलीं सांगिल्ले प्रमाण) एम जीवनसत्व वाडयता, मुळावी उर्जा जागृत करता आनी मनशाच्या जिवितांतल्या सगळ्यांत बऱ्या निर्णयाक चालना दिता. भितरली गपशप म्हळ्यार मनशाची स्वताची उलोवप जी व्हिटॅमिन एम वापरपाक जापसालदार आसता. दर एका मनशाक फाटल्या घडणुकां विशीं याद आसतात जीं एक तर अर्थपूर्ण मार्गदर्शक म्हणून काम करूंक शकतात वा फाटल्या काळांत गुलाम करूंक शकतात.

मानसशास्त्रीय काळ म्हळ्यार मनशाच्या मनाची एक निर्मिती जंय मन सादारणपणान भूतकाळ आनी फुडार हांचेमदीं उडी मारता, पुरायपणान वर्तमानांत नासतना. इत्सा ही एक बळिश्ट शक्त आसून ती दर एका मनशाक संवसारांतलीं कर्तुबां करपाक प्रेरीत करता. इत्सा स्वताक पुराय करपाक अफाट उर्जेचो उपेग करता आनी स्वताक समाधान करपाचे मार्ग सोदपाखातीर बुध्दीचो उपेग करता. इत्से भितरल्या उर्जेचो सांठो कल्पनेचो विस्तार, वाडिल्ली सृजनशीलता, आत्मविस्वास सुदारप आनी बारीक सुखांचो आनंद घेवप हातूंत रुपांतरीत करूं येता. पयशांची खर इत्सा आशिल्लो मनीस भौतिक जगांत तृप्ती आनी वाडिल्ले अणभव सोदता. मनांतली एक बळिश्ट चालक शक्त म्हळ्यार पयसो. पयशांच्या वापरा

वरवीं वाडिल्लो अणभव खऱ्या अर्थान आकर्शक आसूं येता. मुळावी उर्जा, अर्थीक शक्त आनी मानसीक शक्त हांचो उपेग करून मनांतल्यान जायत्या सृजनशील शक्तींनी परतून निर्देशीत करप शक्य आसा. ही उर्जा जायत्या तरांनी वापरूं येता, जाका लागून मनशाक मर्यादीत मानसीक कार्यांतल्यान जिणेंत असामान्य उंचायेचेर व्हरूंक शकता. जेन्ना एम जीवनसत्व सांबाळटा तेन्ना

मनीस सैमीक रितीन वर्तमान खिणाक चड उरपाक लागता आनी मानसीक काळाच्या त्रासाक लागून त्रासांत पडना. एम जीवनसत्व संवर्धन आनी रुपांतर (म्हळ्यार परिष्कृत रुपांत एम जीवनसत्वाची वाडट्या सांठवण) हाका लागून अद्भुत भितरली आनी भायली संपत्ती एकठांय जावपाची शक्यताय आसा. उर्जे खातीर सदांच आउटलेट जाय पडटात आनी हे आउटलेट व्हिटेमिन एम पॉवर आसल्यार खऱ्या अर्थान असामान्य उंचायेचेर पावूं येता.

जिणेंत काळापरस मोलादीक कांयच ना. एकदां तो गेलो म्हणटकच तो परत केन्नाच येना. एम जीवनसत्व सक्रिय जावप मनशाक सद्याच्या खिणाक उडयता. ध्यान एम जीवनसत्वांत भरसल्यार सद्याच्या खिणाक मनीस दवरता. कोर ऊर्जा रुपांतर म्हळ्यार एकूण समतोलांत एक उमळशीक जिवीत जगप.

-- रिकी सिंग हांणी केला

भितरल्यान गप्पा मारप (म्हळ्यार स्वता उलोवप) व्हिटेमिन एम एकठांय जावपाक सुरवात जाता तेन्ना उणें जाता. कोर उर्जेचेर प्रभुत्व मेळ्ळ्यार भितरल्या गपशपाची वारंवारता उणी जाता आनी ताका लागून उर्जेचें संवर्धन जाता. हें संवर्धन ऊर्जा स्फटिकीकरणाक लागून मनाक बळगें दिता जंय मन फकत साधन म्हणून वापरतात आनी सतत चालू जायना. तूं मन वा मनापरस वेगळो? तुमी तुमच्या मनांतल्यान वेगळे आसल्यार मागीर तुमी स्वामी, आनी मन हें तुमचें साधन. जेन्ना ऊर्जा स्वता भितर स्फटिकीभवन जाता तेन्ना ह्या साधनाचो बुदवंत आनी फायदेशीर वापर शक्य जाता.

-- रिकी सिंग हांणी केला

## पयशांचो वापर, गैरवापर, & दुरुपयोग

एम जीवनसत्वाच्या संदर्भांत पयशांच्या वापर, गैरवापर आनी दुरुपयोग हांचे मदल्या फरकांचेर स्पश्टताय दवरपा खातीर मानसीक बळगें गरजेचें आसा हें पळोवंक मेळटा गैरवापर आनी दुरुपयोग लेगीत केला. हे तीन भेद पळयल्यार, भितरल्या कोर उर्जेची आनीक उदरगत आनी सक्रियता अशे तरेन अर्थीक शक्तीचो उपेग करप शक्य आसा, खंयच्याय प्रमाणांत मनशा कडेन आसूं येता. भितरल्या कोर उर्जेची फुडली उदरगत आनी सक्रियता हो पयशांचे सगळ्यांत बरो उपेग. जेन्ना पयशांच्या जिविताच्या १२ आयामांच्या संदर्भांत वा संदर्भांत आपल्या मुळाव्या उर्जेच्या विकासांत वापरतात तेन्ना खर्च केल्ल्या दर एका डॉलरान आपल्या जिविताच्या १२ आयामांतल्या दरेका आयामाक जीव दिवपाची शक्यताय अस्तित्वांत आसता. दर एका डॉलराच्या मनांतल्यान वापर केल्यार कोर उर्जा सक्रियता वाडटा आनी व्हिटेमिन एम वापरा

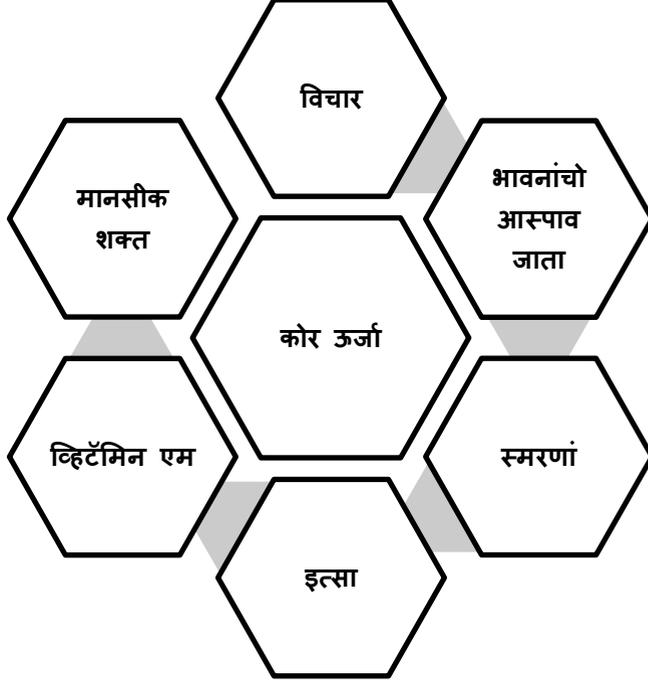
खातीर शक्य तितले बरे मानसीक वातावरण तयार जाता. एम जीवनसत्व हें मानसीक उर्जेचें एक सांद्रित रूप आसून ताचो वापर काळजीपूर्वक करचो पडटा जंय (आदर्श रितीन) 12 वाठारांतल्या खंयच्याय वाठारांत असंतुलन निर्माण जायना वा नुकसान निर्माण जायना. पयशांचो शक्य तितलो बरो वापर विरुद्ध गैरवापर आनी दुरुपयोग हांचेमदीं भेद करपाची तांक ही मनशाचे बौद्धिक शक्तीचो वा बौद्धिक उर्बेभरीत शक्तीचो एक भाग. बौद्धिक शक्त, तर्कशुध्द शक्त आनी मनाची शक्त व्यक्तीक फाटीं सरपाक परवानगी दिता आनी जंय गैरवापर आनी दुरुपयोग जावंक शकता थंय फकत आवेगाचेर वागना.

जेन्ना आमी “दुरुपयोग” ह्या उतराचो अर्थ विचारांत घेतात तेन्ना तो एक खाशेलें ध्येय वा चुकीचो हेतू साध्य करपाचो यत्न करपाचो चुकीचो मार्ग दाखयता. तशेंच उर्जेचो चुकीचो वापर आनी पयशांचे अयोग्य वापर आसा हाचोय उल्लेख करूं येता. म्हणल्यार, गैरवापर पयशांच्या शक्य तितल्या बऱ्या वापरा परस वेगळो. गैरवापरांक तांकां जायते आंग आसतात जशे की पयशांचे वापर करून अणभव तयार करप वा गरज नाशिल्लें उत्पादन खरेदी करप. एम व्हिटॅमिन हाचो गैरवापर करपी वस्तू खरेदी करपाची इत्सा आसूं येता. मानसीक नदरेन, आनी अर्थांतच शारिरीक नदरेन, पयशांच्या संदर्भांत व्हिटॅमिन एमचो गैरवापर बंद केल्यार सगळ्यांत बरो योग्य वापर परतून स्थापन जाता. दुरुपयोग ह्या उतराचो विचार करतना ताचो अर्थ हानी खातीर, मुद्दाम दुसऱ्यांक वा स्वताक लेगीत हानी करपा खातीर पयशे वापरप असो जाता. जरी केन्ना केन्नाय हेतू हानीकारक नासूं येता पूण ताचो परिणाम हानी जावंक शकता. पयशांच्या वापरा वांगडा दुरुपयोगाची परिस्थिती घडटा जेन्ना पयशांचो वापर दुसऱ्यांक, स्वताचो, आपल्या कुटुंबांतल्या वांगड्यांक, समाजांतल्या वांगड्यांक आदी नाश करपाक जाता. हो पयशांचो हानी खातीर विध्वंसक वापर आसता जो चड करून सुखाची भ्रम वा तात्काळ पळोवपाची/ तात्पुरती खर भावनांचो सुटका.

## **मानसीक शक्तीचो वापर, गैरवापर, & गैरवापर**

पयशांच्या समांतरपणान मानसीक शक्तीचो सगळ्यांत बरो उपेग, गैरवापर आनी गैरवापर जाता. सादारणपणान जिणेच्या खंयच्याय एका आंगाचो गैरवापर करपी लोक हेर आंगांचो गैरवापर करतले. आपल्या कुडीक, पयशांक, साधनांक आदी मान दिवंक ना जाल्यार दुसऱ्यांक मान दिवपाचीय शक्यताय उणी जाता. पयशांची व्हड शक्त आसता कारण व्हिटॅमिन एम हें एक सक्षम करपी आसता जें मनशाचे मानसीक शक्तीचेर आनी ताचो वापर कसो बरो करचो हाचेर थेट आदारून आसता. मानसीक शक्त, व्हिटॅमिन एम सांठोवप आनी आपली मानसीक शक्त वाया घालची न्हय असो सगळ्यांत बरो निर्णय घेवप हांचे मदलो संबंद वळखुप हें आपल्या जिविताच्या सगळ्या 12 आयामांनी एकंदर प्रगती खातीर गरजेचें आसा. (परिशिष्टांतलें आकृती १५ पळयात). निर्णय घेवपाचे प्रक्रियेचो विचार नमुन्यांचेर, भावनिक अणभवांचेर, अणभवांचे स्मृतीभितर सांठोवपाचेर आनी इत्सेचेर परिणाम जाता. मनाच्या चौकटींतल्यान मुळावी उर्जा कशी वापरतात हाचो विचार, भावना, स्मृती आनी इत्सा ह्या सगळ्यांचो दर्जो, प्रमाण आनी दिका हांचेर परिणाम जाता. ही चौकटी सकयल दाखयल्या (आकृती ९):

**आकृती ९**  
**कोर ऊर्जा, मानसीक चौकटी, & व्हिटॅमिन एम**



उपकार करून सकयल दिल्ल्या परस्परसंबंदांची नोंद घेयात:

- अ) व्हिटॅमिन एमच्या संबंदांत विचार आनी भावना एकठांय काम करतात.
- ब) व्हिटॅमिन एमचो गैरवापर आनी दुरुपयोग हाका लागून भावनीक स्वताचें नियंत्रण इबाडटा.
- ग) जिणेंतल्या अणभवाच्या चालू आशिल्ल्या मागण्यांक जाप दिवपाची तांक एम जीवनसत्वाची सांठो वाडयता आनी भावनिक नियंत्रणाक मदत करता.
- घ) मनाची लवचीकता विंगड विंगड परिस्थितींतल्या आव्हानांक सगळ्यांत बरी प्रतिक्रिया दिवपाक परवानगी दिता.
- इ) भावना म्हळ्यार तंत्रिका तंत्राकडेन संबंदीत आशिल्लीं जैविक अवस्थां, जाचेर मनशाचे एकंदर अर्थीक स्थितीचो म्हत्वाचो परिणाम जाता.
- च) पयशांच्या बऱ्या वापराचेर, गैरवापराचेर आनी दुरुपयोगाचेर आदारीत भावना, स्वभाव, व्यक्तिमत्व, स्वभाव, सृजनशीलता आनी प्रेरणा हांचेकडेन गुंथिल्लीं आसतात.

व्हिटॅमिन एम सांठोवप, सगळ्यांत बरो वापर, गैरवापर, आनी/वा दुरुपयोग हांचेर आदारीत भावनांनी ऊर्जा व्हांवता, सकयल दाखयल्ल्या भावनांनी:

मान्यताय – स्नेह – मनोरंजन – राग – आक्रोश – वेदना – कडक – अपेक्षा – चिंता – उदासीनता – उत्तेजना – भय – नीका – आत्मविश्वास – तिरस्कार – संतोष – धैर्य – जिज्ञासा – उदासीनता – इच्छा – निराशा – निराश – विरच – अविश्वास – संशय – आमोद – लज-सहानुभूती – उत्साही – मत्सर – उल्लास – विश्वास – भय – निराश – तृप्ति – कृतज्ञता – लोभ – दुख – अपराध – सुख – द्वेष – आशा – भयानक – दुस्मानकाय – अपमान – रुची – मत्स – आनंद – दैर्य – एकांत – मोग – कामना – नॉस्टॅल्जिया – आक्रोश – आकांत – राग – दया – सुख – अभिमान – राग – खेद – नाका म्हणप – पश्चाताप – नाड – दुख – आत्म – आत्मविश्वास – आत्मदया – लज – धक्को – लज – सामाजिक संबंध – दुख – दुख – आश्चर्य – विश्वास – विस्मय – चिंता

मानसीक उर्जेची उदरगत फुडल्या गुणांची उदरगत जावन वाडटा: १.

स्वासाच्या सरावाची मनाची वळख  
 शिथिलतायेची उदरगत  
 भितरली स्थिरताय  
 जीवंतपण  
 अतिक्रियाशीलता टाळप  
 लक्ष दिवपाची शिथिलताय टाळप  
 शोषित लक्षाची प्रवाह अवस्था (Csikszentmihalyi, 1988)

मानसीक उर्जा अत्यंत मोलादीक आसता. तो कसो सांठोवचो आनी ताचो बुद्धीन वापर करचो हाची जाणविकाय केल्यार अर्थीक बळगें वाडूंक शकता आनी जिणेची व्यापक नदर विकसीत जावंक शकता.

-- रिकी सिंग हांणी केला

## **व्यक्तीमत्व & ऊर्जावान जागृताय**

मानसीक बळगें व्हिटेमिन एम सांठोवपाच्या संबंदीत मनशाचे वैयक्तीक अस्मिताय विकासाकडेन खूब संबंदीत आसता. आमच्या व्यक्तिमत्वाचेर विचार करपाचो एक उर्बेभरीत मार्ग आसा जो अस्मिताय विकासांत उर्जा घालून आपली अस्मिताय वाडोवपाक कारणीभूत जाता. आत्मविश्वास वाडप, आत्ममोल, आग्रहीपण, भितरल्या समिक्षकाचें उणेंपण, नकारात्मक मूल्यमापन उणें जावप, अतिविश्वास परिणाम उणो जावप आनी हेर जायते संबंदीत स्वताचे उदरगतीचे गूण हाका लागून “हांव” ही भावना सकारात्मक रितीन विकसीत जाता.

## सकारात्मक गूण आनी वेळ वेवस्थापन

सकारात्मक गूण वाडत वचत मानसीक शिस्तय सैमीक रितीन वाडटात. पयशांच्या सगळ्यांत बऱ्या वापराची भेद करप विरुद्ध गैरवापर/दुरुपयोग हो आपल्या भितरल्या शिस्ताचो एक भाग आसून ताचो हेतू आपले ध्येय आनी उद्दिश्टां मेरेन पावपाचो आसा. स्वताक सुदारपाचे दिकेन आनी वैयक्तीक आनी/वा संस्थांच्या ध्येयां मेरेन पावपाचे दिकेन विचार, कृती आनी उलोवपाच्यो नव्या संवयीं निर्माण करप म्हणल्यार स्वताची शिस्त. आत्मशिस्त म्हळ्यार आमचो आत्मसंयम कसो मेळटा, आनी आमची आस्त कशी तिगून उरता. "आशे इत्से फाटल्यान येता. आमच्या आशेच्या उर्बेचेर आमच्या इत्सेच्या उबदारपणाचेर परिणाम जाता. फुडारा कडेन आशिल्ल्या आमच्या इत्सेची उबदारताय चड करून आमची इत्सा वर्तमानांतल्यान पयस करपाचेर आदारून आसता." ३९

*वेळ वेवस्थापन हो बऱ्या शिस्तबध्दतेचो परिणाम आसून ताची संकल्पना अशी: १.*

विशिष्ट कार्यावळींनी खर्च केल्ल्या वेळाचेर खास करून परिणामकारकता, कार्यक्षमताय आनी उत्पादकता वाडोवपाखातीर नियोजन करपाची आनी जाणीवपूर्वक नियंत्रण दवरपाची प्रक्रिया म्हळ्यार वेळ वेवस्थापन. तातूंत काम, समाजीक जिणे, कुटुंब, छंद, वैयक्तीक आवड आनी वचनबद्धताय हांचेकडेन संबंदीत आशिल्ल्या मनशाचेर वेगवेगळ्या मागण्यांची जुगलबंदी करपाची कृती आसता आनी ती काळाच्या मर्यादीतपणान आसता. वेळ प्रभावीपणान वापरल्यार मनशाक स्वताच्या वेळार आनी फायद्या प्रमाण कार्यावळी खर्च करपाक वा वेवस्थापन करपाक "निवड" मेळटा. वेळ वेवस्थापनाक आदार मेळूं येता, जीं विशिष्ट कामां, प्रकल्प आनी ध्येय साध्य करतना वेळ वेवस्थापन करपाक वापरिल्ल्या कुशळटाय, साधनां आनी तंत्रांचो आस्पाव जाता, जी नियत तारखेक पाळो दिता. सुरवेक वेळ वेवस्थापन हो फकत वेवसायीक वा कामाच्या कार्यावळींचो उल्लेख करतालो, पूण निमाणें ही संज्ञा व्यापक जावन वैयक्तीक कार्यावळींचोय आस्पाव जालो. वेळ वेवस्थापन पद्दत म्हळ्यार प्रक्रिया, साधनां, तंत्रां आनी पद्दतींचो तयार केल्लो मेळ. ४०

## पयशे आनी मानसीक शिस्त

मनशाच्या जिविताच्या सगळ्या आंगां खातीर, खास करून पयशांच्या आंगांनी मानसीक शिस्त गरजेची आसता. आपल्या इत्सा, हेत आनी ध्येय हांचेर आदारून ह्या क्षमतांचो वापर करून मानसीक क्षमता घटमूट जाता. जें शिस्तबद्ध वा प्रशिक्षित आसता तें चड करून मनशाच्या मनांतलो पदार्थ. मन हें एक पदार्थ मानप म्हणल्यार फकत मन खंयच्याय भौतिक वस्तू इतलेंच वास्तव आसता आनी ताका पयशे जोडप, सांठोवप आनी खर्च करप हांचे संबंदी शिस्तबद्ध करूं येता. वैयक्तीक उर्जेची सैमीक लागवड केल्यार जेन्ना पयशे जिणेविशींच्या दृश्टीकोनाकडेन जुळटात तेन्ना मानसीक शिस्त निर्माण जाता. आपल्या ध्येयांविशीं आनी अहंकाराचें कार्यपद्दत हांचेविशींची अंतर्दृष्टी पयशांचेर अत्यंत शिस्तबद्ध पद्दतीन पळोवपाकडेन गुंतागुंतीचो संबंद आसता. जिवीत मुखार वता तशें पयशांचें आदर आनी प्रक्रियाप्रधान मानसिकतेन वापर करचो हें जाणून घेवपाक लागून अंतर्दृष्टी तयार जाता. हाका लागून कामाच्या माध्यमांतल्यान सेंद्रीय रितीन (सैमीक रितीन) पयशे मेळोवपा विशीं दिसपट्टी शिस्त तयार जाता आनी आपल्या कामाचेर अभिमान बाळगप, तातूंत स्वभावीकपणान हानी आशिल्ले शॉर्टकट सोदपाचो यत्न करचे परस. पयशे जोडपाच्या रुपांत वैयक्तीक उर्जेची लागवड करपाचेर लक्ष दवरल्यार खरी शिस्त सैमीक रितीन तिगून उरता.

## कर्जः

### एक भितरली शांती & भायल्या यशाचो नाश करपी

“सरासरी अमेररकी घरांत ८,१५८ डॉलर क्रेडीट कार्डाचें रीण आसता. मध्य, कर पयलीं घरगुती उत्पन्न सुमार \$ 4,920/महयनो बसून, ह्या शिल्लकांतले भोवसंख्य दर बिलिंग चक्राक पुरायपणान फारीक करपाक मेळनात.68” आयज समाजांत रिणाची समस्या व्हड आसा आनी ती एक मुखेल आडखळ आसा आपल्या जिविताच्या सगळ्या १२ आयामांची उदरगत. उंचेल्या पांवड्यार पावल्यार भितरली शांतताय आनी भायले यश वाडूंक शकता. मनीसजातीक त्रास दिवपी एक मुखेल अर्थीक प्रस्न म्हळ्यार रिण. रिणाक लागून वैयक्तीक उर्जेची आकुंचन जाल्ली स्थिती वांगडाच जडताय आनी थंडसाण निर्माण जाता. अर्थीक आनी भावनीक स्वातंत्र्यूर रिणाक लागून आडायतात. रिणाचे लोक मानसीक नदरेन अशा पिंजऱ्यांत आडखळून पडटात, जंय रिणा विशीं सतत दबाव मानसीक नदरेन उरता. मनांतल्यान एम व्हिटॅमिन सांठोवपाक रिणाचो व्यास विरोध आसा. जिवितांत भितरली शांती जाय, फकत जिणेचो वैभव आनी भव्यताय अणभवपा खातीर. रिणान भितरली शांतताय नश्ट जाता आनी भायलें यश सकयल दिल्लें आशिल्लें:

- अ) चड रिणाक लागून उण्या पतपुरवठ्याचो गूण तयार जावंक शकता जाचो परिणाम गरजेच्या रिणाचेर उणे दर मेळोवपाचे क्षमतेक जाता. रिणाचेर चड व्याज फारीक केल्यार उपलब्ध रोख प्रवाहाचेर परिणाम जाता.
- ब) रिण फारीक करपाचो हुस्को मनांत उरता आनी ताचो मुळाव्या उर्जेचेर वायट परिणाम जाता.
- ग) दिसपट्ट्या कार्यांत मनाच्या फाटल्या भागांत उरता म्हणून रिण जमता तेन्ना भंय आनी अनिश्चितताय आपल्या हातांत घेता. हाका लागून दीसभर वैयक्तीक उर्जा शक्य तितले बरे तरेन व्हांवना.
- घ) ताण हार्मोनांची पातळी वाडल्यार कुडीचे आनी मनाचे भलायकेचेर परिणाम जाता.
- इ) चड रिण आसतना आक्षेपार्ह आनी चड धोक्याचे निर्णय घेवपाची चड शक्यताय आसता.
- च) साद्या सुखांच्या अणभवाचेर रिणाचो परिणाम जाता, जाका लागून व्यसन करपी वागणूक आपणावपाची चड शक्यताय आसता.

### हें तत्वगिन्यानः आतां खरेदी करात & आतां फारीक करात

“buy now & pay now” हें तत्वगिन्यान चड अमूर्त गजाली परस चड जिणेची पद्दत. प्रत्यक्षांत तो सामको सादो आसून तो अशें म्हणूं येता:

- १) रिण एकठांय करिनासतना माल/उत्पादन खरेदी करप आनी उपलब्ध आशिल्ल्या पयशांनी फारीक करप.
- २) ह्या वेळार वस्तू/सेवा/आदी खरेदी करपाची वा खरेदी करपाची गरज ना जाल्यार, अशा खर्चांत वांटो घेवचो न्हय म्हण आपले अंतर्गत उर्जेचो वापर करचो. देखून व्हिटॅमिन एम स्वता भितर घट जाता. सैमीक रितीन आनी खोशीन एम व्हिटॅमिन वाडोवपाचेर लक्ष दवरल्यार रिणां आडावप जाता.
- ३) अशी खरेदी करपाच्या क्षणीक अणभवाक लागून आपल्या मनांत (म्हळ्यार विचार, भावना आदी)

वस्तू/सेवा/विलासीपण/आदी खरेदी करपाक आकर्शीत जावपाची जाणविकाय जावप. हो अणभव गरजे भायर अर्थीक खर्च करून येवंक शकता, रिण वाडोवंक शकता आनी मन एक युक्तीवाद खेळटा जंय “आतां खरेदी करात, फुडें फारीक करात” असो विचार चड आसता. ह्या चुकीच्या कल्पनेची जाणविकाय जाता आनी अंतर्गतपणान ती “आतां खरेदी करात, आतां फारीक करात” अशें रुपांतरीत केल्यार मनाची शांती वाडटा आनी आपल्या जिविताच्या 12 आयामांनी एकंदर समतोल वाडटा.

## **खर्च – जतनाय – दिवप: मानसीक समतोल खातीर एक सूत्र**

कोर उर्जा वाडोवपाच्या आनी अर्थीक वाडच्या वापरांत जसो जसो फुडें वता तसो तसो एक वेव्हारीक सूत्र म्हणल्यार “SPEND-SAVE-GIVE FORMULA.” हें सूत्र मानसीक समतोल तयार करता आनी मनशाच्या जिविताच्या सगळ्या 12 आयामांनी पयशांचे अत्यंत फायदेशीर पद्दतीन शक्य तितले बरे तरेन वापर करपाक मेळटा. एकदां बचत वाडल्या उपरांत जिणेंतल्या सगळ्या 12 आयामांनी नवेंपण शक्य जाता हाका लागून जिणेंत चड नवेंपण हानी नासतना अणभवूं येता. मनशाचें मन ताजें, जिवें, गतिशील आनी जिवंत उरपा खातीर नवेंपण सोदता. उर्बेभरीत नवेंपण म्हळ्यार स्वताक वा हेरांक हानी जावंक दिनासतना नवेंपण सोदप आनी अणभवप. नव्या अणभवांक येवंक शकतात अशा नवीन विचारांची निर्मिती करपाक मेंदवाचीं उच्च कार्यां आसतात. सैमीक, कार्बनी आनी प्रक्रिया-प्रधान आनंद अणभवप हें नवेंपण अणभवपाक अविभाज्य आसता जेन्ना टिकावू समाधान सैमीक रितीन टिकता.

## **भितरलें संशोधन आनी ऊर्जा बुध्दी**

उर्जेच्या चड भितरल्या एकचाराचे दिकेन प्रगती करपाखातीर भितरलें संशोधन करचें पडटा. कार्ल जंग ह्या व्हड मानसशास्त्रज्ञान फुडले तरेन सांगलें.

“तुमची नदर तेन्नाच स्पश्ट जातली जेन्ना तुमकां तुमच्याच काळजांत पळोवंक मेळटलें. कोण भायर पळयता, सपनां पळयता; जो भितर पळेता, तो जागो जाता.” – कार्ल जंग हांणी केला

कार्ल जंग हाणें उल्लेख केल्ल्या जागृतायेंत लवचीकपण, सकारात्मक जिवीत, अर्थीक समस्या आडावप, सकारात्मक भावना, बरी शारिरीक भलायकी, समाधानकारक संबंद, मानसीक लवचीकपण आनी भितरली बुद्धी हीं मुखेल घटकां आसात. भितरल्या संशोधनांत फकत मुळाव्या उर्जेची आनी ती कशी काम करता हाची चडांत चड जाणविकाय जावपाक लागल्या. हे जागृतायेक लागून भितरली उदरगत आनी खरी जागृताय जाता, जाका लागून थर हुंपपाक मेळटा, असुरक्षीतताय उणी जाता, भंय उणो जाता, आत्मविस्वास वाडटा आनी मुळाव्या उर्जेचें रुपांतर (शुध्दीकरण) व्हिर्टॅमिन एमांत जाता. भौतिक जगाचो अणभव घेवपाचें स्वातंत्र्य फकत अर्थीक वाड केल्यारच शक्य जाता बळ. ह्या स्वातंत्र्याक तोडफोड करप रिण, उतावळ निर्णय, पयशांचे आकांतवादी खर्च, समस्या जुगार आनी वेगवेगळ्या व्यसन करपी वागणुकीं वरवीं जाता. खरे स्वातंत्र्य म्हणल्यार पयशांची व्हिर्टॅमिन एम शक्त वळखप आनी खंयच्याय तरेन पयशांचे गैरवापर करून मन, कुडी आनी आत्म्याक हानीकारक उत्पाद वा अणभव घेवप न्हय. एकदां हें केल्या उपरांत मनाची भितरली स्वातंत्र्य आनी विस्तार सैमीक रितीन जाता. आपलीं क्षमता जागृत करप, प्रेरणा वाडोवप, संद घेवप अशे येसस्वी घटक जिवे

दवरतात. पयशांची, मुळावी उर्जा आनी फुडले उदरगतीची विस्तारीत नदर दिवपी ऊर्जावान बुद्धीच्या जागृतायेक लागून अंतर्गत घर्शण आनी प्रतिकार ना जाता.

