

विटामिन एम क लेल शरीर, मन, एवं आत्मा

जागरूक सुप्त ऊर्जा के लिये
वित्तीय एवं व्यक्तिगत विकास

GURINDER “RICKY” SINGH

शरीर, मन, एवं आत्मा के लिये विटामिन एम

कॉपीराइट © रिकी सिंह द्वारा 2020. सर्वाधिकार सुरक्षित। संयुक्त राज्य अमेरिका में मुद्रित। आलोचनात्मक लेख आ समीक्षा में समाहित संक्षिप्त उद्धरण के छोड़ि क' एहि पोथी के कोनो भाग के बिना लिखित अनुमति के कोनो तरहे प्रयोग या पुनर्प्रकाशन नै कयल जा सकैत अछि । एहि पोथी मे चर्चा कयल गेल विचारक विषय मे बेसी जानकारी लेल रिकी सिंह सँ संपर्क करू।

वेबसाइट

www.ricky-singh.com

एहि पोथीक अतिरिक्त प्रति मंगबा लेल कृपया देखू :

अमेजन डॉट कॉम

अथवा रिकी सिंह से संपर्क करें:

ई-मेल : 711ricky@gmail.com पर
302-740-7066 पर सम्पर्क करे

अपन नाम आ फोन जरूर छोड़ू
नंबर आ लेखक संपर्क करताह
अहां. अहां टेक्स्ट मैसेज सेहो भेज सकय छी.

प्रकाशित : रिकी सिंह
वितरक: किंडल डायरेक्ट पब्लिशिंग

प्रतिलिपि अधिकार © 2020 द्वारा: रिकी सिंह

सब अधिकार सुरक्षित।

आईएसबीएन:

विषयवस्तु के सारणी

समर्पण
14

प्रस्तावना
15

आभार
16

भूमिका
18

तीन व्यक्तिगत चिंतन
19

अध्याय 1
परिचय
23 - 63

विटामिन एम - कोर ऊर्जा - 12 आयाम - 1.1.
एवं केन्द्रीय विषयगत अवधारणा
24

पाइ की होइत छैक ?
26

प्रत्येक व्यक्ति मे कोर ऊर्जा समान अछि ।
27

चित्र 1
12 आयाम एवं विटामिन एम - कोर ऊर्जा आरेख
29

केन्द्रीय विषय
30

ऊर्जा के पता लगाना

31

मानवता के अंदरूनी उन्नति

33

व्यक्तिगत परिवर्तन की गति

34

विटामिन एम की होइत अछि ?

36

चित्र 2

पैसा प्राप्त करने के साधन

39

चित्र 3

पैसा'क प्रभाव

40

चित्र 4 के अनुसार

कोर ऊर्जा एवं पैसा अर्जित

41

कोर ऊर्जा के महिमा

43

मन में ऊर्जा

43

इच्छा में ऊर्जा

44

ऊर्जा कार्य में

44

12 आयाम - कोर ऊर्जा - विटामिन एम

44

अपन आराम क्षेत्र स' आगू बढ़ब
46

प्रगति एवं विटामिन एम उपयोग
48

बाहरी/आन्तरिक स्वतंत्रता एवं विटामिन एम
51

नियंत्रण एवं मुक्त इच्छा के स्थान
56

वित्तीय विकास एवं व्यक्तिगत उत्कृष्टता
57

ऊर्जावान बुद्धि के जागृत करब
61

अध्याय 2

अपन जीवनक दृष्टि
65 - 89

लक्ष्य निर्धारित करब आ पूरा करब
66

लक्ष्य, प्रदर्शन, एवं आत्म-प्रभावशीलता
66

क्रिया चरणों के मानसिकता सिद्धांत
68

प्रोत्साहन प्रमुखता
69

लक्ष्य के चार चरण एवं विटामिन एम
70

लक्ष्य-ग्रेडिंट परिकल्पना

71

संभावना सिद्धांत परिप्रेक्ष्यात्मक

72

लक्ष्य दृढ़ता

74

स्वाट विश्लेषण, रणनीतिक फिट, एवं बैचमार्किंग

76

शब्द चिंतन

79

अवसर पहचान सुप्त शक्ति के जागृत करैत अछि ।

79

आराम क्षेत्र से बाहर पहचान एवं खिलना ।

83

प्रतिबद्धता एवं आंतरिक/बाहरी प्रतिरोध पर काबू पाना ।

87

जोखिम एवं पुरस्कार मन से गले लगाते हुए ।

88

उत्कृष्टता के लिये संतुलन की नींव

89

अध्याय 3

विटामिन एम एवं शारीरिक शरीर को मजबूत करना ।

91 - 95

शारीरिक शरीर को स्वस्थ बनाना

92

भौतिक शरीर के भीतर ऊर्जा एवं वित्तीय विकास ।

93

शारीरिक स्वास्थ्य संवर्धन एवं सीमा पार करना ।

93

निर्णायक संतुलन : आत्म-प्रभावशीलता बनाम। प्रलोभन

94

अध्याय 4

विटामिन एम & मन के मजबूत करब

97 - 122

मन की होइत छैक ?

98

चित्र 5 के अनुसार

मन एवं कोर ऊर्जा के चार पहलू ।

98

विचार-भावना-स्मृति-इच्छा एवं पैसा

101

चित्र 6

विचार-भावना-स्मृति-इच्छा एवं ऊर्जा आरेख

102

मन-शरीर विज्ञान एवं कोर ऊर्जा

102

समय के कीमती

105

चित्र 7

भूत - वर्तमान - भविष्य आरेख

105

स्मृति, आंतरिक गपशप, कैलेंडर समय, एवं इच्छा
107

चित्र 8 के अनुसार
स्मृति, आंतरिक गपशप, कैलेंडर समय, एवं इच्छा
आरेख
107

पैसा के उपयोग, दुरुपयोग, एवं दुरुपयोग
110

मानसिक शक्ति के उपयोग, दुरुपयोग, एवं दुरुपयोग |
111

चित्र 9 के अनुसार
कोर ऊर्जा, मानसिक रूपरेखा, एवं विटामिन एम
आरेख
112

व्यक्तित्व एवं ऊर्जावान जागरण
114

सकारात्मक गुण एवं समय प्रबंधन
114

पैसा आ मानसिक अनुशासन
115

कर्जा:
आन्तरिक शांति एवं बाहरी सफलता के विनाशक |
116

THE PHILOSOPHY OF: अखन खरीदू & एखन भुगतान करू
117

खर्च - बचाउ - देब : १.
मानसिक संतुलन के लिये एक सूत्र
117

आन्तरिक शोध एवं ऊर्जावान बुद्धि
118

पीक स्टेट्स एवं यूफोरिया
120

बिना हानि के नवीनता के मनोवैज्ञानिक आवश्यकता |
122

अध्याय 5
विटामिन एम एवं **THE SOUL'S POWER**
123 - 134

PRIMAL ENERGY & THE SOUL की होइत अछि ?
124

मनोवैज्ञानिक विखंडन बनाम। ऊर्जावान एकीकरण
125

मनोवैज्ञानिक एवं वित्तीय के प्रमुख कारण |
विखंडन
126

चित्र 10 के अनुसार
कोर ऊर्जा विखंडन के प्रमुख कारण |
आरेख
132

आध्यात्मिक शक्ति एवं वित्तीय शक्ति के बीच सम्बन्ध |
133

अध्याय 6
ऊर्जा के भव्यता
135 - 151

समृद्धि एवं विटामिन एम
136

मानव संघर्ष के जेल
139

चित्र 11 के अनुसार
मानव संघर्ष के जेल
आरेख
140

वित्तीय एवं आंतरिक शक्ति के ऊर्जावान संलयन |
140

चित्र 12 के अनुसार
विटामिन एम एवं शुद्ध आनन्द में रूपांतरण |
आरेख
142

अनुभवात्मक तर्क एवं व्यक्तिगत ऊर्जा
142

प्रदर्शन एवं प्राथमिक ऊर्जा
144

अध्याय 7
परिणाम-केंद्रित बनाम प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता
153 - 158

ऊर्जा विघटन बनाम। ऊर्जा एकीकरण : १.
एकटा विकल्प
154

अध्याय 8
एकटा नव शुरुआत
159

के लिये चिंतनात्मक आरेख
आत्मचिंतन एवं चर्चा
163 - 171

आरेख # 1
वित्तीय एवं आन्तरिक स्वतंत्रता
164

आरेख # 2
भय एवं असुरक्षा के बीच संबंध
165

आरेख # 3
वित्तीय सुरक्षा आ मनक शांति
166

आरेख # 4
वित्तीय स्वतंत्रता एवं भौतिक दुनिया
167

आरेख # 5
सफलता के कारक : क्षमता - प्रेरणा - अवसर |
168

आरेख # 6
दैनिक जीवन के अनुभव के नवीनता में रहना |
169

आरेख # 7
साधारण में असाधारण खोजना
170

आरेख # 8
अंतर्निरीक्षण के महत्व
171

परिशिष्ट
173 - 191

चित्र 13 के अनुसार
विटामिन एवं विटामिन के बीच तुलना एम
174

चित्र 14 के अनुसार
आयाम # 1
शारीरिक - मानसिक कल्याण एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम
175

चित्र 15 के अनुसार
आयाम # 2
मानसिक ताकत एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम
176

चित्र 16 के अनुसार
आयाम # 3
भावनात्मक संतुलन एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम
177

चित्र 17 के अनुसार
आयाम # 4
सामाजिक संतुलन / संबंध एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम
178

चित्र 18 के अनुसार
आयाम # 5
व्यक्तित्व / चरित्र विकास एवं 1999।
कोर ऊर्जा - विटामिन एम
179

चित्र 19 के अनुसार
आयाम # 6
पारिवारिक सामंजस्य / प्रेम एवं कोर ऊर्जा के फूल - विटामिन एम
180

चित्र 20 के अनुसार
आयाम # 7
आत्मीयता एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम
181

चित्र 21 के अनुसार
आयाम # 8
वित्तीय स्वास्थ्य / विकास एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम
182

चित्र 22 के अनुसार
आयाम # 9
कैरियर / व्यावसायिक विकास एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम
183

चित्र 23 के अनुसार
आयाम # 10
जीवन की गुणवत्ता एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम
184

चित्र 24 के अनुसार
आयाम # 11
मनोरंजन जीवन एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम
185

चित्र 25 के अनुसार
आयाम # 12
आध्यात्मिक - धार्मिक जीवन एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम
186

चित्र 26 के अनुसार
अवसर के मूल प्रक्रिया को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक |
मान्यता एवं विकास
187

चित्र 27 के अनुसार
कोर ऊर्जा एवं क्षेत्र
188

चित्र 28 के अनुसार
FLOW STATE & COMFORT ZONE स बाहर निकलब
189

चित्र 29 के अनुसार
प्रवाह राज्य आरेख
190

चित्र 30 के अनुसार
प्रतिबद्धता आरेख
191

सन्दर्भ अवधारणा # 1
परिवर्तन के चरण
192

सन्दर्भ अवधारणा # 2
पैसा के वेग
193

नोट्स आ
सन्दर्भ
195

लेखक के बारे में
202

समर्पण

ई पोथी हमर पापा के समर्पित अछि,
एस.दलबीर सिंह (1 फरवरी, 1943 से 30 अगस्त, 1996),
जो सहायक पुलिस आयुक्त (दिल्ली पुलिस) रहे ।

अहाँक भावना, अहाँक प्रभाव, अहाँक चरित्र, आ अहाँक शांत मुदा मजबूत उपस्थिति आइयो हमरा मार्गदर्शन करैत अछि ।