उर्बेभरीत बुद्धी उच्च दर्ज्याच्या भावनांक सुरवात करता, तिगोवन दवरता आनी विस्तारता, जिणेंतल्या अणभवांचे शक्य तितले बरे दर्जे दितात. अशें जिवीत म्हणल्यार विचार, भावना, यादीं, इत्सा आनी मुळावी उर्जा सगळीं एकठांय येवन एम जीवनसत्व सांबाळपाक आनी राखपाक वावुरतात. अशा संरक्षणांत ल्हान सुखांचो विस्तार चड सुख/आनंदाच्या अवस्थेंत जाता, हानी नासतना. हाका लागून उर्जा संवर्धनाची परिपूर्ण समजूत आनी उपेग जाता: १.

अ) फायदेशीर ध्येयांकडेन मुद्दाम आनी मनांतल्यान उर्जा गुंतवप हें मनशाचे मुक्त इत्सेवरवीं आनी निर्णय घेवपाचे प्रक्रियेंतल्यान जाता.

ब) मनरिजवण करपी उर्जा म्हळ्यार जिणेंतल्या व्हड आनंदाखातीर आपली मुळावी उर्जा कुशळटायेंन वापरप.

ग) ऊर्जा सज्ज करप म्हळ्यार शक्य तितली बरी उदरगत करपाखातीर उर्जा 12 आयामांनी दवरप.

घ) उर्जेचें समीकरण म्हणल्यार समतोल, स्थिरताय, विचारशीलताय आनी धीर दवरप.

इ) उर्जेत सोंपप म्हळ्यार उर्जा सांबाळप म्हळ्यार व्हिटॅमिन एम.

## पीक स्टेट्स आनी युफोरिया

ऊर्जा वापरांत चड करून सामकीं उमेदीचीं आनी जायते फावटीं परत परत सोदपी शिखर अवस्थांचो अणभव येता. शिखर अवस्था आनी टिकावू आनंद हांचेमदल्या संबंदा संबंदीं जायत्यो शक्यताय आसात. ह्या शक्यतायांची तपासणी करचे पयलीं, उमेदीची फुडली समजूत मेळ्ळ्यार, आनंद आनी खोस हांचे मदल्या संभाव्य संबंदांची तपासणी करपाची स्थिती थारतली. उमेदीविशीं फुडले मुखेल संकल्पना:

१) सुख वा उमेद आनी बऱ्यापणाचो आनी सुखाची तीव्र भावनांचो अणभव (वा परिणाम) म्हळ्यार युफोरिया. कांय सैमीक इनामां आनी समाजीक कार्यावळी, जशे की एरोबिक व्यायाम, हांसप, संगीत आयकप वा करप, नाचप, हांकां लागून उमेदीची स्थिती निर्माण जावंक शकता. तशेंच कांय तंत्रिका वा तंत्रिका मानसीक विकारांचें लक्षण म्हळ्यार उन्माद, जशे की उन्माद. रोमॅटीक मोग आनी मनशाच्या लैंगीक प्रतिसाद चक्रांतले घटक हांचोय संबंद उमेदीच्या प्रेरणाकडेन आसता. कांय वखदां, जातूंतली जायतीं व्यसन करपी आसतात, ताका लागून उमेदीचो परिणाम जावं येता, जाका लागून तांच्या मनरिजवणेच्या वापराक उण्यांत उणें अंशतः प्रेरणा मेळटा. ४१ हें नांव

२) भोगवादी हॉटस्पॉट - म्हळ्यार मेंदवाचीं सुख केंद्रां - कार्यात्मक रितीन जोडिल्लीं आसतात. एक हॉटस्पॉट सक्रिय केल्यार हेरांची भरती जाता. एका हॉटस्पॉटाचेर आळाबंदा हाडल्यार दुसरो हॉटस्पॉट सक्रिय केल्ल्यान जावपी परिणाम कुड्डे जातात. देखून इनाम प्रणालींतल्या दर एका सुखद हॉटस्पॉटाचें एकाच वेळार सक्रिय करप हें तीव्र उमेदीची संवेदना निर्माण करपाखातीर गरजेचें अशें मानतात. 42 भोगवादी हॉटस्पॉट सक्रिय जातकच मुळावी ऊर्जा सक्रियता आनी वापर उंचेल्या पांवड्यार आसूं येता.

३) व्यायामाक लागून जावपी उल्लास - सतत शारिरीक व्यायाम, खास करून वायूमय व्यायामाक लागून उमेदीची स्थिती निर्माण जावंक शकता; देखीक- अंतराचेर धांवप चड करून "धावप्याच्या उंचायेकडेन" संबंदीत आसता, जी व्यायामाक लागून जावपी उमेदीची एक स्पश्ट स्थिती आसता. व्यायामाक लागून न्यूक्लियस अॅक्युम्बेन्सांतल्या डोपामाइन संकेताचेर परिणाम जाता आनी ताका लागून आनंदमायड (एक अंतःकॅनेबिनोइड),  $\beta$ -एन्डोर्फिन (एक अंतर्निहित ऑपिओइड) आनी फेनेथिलामायन (एक ट्रेस अमायन आनी एम्फेटामाइन अॅनालॉग) ह्या तीन खाशेल्या तंत्रिका रसायनांचें जैवसंश्लेशन वाडून उमेद निर्माण जाता अशें वळखतात ). ४३ हें नांव

४) संगीत-प्रेरित उल्लास - संगीताचेर नाचप, संगीत तयार करप आनी भावनीक उत्तेजन दिवपी संगीत आयकुपाचो परिणाम म्हणून उल्लास जावंक शकता. संगीत-प्रेरित सुखाची मध्यस्थी करपाक इनाम पद्दत केंद्रीय भुमिका करता अशें तंत्रिका प्रतिमा अभ्यासावरवीं दिसून आयलां. सुखद भावनीक उत्तेजन दिवपी संगीत स्ट्रिएटम (म्हळ्यार मेसोलिम्बिक मार्ग आनी निग्रोस्ट्रिएटल मार्ग) प्रक्षेपित जावपी डोपामिनर्जिक मार्गांत डोपामाइन तंत्रिका संप्रेषणाक खरपणान वाडयता. सुमार ५% लोकांक "संगीतांतल्यान त्रासदायकता" अशें म्हण्टात अशी घडणूक जाता, जातूंत संगीताच्या वांट्यांनी दिवपी हेतू आशिल्ली भावना जाणून घेवपाची तांक आसून लेगीत व्यक्तींक भावनीक रितीन उत्तेजीत करपी संगीत आयकून सुख मेळना. 44 हें नांव

५) संभोग-प्रेरित उल्लास - संभोगाच्या वेगवेगळ्या अवस्थांचें वर्णन कांय जाणांक उमेद निर्माण करपी अशेंय करूं येता. वेगवेगळ्या विश्लेशकांनी एक तर संभोगाची पुराय कृती, संभोगसुखांत पावपी खीण वा संभोग स्वता मनशाच्या सुखाची वा उमेदीची पराकाष्ठा अशें वर्णन केलां. ४५ हें नांव

६) वखदांवरवीं जावपी उल्लास - उल्लास हो एक प्रकारचो मानसोपचारीक वखद आसून ताका लागून उमेद निर्माण जावपाची प्रवृत्ती आसता. चडशे युफोरियंट हे व्यसन करपी वखदां आसतात, कारण तांचो बळकट करपी गुणधर्म आनी मेंदवाची इनाम प्रणाली सक्रिय करपाची तांक आसता. ४६

आनंद आनी उमेद हांचे मदीं संबंद आसा काय? ते कांय प्रमाणांत वेगळे आनी संबंदीत आसात काय? ह्या प्रस्नांक वैयक्तीक जाप दिवपाची गरज आसा जंय लेखक वखदां कडल्यान जावपी उमेदीच्या बाबतींत जशें हानी निर्माण जायना अशे तरेन व्हिटॅमिन एम शक्तीचो वापर करपाची शिफारस करता. पयशे ताब्यांत घेवप ही कच्ची शक्त आसून ताचो उपेग करून उमेदीचे अणभव तयार करूं येतात. आनंद हो उमेदी परस सामको वेगळो आसपाची शक्यताय आसा.

## **हानी नासतना नवेंपणाची मानसीक गरज**

नवेंपण सोदप (वा संवेदना सोदप) हो व्यक्तीमत्वाचो गूण आसून ताचो संदर्भ तीव्र भावनिक संवेदनावांगडा नव्या अणभवांक फाटोफाट करपाची प्रवृत्ती दिता. ही एक बहुआयामी वर्तनाची रचना आसून तातूंत रोमांच सोदप, नवेंपण पसंती, जोखीम घेवप, हानी टाळप आनी इनामाचेर आदारून रावप हांचो आस्पाव जाता. ६९

दर एक मनीस आपल्या जिविताच्या सगळ्या 12 आयामांनी नवेंपण सोदता, ताची मानसीक गरज आशिल्ल्यान. मनशाचें मन ताजें, जिवें, गतिशील आनी जिवंत उरपा खातीर नवेंपण सोदता. स्वताक वा हेरांक हानी जावंक दिनासतना नवेंपण सोदप आनी अणभवप म्हळ्यार ऊर्जावान नवेंपण, जंय उर्जेचो उपेग हानी नासतना चड आनंद मेळोवपाखातीर उमेदीन करतात. नव्या अणभवांक येंवंक शकतात अशा नवीन विचारांची निर्मिती करपाक मेंदवाचीं उच्च कार्यां आसतात. मन ताजें, निरोगी आनी जोशपूर्ण जिवें दवरप मुद्दाम हानी नासतना नवेंपण अणभवल्यार शक्य जाता. अशी स्थिती मेळोवपाखातीर पयलीं सांगिल्लेप्रमाण हानी आनी फायदो हांचेमदलो भेद स्पश्ट आसूंक जाय. हो फरक स्पश्ट जावन हे स्पश्टतायेन कृती केल्या उपरांत मागीर हानी नासतना कादंबरी अणभवांत जगपाची स्थिती निर्माण जाता.



## अध्याय 5

# विटमिन एम & THE SOUL'S POWER

## **PRIMAL ENERGY & THE SOUL म्हणल्यार कितें?**

प्राइमल ऊर्जा म्हळ्यार मनशाची कोर/मूळ ऊर्जा, अशें पयलीं चर्चा केल्या. “आदिम” हो शब्द आदिम, पोरनो आनी जल्मजात कितें तरी सांगता. दरेक मनीस भितर व्हरता ती कच्ची उर्जा चड करून सुप्त आसून ती जायत्या वेगवेगळ्या तरांनी व्हरूंक शकता. ही ऊर्जा वापरूंक ना जाल्यार ती फकत दुबळी जावन वचूंक शकता. हे उर्जेचो गैरवापर आपल्या कुडीक/मनाचेर वायट वागणूक करूनय जाता. हो दुरुपयोग थांबवप जेन्ना मनशाक कळटा की प्राथमिक ऊर्जा हीच आदार जाचेर सगळ्यो उर्जा बांदल्यात आनी जिणेंतले सगळे यत्न शक्य आसात. खेळ, अर्थीक उदरगत, परोपकार, शिक्षणीक उदरगत, संबंद उदरगत आदी हेर यत्नांनी प्राथमिक उर्जा व्हरप, वैयक्तीक उत्कृश्टतायेक पावपी आपलें “जिणेंतलें आपोवणें” जागृत करपाक मेळटा.

“आत्मो” हें उतर लेखकान आपल्या मुळाव्या अस्तित्वाचो उल्लेख करपाखातीर वापरला. आपल्या समजुतीचेर, धर्मीक परंपरांचेर आनी/वा हेर विचारांचेर आदारीत आत्म्याच्यो कल्पना सामक्यो वेगवेगळ्यो आसतात आनी ताचेविशीं आपले निश्कर्श काडप दर एका व्यक्तीचेर आसता. लेखक “आत्मो” हें उतर आपल्या भितरल्या स्वताच्या रुपान सादर करता जंय प्राथमिक ऊर्जा आपले कच्चे संभाव्यते वांगडा रावता. तातूंत टॅप करप शक्य जाता जेन्ना व्यक्ती वैयक्तीक उदरगतीचेर सातत्यान लक्ष दवरतात, विंगड विंगड दिसांनी भौतिक शब्दाचो अणभव घेतात आनी व्हिटॅमिन एम शक्तीचो बुद्धीन वापर करतात. जेन्ना कोर/कच्ची शक्त ही शक्त जागृत करपाच्या आनी 12 आयामांतल्यान फुडले प्रगती खातीर तिचो उपेग करपाच्या खोशेक लागून उण्यांत उण्या अंतर्गत प्रतिकाराची मार्ग आपणायता तेन्ना आपल्या उलोवपाक वा आनंदाक पाळो दिवप शक्य जाता.

जिणेंत जीव हो एक व्हड गूढ. वैयक्तीक उर्जेचो फायदो घेवप आनी लागवड करप हें आपल्या अस्तित्वाच्या संभाव्य आध्यात्मिक आयामाक एक व्हड दार.

-- रिकी सिंग हांणी केला

## **मानसशास्त्रीय विखंडन विरुद्ध. ऊर्जा एकीकरण**

मानसीक विखंडन म्हळ्यार जियेवपाची स्थिती जंय मनीस पुराय ना आनी सुसंवादान जियेवनाशिल्ली जीण सगळ्या 12 आयामांनी सोबीत करता. ही स्थिती व्यक्तींनी एकवटीत जिवीत जगनाशिल्ल्यान जाता, जंय मनशाच्या मुळाव्या उर्जा प्रवाहाक जुळनाशिल्ल्या वृत्ती, नदर आनी वर्तनाच्या प्रतिसादांच्या मिश्रणाक लागून मनशाची खोस लिपून उरता. ऊर्जावान एकीकरणाचो परिणाम एके सरिखणाचे स्थितीक लागून जाता आनी ताका लागून ह्या सरिखणांतल्यान आपले उर्जेचो शक्य तितले बरे तरेन वापर करपाक सुरवात जाता. ही प्रक्रिया सुरू जातकच शारिरीक आनी मानसीक प्रणालींतल्यान खूब चड उर्जा व्हांवता अशें जाणवपाक लागता. ऊर्जावान एकीकरणाची स्थिती स्वता भितर अस्तित्वांत आशिल्ल्या उर्जेच्या सांठ्याची जाणविकाय करपाक कारण जाता आनी हाका आत्म्याची ऊर्जा म्हणूं येता. ह्या जलाशयांत टॅप केल्यार असामान्य

घडामोडी आनी साध्यताय शक्य जाता. लेखकाच्या जिवितांत, देखीक, माउंट एव्हरेस्टाच्या माथ्यार पावप आनी 50 राज्यांनी 50 मॅरेथॉन सर्त सोंपप हें ह्या व्हडल्या जलाशयाचें कुलूप उगडपाचें एक उदाहरण ... पद्दतशीरपणान, काळजीपूर्वक, मनांतल्यान आनी उर्बेन. अशें सुसंगत अनलॉकिंग ऊर्जावान एकीकरणांत कळसांत पावता. ही एकात्मतेची अवस्था म्हळ्यार मनशाचे अर्थीक आनी आध्यात्मिक शक्तीचो खरो संरेखण, जाका लागून जिणेच्या खंयच्याय पांवड्यार वा स्थितींत आनंदाचो सोद लागता.

केंद्रीत एकाग्रताय, टिकावू जागृताय आनी सातत्यान यत्न हीं सगळीं अर्थीक आनी आध्यात्मिक शक्ती मदल्या संबंदा संबंदीं सकयल दिल्ल्या गजालींक कारणीभूत जातात:

- १) असंतुलन निर्माण करिनासतना वेंचून काडिल्ल्या कार्यावळींनी लीन रावूं येता...
- २) जागृतायेची स्थिती जंय नुकसान आडावप...
- ३) दिसपट्ट्या जिणेंत सगळ्या मानसीक आनी भावनीक उर्जेचो भलायकेन भरिल्लो प्रवाह...
- ४) १२-आयामींत बरें चलता त्या सगळ्यांची कदर आनी उपकार...
- ५) चिंता, चिंता, ताण, भंय, आनी असुरक्षा खूब उणी जाता...
- ६) ध्यान, धर्मीक आनी आध्यात्मिक पद्दतींचो खूब वाड करूं येता, जाय जाल्यार
- ७) स्वताची कार्यक्षमताय वाडटा, आनी हानीकारक प्रलोभनां उणीं जातात, जर पुरायपणान ना जातात.

विखंडन हो मनांतलो मुखेल प्रस्न. विचार, भावना, याद आनी इत्सा हांचे वेगवेगळे कुडके परस्पर संबंदीत आनी परस्पर संबंदीत कुडके म्हणून अस्तित्वांत आसतात जे अंतर्गत विरोधाभासी आसतात. हो विरोधाभास कोर उर्जा फाडून उडयता.

- - रिकी सिंग हांणी केला

## मानसीक आनी अर्थीक मुखेल कारणां

### विखंडन (विखंडन) हें नांव

कोर ऊर्जा विखंडनाचीं उण्यांत उणीं १४ मुखेल कारणां आसात. ह्या वाठारांची सविस्तर तपासणी करचे पयलीं विखंडनाचो अर्थ स्पश्टपणान समजून घेवपाची गरज आसा. वेगवेगळे विखंडीत कुडके एकामेकांकडेन संघर्श केल्यार चडशा लोकांचें जिवीत मानसीक नदरेन फुटून वता हें विखंडन म्हण्टात. आकृती १० त दाखयल्ले प्रमाण मानसीक विखंडनाचीं उण्यांत उणीं १४ मुखेल कारणां आसात. दर एका कारणाचें वर्णन आनी तें कोर उर्जेचें कशें विखंडन करता हाचें वर्णन सकयल दिल्लें आसा:

१) असंतुष्ट अर्थिक इत्सा

इत्सा म्हळ्यार व्याख्या प्रमाण समाधान वा पूर्णतायेचो उणाव. जेन्ना अर्थिक इत्सा पुराय जावंक ना वा मनशाक जाय तशी पुराय जायना तेन्ना निराशा निर्माण जाता आनी ताका लागून भावनीक उर्जा फाटीं पडटा. भावनिक उर्जा स्वता भितरल्या इत्सेच्या फव्वारासारक्या प्रवाहाक गुंतागुंतीची बांदिल्ली आसता. भावनीक उर्जा हो मनशाच्या मुळाव्या उर्जेचो एक आंग. अपूर्ण इत्सा सतत आशिल्ल्यान भावनीक निराशा जातात जाल्यार ह्यो निराशा उर्जेचे कुडके जातात. भावनीक समाधानाच्या उणावाचेर चड लक्ष केंद्रीत केल्ल्यान विखंडीत उर्जेची आनीकय विभाजन जाता.

२) अर्थिक येस आकर्शीत करपाक अडचण

आपल्या जिवितांत गळून पडपी सगळ्या गजालींचेर विचार आनी भावना लक्ष केंद्रीत दवरून जायत्या व्यक्तींक अर्थिक येस आकर्शीत करपाक अडचणी येतात. हाका लागून खोल अंतर्गत असंतोश तशेंच उण्या आत्मविश्वासाची भावना निर्माण जावंक शकता. ह्यो नकारात्मक भावनिक अवस्था उर्जेचे आनीक कुडके जावंक शकतात आनी व्हड प्रमाणांत स्वताचेर टिका आनी हेर भितरले प्रस्न निर्माण करपाक शकतात.

३) अतिकेंद्रीत लोभ

कांय जाणांक पयशांची इत्सा वारंवार वा अचकीत वाडटा. हाका अतिकेंद्रीत लोभ मानूं येता. चड करून लुकसाण वसूल करपाचे बेगीन यत्न वा चड जोखीम वापरून बेगीन पयशे मेळोवपाचो यत्न हाका लागून जायत्या कारणांक लागून अशें जावं येता. चड सामान्य अर्थान, अति-केंद्रीत लोभ हो मेंदवा भितर/मनांतल्यान एक प्रकारचो अति-उत्तेजन आसून ताका लागून कोर उर्जेचे कुडके जातात, जाका लागून खोलायेन स्थिरीकरण जाता आनी घडये चड धोक्यांत वांटो घेतात.

४) अर्थिक येसस्वीपणाविशीं अपूर्ण फॅन्टासी

असंख्य व्यक्तींच्या मनांतल्यान “गिरेस्त जिवीत” जाय असो फॅन्टासी हो एक व्हडलो भाग. वैयक्तीक कोर उर्जा सक्रियता आनी प्रगती कडेन पावलां उबारपाच्या तत्वांचेर आदारीत अर्थिक फॅन्टासी अर्थिक वास्तवांत रुपांतरीत जावपाची गरज आसा. जेन्ना फॅन्टासी पुराय जायनात वा अंशतः पुराय जायनात तेन्ना हाका लागून कोर उर्जेचे विखंडन निर्माण जातात, जाका लागून जायते फावटीं फावो ती मुळावी तयारी करिनासतना पुरायपणान समाधानी अवस्थेंत पावपाचो फुडलो यत्न जाता.

५) मनशाचे अर्थिक स्थितीविशीं नकारात्मक धारणा

आत्मप्रतिमा, आत्ममोल आनी आत्मसम्मान हीं सगळीं संबंदीत आनी आपल्या अर्थिक स्थितीविशींच्या धारणांत आस्पावतात. जेन्ना नकारात्मक स्वताची धारणा आसता तेन्ना “स्वता कडेन बरोबर ना” अशी भितरली भावना निर्माण जाता, जाका लागून मनशाचे अस्मिताय संरचने भितर अडचणी निर्माण जातात आनी ताका लागून उर्जेचे विखंडन जातात.

#### ६) उणो आत्मसम्मान

आत्मसम्मान म्हळ्यार आपल्या आत्मसंवेदनाचें भावनीक मूल्यमापन. आत्मसम्मानाची उणी पातळी आसल्यार एकंदर उर्जा उणी जावंक शकता. तशेंच उर्जा उणी जाल्यार आत्मविस्वास उणो जावंक शकता आनी उर्जेचे पातळेचें लुकसाण जावंक शकता. एकंदर उर्जेत उणाव जाल्यार व्हिटॅमिन एम उर्जेचे पातळेचेर परिणाम जावं येता आनी अर्थीक वेव्हारा संबंदीं भलायकेक बरी (फायदोरी) कृती करपाक मेळना. आत्मसम्मानाचो संबंद शिक्षणीक येसस्वीपण, लग्नांतलें समाधान आनी जिणेंतलीं हेर जायतीं ध्येयां साध्य करपाकडेन आसता. उण्या आत्मविस्वासाच्या ऊर्जा विखंडन परिणामांक लागून व्हिटॅमिन एम सारकें व्हांवना. ऊर्जा विखंडन थांबता तेन्ना आत्ममोल, आत्मसम्मान आनी आत्मअखंडताय हांचो व्हड एकचार जाता.

#### ७) होमियोस्टॅटिक असंतुलन

मनशाचे शारिरीक आनी मानसीक भलायकेंतल्या असंतुलनाक लागून कोर उर्जेचो बरोच नाश जावंक शकता. होमियोस्टॅसिस म्हळ्यार एकंदर शारिरीक आनी तंत्रिकामानसीक समतोलाची स्थिती जी कुडी/मन सतत सांबाळपाचो यत्न करता.

#### ८) आपल्या आध्यात्मिक मार्गांतल्यो समस्या

मनशाच्या धर्मीक/आध्यात्मिक मार्गांत अडचणी आयल्यार निराशा जावंक शकता आनी एम जीवनसत्व अडचणींत येवंक शकता. मनशाच्या आध्यात्मिक मार्गांतल्या ह्या अडचणींक लागून स्वताक लादून दडप वा खर भोगविलास जावंक शकता. दडपशाय आनी भोग हांचेमदलो पेंडुलम परिणाम हो धर्मीक वा आध्यात्मिक मार्गांतल्या जायत्या जाणांक मुळावो प्रस्न आसा. भोग आनी दमन हांचे वरवीं व्हिटॅमिन एम चें फाटींफुडें ओडप ताचे कुडके करता आनी मनशान वेंचून काडिल्ल्या धर्मीक/आध्यात्मिक मार्गांतल्यान पयस पडूंक शकता.

#### ९) संतृप्तीच्या बिंदूमेरेन पयशांच्या वापरांत नवेंपण सोदप

नवेंपण संतृप्ती एकाच प्रकारच्या (प्रकारांच्या) उत्तेजनाच्या पुनरावृत्तीची भावनाक लागून जाता. नवेंपणाच्या चड यत्नांक लागून संतृप्ती निर्माण जाता म्हणून पुनरावृत्तीचो प्रस्न गंभीर आसा. भौतिक जगांत विंगड विंगड नवीन अणभव अणभवून लेगीत उत्तेजनाची फुडली इत्सा नासता वा चड कंटाळो येता अशी स्थिती म्हळ्यार संतृप्ती. अशें जाता तेन्ना विखंडन परिणाम घन जाता आनी तातूंत व्हिटॅमिन एम संचय जावपाची इत्सा इबाडपाची शक्यताय आसता.

१०) म्हत्वाच्या हेर कडेन समस्या संबंदांतल्या संघर्शाक लागून मनशाचे ऊर्जा संरचनेभितर खूब अडचणी येवंक शकतात. वाडिल्ले संघर्श आनी गैरसमज हाका लागून नातें विखारी जावंक शकता. आत्मीयतायेंतल्या अडचणींक लागून भलायकेन भरिल्ल्या आसक्तिच्यो भितरल्यो दोरयो मोडूं येतात, जाचो परिणाम भावनांच्या प्रवाहाचेर आनी एकंदर भलायकेचेर जाता. खंयच्याय वेळार कोण दुसऱ्या मनशा कडेन अंतरंग संबंदांत प्रवेश करपाक निवडटा तेन्ना त्या मनशा वांगडा “उर्जा दोरी” तयार जाता. ही ऊर्जा दोरी भागीदारांमदीं ऊर्जा जोडणी आसता आनी ह्या संबंदांतल्या अडचणींक लागून कोर उर्जेचे कुडके जातात. दुसऱ्या मनशाकडेन आशिल्ल्या अंतरंग संबंदाक खोलाय आसता जेन्ना उर्जा सक्रिय जाता आनी सुखाच्या अणभवाच्या निर्मिती वेळार जोडटा. अंतरंग उर्जेची वांटणी केल्यार कुडीचेर आनी मनाचेर खोलायेन

परिणाम जाता. उर्जेचो आदान-प्रदान जाता म्हणून अंतरंग संपर्क आशिल्ल्या मनशाच्या मनांत वेगवेगळीं छाप तयार जातात. आत्मीयते भितरल्या असंतुलनाक लागून जावपी विखंडन परिणाम शारिरीक आनी भावनीक नदरेन निवळ करपाची गरज आसा. व्हिटॅमिन एम शक्त आनी आत्मीयतायेचो मेळ घालप हो उर्जेचे असंतुलन निवळ करपाचो एक मार्ग. जर कोण एका परस चड संबंदांत गुंतला जाल्यार ऊर्जा हस्तांतरण आनीकय गुंतागुंतीचें आसूं येता. परतून, एम जीवनसत्व मनांतल्यान वापरप हें व्यत्यय निवळ करपाक खूब फायदेशीर थारता. ऊर्जा नकारात्मक वा सकारात्मक आसूं येता, ती आपल्या जोडीदाराच्या स्पंदनाचेर आनी आपल्या कंपनीचेर आदारीत आसूं येता. आपल्या जोडीदाराचे विचार, भावना, सुटावे जावंक नाशिल्लीं भावनां आनी हेर अडचणी आपल्या मानसीक जिणेकडेन गुंथप शक्य आसा. ह्या गुंथपा भितर नकारात्मकताय आसल्यार ताका लागून मानसीक उर्जेचें चड विघटन जावंक शकता. कोर ऊर्जा सैमीक रितीन परतून जिवीत जावचे परस ती अति-उत्तेजीत जाता आनी ताका लागून चड नुकसान जावंक शकता. ताका लागून, जंय व्हिटॅमिन एम नश्ट जाता थंय सोरो, बेकायदेशीर ड्रग्स, जुगार आनी/वा हेर व्यसन करपी वागणूक चड वापरल्यार आपल्या म्हत्वाच्या दुसऱ्या कडेन समस्या वाडूं येतात.

१२) फाटल्या अर्थीक अणभवांचेर नकारात्मक यादी

फाटल्या अर्थीक अणभवांचेर नकारात्मक यादी आसल्यार मागीर तीं यादीं कोर उर्जेचे आनीक कुडके जावंक शकतात. जेन्ना कोण वेगवेगळ्या कार्यावळींनी कोर गुंतवपाचो/सक्रिय करपाचो यत्न करता तेन्ना अशें जाता, नकारात्मक यादींनी मनशाच्या यत्नांक दूषित करूं येता. हें दूषितपण हें विखंडनाचें एक आंग.

१३) सोरो, तंबाखू, हेर ड्रग्स, आनी जुगार (ATOD & G)

सोरो, तंबाखू आनी हेर ड्रग्स (देखीक- हेरोइन, कोकेन आदी) आनी/वा जुगार सारकिल्या पदार्थांचो वापर केल्यार कोर उर्जेच्या सैमीक प्रवाहाचे आनीक कुडके जातले. हे पदार्थ कांय वेळार तात्पुरतीं बळिश्ट इत्सा पुराय करूंक शकतात आनी निमाणें मेंदवांतल्या इनाम मंडळाक चड उत्तेजन दिल्ल्यान कोर उर्जेचें विघटन जावंक शकतात. सोरो, बेकायदेशीर ड्रग्स आनी जुगार (व्हिटॅमिन एम कडेन संबंदीत आशिल्ल्या प्रमाण) वापरल्यार सकारात्मक उर्जा आनीक उणी जातली आनी घडये चैतन्याच्या सकयल्या पांवड्यार दार उगडटलें. खास करून मेंदू अतिउत्तेजित आसतना अशें जाता. सोरो आनी/वा हेर बेकायदेशीर पदार्थांच्या हानीकारक मिश्रणाक लागून कोर उर्जेचो दर्जो प्रदुशीत जावंक शकता.

१४) मानसीक भलायकेचे प्रस्न

उदासीनताय, चिंता, द्विध्रुवी विकार आदी समस्या हे सगळे सैमीक कोर उर्जेचे कुडके जावंक शकतात.

देखीक- चिरकालीन उदासीनतायेचो परिणाम व्हिटॅमिन एम शक्तीचेर जावं येता आनी ताका लागून कोर उर्जेचे कुडके जातात. मानसीक भलायकेचे प्रस्न, सादारणपणान, इत्सेचेर परिणाम करपाक शकतात, अर्थीक उंचायेर पावपाक आनी एकंदर वैयक्तीक विकासाक अडचणी निर्माण करपाक शकतात.

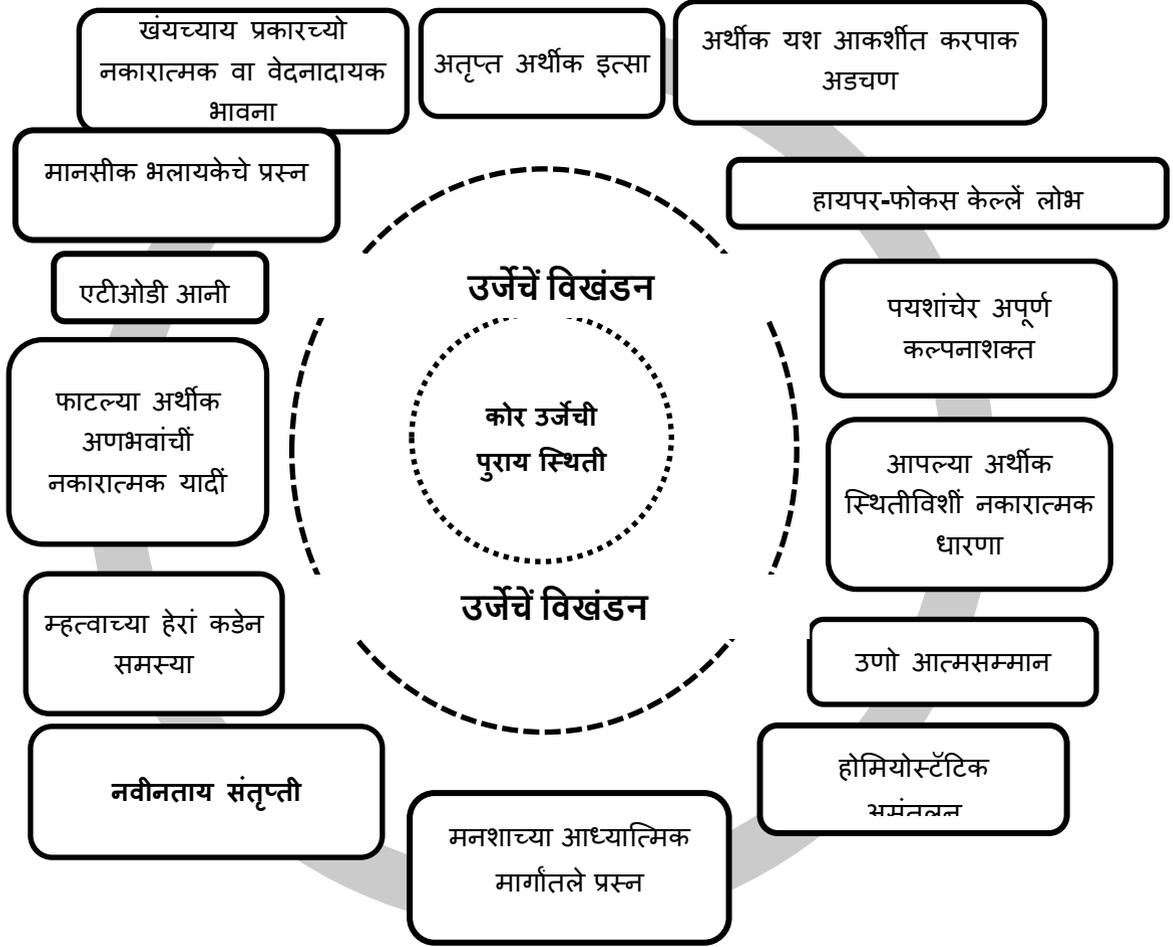
१५) नकारात्मक वा वेदनादायक भावना

नकारात्मक भावना वा सद्याचे/फाटले वेदनादायक भावना कोर उर्जेचे कुडके करतले. नकारात्मक भावनांनी जिणेंतल्या सामान्य कार्यावळीं खातीर उपलब्ध आसपाक जाय आशिल्ल्या व्हड प्रमाणांत उर्जेचो उपेग करतात,

तातूंत व्हिटेमिन एम तयार करप हांचो आस्पाव जाता.हांगा नकारात्मक भावनांची आनी मानसीक गुणांची वळेरी दिल्या जी सहजपणान मुळाव्या उर्जेचे कुडके करून तिची आनीक उणीव करूं येता:

गाळी घालपी - नियंत्रण दवरपी - आक्रमक - कायर - लोभी - रागान भरिल्लो - टिका करपी - दुख्खी - चिडपी - क्रूर - दुस्वास - विरोधक - हारलो - निराश - चिंतीत - भ्रम - अज्ञानी - अभिमानी मागणी करपी - अधीर - लज - अवलंबून - गरीब - झुजारी - उदास - आक्षेप - कडू - निराश - उदासीन कंटाळो - निराधार - जड - मोडून पडल्लो - विध्वंसक - असुरक्षित - दादागिरी - विरक्त - संवेदनहीन - अराजक - विच्छेदीत - बेजबाबदार थंड - निरुत्साहीत - चिडचिडे - आज्ञा करपी - तिरस्कार - एकसुरे - स्पर्धात्मक वर्चस्व - मत्सर कागाळ करप - वर्चस्व - न्याय - अभिमानी - अहंकार - अहंकारी - आळशी - संघर्श - मत्सर - एकटो - गोंदळ - अव्यवस्थित - गमावप - पुरातनवादी - भियेल्लो - पिशें - नियंत्रीत - निराश - हाताळणी - हाताळणी - हास्यास्पद - नाखूश - दुख्खी - योग्य - प्रतिसाद नाशिल्लो - मूडी - निर्दय - अविश्वास - नैतिक - दुख्खी - व्यर्थ नकारात्मक - सॅडिस्टीक - सूड - गुप्त - दुश्ट - वेसना - स्वताचो निंदा करपी बळी घबरलो - स्वताक हारयल्लो - हिंसक - विक्षिप्त - स्वताक नाश करपी - बुदवंत निष्क्रिय - आत्मद्वेष परिपूर्णतावादी - स्वताक obsessed - करुण - आत्मदया - गरीब - स्वताक तोडफोड करपी - ताब्यांत घेवपी - स्वार्थी - व्यस्त - लज - आडखळ - बंद - ख्यास्त - लज - ख्यास्त - माफ करात - राग - मार - प्रतिक्रियाशील - स्ट्रिंग आउट - एकांत - हट्टी - नाका - सुपीरियर - दडपलेले - टॅटूम - तिडक भिरांकूळ - राजिनामो दिलो - बेपर्वा - जबाबदार - क्षमाशील

**आकृती १० हे**  
**कोर उर्जेच्या विखंडनाचीं मुखेल कारणां**



कोर ऊर्जा च्या “संपूर्ण राज्यांत” आपल्या जिवितांत विलक्षण शक्यताय उगडपाची लागीं लागीं अमर्यादीत क्षमता आसता. जेन्ना CORE/PRIMAL ENERGY आतां विखंडीत जायना तेन्ना ती पवित्र ऊर्जा जाता.

-- रिकी सिंग हांणी केला

## आध्यात्मिक शक्त & अर्थीक शक्त हांचे मदलो संबंद

आपले आध्यात्मिक शक्तीचो उपेग करून अर्थीक भरपूरपणाची मानसिकताय तयार करूं येता. हे उदरगतीचे प्रक्रियेंत मुळावें म्हणल्यार लोभ आपल्या निर्णय घेवपाचे प्रक्रियेक आडखळून वचूंक दिवप ना. उणावा परस मानसीक/भावनात्मक रितीन भरपूरपणाचेर लक्ष केंद्रीत करपा वांगडाच आपल्या जिवितांत येवपी पयशे वाडोवपी दिसपट्ट्यो कृती करप, आपली मुळावी उर्जा भरपूरपणासयत जुळोवंक मेळटा. हाका लागून मर्यादीत समजुती मोडून उडोवप, ध्येय पुराय करपाची दृश्टीकोन करप आनी भरपूर प्रमाणांत प्रतिध्वनीत जावपाखातीर आपल्या भावनांची वारंवारता परतून सेट करप गरजेचें आसता. प्रतिकाराचे अंतर्गत अवस्थेंतल्यान (म्हळ्यार घट्ट, ताण, निराश, चिडचिडेपण, निराश आदी) भायर सरून आपल्या आध्यात्मिक शक्तीकडेन परतून जुळोवन घेवपांत शांतताय, शिथीलताय, समरसताय, खोस आदी सैमीक स्थिती निर्माण जाता. जर आसत जाल्यार धर्मीक/आध्यात्मिक/ध्यानात्मक पद्दती करप, अशा पद्दतींचो एक मुखेल परिणाम म्हळ्यार अर्थीक भरपूर प्रमाणांत प्रतिध्वनीत जावपी जागृत आध्यात्मिक शक्तीन फुलपी जिवीत. ह्या अनुनादांत अर्थीक भरपूरपण आपल्या जिवितांत वास्तव जावपाक योग्य कृती करतात. भरपूर प्रमाणांत स्वताक जुळोवपाखातीर कांय वेव्हारीक पावलां सकयल दाखयल्यांत:

- 1) पयशांचेर खंयचेय नकारात्मक विचार/भावना लक्षांत घेयात आनी ध्यान/दृश्यीकरण पद्दती वरवीं तीं मनांतल्यान सोडचीं.
- 2) स्थिर उस्वास घेवप आनी एकंदर अर्थीक परिस्थितीची स्पश्ट/वास्तववादी नदर मेळोवप.
- 3) विचारांक एके वळीन दवरात: “आपले कडेन नाशिल्ल्या गजाली विशीं दुख्खी जावचे परस, तुमचे कडेन आशिल्ल्याची कदर करप म्हणल्यार सुख.” ह्या पुनर्चने वांगडा आध्यात्मिक नदरेन एकवटीत उरतना फुडल्या प्रगती कडेन दिसपट्ट्यो पावलां उबारचीं.
- 4) पयशांक एक आध्यात्मिक शक्त मानचें. पयशे आनी अध्यात्म हांचो मेळ जायना असो समज मनांतल्यान सोडून दिवचो.
- 5) पयशांची गरज आनी नकारात्मक नदरेन पळोवप हाका लागून निर्माण जावपी मनीस आध्यात्मिक न्हय अशी कल्पना सोडची.
- 6) पयशे उर्बेन आनी मुद्दाम आमच्या कडल्यान तयार जातात आनी ताचो उपेग करतात आनी तो आध्यात्मिक जागृताये कडेन बरोच भरसता हें वळखून घेवप.
- 7) स्वताक आध्यात्मिक जीव मानल्यार ताची आध्यात्मिक शक्त (आत्मो) असीम प्रमाणांत भरपूर आसता. आध्यात्मिक जीव म्हूण स्वताची वळख आसत जाल्यार अशे तरेची वळख स्वाभावीकपणान व्हड प्रमाणांत आसता. मोग, शांती, पूर्णताय, आनंद, सत्य, चिंतन, उदारता आदी मनशाचे आध्यात्मिक गूण आध्यात्मिक भरपूरपणाचे संकेत आसतात. जेन्ना मनीस हे गूण धरून अर्थीक भरपूर प्रमाणांत जोडटात तेन्ना अनुनादाची स्थिती निर्माण जाता आनी ती प्रक्रियाप्रधान मानसिकतेंत स्थलांतरीत करता.
- 8) पयसो उर्जेचो एक प्रकार आशिल्ल्याचे नदरेन तटस्थ आसता. पयशांच्या फाटल्यान आशिल्ली उर्जा म्हत्वाची आसता आनी पयशे आसतना ही उर्जा ही मनशाची मुळावी उर्जा.
- 9) आध्यात्मिक आनी अर्थीक वाड दोनूय विस्तारीत आसात हें वळखून घेवप. साक्षात्काराक लागून विस्तारा वांगडा अनुनाद निर्माण करपाखातीर आपल्या मानसीक/शारिरीक उर्जेचो सगळ्यांत बरो उपेग जाता.

जिणेची एक विस्तारीत स्थिती म्हळ्यार व्हिटॅमिन एम शक्तीचो प्रवाह, मनशाच्या जिविताच्या दर एका वराक. जेन्ना व्हिटॅमिन एम शक्त उणी जाता तेन्ना कंत्राटी जिवीत थेट

**experienced** जाता.-

- - रिकी सिंग हांणी केला

**अध्याय ६**  
**उर्जेचें भव्यताय**

## संपत्ती आनी व्हिटॅमिन एम

प्रगती म्हळ्यार मनशाची वैयक्तीक उदरगत, जेन्ना उर्जेचो वैभव आलिंगन दितना उर्जेचो मुळावो वा मुळावो आदर आसता तेन्ना ती शक्य जाता. खंयच्याय प्रकारचो वा खंयच्याय प्रकारचो आपल्या सत्तेचो अनादर उर्जेचो नाश करतलो आनी आमी सगळ्यांक आशिल्ल्या ह्या मुळाव्या मुळाव्या शक्तीच्या वैभवाक आनी समृध्दीक आडमेळीं हाडटले. आपले उर्जेची वैभव आनी वैभवाची जाणविकाय करपाची तांक आनीक वाडटा आनी जेन्ना मनशान हे शक्तीचो वैभव खऱ्या अर्थान आपणायला तेन्ना ती वाडटा. जशें व्हड प्रमाणांत पयशे आशिल्ल्याचें यश आपणायतात, तशें तशें पयशे उर्जेच्या रुपांत जमतात तशें व्हिटॅमिन एम चो वैभव आपणावंक मेळटा, जी मुद्दाम आपल्या जिविताच्या सगळ्या 12 आयामांक जिवीत दिवपाक वापरतात (आकृती 1 पळयात). एम जीवनसत्व हानी खातीर वापरल्यार आनी सगळ्या 12 आयामांनी व्हडलोसो एकचार आनी प्रगती निर्माण करिनासतना स्वताच्या फायद्या खातीर पयशांच्या फाटल्यान वता तेन्ना ताचो अनादर जाता. स्वताच्या फायद्या खातीर फाटल्यान घेतिल्ल्या पयशांचे जर मुळाव्या उर्जा वाडोवपाचेर लक्ष दिवंक ना जाल्यार ताचे घातक परिणाम जावंक शकतात. स्वताच्या फायद्या खातीर पयशांचे फाटल्यान वचून आनी मागीर ताचो गैरवापर करून/दुरुपयोग करून आपल्या वैयक्तीक जिविताक व्हड लुकसाण करपी व्यक्तींचीं अगणित उदाहरणां आसात. भायल्या संपत्तीची आनी भितरली संपत्तीची समृध्दी पळयतना जिवीत आनंदी अणभवांची एक सिम्फनी जाता. अशा आनंदाच्या अवस्थेंत “वैभव” ह्या उतराचो एम जीवनसत्वाच्या संदर्भांत बरोच अर्थ आसता, कारण भव्यताय फकत खूब बऱ्या अणभवापरस खूब पयस आसता. प्रक्रियाप्रधान मानसिकते वरवीं व्हड व्हड येसस्वीपणाच्या वैभवाक तो संदर्भ दिता. भव्यतायेक समृध्दी आसता आनी ती म्हळ्यार व्हिटॅमिन एम संवर्धन आनी सगळ्यांत बरो वापर हांचेवरवीं 12 आयामांतल्यान समृध्दीची वळख. देखीक- माउंट एव्हरेस्ट पयलेच खेपे दोळ्यांनी जाणवता तेन्ना तो भव्यतायेचो अणभव, संवसारांतल्या सगळ्यांत उंच दोंगराच्या अविश्वसनीय नदरेक मनांत उडयता असो अणभव येता. ताचे विशीं वाचप, ताचे विशीं सिनेमा पळोवप, ताचे विशीं व्हिडियो पळोवप वा ताचे विशीं चित्रां पळोवप हाचे परस हो अणभव सामको वेगळो. समृध्द उर्जेच्या वैभवांत प्रत्यक्षांत न्हावप जेन्ना प्रत्यक्ष अणभवात्मक आनी उर्बेभरीत संपर्कांत आसता. देखीक- एव्हरेस्ट पर्वताची प्रत्यक्ष धारणा ही हेर खंयच्याय अप्रत्यक्ष धारणापरस पुरायपणान वेगळी गजाल.

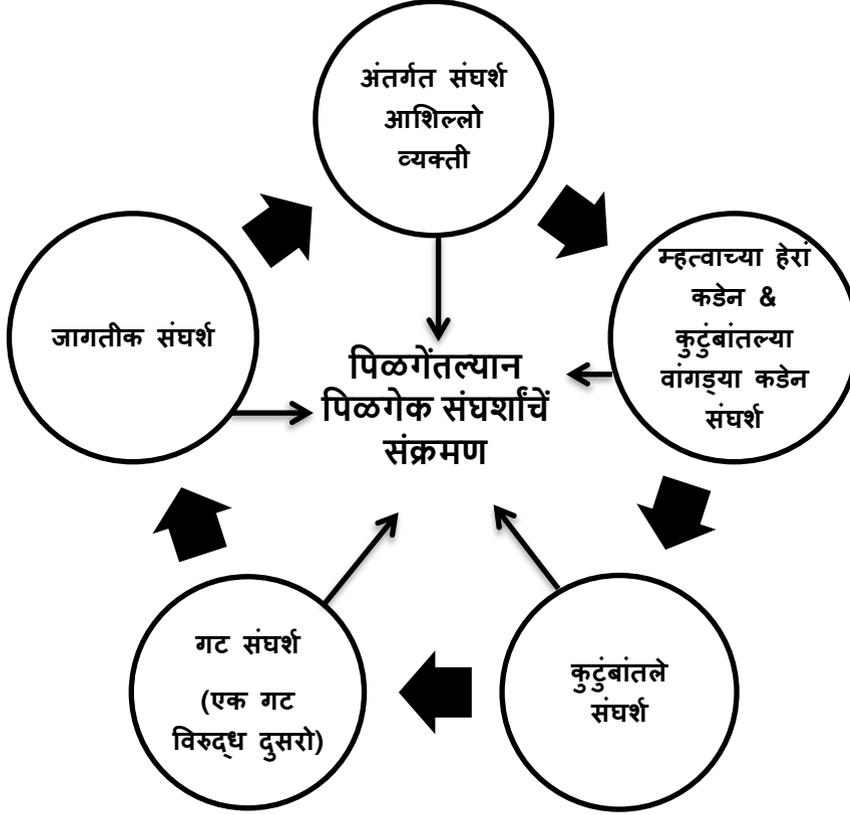
जेन्ना मनीस जायत्या प्रकारच्या अणभवांत अस्तित्वांत आशिल्ल्या भव्य उर्जेच्या वैभवांत न्हावता तेन्ना स्वता भितरली सत्ता मानसीक नदरेन (म्हळ्यार प्रत्यक्ष अणभवांतल्यान) प्रगट जावपी तिची व्हड कदर करून समृध्दीची स्थितींत पावता. पयशांच्या वापरांतल्यान मेळपी अणभवाची खऱ्या अर्थान कदर करपाक लागता तेन्ना एम जीवनसत्व अंतर्गतपणान समृध्दीचे अवस्थेंत पावूंक शकता. पयशांच्या खंयच्याय प्रमाणांत वापरांतल्यान मेळपी खंयचोय अणभव जेन्ना कोणूय फुडल्या सत्यांतल्यान थेट व्हिटॅमिन एमचो टॅप करता तेन्ना तो एक समृध्द अणभव मानूं येता: पयशांची शक्त मानसीक, भावनीक, बौध्दिक आनी आध्यात्मिक रितीन आपल्या न्यूरोफिजिओलॉजिकल (म्हळ्यार) व्हिटॅमिन एम म्हणून सांठोवन दवरतात (म्हळ्यार, , मेंदू/कुडी) आनी तंत्रिकामानसशास्त्रीय (म्हळ्यार मेंदू/मन) पद्दत. देखीक, जेन्ना किराणां विकतीं घेतात तेन्ना दरेक डॉलर 12 आयामांक उर्जा दिवपाक वापरतात तेन्ना ते खरेदी करपाचो अणभव समृध्द आसूं येता, कारण अन्न भितरल्या उर्जेचो वापर आपल्या वेवस्थे भितर मुळाव्या उर्जेत रुपांतरीत जाता. ही साक्षात्कार व्हिटॅमिन एम चें सगळ्यांत बरें संवर्धन, वापर आनी पुनरुज्जीवन हाका लागून सादारण चलन वेव्हारांत व्हिटॅमिन एम शक्तीचो अणभव घेवंक मेळटा. समृध्दी आनी पयश हांचे संबंदी फुडले मुखेल मुद्दे आसात:

- १) व्हिटॅमिन एम ची समांतर उदरगत जाता, पयशे वाटोवप, आनी १२ आयामांतल्यान स्वताक उंच करप.
- २) जेन्ना मनीस समृद्ध जिणेंत प्रवेश करता तेन्ना अशा मनशा भोंवतणी हेरांक अत्यंत सकारात्मक आनी उर्बा दिवपी रितीन परिणाम करता.
- ३) जेन्ना मन, कूड आनी आत्मो प्रक्रियाप्रधान मानसिकते वरवीं एकचारांत आसतात तेन्ना ऊर्जावान उत्थान समृद्ध जाता.
- ४) ऐश्वर्य हें उतर विशालताय, सोबीतकायची नदर, कलाकृती, इतली व्हडली गजाल, इतली व्याप्ती, ऊर्जा आनी एम जीवनसत्व सोबीतपणान एकठांय येवन त्या विशालपणांत मनांत हाडटा.
- ५) खरी सोबीतकाय एका अणभवांतल्यान दुसऱ्या अणभवांत गतिशीलपणान वचपी सगळ्या समृद्ध अवस्थेंत भावनीक, बौद्धिक, संबंदीत आदी प्रगट जाता. एम जीवनसत्व आसल्यारूच हें शक्य जाता.
- ६) व्हिटॅमिन एम शक्ती अगणित दारां उगडटा, जेन्ना मनशान आपल्या भितरल्या उर्जेचो वैभव वळखता तेन्ना भव्य अणभव दिवंक शकतात. अर्थीक शक्त उगडपाचीं दारां आपल्या अंतर्गत/कोर उर्जेच्या कदरेक लागून प्रगट जातात.
- ७) फायद्या खातीर आनी फुडले उदरगती खातीर व्हिटॅमिन एम वापरा विशीं मनशाची सगळ्यांत चड समजूत तयार जाल्ल्यान पयशांचे शक्य तितले बरे उपेग जातात. नुकसान, हानी, अवनती वा हानीकारक उपरांतचे परिणाम जावपी चड इंद्रियांच्या आनंदा फाटल्यान धांवपा खातीर पयशे वापरपा परस हें स्पश्टपणान वेगळें. वैयक्तीक उर्बेभरीत वाड आनी एकात्मतेचेर आपलें लक्ष दवरपाची तांक हो भेद स्पश्ट आनी स्वता भितर जिवो दवरता.
- ८) दर दिसा एम व्हिटॅमिनाच्या विकासाचेर लक्ष दवरल्यार व्हड शक्यताय उक्ती जाता, जीं मनांतल्या मर्यादीत परिस्थितीक आडखळून वतात. आपल्या अणभवाच्या क्षेत्रांत विचारांत घेवंक नाशिल्ले अणभव, वेळार सुलभ जावंक शकतात.
- ९) ऐश्वर्य आनी आनंद हांचेमदीं उर्बेभरीत संबंद आसता. आनंदा भितर अस्तित्वांत आशिल्ली उर्जा मनशाच्या भलायकेन भरिल्ल्या आवडींचो, इत्सा आनी गतीशीलताय खऱ्या अर्थान फुलपाक परवानगी दिता.

### **मनशाच्या संघर्शाची बंदखण**

मनशाच्या संघर्शाच्या बंदखणींतल्यान भायर सरपाची गरज मनीसजाती जाणून घेता तेन्ना खरी समृद्धी शक्य जाता. पयशे हें संघर्शाचें एक मुखेल कारण हें निश्चीत. आकृती ११ (सकयल) त दाखयल्ले प्रमाण मनशाच्या संघर्शाची बंदखण वाटकुळी स्वरुपाची आसता आनी ह्या संघर्शाचें संक्रमण व्यक्तीपसून जागतीक मेरेन व्हिटॅमिन एम सांठोवप आनी वापरांतल्या समस्यांक लागून जाता. एकदां वैयक्तीक रुपांतर सुरू जाली म्हणटकच, व्हिटॅमिन एम शक्तीचो वाया घालून अंतर्गत संघर्श करपी व्यक्ती निर्माण जातात, जाका लागून संवसारीक संघर्श जातात हें जाणून घेवन मनीसजाती घडये ह्या संघर्शांतल्यान भायर सरपाची वाट सोदून काडूंक शकता, अशें आकृती ११ त दाखयलां.

**आकृती 11 हें**  
**मनशाच्या संघर्शाची बंदखण**



**अर्थीक आनी भितरली शक्तीचें ऊर्जावान संलयन**

जशें एक सुंगट रुपांतरांतल्यान वचून सोबीत फुलपाखरू जाता, तशें अर्थीक आनी भितरल्या शक्तीच्या उर्बेभरीत संलयनांतल्यान शुध्द आनंदांत रुपांतर निर्माण जावंक शकता, अशें आकृती १२ त दाखयलां आनी सकयल स्पश्ट केलां:

- १) “पयशांचें रुपांतर करून जागृत बुध्दी” म्हळ्यार पयशे ताब्यांत घेवन मानसीक शक्तीची निर्मिती आनी सांठो करप.
- २) “आपले अर्थीक क्षमतेक पुरायपणान मान्यताय दिल्ल्यान जावपी भावनिक समरसताय” म्हळ्यार मनशाच्या भावनांकडेन सतत जोडपी व्हिटॅमिन एम.

- ३) “ग्राहकां कडेन संबंद हो आपल्या उर्बेभरीत येसस्वीपणाचे आरसो” म्हणल्यार गिरायकांक माल/सेवेची शक्य तितली बरी आनी खरी ऑफर दिवप, जाका लागून अर्थीक यश आनी व्हिटॅमिन एम एकठांय जाता.
- ४) “भितरल्या स्वातंत्र्याक कारणीभूत जावपी भितरले ब्लॉक सैमीक रितीन काडप” म्हळ्यार व्हिटॅमिन एम वापरून सगळ्या १२ आयामांचें समतोल दवरून शारिरीक/मानसीक वाडपाखातीर कोर ऊर्जा वापरप.
- ५) “काळाच्या मोलादीकपणाची जाणविकाय, कोर ऊर्जा रुपांतरा वरवीं” म्हळ्यार वैयक्तीक उदरगती खातीर पयशांचें इंधन म्हणून वापरिल्ल्या १२ आयामांतल्यान स्वताक उबारपाखातीर वेळ आनी उर्जेचो उपेग करप. मर्यादीत आनी बंधनकारक अवस्थेंतल्यान ऊर्जा आनी पयशांची विस्तारीत अवस्थेंत रुपांतर जावपाक उत्परिवर्तन म्हण्टात.
- ६) “उर्जेच्या सैमीक संवर्धनासयत अर्थीक इत्सेचें फुलप” म्हळ्यार असंतोशाची भावनीक वेदना नासतना इत्सेची वाड. अशी अवस्था ऊर्जा सांबाळटा, कोर ऊर्जा सक्रिय करता आनी गतिशील प्रगतींत मनशाक जिवीत करता.