प्रस्तावना

प्रत्येक मनुष्य के पास अप्रयुक्त सुप्त ऊर्जा है जे भौतिक शरीर आरू मन के माध्यम सँ चलै छै । श्री रिक्की सिंह केरऽ जीवन ई ऊर्जा के संबंध मँ पूरा दुनिया लेली बहुत प्रेरणादायक छै । हुनकऽ उपलब्धि व्यक्तिगत विकास आरू महान लक्ष्य कँ पूरा करै लेली आंतरिक कोर ऊर्जा कँ सक्रिय करै, सदुपयोग करै, आरू उपयोग करै के गवाह छै । 50 राज्य में 50 मैराथन दौड़ के साथ-साथ हिमालय में 5 अलग-अलग यात्रा के साथ माउंट एवरेस्ट के चोटी पर सफलतापूर्वक चढ़ी गेलऽ छै । ई व्यक्तिगत विकास के समानांतर व्यापारिक दुनिया मँ महत्वपूर्ण विकास छै । अपनऽ व्यवसाय के विकास कँ व्यक्तिगत विकास सँ जोड़ै मँ सफल रहलऽ छै आरू मानवता के सेवा के रूप मँ ई असाधारण पुस्तक लिखलकै जेकरा मँ पैसा के बेहतरीन संभव उपयोग के जांच करलऽ गेलऽ छै । पूरा दुनिया में पैसा ई छै कि वस्तु, उत्पाद, आरू सेवा के आदान-प्रदान कोना होय छै. पैसा सेहो कच्चा शक्तिशाली शक्ति होइत छैक जे मनुखक दिमाग/मस्तिष्क मे चलैत छैक, जाहि सँ जीवनक सब अनुभव संभव भ' जाइत छैक । मेडिकल डॉक्टर के रूप में अपन कैरियर में हमरा अनगिनत व्यक्ति सँ भेंट भेल अछि जे मन आ शरीर के बीच सर्वोत्तम संभव संतुलन नै आनि सकल अछि। एंजेल विंग, एलएलसी कार्यक्रम मानवता कें उत्थान कें लेल अधिक मन/शरीर संबंध कें सुविधा कें लेल ध्यान, संवाद, प्रस्तुति आदि जैना सेवाक प्रदान करयत छै. ई पुस्तक आत्म-प्रभुत्व, व्यक्तिगत परिवर्तन, आरू मानवीय उत्थान जैसनऽ शक्तिशाली गुणऽ के गवाह छै । मानवता अनगिनत तरीका सँ पीड़ित छै जतय आर्थिक मुद्दा/समस्या आमतौर पर अइ दुख कें हिस्सा होयत छै. एहि पोथी मे प्रस्तुत विटामिन एम क अवधारणा सही मायने मे उल्लेखनीय अछि । यदि जनमानस द्वारा ई संस्कारित करलऽ जाय तँ संभावित रूप सँ ई मानव समाज कँ भीतर सँ बाहर तक बदली सकै छै । श्री सिंह द्वारा प्रस्तुत प्रत्येक विचार मे अपार शक्ति अछि । विटामिन एम के आसपास केंद्रित प्रस्तुत अवधारणा/विचार के दैनिक प्रयोग सँ एहि शक्ति सँ जागरण संभव अछि। बहुत हर्ष के संग हम श्री रिक्की सिंह आ विशेष रूप सँ सब पाठक के सब पहलू में जबरदस्त प्रगति के लेल शुभकामना व्यक्त करैत छी जीवन. चेतना कृपालु, एमडी

आभार व्यक्त करब

हमरु दुनिया बहुत बेहतर छै मुख्य रूप स वू लोगु के बदौलत जे हमरा मार्गदर्शन करै लेली अपनऽ अनमोल समय आरु प्रयास देल छै । ओ सब हमरा संग अपन समय, ज्ञान, प्रेम, स्नेह के वरदान साझा केने छथि आ हमरा दोसर के संग सेहो एहने करबाक लेल प्रेरित केने छथि। हमरा अपन पूरा करियर मे बहुत रास मार्गदर्शक के आशीर्वाद भेटल अछि आ ओ हमर साउंडिंग बोर्ड छथि जे विचार के उछलि क बिना छानल राय प्राप्त करैत छथि। जखन कि ओहि सबहक नाम लेब व्यावहारिक रूप स असंभव होयत जे हमरा आइ जतय छी ओतय पहुंचबा मे मदद केलक अछि, मुदा किछु नाम हमर दिमाग मे जरूर उभरैत अछि।

हमर कॉलेज (प्री-बिजनेस) के दिन में हमर पहिल आ एकमात्र बॉस मनबीर (माइक) सिंह जे हमर जीवन में एकटा पैघ प्रभाव बनल अछि। माइक हमरा मेहनत के मूल्य सिखबैत छलाह आ ओ हमरा मार्गदर्शन केलनि आ व्यावहारिक रूप स ओ सब किछु सिखबैत छलाह जे हमरा गैसोलीन के कारोबार के बारे में पता अछि.

1992 में जखन हम अपन गैसोलीन सर्विस स्टेशन लीज पर लेलहुं तं एहि सं जुड़ल एकटा गैराज (J's Tires) छल जे एकटा ऊर्जावान युवा जो सोल्टोव द्वारा चलाओल गेल छल. जो एकदम सुखद मुदा चुपचाप लोक छल जे सब दिन, भरि दिन काज पर बिताबैत छल। ओहि समय हम त बस एकटा तारा आँखि वाला उद्यमी छलहुं जे लाखों कमाए के सपना देखैत छलहुं. समस्या एतबे छल जे हमर काजक नैतिकता आलसी छल आ कोनो तरहें, हम सोचलहुं जे हम अपन दिमागक उपयोग कए पाइ कमा सकैत छी, बिना वास्तव मे मेहनत आ बेसी घंटो काज केने। जो अपनऽ हरकत आरु शब्दऽ सँ मॉडलिंग करलकै कि मेहनत आरु स्थिरता हमेशा अच्छा नीयत आरु प्रतिभा क हराबै वाला छै, खास करी क अगर प्रतिभा मेहनत नै करै छै । जो के अपन व्यवसाय चलाबय के अवलोकन में जे समय बितेलहुं ओ हमर आँखि नीरस आ दोहराबय वाला ग्रंट वर्क के मूल्य पर खोललक आ आइ धरि संभवतः हमर सब सं नीक निवेश बनल अछि.

जेना-जेना समय बढ़ैत गेल, हमरा एकटा एकाउंटेंट के जरूरत पड़ल आ शाह एंड एसोसिएट्स के सीपीए श्री कौशिक शाह के फोन केलहुं। हम कहलियनि जे हम गैस स्टेशन पर खुजल स बंद

तक काज करैत छी, ताहि लेल सामान्य काजक समय मे हुनकर ऑफिस मे भेंट नहि क सकैत छलहुं। हमर लेखा-जोखा करय लेल गैस स्टेशन पर उतरि जाइत छलाह आ बीच मे हमरा सं गप्प करैत छलाह जे हमर ग्राहकक सेवा करैत छलाह. कतेक एकाउंटेंट अपन कीमती बिल योग्य समय निकालि क' नीचा आबि क' एकटा युवा नोकियो सं भेंट करत आ ओकरा मुफ्त मे मार्गदर्शन करय लेल तैयार भ' जेताह. पैसा (विटामिन एम) आ निवेश के बारे में हमरा जे किछु पता अछि, ओ श्री शाह स सीखलहुं अछि। ओ, वर्षों स, हमरा संग अपन समय, ज्ञान, संपर्क आ सब स ऊपर, विविध मामला मे अपन नैतिकता आ जीवन पर विचार साझा केने छथि। ताहि लेल हम हुनकर सनातन आभारी रहब।

हम अपन पुस्तक कोच के सेहो हार्दिक आभार व्यक्त करय चाहब जे व्यक्तिगत कारण स गुमनाम रहय चाहैत छथि। टेक्नोलॉजी आ बाकी सब किछु के संग अहाँक मदद आ मार्गदर्शन के बिना ई पोथी आइ जे अछि से नहि होइत।

सबसँ बेसी हम अपन सोल मेट आ हमर पत्नी मंजीत कौर के धन्यवाद देबय चाहब। हुनक अमूल्य सहयोगक बिना ई पोथी बनल रहैत मुदा पाइप सपना । हम अहाँ सब के अपन जीवन में पाबि क बहुत आभारी छी आ एहि अवसर पर अहाँ सब के धन्यवाद देबय चाहब जे अहाँ सब हमरा आ बच्चा सब के लेल जे सब अद्भुत काज करैत छी। हम अहां सँ प्रेम करैत छी.

-- रिकी सिंह

भूमिका

स्वागत! हम वित्तीय विकास आ व्यक्तिगत विकास मे एकटा असाधारण यात्रा शुरू करय वाला छी। पूरा दुनिया पैसा के इर्द-गिर्द घूमै छै आरू लेखक के इरादा छै कि जीवन मे गुंजायमान होय वाला तरह-तरह के विचार प्रस्तुत करल जाय, जेकरा सँ ऊर्जा के सदुपयोग आरू कल्याण के समग्र स्थिति के साथ महत्वपूर्ण उपलब्धि मिलै छै । एहि पोथी मे चर्चा कयल गेल विचार सभ एक दोसरा सँ जुड़ल, एक दोसरा सँ जुड़ल आ एक दोसरा सँ जुड़ल अछि । अतः पाठक लोकनि केँ आमंत्रित कयल गेल अछि जे या त एहि पोथीक व्यवस्थित पाठ (अर्थात् शुरू सँ अंत धरि) करू वा कोनो बिन्दु पर पोथी पढ़ब शुरू करू आ स्वतंत्र रूप सँ एम्हर-ओम्हर कूदि जाउ । विटामिन एम आ कोर ऊर्जा केँ संबंध मे विचार आ अवधारणा केँ परस्पर जुड़ाव पर जोर देल गेल छै.

There is only ONE energy that takes innumerable forms. Financial power is one's primal energy that awakens from inside out.

-- Ricky Singh

व्यक्तिगत चिंतन # 1

बैसबाक लेल कोनो शांत जगह ताकि लिअ।
नीचाँ देल गेल प्रश्न पढ़ू।
आँखि मुनि प्रश्नक कल्पना करू।
मन आ हृदय मे शब्द पकड़ू।
आँखि मुनि क' ध्यान दियौक जे अहाँ की सोचि रहल छी आ की महसूस क' रहल छी।

\$\$\$\$\$

हमर आर्थिक जीवन मे कोन-
कोन सत्य अछि जे केवल हम
जनैत छी?

व्यक्तिगत चिंतन # 2

बैसबाक लेल कोनो शांत जगह ताकि लिआ।
नीचाँ देल गेल प्रश्न पढ़।
आँखि मुनि प्रश्नक कल्पना करू।
मन आ हृदय मे शब्द पकड़।
आँखि मुनि क' ध्यान दियौक जे अहाँ की सोचि रहल छी आ की महसूस क' रहल छी।

\$\$\$\$\$

हमर रचनात्मक ऊर्जा के
स्रोत की अछि ?

व्यक्तिगत चिंतन # 3

बैसबाक लेल कोनो शांत जगह ताकि लिअ।
नीचाँ देल गेल प्रश्न पढ़ू।
आँखि मुनि प्रश्नक कल्पना करू।
मन आ हृदय मे शब्द पकड़ू।
आँखि मुनि क' ध्यान दियौक जे अहाँ की सोचि रहल छी आ की महसूस क' रहल छी।

\$\$\$\$\$

हमर पाइ कतय आ कोना
उपयोग भ रहल अछि?

अध्याय 1

परिचय

यात्रा शुरू भ' जाउ!

गैर-धनी अपन पाइ खर्च क'क'जे बचल अछि से जमा क'लैत अछि। धनिक लोकनि अपन पाइ जमा करैत छथि आ जे बचैत अछि से खर्च करैत छथि । एकटा गरीबी दर्शन, आ दोसर धन दर्शन, आ एकटा मात्र अहाँक मदद करत।

विटामिन एम - कोर ऊर्जा - 12 आयाम - 1.1.