अर्थीक इत्सा सक्रिय दवरपाक व्हिटॅमिन एम संवर्धन करचें पडटा. व्हिटॅमिन एम शक्तीचो गैरवापर / गैरवापर रचनात्मक इत्सा नश्ट करूंक शकता आनी विध्वंसक इत्सा निर्माण करूंक शकता. विध्वंसक इत्सा रचनात्मक इत्सेंत रुपांतरीत जाता तेन्ना मनशाचे चडशे दुख्ख सोंपू येतात.

-- रिकी सिंग हांणी केला

**आकृती 12 हें**  
**व्हिटॅमिन एम आनी मेटामोर्फोसिस**  
**INTO PURE JOY हातूंत**



**अणभवात्मक तर्कशास्त्र & वैयक्तीक उर्जा**

खरी भव्यताय अणभवात्मक आसता. आपल्या बौध्दिक शक्तीचो उंचेल्या पांवड्यार वापर करपाची तांक वाडल्यार वैयक्तीक उर्जेचो वैभव अणभवांतल्यान साकार जाता. समस्या सोडोवपाक, आडमेळीं पयस करपाक आनी तर्कशुध्दीचो उपेग करून फुडें वचपाखातीर तर्कशास्त्राचो उपेग करपाची मनशाची विचार करपाची तांक म्हळ्यार अणभवात्मक तर्कशास्त्र. जायते कारण-परिणाम संबंद काळजीपूर्वक, उर्बेभरीत आनी समृध्दपणान जाणून घेवपाची गरज आसता, जाका लागून आपल्या बौध्दिक शक्तीचो आदर व्यापकपणान वाडटा. मनशाच्या बौध्दिक/संज्ञानात्मक/चिंतनात्मक

शक्तींतली ही वाड ही एक भव्य जिणेची स्थिती जंय अशे घातीय वाडीक इंधन म्हूण एम व्हिटॅमिन वापरतात. अणभवात्मक तर्कशास्त्रावरवीं एके बुध्दीची अशी वाड जाल्ल्यान मनशाच्या जिविताचे १२ आयाम जिवे जातात आनी एके भव्यतेचे अवस्थेंत काम करपाक लागतात, जंय मनशाच्या जिवितांतलो दरेक दीस समृद्ध आसता. अशे अवस्थेंत पावपाखातीर अणभवात्मक तर्क आनी वैयक्तीक उर्जा हांचेमदलो संबंद असो समजूंक मेळटा:

१) अणभवात्मक तर्कशास्त्राची सुरवात वास्तवीक समस्या आनी परिस्थितीकडेन बांदिल्ल्या प्रत्यक्ष जिणेच्या अणभवांतल्यान जाता. आपल्या अणभवांची चिंतनात्मक तपासणी करून आनी अशा चिंतनांतल्यान अंतर्गतपणान गिन्यान मेळोवन प्रत्यक्ष शिकपाची सुविधा जाता.

२) प्रसन्न विचारप, चवकशी करप, प्रयोग करप, जिज्ञासा वाडोवप, सृजनशीलता वाडोवप, अर्थ तयार करप आनी अशा सगळ्या मानसीक कार्यांत वैयक्तीक शक्तीचो कसो उपेग जाता हाची जाणविकाय करप अणभवात्मक तर्क करपाची तांक वाडयता.

३) घडणुको/अणभव/ज्ञान हांचेर आदारीत म्हायतीचें चिंतन, विमर्शीक विश्लेशण आनी संश्लेशण हाका लागून मनशाचे बौद्धिक क्षमताय चड मुळाव्या उर्जेचो उपेग करपाक आनी आपली तर्क करपाची तांक वाडोवपाक मेळटा.

४) भितरली स्पश्टताय मेळोवपाचो यत्न जेन्ना १२ आयामांच्या संदर्भांत बौद्धिक बळगें म्हळ्यार भावनीक बळगें आपल्या एकंदर अणभवाक जोडटा. तर्क क्षमताय स्थिरपणान आनी चिंतनशीलपणान वापरल्यार भितरल्या (वैयक्तीक) उर्जाक बौद्धिक क्षमता वाडोवंक मेळटा जी परतून सगळ्या 12 आयामांतल्यान चडांत चड फायद्या खातीर पयशे मेळोवप, वाटोवप आनी वापरपा वरवीं व्हिटॅमिन एम एकठांय करपाची शक्यताय वाडयता.

५) पयशांच्या वापरा वरवीं मेळपी अणभवांचे प्रमाण आनी दर्जो थारावपाखातीर असो अणभव मेळोवपाखातीर एम जीवनसत्व कितलो वापरचो हाचेर स्थिर चिंतन आनी तर्क करचो पडटा.

६) ऊर्जा संलयन जेन्ना अणभवात्मक निर्णय घेतात की व्हिटॅमिन एम चें कसलेंच प्रमाण वाया घालचें न्हय. ही एक आनंदाची स्थिती, संकुचीत मर्यादा न्हय.

### **कार्यक्षमता आनी प्राथमिक उर्जा**

कार्यक्षमताय वाडोवपाचो प्राथमिक (कोर) ऊर्जा सक्रियता, वाड आनी परिष्करण हांचेकडेन गुंतागुंतीचो संबंद आसा. ध्येय साध्य करपाक, भोग आनी समृद्धीची चड स्थिती अणभवपाक आनी एम जीवनसत्व एकठांय करपाक कार्यक्षमताय वाडोवपाक सकयल दिल्ल्यो कल्पना केंद्रीय आसात:

१) मानसीक कुशळताय, मानसीक कठीणताय, लक्ष केंद्रीत करप, आत्मविस्वास, निर्धार, आनी आपल्या उर्जेचेर नियंत्रण दवरपाचे स्थितींत रावप हें एक ध्येय मतींत दवरून पयशांचें एम जीवनसत्व म्हणून वापरल्यार, जतनायेन जाता.

२) सादर करपाचो अंतर्गत दाब उणो जाता आनी सैमीक आनंद वाडटा. हाका लागून सैमीक रितीन उक्ती जावपी आदिम ऊर्जा मेळटा.

३) जिणेच्या सगळ्या आंगांनी मनशाच्या उत्कृश्टतायेची धार आसता. ही धार वळखल्यार उंच ध्येय दवरूं येता आनी हे कांठाचो वैभव आनी समृध्दी जाणवता.

४) सकारात्मक स्वताची उलोवप कामगिरी वाडयता आनी फुडें फुडें वचपाचो यत्न करतना आशावादी नदर दवरपाक मेळटा.

५) मानसीक नदरेन एम जीवनसत्व आनीक एकठांय जाल्ल्यान कार्यक्षमताय वाडोवप जाता, ताचो परिणाम सगळ्या १२ आयामांनी जाता. कामगिरी वाडोवपाची इत्सा उक्ती जावचे पयलीं कामगिरी वाडोवपाची इत्सा आसपाक जाय. इत्से भितरली ऊर्जा (आकृती १ पळयात) इत्सेच्या गतिशील स्वरुपाची वळख करून जागृत जाता.

६) वैयक्तीक उदरगतींत नैतिक पावलां उबारपाचें धाडस नैतिक जिवीत जगून जागृत जाल्ल्या समृध्द उर्जेच्या साक्षात्काराक लागून जाता.

७) ध्येय साध्य करपाचे दिकेन आनीक फुडें वचपाक भितरली समृध्दी मेळटा तेन्ना दिसपट्ट्यो आनी स्थिरपणान योग्य पावलां उबारपाची तात्काळताय तयार जाता.

८) थारायिल्लीं ध्येयां साध्य करपाविशीं घटमूट समजुती निर्माण जातात.

९) दृश्टीकोन तंत्रांचो उपेग चालू दवरतना मनशाचें मन सकारात्मक वागणूक आनी वृत्ती हांचेर लेबल लायता.

१०) मानसीक प्रशिक्षण हो व्हिटॅमिन एम तयार करपाचो आनी सांठोवपाचो एक अभिन्न भाग जाता. हाका लागून चडांत चड कार्यक्षमताय आनी प्रवाहाची स्थिती निर्माण जाता.

११) उत्कृश्टतायेच्या अवस्थांकडेन वळख करून घेतल्यार श्रेश्ठ कामगिरी मेळटा.

१२) उत्तेजन (उत्साह) वेवस्थापन, लक्ष वाडोवप, प्रेरणा, वास्तवीक ध्येय थारावप हीं सगळीं समृध्द अवस्था म्हणून अणभवतात. पयशांचो उपेग ह्या राज्यांचो अणभव घेवपाक आनी वाडोवपाक जाता.

१३) स्वताचेर प्रभुत्वाचेर लक्ष केंद्रीत करून उंचेले दर्जे विकसीत करपाक, स्थापन करपाक आनी तिगोवन दवरपाक सुरवात जाता.

१४) प्रेरणा वाडटा आनी वेसनाधीन परिपूर्णतावादांत पडनासतना उत्कृश्टताये खातीर यत्न करप सुरू जाता.

१५) परिणामा परस प्रक्रियाचेर लक्ष केंद्रीत जाता आनी हाका लागून ध्येया कडेन वचपाचो प्रवास समृध्द असो अणभव येता. अर्थांत, खंयचेंय ध्येय साध्य करप हें समाधानकारक आसता आनी ताका लागून हेर ध्येयांची नवी इत्सा निर्माण जाता. देखून जिणेंत स्थिरतायेपरस एक गतिशील प्रवाह चालूच उरता.

१६) मुद्दाम केल्ल्या अभ्यासाक लागून प्रक्रियाप्रधान मानसिकतेत तज्ञताय तयार जाता आनी आनंद मेळटा. केंद्रीत लक्षांत वाड, अनुकूलताय आनी सुदारीत कामगिरी सैमीक रितीन जाता.

१७) ध्येय साध्य करपाच्या मनशाच्या सरावाची “कशी” ही वेळ वा यत्न केल्ल्या परस चड म्हत्वाची आसता. उर्बेभरीत मानसिकताय खंयचेय सरावाक “कशें” प्रवाहाचे स्थितींत पावपाक परवानगी दिता, जंय हेतून सरावांत घालपी वेळ सैमीक रितीन “योग्य वेळ” आसता.

१८) आपल्या जिवितांतल्या शक्यतायेच्या क्षेत्राचेर आदारून आपली तांक कशी निर्माण करची हें वळखतात.

१९) मनशाच्या येसस्वीपणाचीं मानसीक प्रतिपादनां मनांत कठीण तारांकीत जातात. हीं प्रतिनिधीत्व साकार करपाखातीर सगळीं योग्य पावलां उबारून उर्जेचो उपेग करतात.

२०) प्रतिसादाचें म्हत्व जाणून घेता आनी आपले प्रगतींतल्यो चुको फुडें सुदारतात. सराव आनीक परिष्कृत करता आनी बरे मानसीक प्रतिनिधीत्व निर्माण करता आनी ताका लागून पद्दतशीर सुदारणा जाता.

२१) समृद्धीचो अणभव घेतना भितरल्यान सैमीक प्रेरणा फुटता आनी फुडले प्रगतीखातीर मनशाक आपल्या सोयीच्या वाठारांतल्यान भायर काडटात.

उंचेल्या दर्ज्याच्या कामगिरी खातीर “कितेंय आसूं” वचनबद्धताय जाय पडटा. म्हत्वाचो हेतू आशिल्ल्या दिकांनी वचपी हेतूंत दवरिल्ली उर्जा आसता तेन्ना स्वता भितर वचनबद्धताय निर्माण जाता. येस मेळोवपा खातीर वचनबद्धताय गरजेची आसता आनी वैयक्तीक उर्जा समर्पणाच्या माध्यमांतल्यान आनीक परिष्कृत जावंक शकता हें जाणून घेवप, एक कृती हातांत घेतल्यार आपल्या क्षमतेन बरे तरेन काम करपाक प्रतिबद्ध रावपाक प्रेरणा दिता. एक सामान्य प्रस्न आसा, “तुका कितले वायट जाय?” ह्या प्रस्नाची जाप मनशाच्या भितरल्या इत्सेच्या जाग्या भितरल्यान मेळटा आनी इत्सा पुराय करपाक कितले उर्जे घालपाक तयार आसता. जेन्ना सोडप हो पर्याय न्हय असो निर्णय घेतात तेन्ना असो तीव्र निर्णय घेतल्यार भितरल्या उर्जेची पातळी खूब वाडटा, जाल्यार ध्येय पुराय करपाचे दिकेन वचप चड लक्ष केंद्रीत जाता. ध्येय साध्य करपाचे दिकेन पुरायपणान प्रतिबद्ध जावपाखातीर मानसीक आनी शारिरीक चपळाय, गिन्यान आदी गूण सगळे गरजेचे आसतात. तशेंच वचनबद्धतेचो संबंद मनांतल्यान आनी आपली सद्याची स्थिती मान्य करप आनी मान्यताय घेवन फुडें वचपाचो निर्णय घेवप. मान्यतायेचो अर्थ थांबप असो जायना. उरफाटें मान्यताय म्हणल्यार आपल्या सद्याच्या स्थितीची स्पश्ट समजूत घेवन नवी नदर तयार करप. मनशाक आपल्या अंतर्गत अणभवांची जाणविकाय जाता आनी ह्या अणभवांक संवादाची प्रक्रिया सुरू जाता जी वचनबद्धताय आनी प्राथमिक उर्जा सक्रियता घटमूट करता. वचनबद्धताय, प्राथमिक उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम हांचे संबंदी फुडले मुखेल मुद्दे आसात:

- 1) वचनबद्धतेची तीव्रता ध्येय, मुल्यां, नीतीशास्त्र, नैतिकता आनी पयशांचे सगळ्यांत बरो वापर हांचे पासून लागीं वा पयस व्हरूंक शकता.

२) खास करून जेन्ना हीं कृती करपाची इत्सा नासता तेन्ना कृती योग्य दिशेन केल्यार भावनांभितर आपलो मुळावो उर्जेचो प्रवाह रिसेट करपाक मेळटा आनी आपलो संकल्प घटमूट जाता.

३) वचनबद्धतेत प्रेरणादायी आंग आसतात, जंय प्रेरणा फकत उमेदीक लागून उंचेल्या भावनांचो स्फोट जावचे परस तिगून उरता.

४) व्हिटॅमिन एम सांठोवपाक लागून योग्य कृती, योग्य विचार, योग्य भावना, सगळ्यांत बरी व्हिज्युअलायझेशन, आनी भितरली सुरक्षीतताय हाका लागून इष्टतम कार्यक्षमताय मेळटा.

५) वचनबद्धतेतल्यान दिसपट्ट्या पांवड्यार घेवपी पद्दतशीर पावलांवरवीं अडचणीचें मन विकसीत जाता.

६) भावनांनी बरीच उर्जा आसता, आनी तातूंत जायत्या तरांनी उतार-चढाव जावंक शकता आनी ताका लागून मनशाची वचनबद्धताय नश्ट जावंक शकता. विचार-भावना-स्मृती-आनी-इच्छा हांच्या एकीकरणा वरवीं भावना समतोल उरतात तेन्ना वचनबद्धताय बळगें वाडटा.

७) पुनरावृत्ती कृती करपाक प्रतिकार उणो जाल्ल्यान प्रक्रियाप्रधान मानसिकतेत कार्यप्रदर्शनाचीं कामां करप सोंपें जाता. जायत्या ध्येयांक परत परत कृती करची पडटा आनी कंटाळो सहजपणान सुनिश्चीत करूं येता. ह्या राज्यांतल्यान भायर सरपाक ध्येय साध्य करपाची जिद्द गमावनासतना अडचणी आनी आव्हानां सोंसपाची तांक जाय पडटा.

आमी पळयतात तशें, कार्यक्षमताय आनी प्राथमिक ऊर्जा हांचो गुंतागुंतीचो संबंद आसता, एकमेकांक पूरक आसता आनी सातत्यान यत्न केल्यार स्वताचेर प्रभुत्वाची स्थिती मेळोवंक मेळटा. कुशळटाय विकास हो वाडिल्ल्या कामगिरीचो एक म्हत्वाचो आंग आनी हे उदरगती खातीर उर्जेची गरज आसता. कुशळटाय विकासांत उर्जा घालपाचें म्हत्व वळखल्यार नवी कुशळटाय शिकपाक आनी प्रगतीशील नदर तयार करपाक वेळाचो प्रभावीपणान उपेग करपाक मेळटा. गोंदळ, वचनबद्धतेचो उणाव, थकवा, ध्येयां कांयच साध्य नाशिल्ल्या पांवड्यार स्थलांतरीत करप आदी सगळ्यांक लागून उणो आत्मविस्वास आनी उर्जेचें शिंपडप निर्माण जावंक शकता. अशे तरेन मुद्दाम, जाणीवपूर्वक, नियोजीत आनी हेतून केल्ल्या सरावाक फावो तो वेळ दिवप म्हत्वाचें. लेखकाच्या जिवितांत, सगल्या 50 राज्यांनी मॅरेथॉन धांवप हें सातत्यान यत्न करून मुद्दाम सराव आनी ध्येय साध्य करपा वांगडा मेळपी खोशेचो अणभव हें एक जिवें उदाहरण. ध्येयाचे उंचायेचेर आदारून आपलो वेळ, उर्जा आनी हेर जायत्या अणभवांचे बळी दिवप गरजेचें आसूं येता. ध्येय जितलें चड आसतलें तितलें वेळ आनी उर्जेचो बळी चड. उंच ध्येय साध्य करपाचे दिकेन वता तेन्ना उर्जेचें परिष्करण म्हळ्यार उर्जेचो बळी. उत्कृश्टतायेचे वैयक्तीक मानक थारावपाची आपली तयारी येसस्वीपणाची पातळी थारायता. आपल्या दिसपट्ट्या स्थितीची जाणविकाय करून वेंचून काडिल्ल्या मार्गाचेर योग्य निर्णय घेवपाक कारण जाता. सातत्यान (दिसाळें) वेंचून काडिल्ल्या ध्येया कडेन योग्य निर्णय घेवप आनी चालीक लावप हाका लागून उंचेल्या पांवड्यावेल्या वचनबद्धतेची उदरगत जाता, जी परतून, चड बरो निर्णय घेवपाक कारण जाता आदी तो एक सकारात्मक प्रतिसाद वळ जाता, आनी मनीस उत्कृश्ट जावपाक लागता. ध्येय सादारण ते उंचेले मेरेन आसूं येतात. वेंचून काडिल्ल्या ध्येयांचें स्वरूप आनी तांच्या अडचणीच्या पातळेची पर्वा करिनासतना, वेंचून काडिल्ल्या ध्येयां पासून विचलीत करपी पद्दतीन व्हिटॅमिन एम व्हिटॅमिनाची खंयचीच शक्त

वापरिनासतना पुराय फायद्या खातीर आसूंक जाय. असामान्य सत्यांची जाणविकाय करपाक आनी भौतिक जगांत दिल्ले विविध अणभव थेट मेळोवपाक पयशे एक इंधन जाता.

ध्येय थारावपाकय मुल्यां म्हत्वाचीं आसतात. आपल्या मुल्यां प्रमाण पावलां उबारप मनशाच्या वागणुकेंत/कृतींत दिसून येता. मुल्यां मनशाच्या कर्मांत दिसनात जाल्यार तीं फकत मनांत उपरांतच्यान अस्तित्वांत आसतात आनी तांकां चड बळगें व्हरना. मुल्यांचें खरेंच बळगें तांच्या कर्मांत प्रगट जावपापसून निर्माण जाता. ह्यो कृती सगळ्या 12 आयामांचेर (आकृती 1 पळयात) बळिश्ट नैतिक उर्जेचो परिणाम करतात. आपल्या कर्तुबांचो उगम म्हूण अस्तित्वांत आशिल्लीं आपलीं मुल्यां हेरांक सैमीक रितीन सोदून काडटात आनी ताची कदर करतात.

वैयक्तीक मुल्यां वांगडाच मार्गदर्शक आनी हेरां कडेन संवाद सादप फुडले प्रगतीचे दिकेन गरजेचें कारण फुडले वाडपा खातीर मार्गदर्शन आनी हेरां कडल्यान प्रामाणीक प्रतिसाद गरजेचो आसता. तशेंच अशा मार्गदर्शना वरवीं स्वताक सकारात्मक मानसिकतेत दवरपाचे जाणीवपूर्वक यत्न केल्यार भावनांक बऱ्या दर्जाची उर्जा वापरपाक मेळटली. निराशा, राग, निराशा आदी भावनांचो बदल समकालीन आनी मार्गदर्शकां कडेन बऱ्या संबंदा वरवीं करूं येता. नकारात्मक आनी उर्जा काडपी भावनांनी सहज बुडून आपल्या ध्येयां कडेन नदर वचूंक शकता. अशे नकारात्मक प्रक्रियेची सुरवात कळटा आनी मुद्दाम ती सकारात्मक मनाच्या चौकटींत वळयल्यार हें वळोवप आडावप शक्य जाता. अशें प्रभुत्व मेळटा जेन्ना मनशाच्या जिविताच्या दर एका प्रसंगांत व्हिटेमिन एम शक्तीचो सातत्यान आनी मनांतल्यान वापर जाता. हें सत्य समजून घेवपाखातीर दिसपट्टें अभ्यास करून ताचो अणभव घेवचो पडटा. व्हिटेमिन एमच्या सगळ्यांत बऱ्या वापरा संबंदी सातत्यान सराव सदांच सोयीस्कर ना आनी सगळ्यो इत्सा. कामगिरीक उर्जा दिवपाक व्हिटेमिन म्हणून वापरिल्ले पयशे हो पयशांचे एक बरो उपेग आसून तो मनशाच्या जिवितांत उर्जा कसो व्हांवता हाची भितरली जाणविकाय जागृत करता.

असामान्य अडचणीं मदीं माउंट एव्हरेस्टाच्या माथ्यार पावप अशीं उंच ध्येयां साध्य करपाक मुक्त इत्सेचो उपेग केल्ल्या लेखकानय मुक्त इत्सेच्या म्हत्वाचेर भर दिला. ह्या यत्नांत लेखकाक प्राथमिक ऊर्जा सक्रियता अणभवली आनी दर एका मनशाची प्राथमिक ऊर्जा सुप्त स्वरुपांत आसता हाचो संकेत मेळटा. वेंचून काडिल्ल्या ध्येयां मेरेन पावपा खातीर दिसपट्ट्या पद्दतींचो वापर करप ही एक पर्याय आसून ती निवडपाक मेकळीक आशिल्ल्या आपल्या इत्सेंत उपलब्ध आशिल्ल्या कच्च्या उर्जेतल्यान येता. मुक्त इत्सा आनी निर्णय प्रक्रिया हांकां लागून ध्येयां मेरेन पावपाच्या यत्नांत जावपी बदलांचेर आदारीत परतून लक्ष केंद्रीत करपाक मेळटा. परतून लक्ष केंद्रीत करपाक आकांतवादीपणान वागपाक आनी चड जोखीम घेवपाक धीर जाय पडटा, अडचणी एका परस चड नदरेन पळोवपाची गरज आसता आनी फुडल्या पांवड्या विशीं सगळ्यांत बरे निर्णय घेवपाक उर्बेभरीत बुद्धी जाय पडटा. ध्येय साध्य करपाक अडचणीची पातळी वास्तवीक नदरेन पळोवपाची तांक आनी मागीर तांकां सातत्यान प्रतिबध्द जावपाची तांक ही सगळी उर्बेभरीत बुद्धीचोच एक भाग. एम जीवनसत्व शक्तीचो वापर आनी हानी नाशिल्ल्या उमळशीक अवस्थेचो अणभव अशे वचनबद्धतेक सैमीक रितीन परिणाम जाता. जशी जशी कार्याची अडचण वाडटा तशी तशी कोर उर्जेचो चड प्रमाणांत उपेग जाता, जाचो परिणाम वचनबद्धतेचेर जाता. ध्येय साध्य करपाच्या अडचणीचें चिंतनात्मक नदर पळयल्यार एक पावल फाटीं सरून फुडल्या पांवड्याचें परतून मुल्यांकन करपाक वा ध्येयांत बदल करपाक लेगीत मेळटा. हें सगळें वैयक्तीक प्रवास आसून ताचेर स्थिर चिंतन करपाची गरज आसा.

ध्येय साध्य करपाचेर एकूच विचारसरणी आसता तेन्ना प्राथमिक उर्जा सक्रियता शक्य जाता. ध्येय जितलें चड कठीण आसतलें, तितलेंच व्हडलें मनशाचें लक्ष आनी प्राथमिक उर्जेची सक्रियता. प्राइमल एनर्जी, एकदां सक्रिय जाल्या उपरांत, स्वताक परतून तयार करता आनी कायाकल्प करता, जशें चड आनी चड व्याज एकठांय करपी बहु-मिलियन डॉलर बँक खात्या प्रमाण. **VITAMIN M** हें रिफायनड कोर एनर्जी आसता जी मनशाच्या बँक खात्यांत कितले पयशे आसात हाची पर्वा करिनासतना मनशाच्या जिविताक उजवाड घालूंक शकता. जसो जसो व्हिटॅमिन एम वाडटा तसो तसो पयसो वाडटा...जसो जसो पयशे वाडटा तसो तसो ताचो व्हिटॅमिन म्हणून वापर केल्यार जिणेंत प्रकाश जाता.

-- रिकी सिंह हांणी केला

# अध्याय ७

## परिणाम-केंद्रीत विरुद्ध. प्रक्रिया-प्रधान मानसिकताय

“हातांत धनुष्य-बाण घेवन जशी प्रामाणीकपणान, तीच तीव्रता आनी तीच जागृताय सगळ्या कार्यावळींनी आनी परिस्थिती कडेन वचूंक जाय.”

– केनेथ कुशनर, एक बाण, एक जिवीत °

## ऊर्जा विघटन विरुद्ध. उर्जा एकठांय करपः १.

### एक निवड

वर्तमानाचेर एकठांय येवपाखातीर थोड्या वेळा खातीर तरी इत्सा आशिल्ल्या ध्येयाकडेन आशिल्लो मानसीक आसक्ति सोडून दिवची पडटा, जाका लागून अशा अभिसरणांत भितरल्या शक्तीचो उपेग करपाक मेळटा. पुरायपणान वर्तमानांत आसपाखातीर वर्तमानांत आपली शक्त उणी करतना आपले विचार फुडाराच्या परिणामांत वळोवंक मेळनात. ध्येयामेरेन पावपाचो भितरलो दबाव उणो जाता आनी प्रक्रियाप्रधान मानसिकतेंत लीन जावपाची कला मेळ्ळी म्हणटकच पुरायपणान लेगीत ना जावंक शकता. आदींच थारायिल्ल्या ध्येया वयल्यान आपलें लक्ष स्थलांतरीत करून आदीं थारायिल्लें ध्येय साध्य करपाची प्रक्रिया ध्येय म्हूण करप, ताचो परिणाम म्हळ्यार सगळे भितरले ताण, दाब, चिंता, चिंता, भितरलो घर्शण, भितरलो संघर्श आदी उणे जावन पुरायपणान ना जातात. जेन्ना फुडाराक लक्ष केंद्रीत करून मानसीक शक्त वाया घालचे परस आपूण करता त्या कृतींनी भितरली शक्त दवरप हें ध्येय आसता तेन्ना व्हड जिवीतशक्त जागृत जाता आनी प्रगतीचीं अद्भुत उडी निर्माण जाता. आदींच थारायिल्ल्या ध्येया कडेन वचपाच्या प्रवासाची वैभव मतींत दवरून आनंदाक कळाव करिनाशिल्ल्यान अंतर्गत आनंद स्फोट जाता आनी स्थिरपणान आपल्या भितरल्या जाग्या भितर रावता. आनंदाचो विलंब नाशिल्लो हो प्रक्रिया-प्रधान मानसिकते भितर स्वभावीकपणान आसता आनी व्हिटॅमिन एम सांठोवपाक आनी सगळ्यांत बरो वापर करपाक तो म्हत्वाचो आसता. स्थिर ध्येयां कडेन आपल्या पद्दतींत अशें परिवर्तनकारी बदल करपाक व्हड सूक्ष्मताय अस्तित्वांत आसता जी मनशाची वृत्ती आनी ताचे वांगडा पद्दतींत बदल घडोवन हाडटा जिणेंतलीं सगळीं कर्मां करपाच्या संदर्भांत.

जेन्ना मनीस आपल्या कार्यावळीविशीं सतत जागृताय आशिल्ले अवस्थेंत उरता तेन्ना स्थिरताय आनी समरसतायेच्यो व्हड भावना सैमीक रितीन टिकतात. ह्या भावनांच्या उपस्थितींतल्यान ऊर्जा सक्रियता निर्माण जाता आनी परस्पर संबंदीत ऊर्जा प्रवाहाक लागून आनीक वाड आनी विकास जावंक शकता. प्रक्रियाप्रधान मानसिकतेंत खऱ्या अर्थान वर्तमानकेंद्रीत कार्यावळीचेर येता तेन्ना मनशाच्या स्वताच्या उलोवपांत आनी भितरल्या गपशपांत बरोच उणाव येता. मंद जावप हें down of the mind हें प्रत्यक्षांत सद्याच्या कार्यावळींत आनी पूर्वनिर्धारित ध्येयां विशींच्या विचारां मदीं उर्जा फांटून घेवचे परस, कार्यावळी भितरच ऊर्जा दवरून ताका आनीक उर्जा दिवप. प्रक्रिया-प्रधान मानसिकतेंत आपली मानसीक शक्त केंद्रीत केल्यार व्यक्तीक दीसभर जायत्यो कार्यावळी व्हड प्रमाणांत खोशी, समाधान, अंतर्निहित उर्जा एकीकरण आनी हानीकारक प्रतिक्रियाशीलता ना करून हाताळपाक मेळटात. सादारणपणान मनशाचें मन फुडाराक करपाक जाय आशिल्ल्या कार्यावळींच्यो लांब वळेरी वेवस्थापन करपाचो यत्न करता, जाका लागून ताण निर्माण जाता. प्रक्रियाप्रधान मानसिकतेंत परिणामांचो मनांतलो वेस तात्पुरतो कुशीक दवरप लेगीत आसता. परिणाम केंद्रीत मानसिकताय आनंदाक कळाव करता आनी वर्तमानकाळांत आपल्या क्षमतेन क्रिया करपाक जाय आशिल्ली उर्जेचो गरजे भायर निचरो निर्माण करता. जेन्ना मनीस खऱ्या अर्थान प्रक्रियाप्रधान मानसिकतेंत आसता तेन्ना दरेक कृती मानसीक प्रतिकार करिनासतना घडटा, ताचो उल्लेख उर्जेच्या व्हड प्रवाहाक जाता जंय निराशा आनी अधीरतायेचो उणाव आनी संभाव्य नाश जाता. तरी लेगीत प्रक्रियाप्रधान मानसिकतेची वास्तववादी नदर दवरपाची आपली तांक जाणविकाय आसपाक जाय, जाका लागून मनीस अप्राप्य अपेक्षा निर्माण करून वारो दिवचो ना. प्रक्रियाप्रधान मानसिकतेचो वैभव वळखप म्हणल्यार वर्तमानांत रावूं येता आनी भूतकाळ आनी फुडार हांचे मदीं फाटींफुडें उलटून मन अडचणींत वा विचलित जावचें न्हय हें जाणून घेवपाची सुरवात.

वर्तमानांत रावपाची इत्सा आतां जें करतात तातूंत उर्जा दवरपाची मानसिकताय निर्माण करता. वर्तमानकाळांत जीं क्रिया जातात तीं कर्तुबां उर्बेभरीत विसर्जन करिनासतना वर्तमानांत करपाची इत्सा आशिल्ल्यान जातात. शारिरीक आनी मानसीक नदरेन आशिल्ल्यो सगळ्यो उर्जा जीं क्रियेंत दवरतात, जाका लागून ध्येय साध्य करपाची हालचाल अधीरताय, निराशा आनी अस्वस्थताय नासतना जाता, जिवीत फकत वर्तमानांतच घडटा हाची स्पश्ट जाणविकाय आसता.

आतां मेरेन चर्चा केल्ल्या विचारांची चड जाणविकाय जाता तशी प्रक्रियाप्रधान मानसिकताय निर्माण जावन परिणाम केंद्रीत मानसिकतेंतल्यान पयस वचून भितरलो प्रतिकार करिनासतना शक्य तितले पुरायपणान आनी अद्भुत रितीन क्रियाकलाप करपाक मेळटा.

केनेथ कुशनर हाणें आपल्या “एक बाण, एक जिवीत” ह्या पुस्तकांत म्हळां: “हातांत धनुष्य आनी बाण घेवन जशी जागृताय आसता तशीच प्रामाणीकपणान, तीच तीव्रता आनी तीच जागृतायेन सगळ्या कार्यावळींनी आनी परिस्थिती कडेन वचूंक जाय.”<sup>47</sup> With अशे एकाग्रतायेन परिणाम केंद्रीत मानसिकतेंत जावपी उर्जेचें विघटन आडायता. वर्तमानाचेर एकठांय येवप प्रक्रियाप्रधान मानसिकतेंत जाता, जंय पयलीं सांगिल्लेप्रमाण इत्सा आशिल्ल्या ध्येयाकडेन आशिल्लो मानसीक संबंद थोड्याच काळा खातीर तरी सोडून दिवचो पडटा. अशा अभिसरणांत भितरल्या शक्तीचो उपेग करता खऱ्या अर्थान वर्तमानांत उरपाक आनी दरेक क्रिया शक्य तितली योग्य आनी पुरायपणान करपाक कोर उर्जा सक्रियता चड शक्य आसा हें वळखून शक्य जाता.

प्रक्रिया-प्रधान मानसिकताय आनी व्हिटॅमिन एम शक्ती मदले संबंद सकयल दाखयल्यात:

१) आपले विचार परिणाम केंद्रीत विचारांच्या प्रवाहांत वळोवंक दिवंक नासतना पुरायपणान वर्तमानांत रावप. सद्याच्या काळांत गरजेची उर्जा परिणामाचेर लक्ष केंद्रीत करपाक वळयल्ल्यान परिणाम केंद्रीत मानसिकताय निर्माण जाल्यार एम जीवनसत्व उणें जाता.

२) ध्येयामेरेन पावपाखातीर भितरल्या दबावाची जाणविकाय जाल्यार परिणाम केंद्रीत मानसिकतेंत उर्जेचें विसर्जन थांबयतात. उर्जेचो हो विसर्जन थांबवप ही एक कला.

३) भितरलो ताण, दाब, चिंता, चिंता, भितरलो घर्शण, भितरलो संघर्श आदी हीं सगळीं परिणाम केंद्रीत मानसिकतेन दाखयतात हें जाणून घेवन मुद्दाम आनी जाणीवपूर्वक मन प्रक्रियाप्रधान नदरेक व्हरपाक आनी कृती करपाक मेळटा त्या दृश्टीकोना वरवीं. अशें केल्यार आनंदाक कळाव जायना आनी मनाचेर आनीक प्रभुत्व मेळटा. हाका लागून व्हिटॅमिन एम सांठोवन दवरतात.

४) ध्येयांकडेन प्रवास करतना वर्तमानांत रावपाच्या अंतर्गत आनंदांक लागून जिवीत जागृत जाता. मन आपल्या प्रवासाच्या वैभवांत दवरल्यार प्रवासाचीच वृत्ती, पद्दत आनी कदर हातूंत परिवर्तनकारी बदल जावंक शकता. थारावीक ध्येयां कडेन वचपाच्या पद्दतींत अशें परिवर्तनकारी बदल घडोवन हाडपाक व्हड सूक्ष्मताय अस्तित्वांत आसा.

५) वर्तमानकेंद्रीत पद्दतीन वर्तमानांत सक्रियपणान गुंतून उरतना नकारात्मक स्वताची उलोवप आनी गरजे भायर भितरली गपशप उणी जाता.

६) परिणाम केंद्रीत पद्दतींत जाता तशें उर्जा फुटचे परस ती अखंड दवरून मनशाचें मन प्रत्यक्षांत मंद जाता आनी उर्जा दिता. ही फूट म्हळ्यार ध्येया कडेन सद्याची क्रिया आनी ध्येयाचेरच चड लक्ष केंद्रीत करप हांचे मदीं आसता.

७) जिणेंत आपल्यो संवयी वेळापत्रक करप आनी ल्हान संवयींनी लेगीत मुळावो ऊर्जा संबंद पळोवप, वर्तमानांत रावपाची तांक वाडयता.

८) सद्याच्यो वागणूक पद्दती वळखून तांकां प्रक्रिया-प्रधान पद्दतींत बदल करप, ल्हान ध्येयां पासून सुरू करप. ल्हान ध्येय आशिल्ल्या ह्या पद्दतीचेर प्रभुत्व मेळयल्यार खूब व्हडल्या ध्येयां सयत त्याच पद्दतीचो कसो वापर करचो हाचेर आत्मविस्वास आनी समजूत निर्माण जातली.

९) ल्हान ल्हान गजालींनी लेगीत वेळापत्रकाक चिकटून रावचें. हाका लागून वेळ मोलादीक आसा आनी एकदां गेलो म्हणटकच परत येना हें जाणून घेवन वेळ आनी उर्जेचो सगळ्यांत बरो उपेग करपाक मेळटलो. हाका लागून व्हिर्टेमिन एमचो वापर आनी सांठो वाडटा.

१०) जापसालदारकी वाडोवंक शकता अशी व्यक्ती वा जायते लोक वळखुप. हाका लागून परवानगी मेळटा दर दिसा घेवपाक जाय आशिल्ल्या योग्य पावलांचेर आनीक लक्ष केंद्रीत करप.

११) अवास्तव आनी फॅन्टसी-प्रधान ध्येय थारावचे परस शक्य आसा ताचेर लक्ष केंद्रीत करप.

१२) आपल्या वातावरणाची बारीकसाणेन तपासणी करून ताची नवी रचना येसस्वी जावपाखातीर करप.

१३) दर एका कामाच्या दिसाच्या निमाणें साध्यताय बरोवची.

१४) दिसपट्टें कितें करपाक जाय हाचे खातीर मनांतल्यान प्राधान्य थारावप.

१५) एकाद्या कामाचेर लक्ष केंद्रीत करपाक आनी ती समतोल दवरपाक आशिल्ली उर्जा वळखप अ प्रक्रिया-प्रधान मानसिकताय.

१६) सगळीं अपूर्ण कामां प्रक्रिया-प्रधान पद्दतीन बरोवन पुराय करपाची गरज आसता मानसीक ताण जमचो न्हय म्हणून ह्या कामां विशीं ताण येवपाक शकता.

सादर केल्ल्या विचारांच्या वापराचो एक भाग म्हूण प्रक्रिया-प्रधान मानसिकताय जशी जशी तिगता तशी तशी व्हिर्टेमिन एम संवर्धन आनी सगळ्यांत बरो वापर हाका लागून उमेदीन जिवीत जगप शक्य जाता.

उर्जेचो रचनात्मक उपेग केल्यार एकंदर प्रगती जाता, जाल्यार उर्जेचो विध्वंसक वापर केल्यार सादारण जिणेक असामान्य नदरेक वळखुपाची तांक नश्ट जाता.

– रिकी सिंग हांणी केला



**अध्याय ८**  
**एक नवी सुरवात**

आमी पयशांच्या बळग्यांत एक असामान्य प्रवास केला आनी आशेन पयशांच्या जिविताच्या सगळ्या आंगांचेर जावपी परिणाम जाणून घेतला. पयशांचें व्हिटॅमिन म्हूण संकल्पना खऱ्या अर्थान अंतर्गत केल्यार घडये समतोलाच्या बुन्यादीचेर खोशेन भरिल्लें जिवीत जावंक शकता. मनशाचें मन, जायत्या तरांनी, चड पयशांची गरज आशिल्ल्या संवेदना सोदपी कार्यावळींचें व्यसनी आसता. लेखकाची आस्त भशेन व्हिटॅमिन एम ही कल्पना खऱ्या अर्थान समजली जाल्यार पयशांच्या पुरायपणान नव्या नदरेक लागून दर एका वाचप्याच्या जिवितांत खऱ्या अर्थान बदल जावंक शकता.

ह्या पुस्तकाच्या शेवटाक पावल्यात तरी खरेंच आमी सादर केल्ल्या विचारांक लागू करपाचे सुरवेकच आसात. फकत मान्य वा असहमत जावचे परस विचारांचो उपेग करप आनी तांचें सत्य प्रत्यक्ष पळोवप हातूंत खरी सत्ता अस्तित्वांत आसता. पयशे कशे बरे तरेन वाटोवप आनी वापरप हाचो उपेग आनी प्रयोग केल्यार मनाचेर चड प्रभुत्व मेळूंक शकता. अर्थीक उदरगती संबंदीं स्वताचेर प्रभुत्व मनशाचे संस्कृतायेच्या सगळ्या आंगांनी म्हत्वाचो आसून ताचो दर दिसा घेतिल्ल्या निर्णयांविशीं मुखेल परिणाम जातात.

जिणेक अर्थ आनी उद्देश मेळचो म्हूण अल्पकाळ, दीर्घकाळ आनी निमाणीं ध्येयां तयार करचीं पडटात. लेखकान इत्सा परिणामां कडेन लक्ष वळोवन उर्जा विसर्जित करिनासतना शक्य तितले उर्बेन आनी स्थिरपणान कृती करून वर्तमानाच्या सोबीतकायेंत रावपाक मेळपी प्रक्रियाप्रधान मानसिकतेची शक्त सादर करपाचो यत्न केला. अर्थांत, ध्येय मतींत दवरप गरजेचें, तरी लेगीत ध्येय थारायल्या उपरांत, व्हड प्रमाणांत भावनीक स्थिरताय आनी एकात्मतेन त्या ध्येयां मेरेन पावपाचे प्रक्रियेंत लक्ष दवरप शक्य आनी इत्साचें आसा. वाचप्यांनी खऱ्या अर्थान ह्या विचारांक आलिंगन दिवन तांकां दिसपट्ट्या जिणेंत लागू करपाचो यत्न केलो जाल्यार ह्या पुस्तकाचो हेतू पुराय जातलो. (कृपया तुमच्या फुकट वेळार चिंतनात्मक आकृतीबंधांतल्यान वचात, कारण ताका लागून वाचप्यांक ह्या पुस्तकांत सादर केल्ल्या विचारांचेर विचार करपाची, चर्चा करपाची आनी लागू करपाची संद मेळटली.)

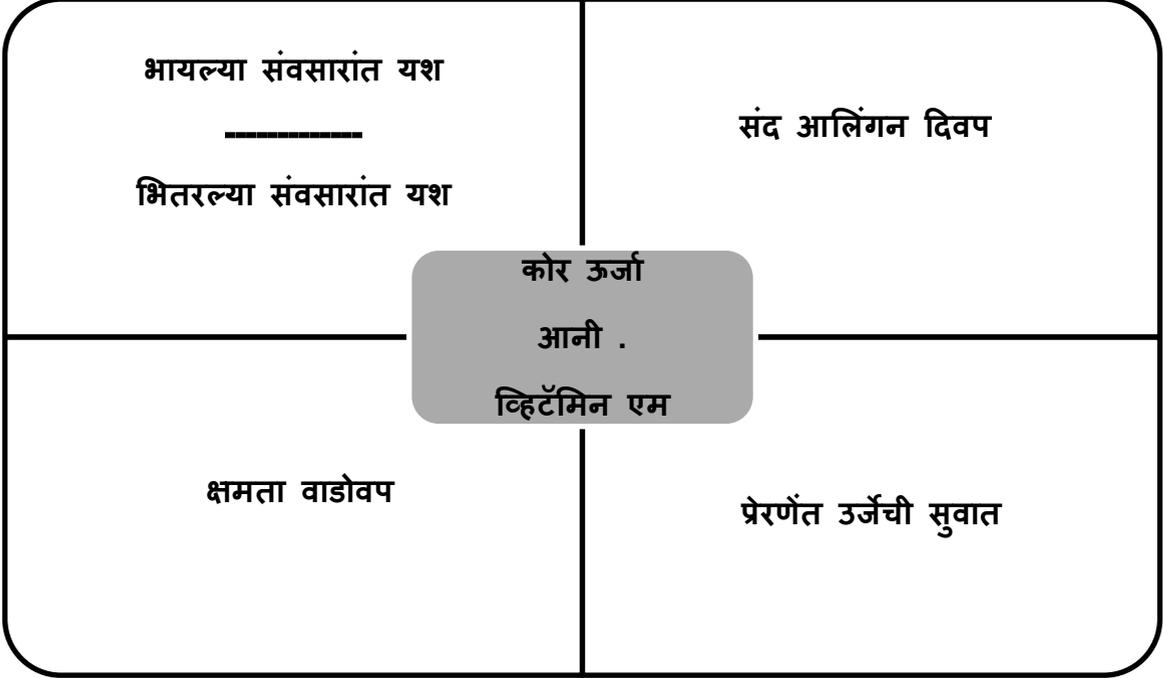
चड करून मनशाचे संघर्श अर्थीक समस्यांक लागून जातात, तातूंतले जायते निर्णय घेवप, पयशांचे आकांतवादी वापर आनी गरजे भायर जोखीम घेवप हांचो परिणाम जाता. जेन्ना मनीसपणाक पयशे उर्जा आसा हें कळटा आनी मनांत व्हिटॅमिन म्हूण मानसीक रितीन सांठोवन दवरतात तेन्ना मनशाचे संस्कृतायेंत असामान्य उर्जा जागृत जावंक शकता. एकदां हें घडलें म्हणटकच आमी एक पुराय मनीस जाती म्हणून, नव्या सुरवातीक तयार जातात.

चिंतनात्मक आकृतीबंध  
आत्मचिंतन करपाखातीर  
& चर्चा

## आकृती # 1

### अर्थीक आनी भितरलें स्वातंत्र्य

सकयल दिल्ल्या आकृतींत अर्थीक स्वातंत्र्य आनी भितरल्या स्वातंत्र्या संबंदी कोर उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम हांचो वापर दाखयला. एकाच सुवातेर शांत बसात, आनी स्वताक सकयल दिल्लो प्रस्न विचारात आनी मागीर हेरां कडेन चर्चा करात: मनशाची मुळावी उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम हांचे संबंदीं सगळ्या पेटां मदीं कितें परस्पर संबंद आसा?



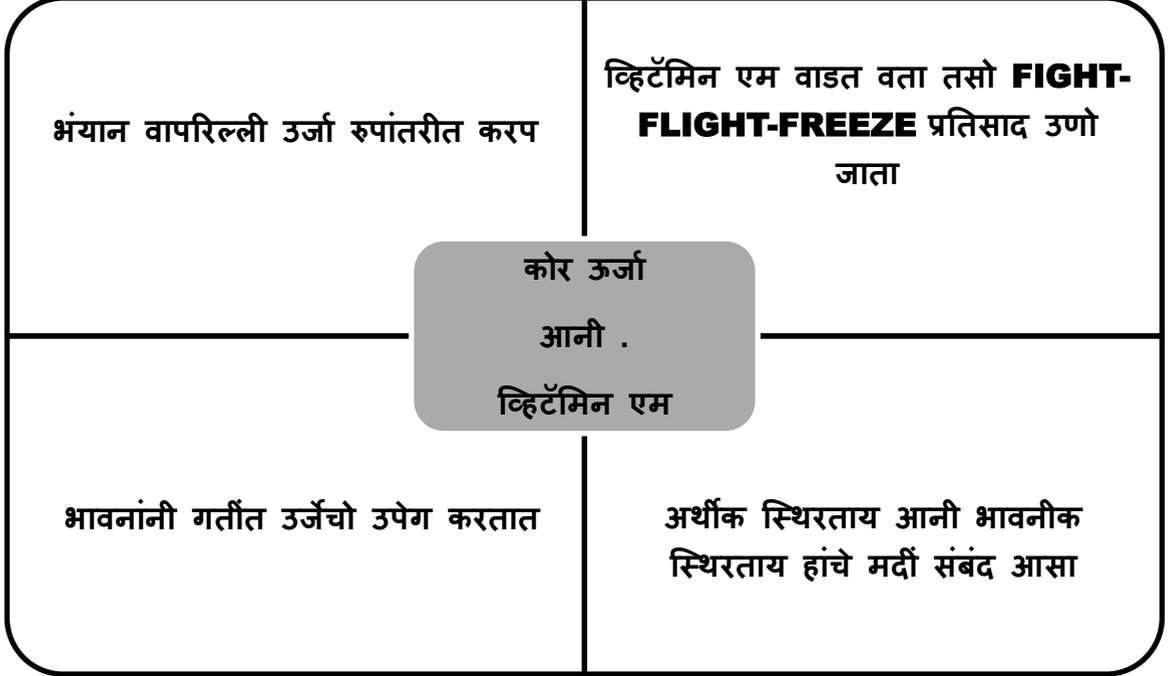
तुमच्या संदर्भा खातीर:

सूक्ष्म अर्थीक सिध्दांतांत संद खर्च वा पर्यायी खर्च म्हळ्यार हेर पर्यायांपरस एक खाशेलो पर्याय वेंचून काडल्यार हेर पर्यायांपसून मेळपी संभाव्य फायद्याचें लुकसाण. साद्या उतरांनी सांगपाचें जाल्यार संद खर्च म्हळ्यार दिल्लो निवड जावंक नाशिल्लो जाल्यार मेळूंक शकतालो ताचो फायदो. ६७

## आकृती # 2

### भंय & असुरक्षा हांचे मदलो संबंद

सकयल दिल्ल्या आकृतींत भंय & असुरक्षीततायेच्या संदर्भांत कोर ऊर्जा आनी व्हिटॅमिन एम हांचो वापर दाखयला. एकाच सुवातेर शांत बसात, आनी स्वताक सकयल दिल्लो प्रस्न विचारात आनी मागीर हेरां कडेन चर्चा करात: मनशाची मुळावी उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम हांचे संबंदीं सगळ्या पेटीं मदीं कितें परस्पर संबंद आसा?



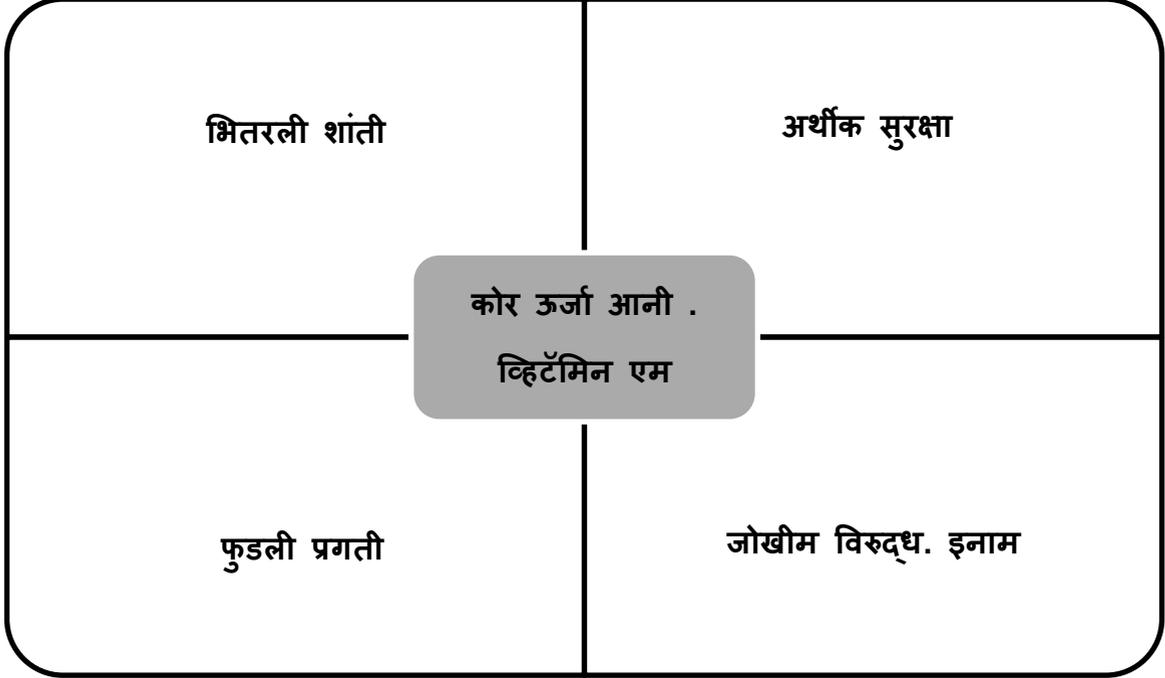
तुमच्या संदर्भा खातीर:

भंय म्हळ्यार जाणवपी धोक्याक वा धोक्याक लागून जावपी भावना, जाका लागून शारिरीक बदल जातात आनी निमाणें वागणूकेंत बदल जातात, जशे की जाणवपी आघातकारक घडणुकांपसून पळून वचप, लिपप वा गोठप. मनशाक भंय वर्तमानकाळांत घडपी एका खाशेल्या उत्तेजनाक जाप दितना वा फुडाराक धोको निर्माण जावपाचो अदमास वा अपेक्षा करून स्वताक धोको अशें समजून घेवंक शकता. भंय प्रतिसाद धोक्याची जाणविकाय जावन धोक्याची टकराव वा तातूंतल्यान सुटका/टाळप (झगड-वा-उड्डाण प्रतिसाद अशेंय म्हण्टात) निर्माण जाता, जो भंयाच्या अत्यंत प्रकरणांत (भंय आनी आतंक) गोठण प्रतिसाद आसूं येता वा पक्षाघात.<sup>64</sup> भावनीक सुरक्षीतताय म्हळ्यार व्यक्तीचे भावनिक स्थितीचे स्थिरतायेचें माप. भावनिक असुरक्षीतताय वा फकत असुरक्षीतताय म्हळ्यार सामान्य अस्वस्थताय वा घबरपाची भावना जी स्वताक कांय तरेन असुरक्षित वा उण्या दर्ज्याची जाणविकाय वा स्वताची प्रतिमा वा अहंकार धोको निर्माण करपी असुरक्षीतताय वा अस्थिरतायेची भावना निर्माण जावंक शकता.<sup>65</sup>

### आकृती # 3

## अर्थीक सुरक्षीतताय आनी मनाची शांती

सकयल दिल्ल्या आकृतींत अर्थीक सुरक्षा आनी मनाची शांती हांचे संबंदी कोर उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम हांचो वापर दाखयला. एकाच सुवातेर शांत बसात, आनी स्वताक सकयल दिल्लो प्रस्न विचारात आनी मागीर हेरां कडेन चर्चा करात: मनशाची मुळावी उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम हांचे संबंदीं सगळ्या पेट्टीं मदीं कितें परस्पर संबंद आसा?



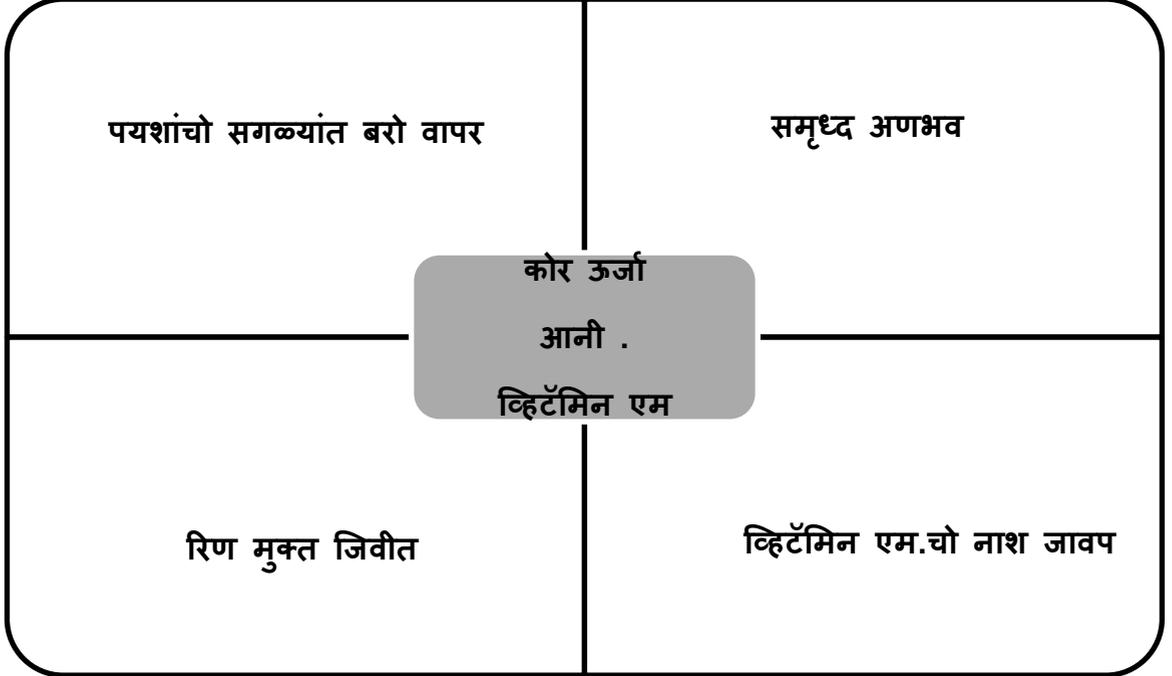
तुमच्या संदर्भा खातीर:

भितरली शांती (वा मनाची शांती) म्हळ्यार दुसऱ्याचें नाटक केल्ल्यान निर्माण जावपी भार भितरली शांतताय खंडीत करपाक शकता अशा ताण दिवपी घटकांची संभाव्य उपस्थिती आसून लेगीत मुद्दाम मानसीक वा आध्यात्मिक शांततायेची स्थिती. "शांतींत" आसप हें जायत्या जाणांनी भलायकेन भरिल्लें (होमियोस्टॅसिस) आनी ताण वा चिंतेच्या उरफाटें मानतात आनी आमचें मन सकारात्मक परिणामा सयत इष्टतम पांवड्यार काम करता अशी स्थिती मानतात. अशे तरेन मनाची शांती सादारणपणान आनंद, सुख आनी समाधान हांचेकडेन संबंदीत आसता. 66 हें नांव

## आकृती # 4

### अर्थीक स्वातंत्र्य & THE MATERIAL WORLD

सकयल दिल्ल्या आकृतींत अर्थीक स्वातंत्र्याच्या आनी भौतिक जगाच्या संदर्भांत कोर उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम हांचो वापर दाखयला. एकाच सुवातेर शांत बसात, आनी स्वताक सकयल दिल्लो प्रस्न विचारात आनी मागीर हेरां कडेन चर्चा करात: मनशाची मुळावी उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम हांचे संबंदीं सगळ्या पेटीं मदीं कितें परस्पर संबंद आसा?