एवं केन्द्रीय विषयगत अवधारणा

जीवन के सब पहलू में जीवन शक्ति आ प्रगति के उत्तेजित करय वाला ऊर्जा के उपस्थिति के कारण जीवन के अस्तित्व छै. लेखक हमरस भव्य धरती पं जे समय मं रहं छै, ओकरा मं विविध व्यक्ति के साथ बातचीत विभिन्न तरह के जीवन के अनुभव के माध्यम सं घटित होय चुकलस छै । ई विविधता केरस बहुत सराहना ई देखत कि व्यक्ति केरस पृष्ठभूमि, इरादा, लक्ष्य, आरू इच्छा अलग-अलग होय छै । लोग, लगभग सार्वभौमिक रूप सं, निम्नलिखित चाहै छै: पैसा कें बढ़ल मात्रा, उत्कृष्ट स्वास्थ्य, नीक संबंध, आ कोनों तरह कें आत्म-सुधार. यद्यपि अधिकांश लोक अनेक दिशा (जेना शारीरिक स्वास्थ्य, आर्थिक स्थिति आदि) मे ऊपर बढ़य चाहैत छथि, मुदा बेसी लोक कें ई नहि बुझल छनि जे एहि अद्भुत लक्ष्य कें कोना प्राप्त कयल जाय. अफसोस के बात ई छै कि बहुत लोग प्रगति के कोशिश करतें-करतें फंस जाय छै, ठहरलस पैटर्न में घूमै के कारण । ई आमतौर पर गाढ़ वृत्त होय छै जे व्यक्ति कें जीवन मं आगू बढ़ै सं रोकै छै, जेकरस कारण छै कि ऐन्हस क्रिया के चक्रीय आरू दोहराबै वाला प्रकृति छै जे ठहराव सं बाहर विकास कें बढ़ावा नै दै छै । ई पुस्तक लिखै के एगो प्रमुख इरादा छै कि व्यक्तिगत अनुभव आरू कुछ शोध के आधार पं मूल्य, मान्यता, आरू विचार साझा करलस जाय, जे संभावित रूप सं असाधारण आंतरिक प्रक्रिया के जागरण मं सुविधा प्रदान करी सकै छै जेकरा सं उल्लेखनीय प्रगति होय सकै छै । प्रगति करय लेल कखनो काल वास्तविक व्यक्तिगत चिंतन के लेल पाछू हटय पड़ैत छैक. किछु गोटेक मानब छनि जे उच्च उपलब्धि आ एक प्रोजेक्ट/एक्टिविटी सं दोसर प्रोजेक्ट/एक्टिविटी मे उछलबाक लेल बेसी काल अत्यधिक “चार्ज अप” करय पड़ैत छैक । व्यक्तिगत ऊर्जा के कतय राखल जाय आ ओकर उपयोग कोना बेसी फायदेमंद तरीका सं कयल जाय, एकरा समझदारी सं चुनय लेल व्यक्तिगत चिंतन के आवश्यकता होइत छैक. एहन मननशील चिंतन के दौरान कोनो व्यक्ति के स्पष्टता आ बुद्धि भेटैत छैक जे वर्तमान परिस्थिति में कोन “युद्ध” चुनबाक चाही । फलस्वरूप, एकटा सबसँ महत्वपूर्ण क्रिया अछि अपन सामान्य गतिविधि सं बेर-बेर “अनप्लग” करब आ चिंतन लेल एक डेग पाछू (अधिकतम समय खपत करय बला गतिविधि सं) करब ।

निस्संदेह लेखक पाइक प्रति सकारात्मक अनुराग रखैत छथि । पैसा कमायब उत्कृष्ट योजना, वर्तमान बाजार रुझान के संग गुंजाइश, आ व्यक्तिगत ऊर्जावान जागरण के सूचक अछि. अतः, जुनूनी रूप सं पैसा के पीछा करनाय बनाम मन सं चिंतन करनाय के बीच स्पष्ट अंतर करनाय आंतरिक रूप सं फायदेमंद छै, जेकर परिणामस्वरूप अधिकतम व्यक्तिगत लाभ आ प्रगति होयत छै. लक्ष्य कोना प्राप्त कयल जाय ताहि पर ध्यान देब तखन होइत अछि जखन कियो पाछू हटि जाइत अछि आ अपना आ वर्तमान जीवनक परिस्थितिक बेहतर दृष्टिकोण प्राप्त करैत अछि । एहि सं स्वाभाविक रूप सं चिंता, तनाव आ बनल तनाव कम भ जाइत अछि. बार-बार योजनाबद्ध डायवर्सन के कारण पुनर्संतुलन प्रभाव के कारण विभिन्न गतिविधियक मे डायवर्सन फायदेमंद छै. लेखकक जीवन मे ई काज लंबा दूरी धरि दौड़ि क' आ दौड़क सौन्दर्य मे पूर्ण रूपेण लीन भ' जाइत अछि, बिना कोनो आन विचार मोन मे प्रवेश केने. जानि-बुझि क पहाड़ में जेनाइ (जइ में माउंट एवरेस्ट पर चोटी पर चढ़ब सेहो शामिल छल), एकटा आंतरिक जीवित रहबाक मोड प्रज्वलित केलक जे अपार आदिम (कोर) ऊर्जा के सक्रिय करैत छल. ई जानबूझ क करलऽ गेलऽ कार्रवाई, कई बार, ई तथ्य के प्रति अधिक जागरूकता लाने लेली करलऽ गेलऽ छेलै कि हम्मैं एगो विशेषाधिकार प्राप्त दुनिया मं रहै छियै, जहाँ शिकारी आरू कठोर वातावरण जैसनऽ तत्काल खतरा नियमित रूप सं नै होय छै । हमरा सब के सामान्यतः भोजन के कमी के चिंता नै करय पड़ैत अछि आ एतय तक कि 911 सेहो किछु मिनट में हमरा सब लग आबि जाइत अछि, अधिकांश आपातकालीन स्थिति के ध्यान राखैत अछि. एहन बहुत रास आराम के आमतौर पर जगह पर मौजूद सामाजिक व्यवस्थाक के सुरक्षा के कारण हल्का मे लेल जायत छै. ई प्रणाली सुरक्षा प्रदान करै छै जबकि हम्मं मं सं अधिकांश ई विशेषाधिकारऽ के हल्का मं लै छै । लेखक ओहि संरक्षित बुलबुला सँ बाहर निकलबाक प्रयास केने छथि जकर भीतर अधिकांश मानवता रहैत अछि । एहि रक्षात्मक बुलबुला मे रहैत लेखक जानि-बुझि कए अपना के चुनौती देने छथि जे एहि सँ बाहर निकलि, प्रत्यक्ष आ जानि-बुझि कए, एहन परिस्थिति/पर्यावरणक सामना करबाक लेल जे संरक्षित बुलबुला मे नहि अछि । लेखक विविध आ कखनो काल, अद्वितीय वातावरण मे दौड़ि भय के दूर करबाक, चिंता के पार करबाक, आ जीवित रहबाक/आदिम वृत्ति मे वापसी करबाक प्रयास केने छथि । जीवित रहय के वृत्ति के सक्रियता एडेनालाईन जैसनऽ विभिन्न प्रकार के आंतरिक हार्मोन जारी करै छै जे आंतरिक ऊर्जा के आरू सक्रिय करै छै, जेकरा सं कई बार, सब वास्तविकता के साथ एकता के गहन अनुभव होय छै । जखन

ई वृत्ति सक्रिय भ' जाइत अछि तखन भगवानक स्मरण होइत अछि, स्वास्थ्यक बारे मे सोचैत अछि, आ पीड़ा आ दुखक अनुभव सेहो होइत अछि जतय पीड़ा/दुःखक पारलौकिकता ओकर तत्काल प्राथमिकता बनि जाइत अछि । दोसरऽ लोगऽ के बारे म' भी सोचै छै जेना कि माउंट एवरेस्ट केरऽ चोटी प' पहुँचना जैसनऽ बड़ऽ उंचाई प' पहुँचै म' भी ऐसनऽ ही यात्रा करी रहलऽ छै । सहानुभूति आरू दोसरऽ के साथ परस्पर जुड़ाव के स्वाभाविक सक्रियता छै जे ऐन्हऽ उपलब्धि प्राप्त होय के समय मानव जाति के एकता के सीधा प्रदर्शन करै छै ।

पाइ की होइत छैक ?

परस्पर जुड़ाव के ई एहसास, समानांतर, पैसा पर लागू छै. पैसा ऊर्जा आरू शक्ति के विभिन्न रूपऽ के अन्य सब रूपऽ म' अंतर-परिवर्तन के सुविधा द' क' परस्पर जुड़ाव के सच्चाई लानै छै । समाज पैसा के भीतर मौजूद ऊर्जा (शक्ति) के उपयोग विविध लक्ष्य के प्राप्ति आ जीवन के सब क्षेत्र में इच्छा के पूर्ति के लेल करैत अछि । असल मे आधुनिक समाज'क अस्तित्व, आ संस्कृति आ तकनीक'क विकास'क स्तर बिना पाइ'क अकल्पनीय होयत. हम तखन, पूछि रहल छी, पाइ ठीक-ठीक की होइत छैक? अर्थशास्त्री आरू सामाजिक वैज्ञानिकऽ के अनुसार निम्नलिखित सब पैसा के पहलू छै:

क) पैसा वस्तु आ उत्पाद के आदान-प्रदान के माध्यम छै

ख) पाइ मूल्यक भंडार अछि

ग) पैसा खाताक एकटा इकाई अछि

घ) पैसा सामाजिक प्रमुखता आ प्रतिष्ठा के स्रोत अछि ।

ङ) पैसा शारीरिक आ मनोवैज्ञानिक सुरक्षा प्रदान करैत अछि ।

च) समग्र मानव स्वास्थ्य, सुरक्षा, आ कल्याण के लेल पैसा एकटा प्रमुख प्रभावी कारक छै

छ) पैसा सैन्य शक्तिक आधार अछि

ज) पैसा जनप्रभाव आ राजनीतिक सत्ताक आधार आ आधार प्रदान करैत अछि

i) पैसा आर्थिक महत्व आ सामाजिक शक्ति के बढ़ैत प्रतीक अछि ।

पैसा केरऽ ई पहलू के देखत हुअ पैसा केरऽ विविध तरीका सं समझ आरू धारणा श्रद्धा आरू सम्मान के साथ होना चाहियऽ । पैसा के खाली इच्छा केरऽ उद्देश्य के रूप में देखे के तात्पर्य अहंकार केरऽ मांग के पूरा करना आरू अपनऽ ऊर्जा के अहंकार केंद्रित वृत्ति केरऽ तृप्ति के तरफ रखना छै । पैसा के प्रति श्रद्धा/सम्मान बनाम अपन सुख के लेल ओकर मालिक बनबाक भाव मे एकटा महत्वपूर्ण अंतर अछि । कृतज्ञता सम्मान के कारण पैदा होय छै जबकि अहंकार केंद्रित मंशा ओकरा पर नियंत्रण, मालिकाना हक, आरू शायद खुद के आरू समाज के भी नुकसान पहुँचै के कोशिश करै छै । ई सबटा पाइ आ ओकर संभावना के देखबा मे परिप्रेक्ष्य के बात अछि. जखन कियो पैसा के अपन मां के रूप में देखैत अछि, अपन बच्चा के भरण-पोषण करय वाला के रूप में देखैत अछि आ जीवन में बहुत रास महत्वपूर्ण अनुभव के संभव बना देने अछि त एहि सं पैसा के प्रकृति आ ओकर वास्तविक शक्ति के बारे में कोनो व्यक्ति के दृष्टि में काफी बदलाव आबि जाइत अछि.