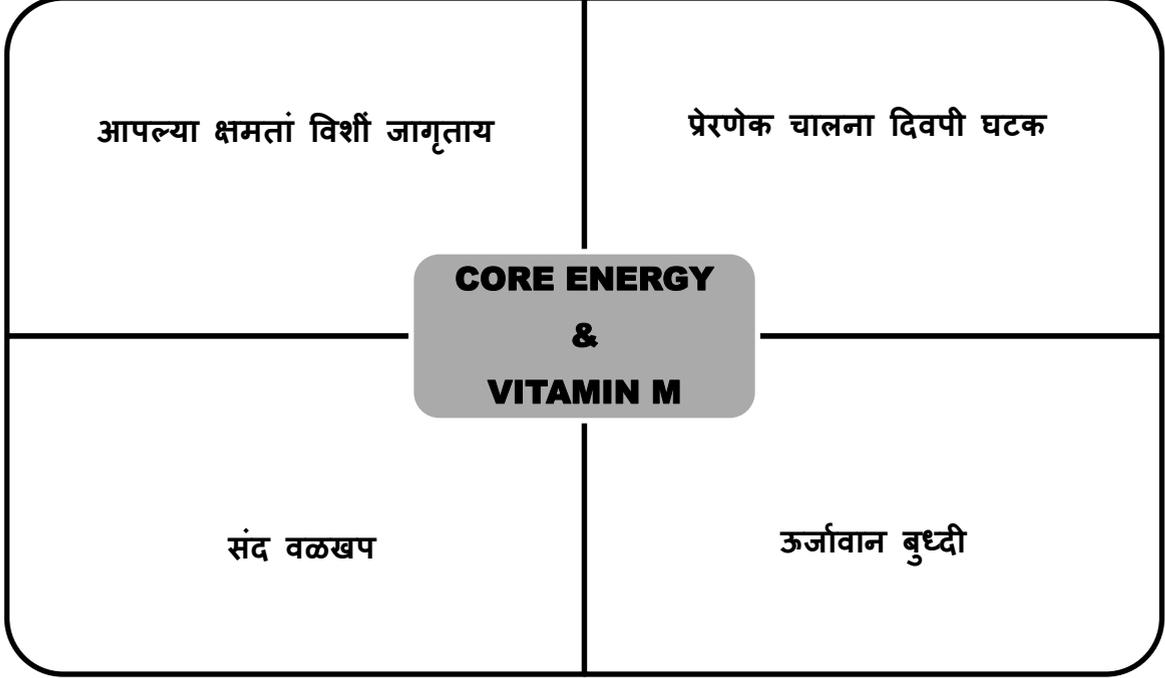
तुमच्या संदर्भा खातीर:

नोकरी करचे पडनासतना वा दुसऱ्याचेर आदारून रावचे पडनासतना आयुश्यभर आपले जिणेचो खर्च भरपा इतली येणावळ आसप हो अर्थीक स्वातंत्र्य हो दर्जो. नोकरी करची पडनासतना मेळिल्ल्या उत्पन्नाक सादारणपणान निष्क्रिय उत्पन्न अशें म्हण्टात. अर्थीक स्वातंत्र्य मेळोवपाखातीर जायत्यो रणनिती आसात, दरेक रणनितीचे आपले फायदे आनी वायटपणां आसात. अर्थीक स्वातंत्र्य मेळोवपाची इत्सा आशिल्ल्या कोणाकूय अर्थीक येवजण आनी अर्थसंकल्प आसप उपेगी थारूंक शकता, जाका लागून तांकां तांच्या सद्याच्या उत्पन्नाची आनी खर्चाची स्पश्ट नदर आसतली आनी आपल्या अर्थीक ध्येयां कडेन वचपाक योग्य रणनिती वळखुपाक आनी वेंचूंक मेळटली. अर्थीक येवजण मनशाच्या अर्थीक स्थितीच्या दर एका आंगाचेर भर दिता.<sup>७४</sup>

## आकृती # 5

### येसस्वीपणाचे घटक: क्षमता – प्रेरणा – संद

सकयल दिल्ल्या आकृतींत यशस्वी घटकांकडेन संबंदीत आशिल्ल्या कोर उर्जा आनी व्हिटॅमिन एमचो वापर दाखयला. एकाच सुवातेर शांत बसात, आनी स्वताक सकयल दिल्लो प्रस्न विचारात आनी मागीर हेरां कडेन चर्चा करात: मनशाची मुळावी उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम हांचे संबंदीं सगळ्या पेटां मदीं कितें परस्पर संबंद आसा?



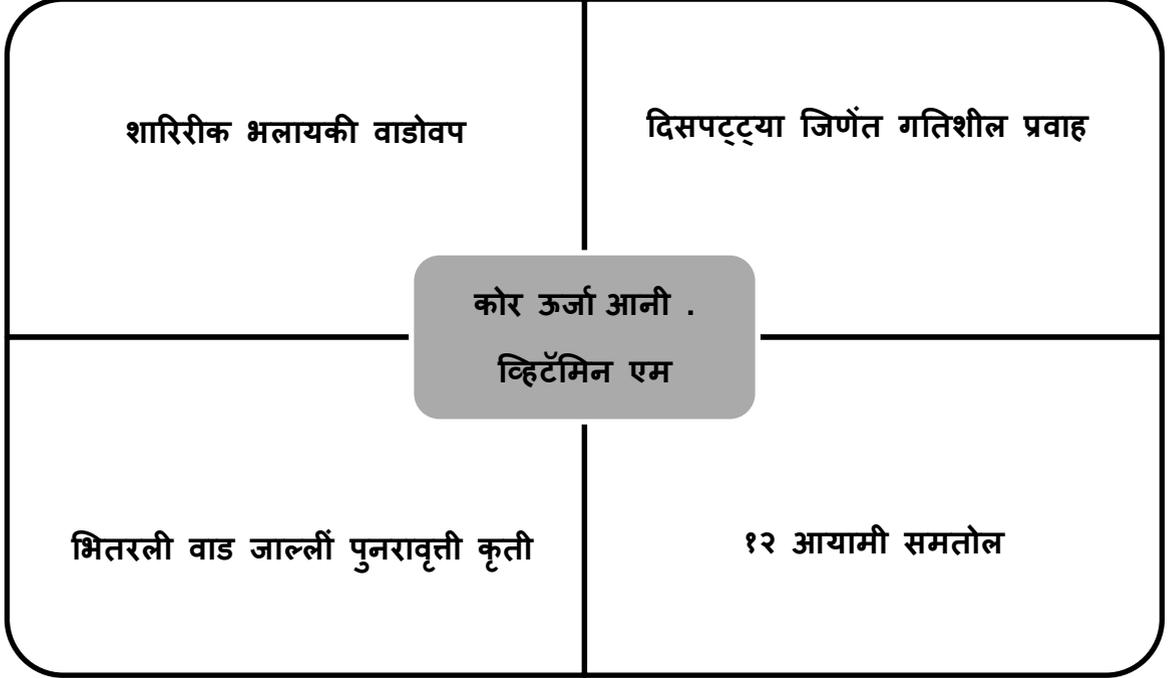
तुमच्या संदर्भा खातीर:

प्रेरणा हें कृती, इत्सा आनी ध्येय हांचें कारण. प्रेरणा म्हळ्यार प्रेरणा ह्या उतरावयल्यान वा समाधानाची गरज आशिल्ली गरज. ह्यो गरजो, इत्सा वा इत्सा संस्कृताय, समाज, जिणे पद्दतीच्या प्रभावा वरवीं वा घडये सादारणपणान जन्मजात आसूं येतात. व्यक्तीची प्रेरणा भायल्या शक्तीं कडल्यान (बाह्य प्रेरणा) वा स्वता कडल्यान (अंतर्गत प्रेरणा) प्रेरीत आसूं येता. प्रेरणा हें मुखार वचपाचें एक म्हत्वाचें कारण मानलां. चैतन्य आनी अचेतन ह्या दोनूय घटकांच्या परस्पर संबंदाक लागून प्रेरणा निर्माण जाता. टिकावू आनी मुद्दाम सराव करपाक परवानगी दिवपाखातीर प्रेरणेचेर प्रभुत्व मेळोवप हें उंचेल्या पांवड्यावेल्या येसस्वीपणांत केंद्रस्थानी आसता, देखीक- एलिट खेळ, वैजकी वा संगीतांत. स्वयंसेवी कार्यावळीच्या पर्यायी प्रकारांमदल्या निवडीचेर प्रेरणा नियंत्रीत करता. <sup>७३</sup>

## आकृती # 6

### दिसपट्ट्या जिणेंतल्या अणभवांच्या नव्यापणांत उरप

सकयल दिल्ल्या आकृतींत दिसपट्ट्या जिणेंतल्या अणभवांच्या नव्यापणाच्या संदर्भांत कोर उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम हांचो वापर दाखयला. एकाच सुवातेर शांत बसात, आनी स्वताक सकयल दिल्लो प्रस्न विचारात आनी मागीर हेरां कडेन चर्चा करात: मनशाची मुळावी उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम हांचे संबंदीं सगळ्या पेटीं मदीं कितें परस्पर संबंद आसा?



तुमच्या संदर्भा खातीर:

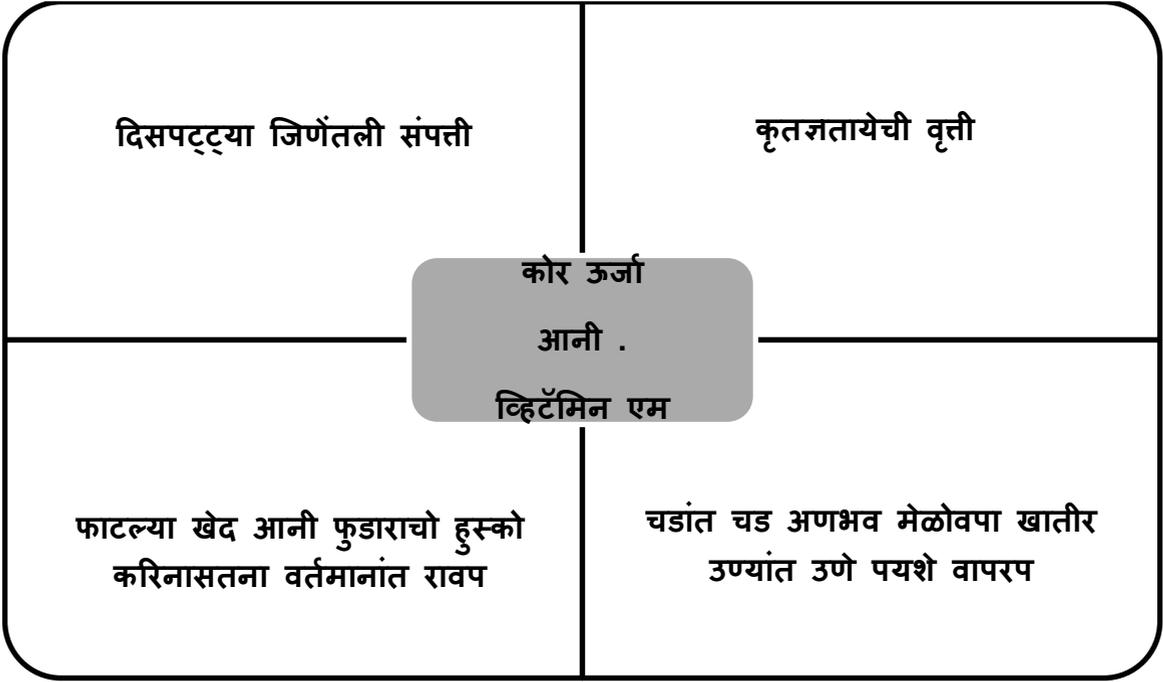
नवनिर्माणाची व्याख्या सादारणपणान "नव्या संयोजनांचें काम करप" अशी करतात, जातूंत "नव्या वस्तूंची सुरवात, ... उत्पादनाच्यो नव्या पद्दती, ... नवी बाजारपेठ उक्ती, ... पुरवणाच्या नव्या स्रोतांचो जिखप ... आनी खंयच्याय उद्देगाची नवी संघटना चालीक लावप."

७२

## आकृती # 7

### सादारणांत असामान्य सोदप

सकयल दिल्ल्या आकृतींत दिसपट्ट्या अणभवांची असामान्य नदर आसपाकडेन संबंदीत आशिल्ल्या कोर उर्जा आनी व्हिटॅमिन एमचो वापर दाखयला. एकाच सुवातेर शांत बसात, आनी स्वताक सकयल दिल्लो प्रस्न विचारात आनी मागीर हेरां कडेन चर्चा करात: मनशाची मुळावी उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम हांचे संबंदीं सगळ्या पेटीं मदीं कितें परस्पर संबंद आसा?



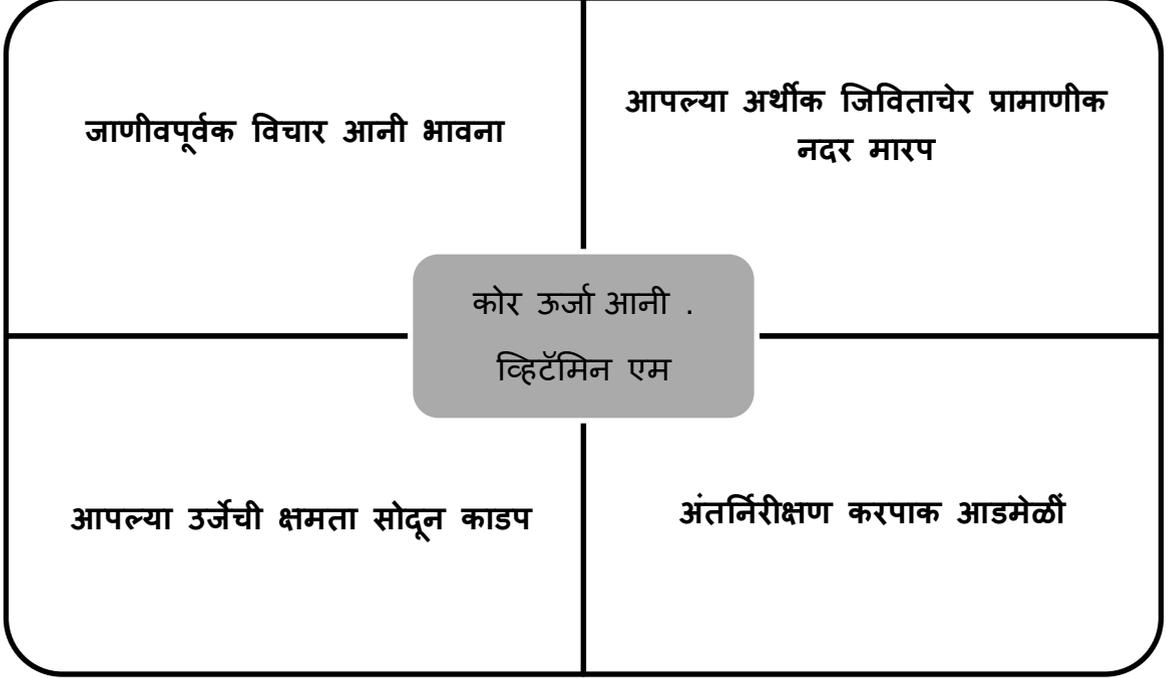
तुमच्या संदर्भा खातीर:

लोक सतत बदलपी गतिशील वातावरणांत रावतात. आमचें भितरलें वातावरण गतीशील आसून ताचें खाशेलपण म्हळ्यार सतत प्रवाहांत आशिल्लीं जैविक आनी मानसीक प्रक्रिया. भायल्या आनी भितरल्या दोनूय वातावरणांतले हे बदल जालेबगर धर्तरेचेर जिवीत अस्तित्वांत नासतालें. हे सगळे बदल ज्या आयामा वांगडा घडटात ताका “काळ” अशें म्हण्टात. ताच्या अचूक स्वरुपाचेर रावनासतना “वेळ” घड्याळान दाखोवंक मेळटा आनी ही एक उपेगी कल्पना जी आमच्या भायल्या वातावरणांतल्या भौतिक घडणुकांचें बरें स्पश्टीकरण दिता. हेर जीवांभशेन मनशाकय जियेवपाखातीर आनी भायल्या वातावरणाकडेन जुळोवपाखातीर “काळ” कडेन संबंद दवरपाक मेळपाक जाय. हातूंत “काळ” विशीं म्हायती पावयतात आनी जाणवतात अशें पूर्वकल्पन केलां. मनशाची खंयचीच वळखूंक येवपी बोध प्रणाली “काळाक” समर्पीत नाशिल्ल्यान, व्यक्तिपरक काळांतराच्या अणभवांनी ह्या उणावाची भरपाय करपाची शक्यताय आसा. खासा करून हे व्यक्तिपरक अणभव अंतर्गत घड्याळ वा स्मृती प्रक्रियांनी प्रतिबिंबीत जावपी घडणुकांतल्या अंतर्गत बदलांचेर आदारिल्ले आसूं येतात. हे बदल “काळ” कडेन एकरसपणान संबंदीत आसतात आनी अशे तरेन ताच्या वचपाविशीं उपेगी म्हायती दिवंक शकतात. मानसीक काळ ही एक व्यक्तिपरक भावना आसून ती तात्पुरत्या अणभवांक संबंदीत आसता. <sup>७९</sup>

## आकृती # 8

### अंतर्निरीक्षणाचे म्हत्व

सकयल दिल्ल्या आकृतींत अंतर्निरीक्षणाच्या संदर्भांत कोर ऊर्जा आनी व्हिटॅमिन एम हांचो उपेग दाखयला. एकाच सुवातेर शांत बसात, आनी स्वताक सकयल दिल्लो प्रस्न विचारात आनी मागीर हेरां कडेन चर्चा करात: मनशाची मुळावी उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम हांचे संबंदीं सगळ्या पेटीं मदीं कितें परस्पर संबंद आसा?



तुमच्या संदर्भा खातीर:

आत्मनिरीक्षण म्हळ्यार आपल्या जाणीवपूर्वक विचारांची आनी भावनांची तपासणी. मानसशास्त्रांत आत्मनिरीक्षणाची प्रक्रिया मनशाचे मानसीक स्थितीच्या निरीक्षणाचेर आदारून आसता, जाल्यार आध्यात्मिक संदर्भांत ताचो संदर्भ आपल्या आत्म्याची तपासणी करपाचो आसूं येता. आत्मनिरीक्षणाचो मनशाचो आत्मचिंतन आनी आत्मसोद हांचेकडेन लागींचो संबंद आसून ताचो भायल्या निरीक्षणाकडेन विपरीतताय आसा. <sup>७५</sup>



# परिशिष्ट

**आकृती 13 हें**  
**व्हिटॅमिन आनी व्हिटॅमिन हांचे मदली तुळा एम**



## आकृती 14 - परिमाण # 1

### भलायकी / एकंदर फिटनेस आनी कोर ऊर्जा - व्हिटॅमिन एम

- ऊर्जा जागृत करप
- उर्जा परतून जिवीत करप
- उर्जा सांबाळप
- ऊर्जा समीकरण करप
- उर्जेचें रुपांतर करप
- व्हिटॅमिन एम सांठोवप
- व्हिटॅमिन एम चो सगळ्यांत बरो वापर



- संघर्श विसर्जित करप
- शिल्लक परतून
- प्रवाह स्थिती
- भलायकी वाडोवप
- मानसीक वाड करप

#### माथाळो

**१२ परिमाण:** दर एका बुलेट पॉयंट प्रमाण सगळ्या परिमाणांचेर सकारात्मक परिणाम जाता.

**जागृत ऊर्जा:** भौतिक कुडीच्या & मनाच्या संबंदांत कोर ऊर्जा सक्रिय करपाक गुंतप

**ऊर्जा परतून जिवीत करप:** मन-शरीर संबंदाचेर दवरिल्ल्या लक्षांतल्यान, परत परत, सक्रिय उर्जा परतून तयार करप

**ऊर्जा सांबाळप:** कुडी-मनाच्या उर्जेकडेन संबंदीत आशिल्ल्या प्रमाण सक्रिय आनी पुनरुत्पादीत उर्जेचो सांठो

**ऊर्जा समता करप:** कुडीच्या हालचालींविशीं आनी मानसीक क्रियाशीलतेविशीं प्रक्रियाप्रधान मानसिकतेवरवीं ऊर्जा प्रवाह समतोल दवरचो

**उर्जेचें रुपांतर करप:** बऱ्या भलायकेची गरज वळखून मुळाव्या उर्जेचें परिष्करण आपल्या जिवितांतल्या समृद्धींत करप

**एम जीवनसत्व सांठोवप:** पयशांची वाटोवप, जाका लागून मनांत एम जीवनसत्व एकठांय जाता

**व्हिटॅमिन एमचो सगळ्यांत बरो वापर:** आपल्या जिविताच्या 12 आयामांतल्यान चडांत चड फायदो मेळोवपा खातीर पयशांचे वापर करप, खास करून एकंदर भलायके खातीर ताचो वापर करप

**एम जीवनसत्व वाडोवप:** चडांत चड समृद्ध अणभवांनी पयशांची सांठो आनी सगळ्यांत बरो वापर वाडोवप

**संघर्श विरगळप:** मुळां उर्जा सक्रिय जाल्ल्यान मन-शरीर असंतुलन आनी संघर्श विरगळूंक लागतात

**समतोल पुनर्स्थापना:** सगळे 12 आयाम समतोल करपाक लागतात आनी पुराय समतोलाचे स्थितींत पावतात

**प्रवाह अवस्था:** कांय कार्यावळ करपी मनीस उर्जेभरीत लक्ष केंद्रीत करपाची, पुराय वांटो घेवपाची आनी कार्यावळीचे प्रक्रियेंत आनंद घेवपाची भावना पुरायपणान बुडून वचपी मानसीक स्थितीची सुरवात

**भलायकी वाडोवप:** कोर उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम शक्तीक लागून मनशाचे शारिरीक आनी मानसीक भलायकी सुदारप

**मानसीक वाड:** विचार, भावना, याद, इत्सा, उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम सांठोवप आनी वापर हांचेमदलो परस्पर संबंद सुदारलो.

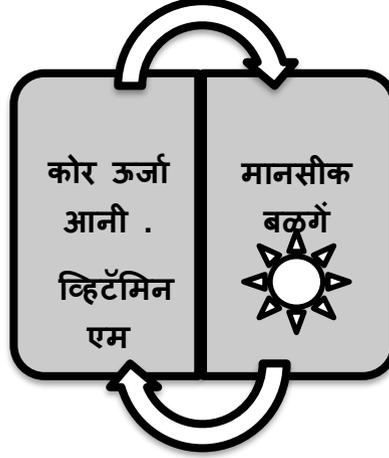
#### चिंतनशील प्रस्न

कोर ऊर्जा, व्हिटॅमिन एम, मानसीक बळगें, 12 आयाम आनी दरेक बुलेट पॉयंट हांचे मदीं कितें संबंद आसा? तुमच्या जिवितांत “भलायकी आनी एकंदर फिटनेस” हांकां कितें म्हत्व आसा?

## आकृती १५ - परिमाण # २

### मानसीक बळ आनी कोर ऊर्जा - व्हिटॅमिन एम

- ऊर्जा जागृत करप
- उर्जा परतून जिवीत करप
- उर्जा सांबाळप
- ऊर्जा समीकरण करप • उर्जेचें रुपांतर करप
- व्हिटॅमिन एम सांठोवप
- व्हिटॅमिन एम चो सगळ्यांत बरो वापर
- व्हिटॅमिन एम वाडोवप



- संघर्श विसर्जीत करप
- शिल्लक परतून
- प्रवाह स्थिती
- बौद्धिक उर्जा वाडोवप
- मानसीक वाड करप

#### माथाळो

**१२ परिमाण:** दर एका बुलेट पॉयंट प्रमाण सगळ्या परिमाणांचेर सकारात्मक परिणाम जाता.

**ऊर्जा जागृत करप:** कोर उर्जेच्या सक्रियतायेंत वांटो घेवप

**उर्जा परतून जिवीत करप:** सक्रिय उर्जा परतून तयार करप, परत परत

**उर्जा सांबाळप:** सक्रिय आनी पुनरुत्पादीत उर्जेचो सांठो

**ऊर्जा समता करप:** प्रक्रिया-प्रधान मानसिकते वरवीं ऊर्जा प्रवाहाचें समतोल दवरप

**ऊर्जा रुपांतरीत करप:** आपल्या जिवितांतल्या मुळाव्या उर्जेचें परिष्करण समृद्धींत

**एम जीवनसत्व सांठोवप:** पयशांची वाटोवप, जाका लागून मनांत एम जीवनसत्व एकठांय जाता

**व्हिटॅमिन एमचो सगळ्यांत बरो वापर:** आपल्या जिविताच्या 12 आयामांतल्यान चडांत चड फायदो मेळोवपा खातीर पयशांचे वापर

**एम जीवनसत्व वाडोवप:** चडांत चड समृद्ध अणभवांनी पयशांची सांठो आनी सगळ्यांत बरो वापर वाडोवप

**संघर्श विरगळप:** मानसीक शक्त सुदारपाक लागून भितरले आनी भायले संघर्श उणे जातात

**समतोल पुनर्स्थापना:** आपल्या जिविताचेर बौद्धिक चिंतन वाडिल्ल्यान १२ आयामी समतोल

**प्रवाह अवस्था:** बौद्धिक क्रिया करपी मनीस उर्बेभरीत लक्ष केंद्रीत करपाची, पुरायपणान वांटो घेवपाची आनी कार्यावळीचे प्रक्रियेंत आनंद घेवपाची भावना पुरायपणान बुडून वचपी मानसीक स्थितीची सुरवात

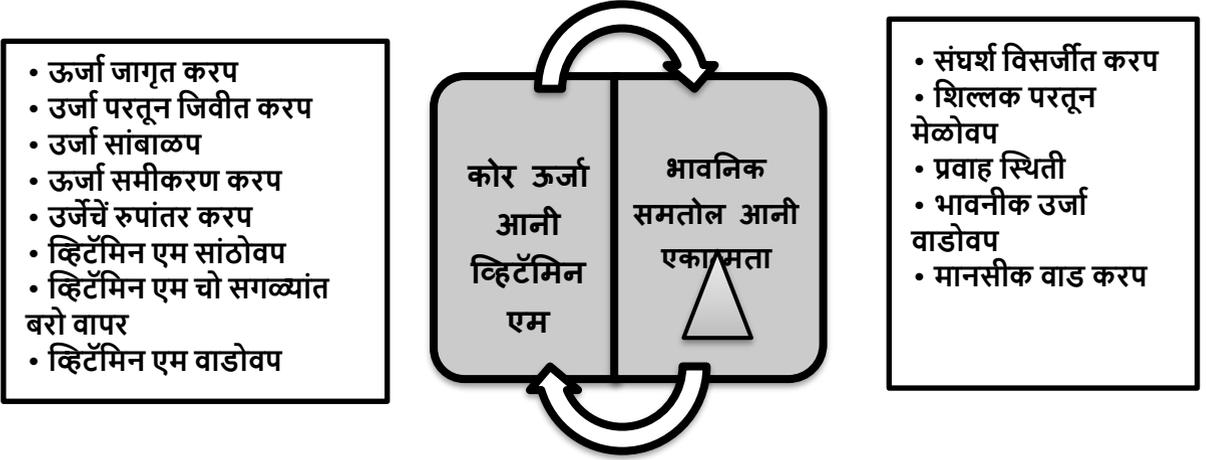
**बौद्धिक उर्जा वाडोवप:** सगळ्या 12 आयामांतल्या बऱ्या निर्णयाखातीर वापरिल्ल्या सक्रिय बौद्धिक उर्जेच्या परिणामांतल्यान कोर ऊर्जा आनी व्हिटॅमिन एम शक्तीक लागून मनशाचे संज्ञानात्मक शक्तींत सुदारणा जावप

**मानसीक वाड:** बौद्धिक शक्त वाडपाक लागून, विचार, भावना, याद, इत्सा, उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम सांठोवप आनी वापर हांचेमदलो परस्पर संबंद सुदारलो.

#### चिंतनशील प्रस्न

कोर ऊर्जा, व्हिटॅमिन एम, मानसीक बळगें, 12 आयाम आनी दरेक बुलेट पॉयंट हांचे मदीं कितें संबंद आसा? तुमच्या जिवितांत “मानसीक बळगें” कितें म्हत्व आसा?