प्रत्येक व्यक्ति मे कोर ऊर्जा समान अछि ।

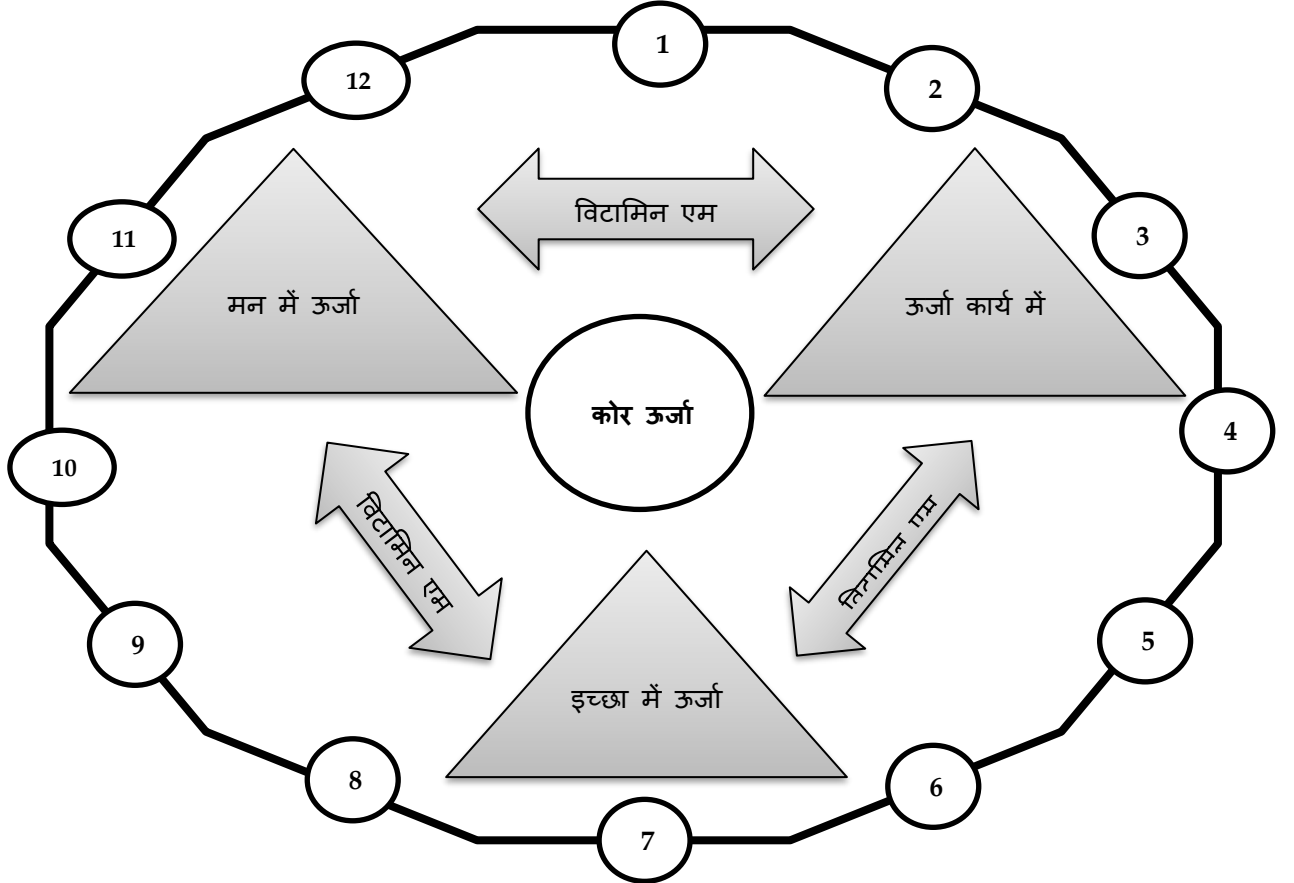
हर मनुष्य के जन्म में कुछ ईश्वर-प्रदत्त (या प्राकृतिक) विशेषता के साथ पैदा होय छै जे विविधतापूर्ण होय छै, जेना कि शारीरिक विशेषता, जाति, जातीयता, शरीर के आकार आदि ऐन्हऽ अंतर के बावजूद प्रत्येक व्यक्ति के कोर मौलिक रूप सं समान छै अगर एक समान नै छै । ई कोर कच्चा (अविभेदित) ऊर्जा छै, जे संस्कृति, राष्ट्रीयता, देश, आरू मानव प्रजाति के बीच अन्य अंतर के पार बहय छै. प्रत्येक व्यक्ति के पास इ कोर (आंतरिक/आदिम) ऊर्जा के उपयोग करय के क्षमता छै जे इच्छाके पूर्ति के ओर ले जायत छै आ संगहि आगू के प्रगति के लेल एकटा आधार बनायत छै ताकि आ बेसि पूर्ति के अनुभव कैल जा सकय. प्रगति के एहन इच्छा भौतिक जगत में उपलब्ध अद्भुत अनुभव के साथ जीवन के बेहतर अवस्था पैदा क सकैत अछि । प्रत्येक व्यक्ति केरऽ जन्मजात विशेषाधिकार छै कि अपनऽ उच्च स्तर या बेहतर अवस्था केरऽ प्रकृति के व्यक्तिगत शब्दऽ में परिभाषित करलऽ जाय जहाँ व्यक्तिगत स्मृति में संग्रहीत जीवन केरऽ अनुभव एगो अद्भुत भविष्य के विकास लेली एगो जबरदस्त मार्गदर्शक के रूप में काम करै छै, वर्तमान में ।

प्रत्येक व्यक्तिक इच्छा, जीवनक परिस्थिति, पृष्ठभूमि, आनुवंशिकी, परवरिश, कंडीशनिंग आदि निस्संदेह विविधतापूर्ण होइत छैक । अतः प्रत्येक व्यक्ति केरऽ मूल ऊर्जा व्यक्तिगत इच्छा मं परिलक्षित होय छै, जेकरा सँ अपनऽ जीवन केरऽ सब क्षेत्र मं गतिविधि के प्रदर्शन होय छै । प्रत्येक व्यक्ति के भीतर कोर ऊर्जा के अस्तित्व छै, ई बात के देखत लेखक पाठकऽ सँ सादर आग्रह करै छै कि ई कोर ऊर्जा कं पहचानी कं ओकरा इच्छा आरू लक्ष्य के पूर्ति के तरफ चैनलित करी कं अपनऽ या दोसरऽ के नुकसान नै पहुँचैऽ जाय । ई कोर ऊर्जा शुद्ध आरू अविभेदित छै जे जीवन के सब अनुभव के आधार प्रदान करै वाला अनेक रूप धारण करै छै । कोर ऊर्जा के अस्तित्व आरू एकरऽ वजह सँ जीवंत होय गेलऽ सब तंत्र हमरऽ आंतरिक ऊर्जावान कोर के रूप मं मौजूद कच्चा शक्ति के महिमा के गवाह छै । ऊर्जा कें चैनलिंग मे पर्याप्त कौशल कें कमी सँ “ऊर्जा कें रिसाव” भ जायत छै जतय ओही ऊर्जा कें पुनर्जनन मे बाधा आबै छै. इ “रिसाव” आमतौर पर क्रमिक आ आनन्ददायक निर्माण कें बजाय “अनुभव कें त्वरित हिट” कें पीछा करय कें कारण होयत छै, जेकर परिणामस्वरूप प्राकृतिक/जैविक व्यक्तिगत परिवर्तन होयत छै. ऊर्जा केरऽ एन्हऽ क्रमिक जमाव सँ निरंतर आनन्द केरऽ वास्तविक खोज शुरू करै आरू ओकरा कायम रखै के दृढ़ता बढ़ी जाय छै । आनन्द केरऽ स्थायी अवस्था के खोज ई मान्यता के साथ संभव छै कि सब लोग एक ही अनंत शक्ति के अभिव्यक्ति छै । ई शक्ति (ऊर्जा) मौजूद छै, अनेक तरीका आरू अलग-अलग डिग्री में, प्रत्येक व्यक्ति के भीतर, प्रत्येक व्यक्ति के रूप में । एहन स्वीकृति एकात्मक ऊर्जावान चेतना के दृष्टि के साथ विविधता के सम्मान के तरफ ले जाय छै.

जेना प्रत्येक व्यक्ति केरऽ अलग-अलग फिंगरप्रिंट आरू व्यक्तिगतता होय छै, वैन्हऽ ही कोर ऊर्जा बहुत विविधता के साथ खुद कं व्यक्त करै छै । कोर ऊर्जा केरऽ अंतर्निहित एकता कं पहचानै सँ विविधता के सम्मान के साथ मुक्त आरू ऊर्जावान जीवन जीना शुरू होय जाय छै ।

-- रिकी सिंह

चित्र 1: 12 आयाम एवं विटामिन एम - कोर ऊर्जा आरेख ।



अहाँ लग कोर एनर्जी अछि। अहाँ कोर ऊर्जा छी। ई ऊर्जा अहाँक अस्तित्वक केंद्रक रूप मे विद्यमान अछि जतय सभ ऊर्जा एकत्रित होइत अछि । उपरोक्त 12 पक्षीय आकृति कोनो व्यक्ति के जीवन के 12 आयाम के प्रतिनिधित्व करैत अछि जे एकटा एकीकृत कार्य तक पहुंचत जखन ज्ञान, इच्छा आ कर्म में मौजूद ऊर्जा के संयोजन होयत । ई ऊर्जा कोनो व्यक्ति केरऽ कच्चा कोर ऊर्जा केरऽ पहलू छै जे असाधारण सफलता में बदली सकै छै आरू दरवाजा खोलै छै । अपन जीवनक 12 आयाम अछि:

आयाम # 1: जीवन के चरण के आधार पर स्वास्थ्य एवं समग्र फिटनेस ।

आयाम # 2: मानसिक ताकत विकास एवं संवर्धन ।

आयाम # 3: भावनात्मक संतुलन एवं एकीकरण

आयाम # 4: सामाजिक संतुलन एवं सम्बन्ध विकास ।

- आयाम # 5: व्यक्तित्व एवं चरित्र विकास
 आयाम # 6: पारिवारिक सामंजस्य एवं प्रेम के फूल
 आयाम # 7 : अंतरंग संबंध
 आयाम # 8: वित्तीय स्वास्थ्य एवं विकास
 आयाम # 9: कैरियर-व्यवसाय विकास
 आयाम # 10 : जीवन के गुणवत्ता विकास एवं संवर्धन ।
 आयाम # 11: मनोरंजन जीवन विकास एवं संवर्धन ।
 आयाम # 12: आध्यात्मिक - धार्मिक जीवन विकास एवं संवर्धन ।

केन्द्रीय विषय

एहि पोथीक केन्द्रीय विषय नीचाँ कहल गेल अछि : १.

“मानव मन आरू शरीर शायद अस्तित्व मँ सबसेँ रहस्यमय घटना छै आरू एकरऽ उपयोग कोर/कच्चा ऊर्जा के भारी मात्रा छै । ई ऊर्जा पुनर्जीवन, परिवर्तन, संरक्षण, आरू समीकरण के अवस्था मँ जागृत करी सकै छै । अपनऽ कोर ऊर्जा केरऽ सर्वोत्तम संभव उपयोग सँ आंतरिक/बाहरी संघर्ष, गड़बड़ी, आरू असंतुलन केरऽ विघटन होय जाय छै । एक बेर जखन कोनो व्यक्ति के जीवन के सब 12 आयाम के निरंतर संतुलन के कारण कोर ऊर्जा के बिना आंतरिक गड़बड़ी के प्रवाह शुरू भ जायत अछि त व्यक्तिगत उत्कृष्टता के नीँव विकसित भ जायत अछि । एतेक ठोस नीँव के साथ मनोवैज्ञानिक दरवाजा असीम संभावना में खुलैत अछि जे गतिशील, ऊर्जावान आ जीवंत जीवन के तरफ ल जाइत अछि।” - रिकी सिंह

हम व्यक्तिगत ऊर्जा के महिमा, विटामिन एम के रूप में पैसा के शक्ति के उजागर करय के असाधारण यात्रा पर निकलय वाला छी आ एक संग ई खोज करय वाला छी जे कोना ऊर्जावान जीवन जीबय के अछि. व्यक्तिगत उत्कृष्टता केरऽ अवस्था हर मनुष्य लेली एगो वास्तविक संभावना छै जब जीवन केरऽ सब १२ आयामऽ (चित्र १) मँ सच्चा संतुलन केरऽ नीँव ठोस होय जाय छै । मानव केरऽ दुख अनगिनत तरीका सँ मौजूद छै जेकरा कम करलऽ जाब सकै छै, बहुत हद तक, अगर मानवता विटामिन एम केरऽ शक्ति आरू ओकरऽ जीवन मँ सबसेँ अच्छा उपयोग क पकड़ी लै

हैं। विटामिन के रूप में पैसा के सर्वोत्तम उपयोग सं मानवीय बहुत रास समस्या के समाप्त भ सकैत अछि। हमरऽ यात्रा के शुरुआत ई पुस्तक केरऽ केंद्रीय विषय (जेना कि ऊपर दिखालऽ गेलऽ हैं) के खोज करी क होय हैं ताकि व्यक्तिगत उत्कृष्टता के प्रकृति क स्पष्ट करलऽ जाय सक आरू निरंतर, निर्बाध आनन्द के अवस्था म विकसित होय के संभावना आरू संभावना के जांच करलऽ जाय सक ।

हमरऽ आंतरिक दुनिया विचार, भावना, स्मृति, इच्छा, आरू कोर ऊर्जा के समग्र हैं जे एक साथ काम करै हैं, बाहरी व्यवहार के अभिव्यक्ति करै हैं। एकटा अपार ऊर्जा संरचना मौजूद हैं, जे ककरो शरीर आ मन के कुल कामकाज के लेल जिम्मेदार हैं। ई ऊर्जा संरचना कोनो व्यक्ति केरऽ स्रोत ऊर्जा (कोर ऊर्जा) स निकलै हैं जे आध्यात्मिक आयाम स उत्पन्न होय सकै हैं। कोनो आध्यात्मिक आयाम (अर्थात भगवान, आत्मा, आत्मा आदि) मे विश्वास हो वा नहि हो, कोर ऊर्जा केर अस्तित्व सँ कियो इनकार नहि क सकैत अछि जे समस्त मानवताक लेल एकटा साझा आधारक रूप मे विद्यमान अछि। मानव मन, जे एकटा सामान्य घटना सेहो अछि, अत्यंत सूक्ष्म आ व्यक्तिपरक रूपेँ रहस्यमयी अछि। मन केरऽ प्रकृति केरऽ जांच कई शैक्षणिक विषयऽ के एगो लम्बा गतिविधि रहलऽ हैं (शोध के दृष्टिकोण सँ) आरू वू ही जांच व्यक्तिगत रूप सँ (आत्मिक रूप सँ) होय सकै हैं जेकरा सँ मन केरऽ पेचीदगी आरू गहराई के साकार होय सकै हैं। मनक रहस्यमयी स्वभाव ओकर सूक्ष्मताक कारणेँ होइत छैक। मन के सूक्ष्म प्रकृति आरू ओकरऽ आंतरिक प्रक्रिया के पहचान व्यक्तिगत चिंतन पर होय हैं। जेना कि “विचार” शब्द कोनो गतिविधि/प्रक्रिया के संदर्भित करैत अछि जे अपन आंतरिक यथार्थ के भीतर काज करैत अछि। ई आंतरिक गतिविधि म अनेक न्यूरोलॉजिकल आरू न्यूरोकेमिकल प्रक्रिया शामिल हैं जे मन केरऽ अस्तित्व आरू कार्यक्षमता क सुविधाजनक बनाबै हैं।

ऊर्जा के पता लगाना

जेना-जेना कोनो व्यक्ति अपन सोच के बोध करय लगैत अछि, ऊर्जा के अस्तित्व के सीधा पता चलैत अछि जतय सोच प्रक्रिया भावना, स्मृति, आ इच्छा के संग परस्पर जुड़ाव के अवस्था में मौजूद रहैत अछि। एहन परस्पर संपर्क विविध आ विविध मनोवैज्ञानिक अवस्था उत्पन्न करैत अछि।

विचार केरऽ बहुत सारा कारण कारक छै जे ऊर्जा के आदमी केरऽ मानसिक प्रणाली के माध्यम सं गतिशील करै छै । अतः होमियोस्टेसिस (अर्थात संतुलन) केरऽ अवधारणा मन आरू शरीर केरऽ स्वस्थ कामकाज लेली काफी मौलिक छै । मानव शरीर में एगारह शारीरिक प्रणाली छै जेकरा एक दोसरा के साथ समन्वयित रहना जरूरी छै ताकि समग्र स्वास्थ्य अच्छा बनल रहै । तहिना मन (अर्थात विचार, भावना, स्मृति, इच्छा, आ ऊर्जा) के सब शारीरिक प्रणालीक संग सर्वोत्तम समन्वय मे रहबाक चाही जाहि सँ उच्चतम स्तरक कल्याण बनय । मन/शरीर के भीतर मात्र एकटा ऊर्जा बहैत अछि जेना कि प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में 12 आयाम (चित्र 1) के भीतर बहैत अछि । शरीर आरू मन केरऽ कार्य के बीच मौजूद टकराव के कारण ई ऊर्जा सामान्यतः पूर्ण समन्वय में नै होय छै । जँ कियो अपन जीवनक मात्र एक दिनक परीक्षण करैत अछि त' सामान्यतः व्यक्तिगत ऊर्जा मे काफी बदलाव आ मोड़ होइत अछि, जाहि सँ विभिन्न तरहें असंतुलन उत्पन्न होइत अछि । शरीर के शारीरिक कार्य आ मानसिक कार्य के बीच टकराव के कारण जैव रासायनिक असंतुलन आन्दोलन/गड़बड़ी के रूप मे अनुभव कैल जायत छै. “आन्दोलन” शब्द सँ ई बात कहल जाइत अछि जे कोनो वस्तु वा कोनो सूक्ष्म पदार्थ के आन्दोलित कयल जा रहल अछि । अपनऽ मन केरऽ आंतरिक संरचना के खोज, ऊर्जावान रूप सं, जटिल मानसिक घटना केरऽ ई सूक्ष्म लेकिन बहुत वास्तविक अस्तित्व प आबै के अनुमति दै छै । मन, एहि तरहें, एकटा एहन पदार्थ अछि जे भौतिक प्रकृतिक नहि अछि, अत्यंत सूक्ष्म अछि, आ अपार शक्ति धारण करैत अछि । जीवन मे विभिन्न प्रकार के गड़बड़ी आंतरिक आ/अथवा बाहरी रूप सं असंतुलित तरीका सं बहय वाला आंतरिक शक्ति के कारण उत्पन्न होयत छै. जेना कि जखन कोनो परेशान करय बला स्मृति के स्मरण करैत अछि त स्मृति के अनुमानित गुणात्मक प्रकृति के आधार पर गड़बड़ी के अनुभव होइत अछि । जँ अपन आंतरिक ऊर्जा के संतुलित रखबा पर ध्यान राखल जाय त' एहन गड़बड़ीक समाधान आ शायद भंग सेहो कयल जा सकैत अछि । आंतरिक ऊर्जावान कार्य तखन बढ़ल जा सकैत अछि जखन सभ व्यक्तिगत गड़बड़ी, द्वंद्व, आंदोलन आदि कम भ' जाइत अछि । आंतरिक गड़बड़ी के अवस्था गड़बड़ी सं जुड़ल घटना (अनुभव) के भंडारण में स्मृति के शामिल होय के सूचक छै. स्मृति के उपयोग या त गड़बड़ी बढ़ा सकैत अछि या भीतर स गड़बड़ी के कम क सकैत अछि । एकरऽ आगू परखै लेली ई मानलऽ जाय कि मन भौतिक मस्तिष्क/शरीर सं जुड़लऽ कोनो प्रकार के सूक्ष्म पदार्थ छै, जे कोर ऊर्जा सं जीवंत होय छै । मन के भीतर के गड़बड़ी (अत्यंत मामूली स गंभीर तक) एहि सूक्ष्म पदार्थ

पर अविकार के संभावित अवस्था के सूचक अछि । यदि मन के परेशान करलऽ जाब सके छै त वू ही मन के स्थिरता, सामंजस्य, आरू एकीकरण के अवस्था म पहुँचै के प्रबल संभावना के सूचक छै । ऐन्हऽ अवस्था के भीतर प्राकृतिक आरू ऊर्जावान मौन के परिणामस्वरूप आंतरिक ऊर्जा के प्रवाह पैदा होय छै जे जीवन के 12 आयामऽ के स्थिरता आरू विकास प्रदान करै छै । जागृत जन्मजात बुद्धि के कारण मन में भौतिक शरीर के भीतर बहुत संतुलन पैदा करै के जन्मजात क्षमता होय छै जे आमतौर पर सुप्त अवस्था में मौजूद होय छै । हमरऽ यात्रा के शुरुआत में ही लेखक पाठकऽ क ई संभावना के प्रति खुललऽ रहै लेली प्रोत्साहित करै छै कि एक दोसरा सं जुड़लऽ सामंजस्य आरू ऊर्जावान स्थिरता के ऐन्हऽ अवस्था संभव छै । लेखक के तर्क छै कि सब आंतरिक ऊर्जा के पर्याप्त आपस में जुड़लऽ कनेक्शन के साथ जीवन आरू जीव के ऐन्हऽ अवस्था निश्चित रूप से संभव छै ।

मानवता के अंदरूनी उन्नति

मानवता केरऽ आंतरिक उन्नति तखनिये होय छै जब ऊर्जा केरऽ उपयोग विनाशकारी के बजाय रचनात्मक फोकस के साथ करलऽ जाय छै । रचनात्मक आरू विनाशकारी फोकस के बीच के भेद मन के भीतर तखन स्पष्ट होय जाय छै जब वास्तविक आंतरिक प्रगति प ध्यान देलऽ जाय छै, जेकरऽ शाखाबंदी बाहरी दुनिया के भीतर लाभकारी विकास प पड़े छै । मानवता वैज्ञानिक आ तकनीकी रूप स प्रगति केलक अछि। तइयो मानव सभ्यताक भीतर एखनो बहुत रास आदिम आ आदिवासी पक्ष अछि जे मानवता के नुकसान पहुँचबैत अछि । ई क्षति आंतरिक संघर्ष/विरोधक कारण होइत अछि जे बाहरी संघर्ष/विरोधक रूप मे प्रकट होइत अछि । जेना-जेना बाहरी संघर्ष/विरोध बढ़ैत अछि, आंतरिक स्थिरता के तदनुसार क्षति होइत जाइत अछि । आंतरिक (आन्तरिक/व्यक्तिगत) प्रगति तखन संभव होइत अछि जखन कोनो व्यक्तिक जीवनक सभ 12 आयाम (पक्ष) एकटा ऊर्जावान सामंजस्य मे आबि जाइत अछि । वर्तमान मानव समाज में बाहरी प्रगति के तुलना में आंतरिक प्रगति काफी सीमित अछि । मानव वृत्ति के, समग्र प्रगति के संदर्भ मे, महत्व ऐहन छै की सहज इच्छाक के सही एकीकरण सं कोर ऊर्जा के सदुपयोग भ जायत छै, जे संघर्ष/विरोध/गड़बड़ी के विघटन के ओर ले जायत छै, जे सब समग्र स्वास्थ्य आ कल्याण मे काफी वृद्धि के ओर ले जायत छै. मन के भीतर ऊर्जा प्रवाह के विकृति स्वास्थ्य आ उत्पादकता के क्षतिग्रस्त करैत अछि । ऊर्जा प्रवाह के

समस्या के जड़ में घुलाना तखन संभव छै जखन विटामिन एम आ संबंधित ऊर्जा के संरक्षण क' अपन जीवन के मजबूत करय के बजाय केवल ऊर्जा प्रवाह के समस्या के सतही रूप सं नियंत्रित करय के कोशिश करय के. ई एहसास कि मानव मन जबरदस्त मात्रा में ऊर्जा के उपयोग करै छै, आगू के विकास के लेलऽ अपनऽ शक्ति के जागरण प्रक्रिया में एगो आधारभूत रूपरेखा प्रदान करै छै ।

ई पुस्तक पैसा के शक्ति आरू व्यक्तिगत विकास के बारे में विविध विचारऽ के जांच करै के सहयोगात्मक यात्रा के रूप में छै आरू लेखक के ई निश्छल आशा छै कि पाठक ई बात के ध्यान में रखतै कि प्रस्तुत सब विचार व्यक्तिगत चिंतन, आगू के खोज, आगू के संवाद के लेलऽ छै/ जांच करब, आ अपन जीवनक सभ 12 आयाम कें जीवंत करबाक लेल। लेखक केरऽ तर्क छै कि खाली सहमति या असहमति या ओकरऽ भिन्नता कुछ सतही भी होय सकै छै । लेखक ई तरह स' पाठकऽ स' खुद देखै लेली कहै छै कि कोर ऊर्जा आरू विटामिन एम अवधारणा के संबंध म' विचारऽ के वर्गीकरण के जांच म' कोय सच्चाई मौजूद छै कि नै । विचारक अप्रत्यक्ष स्वीकृति वा अस्वीकृति सँ बेसी सत्यक प्रत्यक्ष धारणा बहुत बेसी होइत छैक आ ओकर शक्ति बहुत बेसी होइत छैक । लेखक पाठक सब स आग्रह करैत छथि जे पोथी मे गहन आ धीरे-धीरे जाउ, जाहि स व्यक्तिगत सत्य जागल आ स्वाभाविक रूप स उजागर भ जाए। एहि खुलासा मे समय, चिंतन आ अनुप्रयोगक आवश्यकता होइत छैक । अंतर्दृष्टि के झिलमिलाहट किताब के माध्यम सं कोनो बिंदु पर पाठक के आशीर्वाद द सकैत अछि जं चिंतनात्मक/चिंतनात्मक दृष्टिकोण अपनाओल जाय.