## आकृती 16 - आयाम # 3 भावनिक समतोल आनी कोर ऊर्जा - व्हिटॅमिन एम



### माथाळो

**१२ परिमाण:** दर एका बुलेट पॉयंट प्रमाण सगळ्या परिमाणांचेर सकारात्मक परिणाम जाता.

**जागृत ऊर्जा:** भावनांभितरल्या मुळाव्या उर्जेच्या सक्रियतायेंत वांटो घेवप

**उर्जा परतून जिवीत करप:** सक्रिय उर्जा, परत परत, भावनां भितर परतून निर्माण करप

**उर्जा सांबाळप:** सक्रिय आनी पुनरुत्पादीत भावनिक उर्जेचो सांठो

**ऊर्जा समता करप:** प्रक्रिया-प्रधान मानसिकते वरवीं भावनीक उर्जा प्रवाहाचें समतोल दवरप

**ऊर्जा रुपांतरीत करप:** मुळाव्या उर्जेचें परिष्करण आपल्या जिवितांतल्या समृद्ध भावनांनी करप

**एम जीवनसत्व सांठोवप:** समतोल भावनांक लागून पयशे वाटोवप, जाका लागून मनांत एम जीवनसत्व एकठांय जाता

**व्हिटॅमिन एमचो सगळ्यांत बरो वापर:** आपल्या जिविताच्या 12 आयामांतल्यान आपल्या भावनिक प्रणाली भितर चडांत चड फायदो मेळोवपा खातीर पयशांचे वापर

**एम जीवनसत्व वाडोवप:** चडांत चड समृद्ध अणभवांनी पयशांची सांठो आनी सगळ्यांत बरो वापर वाडोवप

**संघर्श विरगळप:** समतोल आनी एकत्रीत भावनांक लागून भितरले आनी भायले संघर्श उणे जातात

**समतोल पुनर्स्थापना:** आपल्या जिवितांत वाडिल्ल्या एकत्रीत भावनांक लागून १२ आयामी समतोल

**प्रवाह अवस्था:** मनीस भावनिक क्रियाशीलताय सक्रिय करता आनी ऊर्जावान लक्ष केंद्रीत करून पुरायपणान बुडटा अशा मानसीक स्थितीची सुरवात. आपल्या वेंचून काडिल्ल्या कार्यावळींत व्हड आनंद जाता.

**भावनीक उर्जा वाडोवप:** कोर ऊर्जा आनी व्हिटॅमिन एम शक्तीक लागून मनशाचे भावनीक भलायकी सुदारप. सक्रिय केल्ल्या भावनिक उर्जेचो उपेग सगळ्या 12 आयामांतल्या परिष्कृत अणभवांक करूं येता

**मानसीक वाड:** विचार, भावना, याद, इत्सा, उर्जा आनी एम जीवनसत्व सांठोवप आनी वापर, भावनांचें समतोल आनी एकीकरणाक लागून.

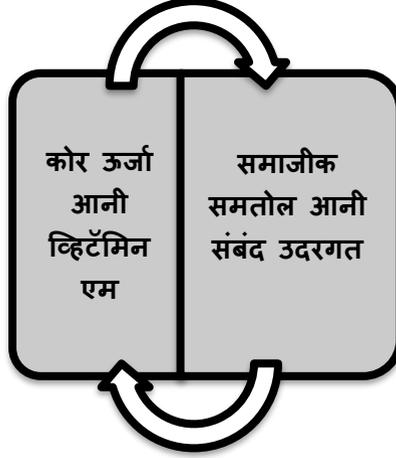
### चिंतनशील प्रस्न

कोर ऊर्जा, व्हिटॅमिन एम, मानसीक बळगें, 12 आयाम आनी दरेक बुलेट पॉयंट हांचे मदीं कितें संबंद आसा? तुमच्या जिवितांत “भावनात्मक समतोल” हांकां कितें म्हत्व आसा?

## आकृती 17 - परिमाण # 4 समाजीक समतोल / संबंद आनी कोर उर्जा -

### व्हिटॅमिन एम

- ऊर्जा जागृत करप
- उर्जा परतून जिवीत करप
- उर्जा सांबाळप
- ऊर्जा समीकरण करप
- उर्जेचें रुपांतर करप
- व्हिटॅमिन एम सांठोवप
- व्हिटॅमिन एम चो सगळ्यांत बरो वापर
- व्हिटॅमिन एम वाडोवप



- संघर्श विसर्जीत करप
- शिल्लक परतूनमेळोवप
- प्रवाह स्थिती
- समाजीक आनी संबंद वाडोवप
- मानसीक वाड करप

### माथाळो

**१२ परिमाण:** दर एका बुलेट पॉयंट प्रमाण सगळ्या परिमाणांचेर सकारात्मक परिणाम जाता.

**ऊर्जा जागृत करप:** समाजीक संबंदांत वापरपाखातीर मुळाव्या उर्जेच्या सक्रियतायेंत वांटो घेवप

**उर्जा परतून जिवीत करप:** सक्रिय उर्जा परतून तयार करप, परत परत, समाजीक संबंदांत

**उर्जा सांबाळप:** सक्रिय आनी पुनरुत्पादीत कोर उर्जेचो सांठो, समाजीक उदरगतींत लागू जाता

**ऊर्जा समता करप:** प्रक्रियाप्रधान मानसिकते वरवीं समाजीक संबंदांतल्या उर्जेच्या प्रवाहाचें समतोल दवरप

**ऊर्जा रुपांतरित करप:** स्वताच्या जिवितांतल्या समृद्ध संबंदांत मुळाव्या उर्जेचें परिष्करण

**व्हिटॅमिन एम सांठोवप:** समतोल संबंदांक लागून पयशे वाटोवप, जाका लागून मनांत व्हिटॅमिन एम एकठांय जाता

**व्हिटॅमिन एमचो सगळ्यांत बरो वापर:** आपल्या जिविताच्या 12 आयामांतल्यान आपल्या समाजीक संबंदांतल्यान चडांत चड फायदो मेळोवपा खातीर पयशांचे वापर

**एम जीवनसत्व वाडोवप:** चडांत चड समृद्ध समाजीक संबंदां वांगडा पयशांची सांठो आनी सगळ्यांत बरो वापर वाडोवप

**संघर्श विरगळप:** समतोल आनी एकत्रीत भावनांक लागून भितरले आनी भायले संघर्श उणे जातात

**समतोल पुनर्स्थापना:** आपल्या जिवितांत वाडिल्ल्या एकत्रीत भावनांक लागून १२ आयामी समतोल

**प्रवाह अवस्था:** मनीस भावनिक क्रियाशीलताय सक्रिय करता आनी ऊर्जावान लक्ष केंद्रीत करून पुरायपणान बुडटा अशा मानसीक स्थितीची सुरवात. आपल्या वेंचून काडिल्ल्या कार्यावळींत व्हड आनंद जाता.

**समाजीक संबंद वाडोवप:** कोर उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम शक्तीक लागून समाजीक संबंदांत सुदारणा. वाडिल्ले समाजीक संबंद सगळ्या 12 आयामांनी परिष्कृत अणभवांक वापरपा खातीर उर्जा सक्रिय करतात

**मानसीक वाड:** विचार, भावना, याद, इत्सा, उर्जा आनी. व्हिटॅमिन एम सांठोवप आनी वापर, समाजीक संबंदांचें समतोल आनी एकीकरणाक लागून.

### चिंतनशील प्रस्न

कोर उर्जा, व्हिटॅमिन एम, मानसीक बळगें, 12 आयाम आनी दरेक बुलेट पॉयंट हांचे मदीं कितें संबंद आसा? तुमच्या जिवितांत “समाजीक समतोल” हांकां कितें म्हत्व आसा?

## आकृती १८ - आयाम # ५

### व्यक्तीमत्व / चरित्र विकास आनी कोर ऊर्जा - व्हिटॅमिन एम



#### माथाळो

**१२ परिमाण:** दर एका बुलेट पॉयंट प्रमाण सगळ्या परिमाणांचेर सकारात्मक परिणाम जाता.

**ऊर्जा जागृत करप:** समाजीक संबंदांत वापरपाखातीर मुळाव्या उर्जेच्या सक्रियतायेंत वांटो घेवप

**उर्जा परतून जिवीत करप:** सक्रिय उर्जा परतून तयार करप, परत परत, समाजीक संबंदांत

**उर्जा सांबाळप:** सक्रिय आनी पुनरुत्पादीत कोर उर्जेचो सांठो, समाजीक उदरगतींत लागू जाता

**ऊर्जा समता करप:** प्रक्रियाप्रधान मानसिकते वरवीं समाजीक संबंदांतल्या उर्जेच्या प्रवाहाचें समतोल दवरप

**ऊर्जा रुपांतरीत करप:** स्वताच्या जिवितांतल्या समृद्ध संबंदांत मुळाव्या उर्जेचें परिष्करण

**व्हिटॅमिन एम सांठोवप:** समतोल संबंदांक लागून पयशे वाटोवप, जाका लागून मनांत व्हिटॅमिन एम एकठांय जाता

**व्हिटॅमिन एमचो सगळ्यांत बरो वापर:** आपल्या जिविताच्या 12 आयामांतल्यान आपल्या समाजीक संबंदांतल्यान चडांत चड फायदो मेळोवपा खातीर पयशांचे वापर

**एम जीवनसत्व वाडोवप:** चडांत चड समृद्ध समाजीक संबंदां वांगडा पयशांची सांठो आनी सगळ्यांत बरो वापर वाडोवप

**संघर्श विरगळप:** समतोल आनी एकत्रीत भावनांक लागून भितरले आनी भायले संघर्श उणे जातात

**समतोल पुनर्स्थापना:** आपल्या जिवितांत वाडिल्ल्या एकत्रीत भावनांक लागून १२ आयामी समतोल

**प्रवाह अवस्था:** मनीस भावनिक क्रियाशीलताय सक्रिय करता आनी ऊर्जावान लक्ष केंद्रीत करून पुरायपणान बुडटा अशा मानसीक स्थितीची सुरवात. आपल्या वेंचून काडिल्ल्या कार्यावळींत व्हड आनंद जाता.

**समाजीक संबंद वाडोवप:** कोर उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम शक्तीक लागून समाजीक संबंदांत सुदारणा. वाडिल्ले समाजीक संबंद सगळ्या 12 आयामांनी परिष्कृत अणभवांक वापरपा खातीर उर्जा सक्रिय करतात

**मानसीक वाड:** विचार, भावना, याद, इत्सा, उर्जा आनी. व्हिटॅमिन एम सांठोवप आनी वापर, समाजीक संबंदांचें समतोल आनी एकीकरणाक लागून.

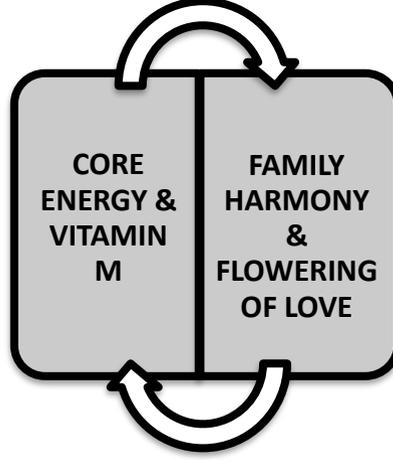
#### चिंतनशील प्रस्न

कोर ऊर्जा, व्हिटॅमिन एम, मानसीक बळगें, 12 आयाम आनी दरेक बुलेट पॉयंट हांचे मदीं कितें संबंद आसा? “व्यक्तित्व” ह्या उतराचो तुमकां कितें अर्थ?

## आकृती 19 - आयाम # 6

### कुटुंबीक सुसंवाद / मोगाचें फुलप आनी कोर उर्जा - व्हिटॅमिन एम

- ऊर्जा जागृत करप
- उर्जा परतून जिवीत करप
- उर्जा सांबाळप
- ऊर्जा समीकरण करप
- उर्जेचें रुपांतर करप
- व्हिटॅमिन एम सांठोवप
- व्हिटॅमिन एम चो सगळ्यांत बरो वापर
- व्हिटॅमिन एम वाडोवप



- संघर्श विसर्जित करप
- शिल्लक परतून मेळोवप
- प्रवाह स्थिती
- व्यक्तीमत्व वाडोवप
- मानसीक वाड

#### माथाळो

**१२ परिमाण:** दर एका बुलेट पॉयंट प्रमाण सगळ्या परिमाणांचेर सकारात्मक परिणाम जाता.

**ऊर्जा जागृत करप:** समाजीक संबंदांत वापरपाखातीर मुळाव्या उर्जेच्या सक्रियतायेंत वांटो घेवप

**उर्जा परतून जिवीत करप:** सक्रिय उर्जा परतून तयार करप, परत परत, समाजीक संबंदांत

**उर्जा सांबाळप:** सक्रिय आनी पुनरुत्पादीत कोर उर्जेचो सांठो, समाजीक उदरगतींत लागू जाता

**ऊर्जा समता करप:** प्रक्रियाप्रधान मानसिकते वरवीं समाजीक संबंदांतल्या उर्जेच्या प्रवाहाचें समतोल दवरप

**ऊर्जा रुपांतरीत करप:** स्वताच्या जिवितांतल्या समृद्ध संबंदांत मुळाव्या उर्जेचें परिष्करण

**व्हिटॅमिन एम सांठोवप:** समतोल संबंदांक लागून पयशे वाटोवप, जाका लागून मनांत व्हिटॅमिन एम एकठांय जाता

**व्हिटॅमिन एमचो सगळ्यांत बरो वापर:** आपल्या जिविताच्या 12 आयामांतल्यान आपल्या समाजीक संबंदांतल्यान चडांत चड फायदो मेळोवपा खातीर पयशांचे वापर

**एम जीवनसत्व वाडोवप:** चडांत चड समृद्ध समाजीक संबंदां वांगडा पयशांची सांठो आनी सगळ्यांत बरो वापर वाडोवप

**संघर्श विरगळप:** समतोल आनी एकत्रीत भावनांक लागून भितरले आनी भायले संघर्श उणे जातात

**समतोल पुनर्स्थापना:** आपल्या जिवितांत वाडिल्ल्या एकत्रीत भावनांक लागून १२ आयामी समतोल

**प्रवाह अवस्था:** मनीस भावनिक क्रियाशीलताय सक्रिय करता आनी ऊर्जावान लक्ष केंद्रीत करून पुरायपणान बुडटा अशा मानसीक स्थितीची सुरवात. आपल्या वेंचून काडिल्ल्या कार्यावळींत व्हड आनंद जाता.

**समाजीक संबंद वाडोवप:** कोर उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम शक्तीक लागून समाजीक संबंदांत सुदारणा. वाडिल्ले समाजीक संबंद सगळ्या 12 आयामांनी परिष्कृत अणभवांक वापरपा खातीर उर्जा सक्रिय करतात

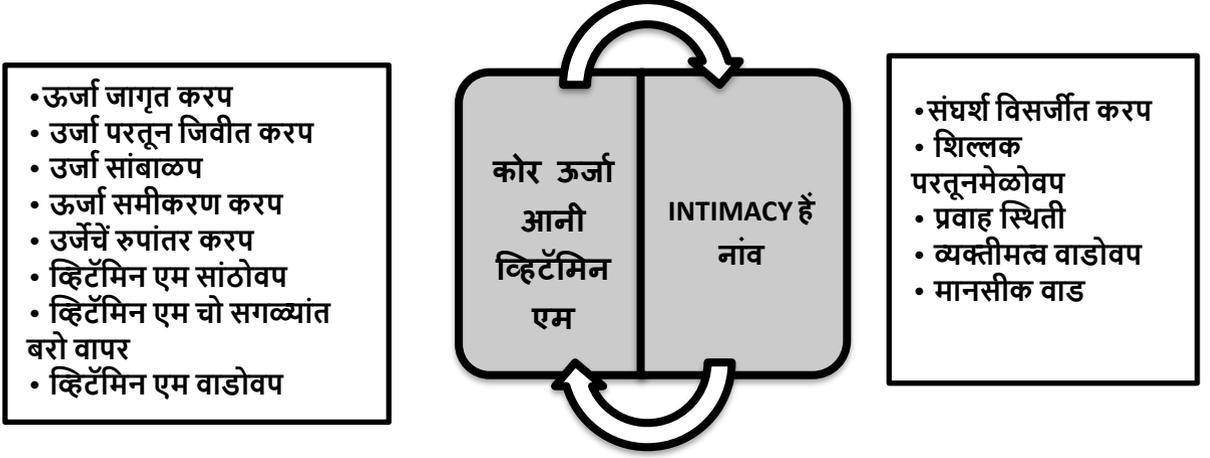
**मानसीक वाड:** विचार, भावना, याद, इत्सा, उर्जा आनी. व्हिटॅमिन एम सांठोवप आनी वापर, समाजीक संबंदांचें समतोल आनी एकीकरणाक लागून.

#### चिंतनशील प्रस्न

कोर उर्जा, व्हिटॅमिन एम, मानसीक बळगें, 12 आयाम आनी दरेक बुलेट पॉयंट हांचे मदीं कितें संबंद आसा? तुमच्या जिवितांत “कुटुंबांतलो एकचार” कित्याक म्हत्वाचो?

## आकृती २० - आयाम # ७

### अंतरंगता आनी कोर ऊर्जा - व्हिटॅमिन एम



#### माथाळो

**१२ परिमाण:** दर एका बुलेट पॉयंट प्रमाण सगळ्या परिमाणांचेर सकारात्मक परिणाम जाता.

**ऊर्जा जागृत करप:** समाजीक संबंदांत वापरपाखातीर मुळाव्या उर्जेच्या सक्रियतायेंत वांटो घेवप

**उर्जा परतून जिवीत करप:** सक्रिय उर्जा परतून तयार करप, परत परत, समाजीक संबंदांत

**उर्जा सांबाळप:** सक्रिय आनी पुनरुत्पादीत कोर उर्जेचो सांठो, समाजीक उदरगतींत लागू जाता

**ऊर्जा समता करप:** प्रक्रियाप्रधान मानसिकते वरवीं समाजीक संबंदांतल्या उर्जेच्या प्रवाहाचें समतोल दवरप

**ऊर्जा रुपांतरीत करप:** स्वताच्या जिवितांतल्या समृद्ध संबंदांत मुळाव्या उर्जेचें परिष्करण

**व्हिटॅमिन एम सांठोवप:** समतोल संबंदांक लागून पयशे वाटोवप, जाका लागून मनांत व्हिटॅमिन एम एकठांय जाता

**व्हिटॅमिन एमचो सगळ्यांत बरो वापर:** आपल्या जिविताच्या 12 आयामांतल्यान आपल्या समाजीक संबंदांतल्यान चडांत चड फायदो मेळोवपा खातीर पयशांचे वापर

**एम जीवनसत्व वाडोवप:** चडांत चड समृद्ध समाजीक संबंदां वांगडा पयशांची सांठो आनी सगळ्यांत बरो वापर वाडोवप

**संघर्श विरगळप:** समतोल आनी एकत्रीत भावनांक लागून भितरले आनी भायले संघर्श उणे जातात

**समतोल पुनर्स्थापना:** आपल्या जिवितांत वाडिल्ल्या एकत्रीत भावनांक लागून १२ आयामी समतोल

**प्रवाह अवस्था:** मनीस भावनिक क्रियाशीलताय सक्रिय करता आनी ऊर्जावान लक्ष केंद्रीत करून पुरायपणान बुडटा अशा मानसीक स्थितीची सुरवात. आपल्या वेंचून काडिल्ल्या कार्यावळींत व्हड आनंद जाता.

**समाजीक संबंद वाडोवप:** कोर उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम शक्तीक लागून समाजीक संबंदांत सुदारणा. वाडिल्ले समाजीक संबंद सगळ्या 12 आयामांनी परिष्कृत अणभवांक वापरपा खातीर उर्जा सक्रिय करतात

**मानसीक वाड:** विचार, भावना, याद, इत्सा, उर्जा आनी. व्हिटॅमिन एम सांठोवप आनी वापर, समाजीक संबंदांचें समतोल आनी एकीकरणाक लागून.

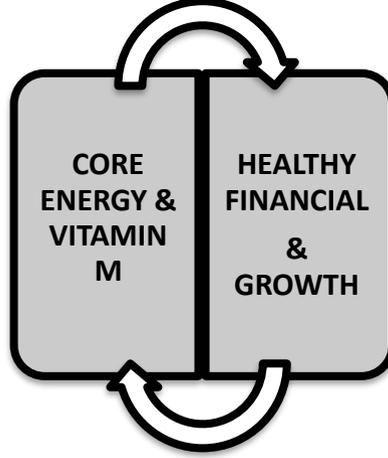
#### चिंतनशील प्रस्न

कोर ऊर्जा, व्हिटॅमिन एम, मानसीक बळगें, 12 आयाम आनी दरेक बुलेट पॉयंट हांचे मदीं कितें संबंद आसा? तुमच्या जिवितांत "अंतरंगतपणाक" कितें म्हत्व आसा?

## आकृती 21 - आयाम # 8

### अर्थीक भलायकी / वाड आनी कोर उर्जा - व्हिटॅमिन एम

- ऊर्जा जागृत करप
- उर्जा परतून जिवीत करप
- उर्जा सांबाळप
- ऊर्जा समीकरण करप
- उर्जेचें रुपांतर करप
- व्हिटॅमिन एम सांठोवप
- व्हिटॅमिन एम चो सगळ्यांत बरो वापर
- व्हिटॅमिन एम वाडोवप



- संघर्श विसर्जित करप
- शिल्लक परतूनमेळोवप
- प्रवाह स्थिती
- व्यक्तीमत्व वाडोवप
- मानसीक वाड

#### माथाळो

**१२ परिमाण:** दर एका बुलेट पॉयंट प्रमाण सगळ्या परिमाणांचेर सकारात्मक परिणाम जाता.

**ऊर्जा जागृत करप:** समाजीक संबंदांत वापरपाखातीर मुळाव्या उर्जेच्या सक्रियतायेंत वांटो घेवप

**उर्जा परतून जिवीत करप:** सक्रिय उर्जा परतून तयार करप, परत परत, समाजीक संबंदांत

**उर्जा सांबाळप:** सक्रिय आनी पुनरुत्पादीत कोर उर्जेचो सांठो, समाजीक उदरगतींत लागू जाता

**ऊर्जा समता करप:** प्रक्रियाप्रधान मानसिकते वरवीं समाजीक संबंदांतल्या उर्जेच्या प्रवाहाचें समतोल दवरप

**ऊर्जा रुपांतरीत करप:** स्वताच्या जिवितांतल्या समृद्ध संबंदांत मुळाव्या उर्जेचें परिष्करण

**व्हिटॅमिन एम सांठोवप:** समतोल संबंदांक लागून पयशे वाटोवप, जाका लागून मनांत व्हिटॅमिन एम एकठांय जाता

**व्हिटॅमिन एमचो सगळ्यांत बरो वापर:** आपल्या जिविताच्या 12 आयामांतल्यान आपल्या समाजीक संबंदांतल्यान चडांत चड फायदो मेळोवपा खातीर पयशांचे वापर

**एम जीवनसत्व वाडोवप:** चडांत चड समृद्ध समाजीक संबंदां वांगडा पयशांची सांठो आनी सगळ्यांत बरो वापर वाडोवप

**संघर्श विरगळप:** समतोल आनी एकत्रीत भावनांक लागून भितरले आनी भायले संघर्श उणे जातात

**समतोल पुनर्स्थापना:** आपल्या जिवितांत वाडिल्ल्या एकत्रीत भावनांक लागून १२ आयामी समतोल

**प्रवाह अवस्था:** मनीस भावनिक क्रियाशीलताय सक्रिय करता आनी ऊर्जावान लक्ष केंद्रीत करून पुरायपणान बुडटा अशा मानसीक स्थितीची सुरवात. आपल्या वेंचून काडिल्ल्या कार्यावळींत व्हड आनंद जाता.

**समाजीक संबंद वाडोवप:** कोर उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम शक्तीक लागून समाजीक संबंदांत सुदारणा. वाडिल्ले समाजीक संबंद सगळ्या 12 आयामांनी परिष्कृत अणभवांक वापरपा खातीर उर्जा सक्रिय करतात

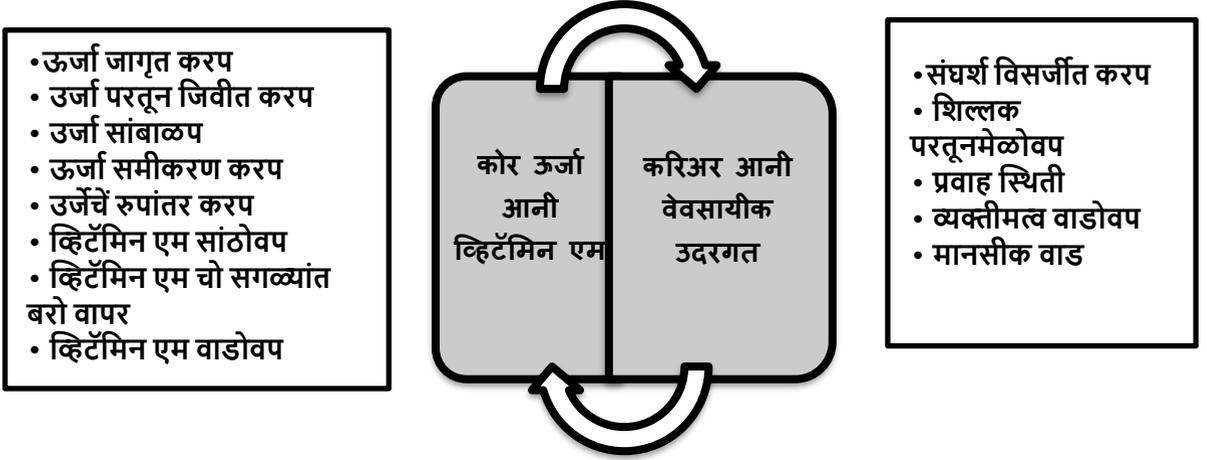
**मानसीक वाड:** विचार, भावना, याद, इत्सा, उर्जा आनी. व्हिटॅमिन एम सांठोवप आनी वापर, समाजीक संबंदांचें समतोल आनी एकीकरणाक लागून.

#### चिंतनशील प्रस्न

कोर ऊर्जा, व्हिटॅमिन एम, मानसीक बळगें, 12 आयाम आनी दरेक बुलेट पॉयंट हांचे मदीं कितें संबंद आसा? तुमच्या जिवितांत "पयशांक" कितें म्हत्व आसा?

## आकृती 22 - परिमाण # 9

### करिअर / वेवसायीक विकास आनी कोर उर्जा - व्हिटॅमिन एम



#### माथाळो

**१२ परिमाण:** दर एका बुलेट पॉयंट प्रमाण सगळ्या परिमाणांचेर सकारात्मक परिणाम जाता.

**ऊर्जा जागृत करप:** समाजीक संबंदांत वापरपाखातीर मुळाव्या उर्जेच्या सक्रियतायेंत वांटो घेवप

**उर्जा परतून जिवीत करप:** सक्रिय उर्जा परतून तयार करप, परत परत, समाजीक संबंदांत

**उर्जा सांबाळप:** सक्रिय आनी पुनरुत्पादीत कोर उर्जेचो सांठो, समाजीक उदरगतींत लागू जाता

**ऊर्जा समता करप:** प्रक्रियाप्रधान मानसिकते वरवीं समाजीक संबंदांतल्या उर्जेच्या प्रवाहाचें समतोल दवरप

**ऊर्जा रुपांतरीत करप:** स्वताच्या जिवितांतल्या समृद्ध संबंदांत मुळाव्या उर्जेचें परिष्करण

**व्हिटॅमिन एम सांठोवप:** समतोल संबंदांक लागून पयशे वाटोवप, जाका लागून मनांत व्हिटॅमिन एम एकठांय जाता

**व्हिटॅमिन एमचो सगळ्यांत बरो वापर:** आपल्या जिविताच्या 12 आयामांतल्यान आपल्या समाजीक संबंदांतल्यान चडांत चड फायदो मेळोवपा खातीर पयशांचे वापर

**एम जीवनसत्व वाडोवप:** चडांत चड समृद्ध समाजीक संबंदां वांगडा पयशांची सांठो आनी सगळ्यांत बरो वापर वाडोवप

**संघर्श विरगळप:** समतोल आनी एकत्रीत भावनांक लागून भितरले आनी भायले संघर्श उणे जातात

**समतोल पुनर्स्थापना:** आपल्या जिवितांत वाडिल्ल्या एकत्रीत भावनांक लागून १२ आयामी समतोल

**प्रवाह अवस्था:** मनीस भावनिक क्रियाशीलताय सक्रिय करता आनी ऊर्जावान लक्ष केंद्रीत करून पुरायपणान बुडटा अशा मानसीक स्थितीची सुरवात. आपल्या वेंचून काडिल्ल्या कार्यावळींत व्हड आनंद जाता.

**समाजीक संबंद वाडोवप:** कोर उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम शक्तीक लागून समाजीक संबंदांत सुदारणा. वाडिल्ले समाजीक संबंद सगळ्या 12 आयामांनी परिष्कृत अणभवांक वापरपा खातीर उर्जा सक्रिय करतात

**मानसीक वाड:** विचार, भावना, याद, इत्सा, उर्जा आनी. व्हिटॅमिन एम सांठोवप आनी वापर, समाजीक संबंदांचें समतोल आनी एकीकरणाक लागून.

#### चिंतनशील प्रस्न

कोर उर्जा, व्हिटॅमिन एम, मानसीक बळगें, 12 आयाम आनी दरेक बुलेट पॉयंट हांचे मदीं कितें संबंद आसा? तुमच्या जिवितांत “कॅरियर वाड” कितें म्हत्व आसा?