व्यक्तिगत परिवर्तन की गति

लेखक ईहो स्वीकार करैत छथि जे जीवन मे परिवर्तन एकमात्र निरंतरता होइत छैक । यूनानी दार्शनिक हेराक्लिटस कहने छलाह, “कोनो आदमी कहियो एकहि नदी मे दू बेर कदम नहि रखैत अछि, कारण ओ एकहि नदी नहि अछि आ ओ एकहि आदमी नहि अछि । परिवर्तनक अतिरिक्त स्थायी किछु नहि।” ई तथ्य क पहचानना छै ताकि व्यक्तिगत सत्य जागी क आत्म-प्रकटीकरण आरू पुनर्समायोजन के यात्रा शुरू करी सक' । जीवनक परिस्थिति बदलैत अछि, परिस्थिति बदलैत अछि, आ मनक अवस्था बदलैत अछि । व्यक्तिगत परिवर्तन अपन गति सँ होइत छैक । किछु

परिवर्तन अप्रत्याशित रूपें होइत अछि, आ किछु अपेक्षित रूपें होइत अछि । हुनका सब के प्रति कोनो व्यक्ति के प्रतिक्रिया एकीकृत ऊर्जावान मन या भ्रम के माध्यम स भ सकैत अछि । जेना, ई तथ्य कि उम्र बढ़य वाला जीन आ अन्य कारक के कारण अंततः शरीर बूढ़ भ' जाइत अछि, संयम, दृढ़ता, स्वीकृति, आ संतुलित कोर ऊर्जा के सामना करय पड़ि सकैत अछि. हम सब अपन नश्वरता के कोनो ने कोनो हद तक जागरूक छी। एहि तरहें लेखक एहि विचार कें बढ़ावा द' रहल छथि जे जीवनक कोनो अवस्था/चरण मे जखन कोर ऊर्जा सक्रिय भ' जाइत अछि आ लाभकारी रूप सँ उपयोग भ' जाइत अछि तखन व्यक्तिक जीवन शक्ति मे काफी वृद्धि कयल जा सकैत अछि । एकरा ध्यान मँ रखतें हुअ हम्में ई बात क पहचानी सकै छियै कि द्वंद्व अपनऽ बाहरी आरू आंतरिक परिवेश के भीतर बदलाव के परिणाम होय छै । टकराव, लेखक के दृष्टिकोण सँ, कोर ऊर्जा विखंडन के परिणाम छै जे आर्थिक अस्थिरता सहित असंख्य तरीका सँ प्रकट होय छै । कृपया ध्यान राखब जे एहि पोथी मे देल गेल हर कथन आधिकारिक अर्थ मे नहि देल गेल अछि, ऊर्जावान वित्तीय विकास क संदर्भ मे उत्कृष्टता क प्रकृति क बारे मे आपसी अन्वेषण लेल देल गेल अछि । ऐन्हऽ आपसी अन्वेषण करै लेली, कोर ऊर्जा, 12 आयाम, आरू विटामिन एम केरऽ प्रकृति के संबंध मँ बुनियादी समझदारी हमरऽ अन्वेषण यात्रा कँ फलित करै लेली जरूरी छै । अतः एकटा मजबूत नींव के निर्माण व्यवस्थित रूप स होइत अछि जखन हम सब अपनहि आन्तरिक शक्ति के गौरवशाली आ समृद्ध प्रकृति के परीक्षण करय लगैत छी । व्यक्तिगत शक्ति के वास्तविक सक्रियता तखन बेसी नीक भ सकैत अछि जखन हम सब अन्वेषणात्मक संवाद के स्थिति में होयब जतय विचार बिना पूर्वाग्रह के आ खुला दिमाग के संग साझा कयल जाइत अछि । लेखक के तर्क छै कि ई पुस्तक भविष्य में विभिन्न परिवेश में करलऽ जाय वाला अन्वेषणात्मक संवाद के आधार के काम करतै ।

ई पुस्तक के केंद्र में बहुत व्यावहारिक आरू लागू रूप सँ अपनऽ भीतर मौजूद कोर ऊर्जा के महिमा पर विचार करना छै । परिवर्तन कें प्रक्रिया शुरू करय कें लेल ऊर्जा कें बर्बादी कें पहचान मौलिक आ बुनियादी छै. ई पहचान आंतरिक आरू बाहरी रूप सँ ऐन्हऽ परिस्थिति मँ बदलाव करै के अनुमति दै छै जेकरा सँ ओकरऽ ऊर्जा कँ नुकसान पहुँचैलऽ जाय रहलऽ छै । अच्छा उपयोग, पुनर्जीवन, संरक्षण, समीकरण, आरू परिवर्तन के वास्तविक प्रक्रिया के वर्णन ई पूरा पुस्तक मँ कई तरह सँ करलऽ गेलऽ छै । जेना कैटरपिलर तितली में बदलि जाय छै, तहिना लेखक के ई दिल के

इच्छा है कि पाठक व्यक्तिगत परिवर्तनकारी यात्रा में लागल रहथि, जाहि सं जबरदस्त स्वतंत्रता, ऊर्जा के विस्तार, आ विटामिन एम के विकास होयत.

विटामिन एम की होइत अछि ?

मानव सभ्यता में व्यक्तिगत क्षमता, जन्मजात विशेषता, पारिवारिक एवं सामाजिक-आर्थिक स्थिति आदि के संबंध में काफी भिन्नता है. तइयो कच्चा आ शक्तिशाली ऊर्जा के स्वीकृति, स्वीकृति, आ मननपूर्वक उपयोग मानवता के उत्थान के कारण भ सकैत अछि, भीतर स बाहर | अपनऽ आंतरिक ऊर्जा केरऽ सक्रियता, विस्तार, आरू सर्वोत्तम संभव उपयोग विटामिन एम पैदा करै छै. विटामिन एम केरऽ ठीक-ठीक की मतलब छै ? “एम” अपन कच्चा आ शक्तिशाली रूप मे पाइक लेल ठाढ़ अछि । “विटामिन” शब्द व्यक्तिगत आ आर्थिक विकास के लेल पैसा के ऊर्जावान विशेषता के प्रतिनिधित्व करय छै. विटामिन एम पावर पैसा कमाय, पैसा बचा क, आ व्यक्तिगत विकास सं कोर ऊर्जा के सक्रिय करय के कारण आंतरिक आ मनोवैज्ञानिक रूप सं उत्पन्न आ संग्रहित कैल जायत छै. ई सक्रिय ऊर्जा आंतरिक आरू गतिशील रूप सं बरकरार रहै छै, केन्हेंकि ई आरू बढ़ी जाय छै जब पैसा के बचत होय छै आरू एकरऽ उपयोग सबसें अच्छा तरीका सं करलऽ जाय छै ताकि एक साथ अपनऽ जीवन केरऽ सब 12 आयाम के जीवंत करलऽ जाय सक । ऊर्जा केरऽ ई गतिशील वृद्धि आरू आंतरिक भंडारण, पैसा केरऽ संचय आरू सर्वोत्तम उपयोग के कारण, विटामिन एम छै. मानव सभ्यता केरऽ सब स्तर के भीतर विटामिन एम केरऽ विनाश के कारण मानवता संघर्ष करै छै, कष्ट उठाबै छै, आरू खुद के अंतहीन कष्ट पैदा करै छै । आंतरिक ऊर्जा के विस्तार विटामिन एम के समानांतर उत्पादन (बाहरी आ मनोवैज्ञानिक रूप स) करैत अछि, जाहि स जीवन के कई आयाम में प्रगति होइत अछि | विटामिन एम केरऽ अवधारणा के स्पष्ट रूप सं समझै लेली सही परिप्रेक्ष्य प्राप्त करै म “विटामिन” शब्द केरऽ जांच करना बहुत जरूरी छै । “विटामिन” शब्दक शब्दकोश परिभाषा निम्नलिखित अछि : १.

“सामान्य चयापचय के लेल कम मात्रा मे आवश्यक जैविक पदार्थक के समूह मे सं कोनों एकटा प्राकृतिक खाद्य पदार्थक मे मिनट मात्रा मे पाएल जाय वाला या कखनो-कखनो सिंथेटिक रूप सं

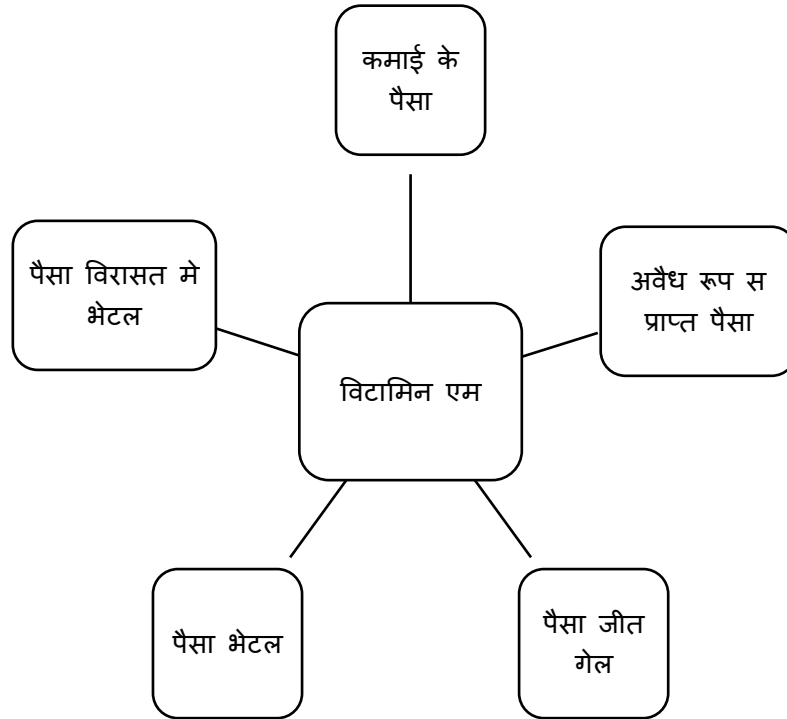
उत्पादित: विटामिन के कमी से विशिष्ट विकार पैदा होयत है।”²

“विटामिन” शब्द सामान्यतः कौनों खनिज या कौनों अन्य पदार्थ के कम मात्रा के संदर्भित करय है जे शरीर के भीतर विभिन्न जैव रासायनिक प्रतिक्रियाक के सुविधा आ सक्रिय करय के क्षमता रखै है. (चित्र 13 देखू - परिशिष्ट मे) इ शारीरिक प्रतिक्रिया है जे व्यक्ति के जीवन के लेल जिम्मेदार है आ विटामिन के उपस्थिति व्यक्ति के स्वास्थ्य आ समग्र भलाई मे वृद्धि करय सकय है. विटामिन के उपयोग आमतौर पर ओकर शक्ति के कारण कम मात्रा मे कैल जायत है. विटामिन मुख्य भोजन नहि है आ एकर सेवन बेसि मात्रा मे नहि कैल जायत है. जेना विटामिन के गोली में शरीर (सामान्य रूप से) आ मस्तिष्क (विशेष रूप से) के भीतर शारीरिक प्रतिक्रिया के सहायता करय में बहुत संभावना होइत हैक, तहिना विटामिन एम के जीवन में पैसा के मालिकाना हक होइत हैक. त, पैसा विटामिन एम किएक अछि आ ई विटामिन एम कोना बनि जाइत अछि? पैसा कच्चा शक्ति है, कच्चा ऊर्जा है, जे कोनो ने कोनो रूप में अर्जित या हासिल करलस गेलस है । उदाहरण के लेल जखन कियो के पास 100 डॉलर के बिल रहैत अछि त एकटा एहन भाव रहैत अछि जे 100 डॉलर “हमर अछि. “एह भाव अछि जे “ई हमर 100 डॉलर अछि।” \$100 के पकड़नाय/कब्जा करनाय कच्चा संभावित शक्ति है, जे मनोवैज्ञानिक रूप से मौजूद है. ओ संभावित शक्ति स्वयं मनक भीतर अछि । कौनों उत्पाद या किछु अनुभव खरीदय के लेल 100 डॉलर से 10 डॉलर के उपयोग संभावित रूप से 100 डॉलर के भीतर नुकायल है. 100 डॉलर के भीतर संभावना अछि, जे 100 डॉलर के भीतर नुकायल विविध अनुभव के एकटा विस्तृत श्रृंखला के प्रावधान करैत अछि. 100 डॉलर से विविध संभावित अनुभव अछि जे कोनो व्यक्तिक मानसिक सेटअप, मानसिकता, इच्छा, भावना, आ अपन दिमागक भीतर अन्य सर्वव्यापी विचारक आधार पर प्राप्त कयल जा सकैत अछि. निश्चित रूप से, आ अनुभवात्मक रूप से, कोनो राशि क उपयोग क संबंध मे कईटा कारक मौजूद अछि । विटामिन के रूप में उपयोग करलस जाय वाला पैसा (अर्थात्, एन्हस मात्रा में जे अधिकतम ऊर्जावान सक्रियता प्रदान करै है), भौतिक शरीर, मन आरु अपनस जीवन के हर आयाम के ऊर्जा दे है । \$100 के सर्वोत्तम उपयोग \$100 के विटामिन के रूप में उपयोग क’ क’ अपन जीवन के प्रत्येक आयाम के बढ़ाबैत अछि. जे व्यक्ति किछु इच्छा के आधार पर आवेगपूर्ण या तर्कहीन रूप से काज करैत छथि, ओ कोनो वांछित चीज के लेल जल्दी से 100 डॉलर खर्च क सकैत छथि आ किछुए देर बाद पछतावा

के भाव महसूस क सकैत छथि. ई आंतरिक पछतावा के भाव व्यक्तिगत छै आरू सीधा तौर प अपनऽ मूल ऊर्जा के क्षीण होय स जुड़लऽ छै । कोर ऊर्जा अपनऽ सार छै आरू ई तखनी परेशान होय जाय छै जब ओकरा ई अहसास होय जाय छै कि पैसा गलत तरीका स खर्च करलऽ गेलऽ छै या ओकरा बहुत बेहतर तरीका स खर्च करलऽ जाब सकै छेलै । जेना-जेना ककरो ई अहसास होय छै कि पैसा अनुचित तरीका स खर्च करलऽ गेलऽ छेलै, या एन्हऽ वस्तु खरीदै लेली जेकरऽ सही मायने म जरूरत नै छेलै, या बस एगो निश्चित उत्तेजक अनुभव प्राप्त करै लेली जे काफी अल्पकालिक होय छै, एक संज्ञानात्मक/भावनात्मक प्रक्रिया म बढ़ै लगै छै जेकरऽ परिणामस्वरूप खर्च करै के पछतावा होय जाय छै पैसा अनुचित रूप स। अतः पैसा केरऽ शक्ति क सबसें फायदेमंद तरीका स पहचानै आरू ओकरऽ उपयोग करै के आवश्यकता के संबंध म विटामिन एम केरऽ अवधारणा बहुत शक्तिशाली छै । पैसा केरऽ उपयोग एक बार कोर पावर क अनुचित तरीका स नुकसान पहुँचै छै, जेकरा स अपनऽ जीवन केरऽ 12 आयामऽ म गुंजायमान प्रभाव पैदा होय छै, जेकरा स ठहराव आरू/या प्रतिगमन होय जाय छै ।

नीचा देल गेल चित्र 2 विटामिन एम अवधारणा के संबंध मे प्रमुख जुड़ल विचारक के दर्शा रहल छै.

चित्र 2 पैसा प्राप्त करने के साधन



चित्र 2 (ऊपर) मे पैसा प्राप्त करय के विभिन्न तरीकाक के बीच भेद आ अंतर के दर्शाओल गेल छै:

अर्जित पैसा : काज के माध्यम सं प्राप्त पैसा जत व्यक्तिगत ऊर्जा के उपयोग कैल जायत छै.

मन के भीतर विटामिन एम के सकारात्मक भंडारण होइत अछि ।

अवैध रूप सं प्राप्त पैसा : चोरी या अन्य अवैध गतिविधि सं प्राप्त पैसा

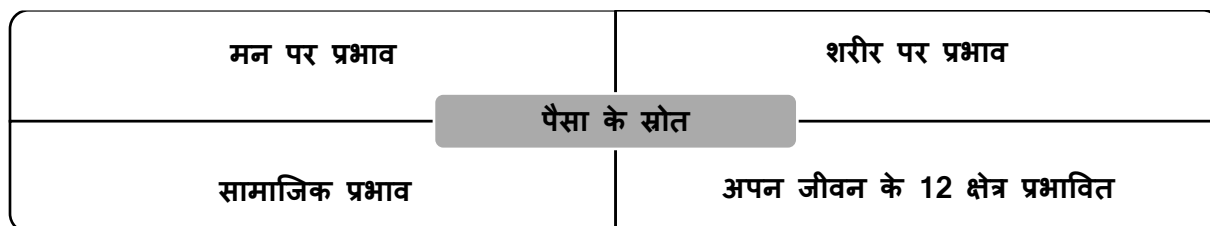
पाइ जीतल : पाइ जीतल जुआ

पाइ भेटल : पाइ जे भेटल अछि, कोनो आन तरहेँ नहि भेटल अछि

विरासत मे भेटल पाइ : उत्तराधिकार मे प्राप्त पाइ

इ भेद कोनों व्यक्ति के कई तरह सं प्रभावित करएयत छै, जेना कि नीचा देखाएल गेल छै:

चित्र 3: पैसा के प्रभाव



पैसा के स्रोत : पैसा प्राप्त भेल छल के संदर्भित करैत अछि (चित्र 2)

मन पर प्रभाव : विभिन्न भावनात्मक आ संज्ञानात्मक चरणक संदर्भित करैत अछि ।

शरीर पर प्रभाव : शारीरिक परिवर्तन के संदर्भित करैत अछि ।

सामाजिक प्रभाव : सामान्य रूप सं समाज के लाभ या नुकसान के संदर्भित करएयत छै

अपन जीवन के 12 क्षेत्रक पर प्रभाव : 12 क्षेत्रक के संबंध मे पैसा के शक्ति के संदर्भित करयत छै (चित्र 1)

कोर ऊर्जा आ अर्जित पैसा के बीच संबंध निम्नलिखित छै:

पैसा के स्रोत के असाधारण प्रभाव विटामिन एम के दिमाग के भीतर संग्रहण के तरीका पर पड़ैत अछि. लाभकारी भंडारण सं कोर ऊर्जा संवर्धन होयत छै. हानिकारक भंडारण विटामिन एम नहि होइत अछि। की अहाँ अंतर देख सकैत छी?

- रिकी सिंह

चित्र 4: कोर ऊर्जा एवं अर्जित पैसा ।

सकारात्मक भावनात्मक अवस्थाएँ	पैसा के लेल काज करय लेल प्रयोग कयल जाय वाला कोर ऊर्जा
कोर ऊर्जा एवं पैसा अर्जित	
धातु के रूप में संग्रहित पैसा विटामिन एम के रूप में	बैंक खाता मे भौतिक रूप स संग्रहित पैसा

एहि पृष्ठभूमि क संग आब हम 100 डॉलर क शक्ति कए आओर गहराई स परख सकैत छी। यदि कोनों व्यक्ति, उदाहरण कें लेल, लॉन काटि क 100 डॉलर कमाय छै, त 100 डॉलर कमाय कें लेल ओय गतिविधि मे एकटा निश्चित मात्रा मे ऊर्जा डालल जायत छै. जखन पाइ कमाओल जाइत अछि तखन पाइ चोरी वा पाइ विरासत मे भेटबाक विपरीत 100 डॉलर कमाबय के नीक भाव (मनोवैज्ञानिक रूप सं) होइत अछि. ई सब निश्चित रूप स निश्चित समय क लेल रोमांचक राज्य भ सकैत अछि, तइयो कमाईल पाइ स अंतर मनोवैज्ञानिक रूप स महत्वपूर्ण अछि। जुआ के मामला में, वू अनुभव के विशिष्टता छै, जेकरा संदर्भ उल्लास, भागना, जीतना, आरू पैसा हारना छै । 100 डॉलर केर संभावना एक जैसन छै चाहे ओकरा कोना मिललै, तभियो मनोवैज्ञानिक आरू शारीरिक प्रक्रिया प काफी अलग-अलग तरीका सं प्रभाव पड़ै छै, केन्हेंकि पैसा केना मिललै । कोनो व्यक्ति के पास जे तरह पैसा अबैत अछि ओकर ऊर्जावान निहितार्थ होइत छैक । 100 डॉलर मे काज करबाक मामला मे काज करबाक क्रिया मे एकटा निश्चित मात्रा मे ऊर्जा लगाउल जाइत अछि। इ ऊर्जा आंतरिक रूप सं सक्रिय बिजली छै जे पैसा कमाय मे उपयोग कैल जायत छै. केवल 90 डॉलर भेटला आ पूरा 100 डॉलर नहि भेटबाक मानसिक प्रभाव के सहजहि बुझल जा सकैत अछि जाहि पर सहमति बनल अछि। अतः पैसा कमाबे सं सकारात्मक भाव पैदा होय सकै छै, ई मानतें हुआ कि सही मात्रा में पैसा कमाय वाला क देल जाय छै । भावनात्मक परिवर्तन ठीक ओहि बिन्दु सं ल क जखन कोनो व्यक्ति के नौकरी (अर्थात घास काटब) भेटैत छैक तखन सं ल क चारि सप्ताह बाद नौकरी के अंत तक आसानी सं देखल जा सकैत अछि. यदि 4 सप्ताह के अंत में \$100 प्राप्त करय के अछि त काज करय के संबंध में भावना, क्रिया, आ संज्ञान के भीतर ऊर्जा अछि. काज करय के दिशा मे कोनो गतिविधि शुरू होए सं पहिने काज केना करय के अछि एकर समझ मौजूद रहय के जरूरत अछि.

तखन, गतिविधि (नौकरी) नियोक्ता के संतुष्टि के लेल करनाय आवश्यक छै. तखनहि पूरा 100 डॉलर भेटैत अछि। जहिना कोनो व्यक्ति के पास 100 डॉलर के कब्जा में रहैत अछि, मोन में एहन भाव आबि जाइत अछि जे “ई नीक अछि...ई नीक लगैत अछि...” ताहि लेल, ठीक ओहि बिंदु पर एकटा ऊर्जावान प्रक्रिया अछि. एहि ऊर्जावान प्रक्रियाक प्रकृति पर हमरा लोकनि के स्पष्ट रहबाक चाही। ई एकटा न्यूरो-साइकोलॉजिकल प्रक्रिया छै जे मानसिक (मनोवैज्ञानिक) भाव के अस्तित्व के कारण सक्रिय भ जाय छै कि \$100 MINE छै. 100 डॉलर के “हमर” होय के ई भाव एक के पास 100 डॉलर के कब्जा में होय के कारण पैदा होय छै, जे कच्चा शक्ति छै. 4 सप्ताह तक घास काटय के काज वास्तव में करय में जे शक्ति/ऊर्जा खर्च भेल छल ओ शारीरिक, बौद्धिक, आ प्रक्रियात्मक छल. अर्जित पैसा 100 डॉलर के संप्रदायिक नोट के रूप में ऊर्जा के आदान-प्रदान छै. अतः, 100 डॉलर कमाबै में जे भी ऊर्जा आरू प्रयास करलस गेलस छेलै, ऊर्जा वापस आबी गेलस छै, वू व्यक्ति के पास जे एन्हस प्रयास करलकै, बाजार मूल्य आरू नियोक्ता के साथ करलस गेलस समझौता के संदर्भ में। भावना राज्य एहि मे अपेक्षाकृत नीक अछि, जकर परिणाम आमतौर पर एहि पर अतिरिक्त विचार होइत अछि जे 100 डॉलर कोना खर्च करबाक चाही. सहमत दर, अधिक काज के इच्छा, नव कौशल सीखय के प्रेरणा, अतिरिक्त सेवा प्रदान करय के प्रेरणा आदि के संबंध में सेहो अतिरिक्त विचार मौजूद भ सकैत अछि.. एहन बहुत रास अतिरिक्त विचार मानसिक रूप सं 100 डॉलर कमा गेलाक बाद उठैत अछि, जेकर कारण अछि जे बिजली के वृद्धि सेहो होइत अछि अपन बैंक खाता या अपन घर के भीतर 100 डॉलर के भंडारण. इ बाहरी भंडारण विटामिन एम के आंतरिक (मनोवैज्ञानिक) भंडारण के बढ़ावा देयत छै आ ओकरा सुविधाजनक बनायत छै.