## आकृती 23 - परिमाण # 10

### जिणेचो दर्जो आनी कोर उर्जा - व्हिटॅमिन एम

- ऊर्जा जागृत करप
- उर्जा परतून जिवीत करप
- उर्जा सांबाळप
- ऊर्जा समीकरण करप
- उर्जेचें रुपांतर करप
- व्हिटॅमिन एम सांठोवप
- व्हिटॅमिन एम चो सगळ्यांत बरो वापर
- व्हिटॅमिन एम वाडोवप



- संघर्श विसर्जीत करप
- शिल्लक परतून मेळोवप
- प्रवाह स्थिती
- व्यक्तीमत्व वाडोवप
- मानसीक वाड

#### माथाळो

**१२ परिमाण:** दर एका बुलेट पॉयंट प्रमाण सगळ्या परिमाणांचेर सकारात्मक परिणाम जाता.

**ऊर्जा जागृत करप:** समाजीक संबंदांत वापरपाखातीर मुळाव्या उर्जेच्या सक्रियतायेंत वांटो घेवप

**उर्जा परतून जिवीत करप:** सक्रिय उर्जा परतून तयार करप, परत परत, समाजीक संबंदांत

**उर्जा सांबाळप:** सक्रिय आनी पुनरुत्पादीत कोर उर्जेचो सांठो, समाजीक उदरगतींत लागू जाता

**ऊर्जा समता करप:** प्रक्रियाप्रधान मानसिकते वरवीं समाजीक संबंदांतल्या उर्जेच्या प्रवाहाचें समतोल दवरप

**ऊर्जा रुपांतरीत करप:** स्वताच्या जिवितांतल्या समृद्ध संबंदांत मुळाव्या उर्जेचें परिष्करण

**व्हिटॅमिन एम सांठोवप:** समतोल संबंदांक लागून पयशे वाटोवप, जाका लागून मनांत व्हिटॅमिन एम एकठांय जाता

**व्हिटॅमिन एमचो सगळ्यांत बरो वापर:** आपल्या जिविताच्या 12 आयामांतल्यान आपल्या समाजीक संबंदांतल्यान चडांत चड फायदो मेळोवपा खातीर पयशांचे वापर

**एम जीवनसत्व वाडोवप:** चडांत चड समृद्ध समाजीक संबंदां वांगडा पयशांची सांठो आनी सगळ्यांत बरो वापर वाडोवप

**संघर्श विरगळप:** समतोल आनी एकत्रीत भावनांक लागून भितरले आनी भायले संघर्श उणे जातात

**समतोल पुनर्स्थापना:** आपल्या जिवितांत वाडिल्ल्या एकत्रीत भावनांक लागून १२ आयामी समतोल

**प्रवाह अवस्था:** मनीस भावनिक क्रियाशीलताय सक्रिय करता आनी ऊर्जावान लक्ष केंद्रीत करून पुरायपणान बुडटा अशा मानसीक स्थितीची सुरवात. आपल्या वेंचून काडिल्ल्या कार्यावळींत व्हड आनंद जाता.

**समाजीक संबंद वाडोवप:** कोर उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम शक्तीक लागून समाजीक संबंदांत सुदारणा. वाडिल्ले समाजीक संबंद सगळ्या 12 आयामांनी परिष्कृत अणभवांक वापरपा खातीर उर्जा सक्रिय करतात

**मानसीक वाड:** विचार, भावना, याद, इत्सा, उर्जा आनी. व्हिटॅमिन एम सांठोवप आनी वापर, समाजीक संबंदांचें समतोल आनी एकीकरणाक लागून.

#### चिंतनशील प्रस्न

कोर ऊर्जा, व्हिटॅमिन एम, मानसीक बळगें, 12 आयाम आनी दरेक बुलेट पॉयंट हांचे मदीं कितें संबंद आसा? “जिणेचो दर्जो” म्हणल्यार तुमकां कितें?

## आकृती 24 - परिमाण # 11

### मनरिजवण जिवीत आनी कोर ऊर्जा - व्हिटॅमिन एम

- ऊर्जा जागृत करप
- उर्जा परतून जिवीत करप
- उर्जा सांबाळप
- ऊर्जा समीकरण करप
- उर्जेचें रुपांतर करप
- व्हिटॅमिन एम सांठोवप
- व्हिटॅमिन एम चो सगळ्यांत बरो वापर
- व्हिटॅमिन एम वाडोवप



- संघर्श विसर्जित करप
- शिल्लक परतून मेळोवप
- प्रवाह स्थिती
- व्यक्तीमत्व वाडोवप
- मानसीक वाड

#### माथाळो

**१२ परिमाण:** दर एका बुलेट पॉयंट प्रमाण सगळ्या परिमाणांचेर सकारात्मक परिणाम जाता.

**ऊर्जा जागृत करप:** समाजीक संबंदांत वापरपाखातीर मुळाव्या उर्जेच्या सक्रियतायेंत वांटो घेवप

**उर्जा परतून जिवीत करप:** सक्रिय उर्जा परतून तयार करप, परत परत, समाजीक संबंदांत

**उर्जा सांबाळप:** सक्रिय आनी पुनरुत्पादीत कोर उर्जेचो सांठो, समाजीक उदरगतींत लागू जाता

**ऊर्जा समता करप:** प्रक्रियाप्रधान मानसिकते वरवीं समाजीक संबंदांतल्या उर्जेच्या प्रवाहाचें समतोल दवरप

**ऊर्जा रुपांतरीत करप:** स्वताच्या जिवितांतल्या समृद्ध संबंदांत मुळाव्या उर्जेचें परिष्करण

**व्हिटॅमिन एम सांठोवप:** समतोल संबंदांक लागून पयशे वाटोवप, जाका लागून मनांत व्हिटॅमिन एम एकठांय जाता

**व्हिटॅमिन एमचो सगळ्यांत बरो वापर:** आपल्या जिविताच्या 12 आयामांतल्यान आपल्या समाजीक संबंदांतल्यान चडांत चड फायदो मेळोवपा खातीर पयशांचे वापर

**एम जीवनसत्व वाडोवप:** चडांत चड समृद्ध समाजीक संबंदां वांगडा पयशांची सांठो आनी सगळ्यांत बरो वापर वाडोवप

**संघर्श विरगळप:** समतोल आनी एकत्रीत भावनांक लागून भितरले आनी भायले संघर्श उणे जातात

**समतोल पुनर्स्थापना:** आपल्या जिवितांत वाडिल्ल्या एकत्रीत भावनांक लागून १२ आयामी समतोल

**प्रवाह अवस्था:** मनीस भावनिक क्रियाशीलताय सक्रिय करता आनी ऊर्जावान लक्ष केंद्रीत करून पुरायपणान बुडटा अशा मानसीक स्थितीची सुरवात. आपल्या वेंचून काडिल्ल्या कार्यावळींत व्हड आनंद जाता.

**समाजीक संबंद वाडोवप:** कोर उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम शक्तीक लागून समाजीक संबंदांत सुदारणा. वाडिल्ले समाजीक संबंद सगळ्या 12 आयामांनी परिष्कृत अणभवांक वापरपा खातीर उर्जा सक्रिय करतात

**मानसीक वाड:** विचार, भावना, याद, इत्सा, उर्जा आनी. व्हिटॅमिन एम सांठोवप आनी वापर, समाजीक संबंदांचें समतोल आनी एकीकरणाक लागून.

#### चिंतनशील प्रस्न

कोर ऊर्जा, व्हिटॅमिन एम, मानसीक बळगें, 12 आयाम आनी दरेक बुलेट पॉयंट हांचे मदीं कितें संबंद आसा?

“मनरिजवणेचें जिवीत” तुमकां कित्याक म्हत्वाचें?

## आकृती 25 - परिमाण # 12

### आध्यात्मिक – धर्मीक जिवीत आनी कोर ऊर्जा - व्हिटॅमिन एम

- ऊर्जा जागृत करप
- उर्जा परतून जिवीत करप
- उर्जा सांबाळप
- ऊर्जा समीकरण करप
- उर्जेचें रुपांतर करप
- व्हिटॅमिन एम सांठोवप
- व्हिटॅमिन एम चो सगळ्यांत बरो वापर
- व्हिटॅमिन एम वाडोवप



- संघर्श विसर्जित करप
- शिल्लक परतून मेळोवप
- प्रवाह स्थिती
- व्यक्तीमत्व वाडोवप
- मानसीक वाड

#### माथाळो

**१२ परिमाण:** दर एका बुलेट पॉयंट प्रमाण सगळ्या परिमाणांचेर सकारात्मक परिणाम जाता.

**ऊर्जा जागृत करप:** समाजीक संबंदांत वापरपाखातीर मुळाव्या उर्जेच्या सक्रियतायेंत वांटो घेवप

**उर्जा परतून जिवीत करप:** सक्रिय उर्जा परतून तयार करप, परत परत, समाजीक संबंदांत

**उर्जा सांबाळप:** सक्रिय आनी पुनरुत्पादीत कोर उर्जेचो सांठो, समाजीक उदरगतींत लागू जाता

**ऊर्जा समता करप:** प्रक्रियाप्रधान मानसिकते वरवीं समाजीक संबंदांतल्या उर्जेच्या प्रवाहाचें समतोल दवरप

**ऊर्जा रुपांतरीत करप:** स्वताच्या जिवितांतल्या समृद्ध संबंदांत मुळाव्या उर्जेचें परिष्करण

**व्हिटॅमिन एम सांठोवप:** समतोल संबंदांक लागून पयशे वाटोवप, जाका लागून मनांत व्हिटॅमिन एम एकठांय जाता

**व्हिटॅमिन एमचो सगळ्यांत बरो वापर:** आपल्या जिविताच्या 12 आयामांतल्यान आपल्या समाजीक संबंदांतल्यान चडांत चड फायदो मेळोवपा खातीर पयशांचे वापर

**एम जीवनसत्व वाडोवप:** चडांत चड समृद्ध समाजीक संबंदां वांगडा पयशांची सांठो आनी सगळ्यांत बरो वापर वाडोवप

**संघर्श विरगळप:** समतोल आनी एकत्रीत भावनांक लागून भितरले आनी भायले संघर्श उणे जातात

**समतोल पुनर्स्थापना:** आपल्या जिवितांत वाडिल्ल्या एकत्रीत भावनांक लागून १२ आयामी समतोल

**प्रवाह अवस्था:** मनीस भावनिक क्रियाशीलताय सक्रिय करता आनी ऊर्जावान लक्ष केंद्रीत करून पुरायपणान बुडटा अशा मानसीक स्थितीची सुरवात. आपल्या वेंचून काडिल्ल्या कार्यावळींत व्हड आनंद जाता.

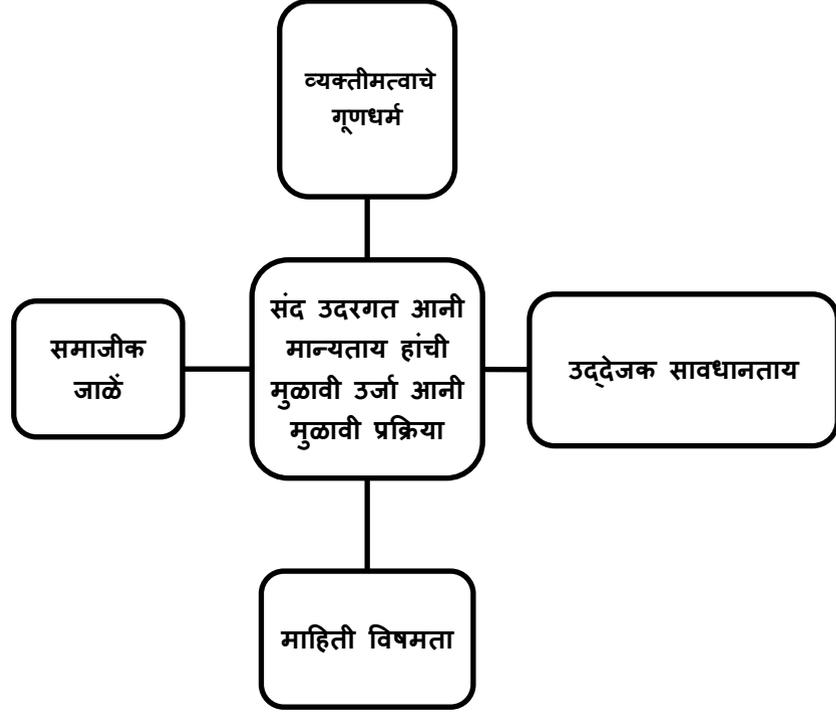
**समाजीक संबंद वाडोवप:** कोर उर्जा आनी व्हिटॅमिन एम शक्तीक लागून समाजीक संबंदांत सुदारणा. वाडिल्ले समाजीक संबंद सगळ्या 12 आयामांनी परिष्कृत अणभवांक वापरपा खातीर उर्जा सक्रिय करतात

#### चिंतनशील प्रस्न

कोर ऊर्जा, व्हिटॅमिन एम, मानसीक बळगें, 12 आयाम आनी दरेक बुलेट पॉयंट हांचे मदीं कितें संबंद आसा? तुमच्या जिवितांत “आध्यात्मिकता/धर्माक” कितें म्हत्व आसा?

**मानसीक वाड:** विचार, भावना, याद, इत्सा, उर्जा आनी. व्हिटॅमिन एम सांठोवप आनी वापर, समाजीक संबंदांचें समतोल आनी एकीकरणाक लागून.

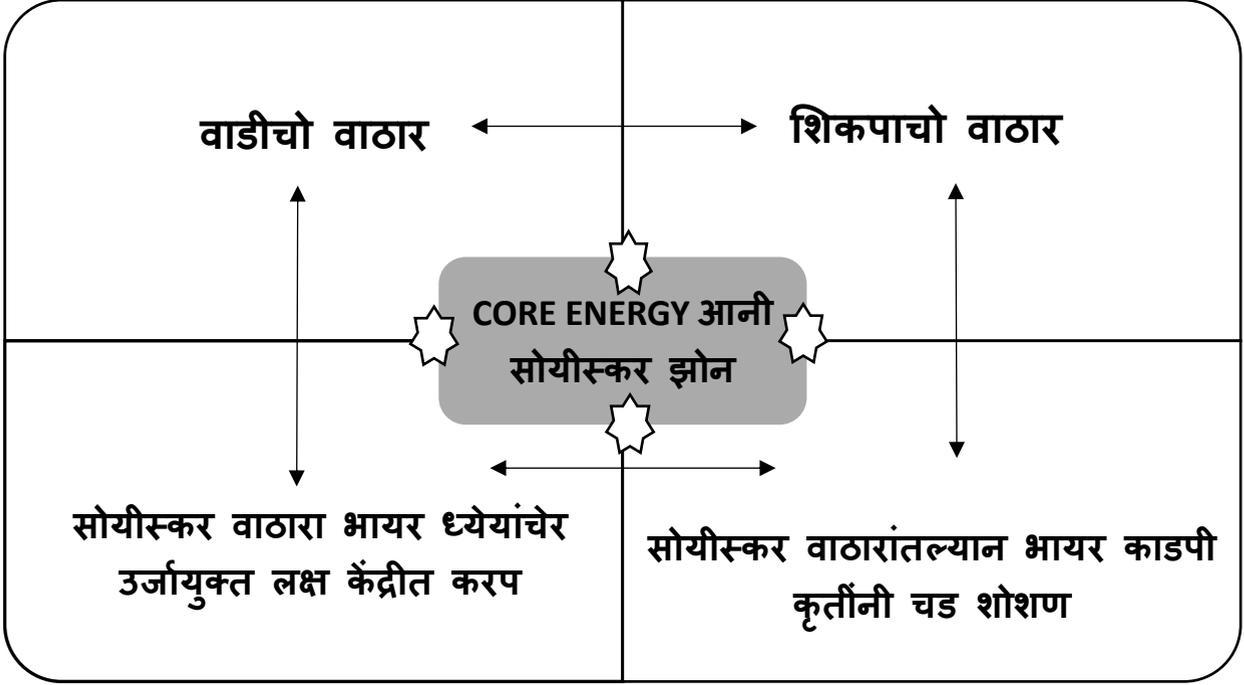
**आकृती 26 हें**  
**संद मेळपाचे मुळावे प्रक्रियेचेर परिणाम करपी मुखेल घटक**  
**मान्यताय आनी उदरगत**



**माथाळो:**

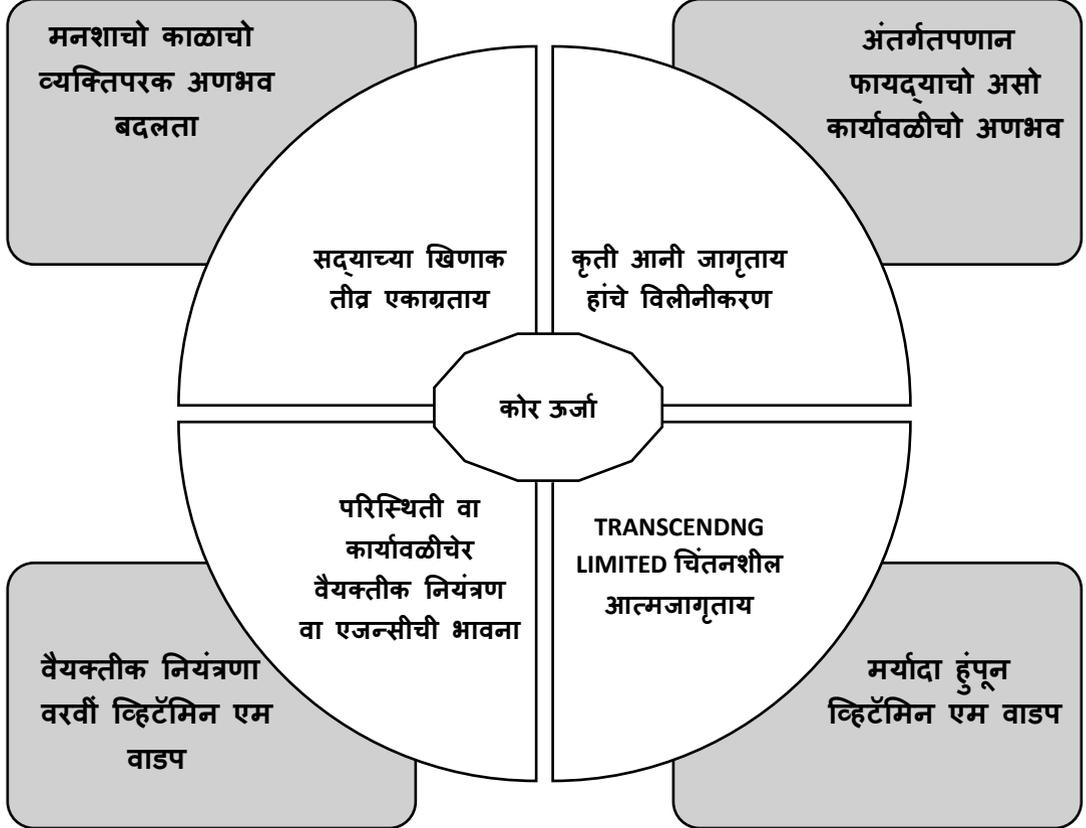
- **कोर ऊर्जा:** मनशाची भितरली (आदिम) शक्त
- **मुळावी प्रक्रिया:** इत्सेंत उर्जा, मनांतली उर्जा आनी कृतींतली उर्जा हांचो उल्लेख जाता
- **संद उदरगत:** संद निर्माण करपाक वैयक्तीक सत्तेचो उपेग करप
- **संद वळखप:** नव्या शक्यताये खातीर मन उक्ते दवरप
- **म्हायती विषमता:** एका पक्षाक दुसऱ्या पक्षापरस चड वा चड बरी म्हायती आशिल्ल्या वेव्हारांतल्या निर्णयांचो अभ्यास हाका संदर्भ दिता. ही विषमता सोडोवपाक संद आनी बौध्दिक शक्त वाडटा.
- **समाजीक जाळें:** समाजीक संवाद आनी वैयक्तीक संबंदांचें जाळें म्हण्टात
- **उद्देजक जागृताय:** नव्या वेवसाय/रोजगार शक्यतायेचेर आपलें लक्ष दवरप
- **व्यक्तीमत्वाचे गूण (आशावाद/स्वयं-कार्यक्षमताय/सृजनशीलता):** सकारात्मक वैयक्तीक गूणधर्म बऱ्या दर्ज्याची उर्जा जागृत करपाक आनी सगळ्या परस्पर संवादांत वापरपाक परवानगी दितात.

**आकृती 27 हें**  
**कोर ऊर्जा आनी झोन**

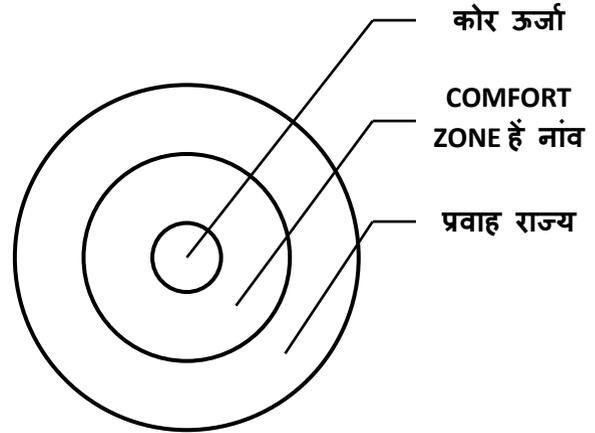
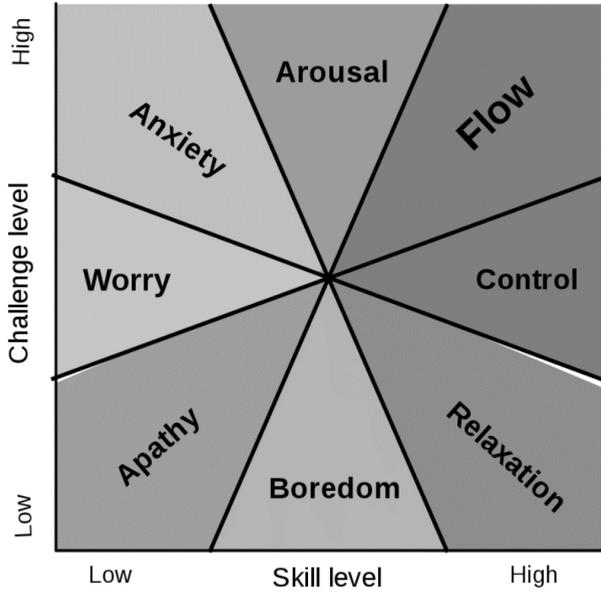


## आकृती 28 हें

### FLOW STATE & सोयीच्या वाठारांतल्यान भायर सरप <sup>४८</sup>



**आकृती 29 हें**  
**प्रवाह स्थिती आरेखण <sup>४९</sup>**



आकृती ३० हें  
वचनबद्धताय आरेखण



## संदर्भ संकल्पना # 1

### बदलाच्यो अवस्था <sup>७६</sup>

ही रचना वर्तनांतल्या बदलाच्या काळांतराच्या आयामाचो संदर्भ दिता. पारसैध्दांतिक मॉडेलांत बदल म्हळ्यार "माळेच्या पांवड्यांतल्यान प्रगती करपी प्रक्रिया":

पूर्वचिंतन ("तयार ना") - "लोकांक फुडल्या काळांत कारवाय करपाचो हेतू ना आनी तांची वागणूक समस्याप्रधान आसा हाची जाणविकाय नासूं येता."

चिंतन ("तयार जावप") - "लोक आपली वागणूक समस्याप्रधान आसा हें वळखुपाक लागल्यात आनी तांच्या चालू आशिल्ल्या कृतीचे फायदे आनी वायट पळोवंक लागल्यात."

तयारी ("तयार") - "लोक लागींच्या फुडाराक कारवाय करपाचो हेतू दवरतात आनी वागणूक बदलपा खातीर ल्हान ल्हान पावलां उबारपाक सुरवात करूं येता."

कृती - "लोकांनी आपली समस्या वागणूक बदलपाक वा नवी भलायकेक बरी वागणूक मेळोवपाक विशिश्ट उक्ते बदल केल्यात."

देखरेख - "लोकांक उण्यांत उणें स म्हयने एक कृती तिगोवन दवरपाक मेळ्ळ्या आनी परतून दुयेंस जावचें न्हय म्हूण वावुरतात."

समाप्ति - "व्यक्त्यांक शून्य प्रलोभन आसता आनी तांकां खात्री आसा की ते सामकार येवपाचो एक मार्ग म्हणून तांच्या पोरन्या अस्वस्थ संवयेक परत येवचे नात."

STAGES OF CHANGE आनी व्हिटॅमिन एम संवर्धन / सगळ्यांत बरो वापर हांचे मदीं संबंद आसा. लेखक वाचप्यांक ह्या संबंदाचेर चिंतन करपाची विनंती करता.

## संदर्भ संकल्पना # 2

### पयशांचो वेग <sup>७७</sup>

पयशांचे वेग (वा पयशांच्या परिभ्रमणाचो वेग) हो चलनाच्या सरासरी एककाचो वापर दिल्ल्या काळांत माल आनी सेवा खरेदी करपाखातीर कितले फावट जाता हाचें मापन करतात. ही संकल्पना दिल्ल्या पयशांच्या पुरवणेक अर्थीक कार्यावळीच्या आकाराकडेन संबंदीत आसता आनी पयशांच्या विनिमयाची गती हो चलनवाड थारावपी एक चड-उणें घटक. पयशांच्या वेगाचें माप चड करून एकूण राष्ट्रीय उत्पादन (GNP) आनी देशाच्या पयशांची पुरवण हांचे प्रमाण आसता. पयशांचे वेग वाडत आसात जाल्यार व्यक्तींमदीं वेव्हार चड प्रमाणांत जातात. पयशांच्या वेगांत काळाप्रमाण बदल जाता आनी ताचेर विंगड विंगड घटकांचो परिणाम जाता.

पयशांच्या वेगाक लागून पयशांची मागणी आनीक एक नदर मेळटा. पयशांनी वापरिल्ल्या वेव्हाराचो नाममात्र प्रवाह पळयल्यार पर्यायी अर्थीक मालमत्तेचेर व्याजदर चड आसल्यार लोकांक आपल्या वेव्हाराच्या प्रमाणाच्या सापेक्ष चड पयशे दवरपाची इत्सा जावची ना-ते ताचो वेगान अदलाबदल माल वा हेर अर्थीक मालमत्ते खातीर करपाचो यत्न करतात, आनी पयशांनी "तांच्या खिशांत बुराक जळयता" अशें म्हण्टात आनी वेग चड आसता. ही परिस्थिती खरें म्हणल्यार पयशांची मागणी उणी आशिल्ल्याची एक. उरफाटें उण्या संद खर्चाचो वेग उणो आसता आनी पयशांची मागणी चड आसता. पयशांच्या बाजारांतल्या समतोलान्त कांय अर्थीक चड-उणें (व्याजदर, उत्पन्न वा दराची पातळी) पयशांची मागणी आनी पयशांची पुरवण हांचे समीकरण करपाखातीर समायोजीत केल्यात.

वेग आनी पयशांची मागणी हांचेमदलो परिमाणात्मक संबंद वेग = नाममात्र वेव्हार (कितलोय व्याख्या केल्लो आसलो तरी) आनी नाममात्र पयशांची मागणी अशें विभागला.

VELOCITY OF MONEY आनी...

व्हिटॅमिन एम. लेखक वाचप्यांक ह्या संबंदाचेर विचार करपाची विनंती करता.



**NOTES** आनी  
संदर्भ ग्रंथ

- <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>18</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**

## लेखका विशीं



श्री रिकी सिंग हांचो जल्म भारतांतल्या नवी दिल्ली शारांत 28 जुलय 1969 दिसा तीन भुरग्यां मदलो व्हडलो (म्हळ्यार दोन भयणी आनी रिकी) म्हणून जालो. १९८८ इस्वेंत अमेरिकां त स्थलां तर जाल्ल्या रिकीन १९९२ इस्वेंत आपलो पयलो वेवसाय घेतलो आनी त्या काळा थावन ताणें फाटीं पळे लें ना. ताका विंगड विंगड वेवसायीक अणभव आनी तज्ञताय आसा, सोयीस्कर स्टोर्स, गॅस स्टेशनां, 7-इलेव्हन्स, तंबाखू स्टोर्स, तंत्रज्ञान स्टार्टअप, रेस्टॉरंट, डेली, आनी हेर खाणां-जेवणाचीं आस्थापनां चलोवप. साध्यतायेंत फुडले गजालींचो आस्पाव जाता: १.

अ) यशस्वी सिरियल उददेजक

ब) डेलावेरांतल्या सगळ्या स्पीडी गॅस स्टेशनांचो मालकी हक्क

ग) 50 राज्यांनी 52 मॅरेथॉन सर्त पुराय केली

घ) अल्ट्रा-एन्ड्युरन्स खेळगडो, जायते अंतर धांवपी, ५ के ते १३५ मैल मेरेन धांवपी

इ) मानासालू पर्वत (8वो सगळ्यांत उंचलो बिंदू) आनी एव्हरेस्ट पर्वत ह्या सारक्या जायत्या तेमकांचेर चडलो.

च) माउंट एव्हरेस्टाच्या शिखराचेर पावपी दुसरो भारतीय अमेरिकन आनी पयलो अमेरिकन शीख

छ) भावुक परोपकारी, मनशाच्या उत्थानांत रूची आशिल्लो

ज) विंगड विंगड परिस्थितींतलो प्रेरणादायी वक्तो

श्री सिंग हो दोन भुरगीं आशिल्लो मोगाळ बापूय, बायले वांगडा लग्न जिणेक समर्पित आसा आनी आवय-बापायची जतनाय घेवपाचेर खर विस्वास दवरता. ताची आवय ताचे वांगडा विल्मिंगटन डेलावेर हांगाच्या तांच्या घरांत रावता.