फलस्वरूप, प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता (अर्थात, एकटा एहन मानसिकता जे कोनो गतिविधि के प्रदर्शन में ओकर सुंदरता आ उत्कृष्टता के लेल ध्यान राखैत अछि), जे व्यक्ति 100 डॉलर कमाय के लेल कोनो गतिविधि क रहल अछि, ओ गतिविधि में पूर्ण रूप स लीन भ जाइत अछि जे ओकरा सही तरीका स, पूरा तरह स, आ यथासंभव अद्भुत। एहन अद्भुत मानसिकता में 100 डॉलर कमाय के लक्ष्य निश्चित रूप सं ध्यान में राखल जाइत अछि जखन कि जानि-बुझि क' अपन ऊर्जा के लक्ष्य पर बेसी फोकस में नहिं शिफ्ट कयल जाइत अछि, एहि तरहेँ जे कोनो लक्ष्य के प्राप्ति के दिशा में प्रदर्शन करय बला क्रिया के पर्याप्त रूप सं कयल जाइत अछि आ औसत दर्जा सं नहिं . अतः प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में ओकरस सुंदरता आरू उत्कृष्टता लेली करलस गेलस कोनो कार्य

के कारण आंतरिक संघर्ष आरू असंतुलन के बेहतर व्यक्तिगत समझ आबै छै जे वित्तीय शक्ति के बर्बादी आरू दुरुपयोग में बाधा पहुँचै छै । एकरा पहचानना शुरू होय जाय छै कि वित्तीय शक्ति के सही उपयोग सँ आंतरिक गड़बड़ी कँ काफी कम करलस जाबँ सकै छै, जेकरा सँ एक दोसरा सँ जुड़लस संतुलन के स्वाभाविक निर्माण होय छै ।

कोर ऊर्जा के महिमा

कोर ऊर्जा (चित्र 1) अपनस जड़ शक्ति छै, अपनस जीवन शक्ति छै जे अपनस अस्तित्व के भीतर कच्चा रूप मँ मौजूद छै आरू जीवन केरस सब गतिविधि के लेलस जिम्मेदार छै । ई ऊर्जा शरीर के भीतर सब जैव रासायनिक प्रतिक्रिया आरू सब मानसिक प्रक्रिया के रूप मँ मौजूद छै आरू हर व्यक्ति केरस 24 घंटा के चक्र मँ सब गतिविधि कँ सुविधाजनक बनाबै वाला सब मानसिक प्रक्रिया के रूप मँ प्रकट होय छै । ऊर्जा सक्रिय रहला के बिना जीवन के कोनो संभावना नै छै। अतः कोर ऊर्जा कोनो व्यक्ति के जीवन शक्ति छै जे जीवन के सब अनुभव के लेल जिम्मेदार छै. ऊर्जा गौरवशाली छै, कन्हेंकि ई जीवन मँ अधिक अनुभव के तरफ बढ़ै के अतिरिक्त तरीका प्रदान करै छै ।

मन में ऊर्जा

मानसिक ऊर्जा (मन में ऊर्जा - चित्र 1) एकटा गतिशील शक्ति छै जे सब मानसिक प्रक्रिया के अस्तित्व के लेल जिम्मेदार छै. मन के भीतर एक गतिशील शक्ति के रूप में कोर ऊर्जा के प्रकटीकरण में वृत्ति, ड्राइव, भोग सिद्धांत, रचनात्मकता, व्यक्तित्व के विकास, आरू व्यापक अर्थ में मानव संस्कृति के निर्माण पर आधारित संतुष्टि के खोज प्रक्रिया शामिल छै. मानसिक ऊर्जा में बौद्धिक शक्ति, चिंतनात्मक आ चिंतनात्मक शक्ति, अमूर्त आ वस्तुनिष्ठ तर्क के क्षमता/क्षमता, आ भावनात्मक शक्ति शामिल अछि । एहि मे कोर ऊर्जा कें उपयोग करयत विचार आ अवधारणा कें प्राप्त करय, विकसित करय आ आपस मे जोड़य कें क्षमता सेहो शामिल छै. मन के भीतर के ऊर्जा अत्यंत अनमोल छै आरू सूक्ष्म लेकिन एकदम वास्तविक तरीका सँ मौजूद छै । मानसिक ऊर्जा के सूक्ष्म प्रकृति के शक्ति के पहचानला सँ ओकरा बहुत सम्मान आरू श्रद्धा के साथ व्यवहार करलस जाय सकै छै । ऐना नहि करला सँ विटामिन एम पर महत्वपूर्ण परिणाम होयत छै.

इच्छा में ऊर्जा

हम सब इच्छा के अनुभव करैत छी, ओकर बहुलता अभिव्यक्ति के संग, कोर ऊर्जा के उपयोग करैत। इच्छाक अवधारणा निम्नलिखित तरीका सँ कयल जा सकैत अछि : १.

इच्छा कोनो व्यक्ति, वस्तु वा परिणामक लेल तरसब वा आशा करबाक भाव थिक । इएह भाव "तृष्णा" सन शब्दसँ व्यक्त होइत अछि । जखन कोनो व्यक्ति कोनो वस्तु वा ककरो इच्छा करैत अछि तखन ओकर लालसाक भाव ओहि वस्तु वा व्यक्तिक आनंद वा विचार सँ उत्तेजित भ' जाइत छैक, आ ओ अपन लक्ष्य प्राप्त करबाक लेल काज करय चाहैत अछि । इच्छा के प्रेरक पहलू के दार्शनिक (उदाहरण के लेलs ई कहना कि मानवीय इच्छा सब मानवीय क्रिया के मौलिक प्रेरणा छै) के साथ-साथ वैज्ञानिकs द्वारा भी बहुत दिन सँ नोट करलs गेलs छै । 3.

इच्छा के भीतर के ऊर्जा व्यक्ति के कोर/जड़ ऊर्जा छै जे इच्छा के अनुभव के निर्माण करै छै. बहुत ऊर्जा के उपयोग इच्छा आ बाद में इच्छा के पूर्ति के लेल कयल गेल क्रिया द्वारा कयल जाइत अछि ।.

ऊर्जा कार्य में

इच्छा/चाहना/जरूरत/आदि कें पूरा करय कें लेल कैल गेल कार्यवाही, कोर ऊर्जा कें विविध तरीका सं उपयोग करनाय. प्रत्येक क्रिया (मानसिक/शारीरिक) मन-शरीर परिसर के प्रभावित करैत अछि आ संतुष्टि के स्तर के आधार पर अलग-अलग इच्छा उत्पन्न करैत अछि । क्रिया मे ऊर्जा संतुलन, आनन्द, सुख, दुख/पीड़ा कें कमी आदि कें खोज मे अपन जीवन कें सब 12 आयाम मे गतिशील रूप सं विभिन्न लक्ष्य कें तरफ बढ़य वाला ऊर्जा कें संदर्भित करय छै.

12 आयाम - कोर ऊर्जा - विटामिन एम

यद्यपि जीवन केरs बहुत पहलू में बहुत तरह के उतार-चढ़ाव (उच्च-नीच) आरू उतार-चढ़ाव (उच्च-नीच) होय छै, लेकिन एक दोसरा सं जुड़लs ऊर्जा केरs शक्ति व्यक्ति केरs जीवन केरs सब १२ आयाम (चित्र १ देखs) कें जीवंत करी कें एकीकृत करी दै छै । (कृपया 12 आयाम, कोर ऊर्जा, आ विटामिन एम कें बीच विस्तृत कनेक्शन कें लेल परिशिष्ट मे चित्र14 सं 25 देखूं.)

विटामिन एम केरऽ अवधारणा कं आरू स्पष्ट करलऽ जाबं सकै छै (12 आयामऽ के संदर्भ में) जबं हम्मैं ई समझना शुरू करी दै छियै कि प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में पैसा कमायना जड़ शक्ति बढ़ाबै के साथ-साथ बिना आंतरिक प्रतिरोध के होय सकै छै । विटामिन एम केरऽ विस्तार आरू पुनर्जनन कं बेहतर ढंग सँ समझै लेली ठहराव आरू प्रगति के बीच के अंतर कं सुस्पष्ट होना जरूरी छै । ऐन्हऽ स्पष्टता के माध्यम सँ ही जीवन केरऽ कोय भी पहलू में सही प्रगति संभव होय जाय छै, जहाँ व्यक्तिगत ऊर्जा कं मन सँ आरू जानबूझ कं ऐन्हऽ दिशा में रखलऽ जाय छै जेकरा सँ आंतरिक/बाहरी प्रगति होय छै । निस्संदेह प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में उतार चढ़ाव होइत छैक आ एहन समय होइत छैक जखन बहुत रास अलग-अलग कारण सँ विभिन्न लक्ष्य के साकार नै होबय पड़ैत छैक। कोनों लक्ष्य कें प्राप्ति कें दिशा में कार्य करय कें दौरान सही फ्रेम ऑफ माइंड में नहि रहला सँ सफलता कें कमी भ सकय छै. एकर बादो एकरऽ मतलब ई नै छै कि कोय खाली हार मान छै आरू निराश होय जाय छै, भावनात्मक रूप सँ जर्जर होय जाय छै आरू कुंठित होय जाय छै, आरू भीतर मौजूद सुप्त ऊर्जा पर नजर हटाय दै छै । जीवन के परिस्थिति के कारण आत्मसम्मान, आत्म-छवि, आ आत्म-मूल्य के कहियो क्षति नै हेबाक चाही। ई क्षति अनिवार्य रूप सँ अपनऽ कोर ऊर्जा केरऽ नुकसान छै, जहाँ नकारात्मक आरू सीमित भावना ई शक्ति कं खतम करी दै छै आरू संभावित रूप सँ व्यक्ति कं ठहराबै छै या लकवा तक पहुँचाबै छै । मनोवैज्ञानिक रट में फंसला सँ बाधा पैदा होय जाय छै जेकरा सँ कुंठा आरू निराशा बढ़ी जाय छै, जेकरा सँ अधिक उलझन आरू कामकाज केरऽ सीमित अवस्था में लीन होय जाय छै । ऐन्हऽ अवशोषण के कारण जीवन में आत्मसम्मान, आत्म-मूल्य, सकारात्मक आत्म-छवि, आरू सकारात्मक दृष्टि के क्षय होय जाय छै । जखन कखनो असफलता अबैत अछि तखन ई मोन राखय पड़त जे कोनो असफलता मात्र अस्थायी होइत छैक आ ताहि सँ मनोवैज्ञानिक अवरोध नहि बनबाक चाही जाहि सँ आगूक प्रगति रुकि जाय ।

जखन कखनो कोनो दिशा में लगातार प्रयास कयल जायत त स्वाभाविक रूप सँ किछु असफलता आबय वाला अछि। एहि असफलता सभक मतलब ई जरूरी नहि जे हार मानब वा मनोवैज्ञानिक रूप सँ थकब वा निराश भ जाय । आगू के व्यक्तिगत विकास के दिशा में परिवर्तन निश्चित रूप सँ संभव अछि आ सकारात्मक मोड़ लेबय लेल ऊर्जा के आवश्यकता अछि, आंतरिक रूप सँ। ऐन्हऽ मोड़ विभिन्न मनोवैज्ञानिक रटऽ सँ बाहर निकाली दै छै, जेकरा सँ धैर्य जैसनऽ गुणऽ

के साथ आरू प्रगति होय छै, जहाँ लगातार सही प्रयास आंतरिक (मानसिक) खांचे सँ बाहर प्रगति के सुविधा दै छै । एहन प्रगति के कारण मन के भीतर ऊर्जा के आओर विकास होइत छैक, जाहि सँ विटामिन एम के बेसी संचय होइत छैक.

अपन आराम क्षेत्र सँ आगू बढ़ब

विटामिन एम केरऽ वास्तविक वृद्धि केरऽ जिम्मेदारी अपनऽ आराम क्षेत्र केरऽ पहचान आरू आगू के विकास लेली वू क्षेत्र सँ बाहर जाय के फैसला पं होय छै । अपनऽ आराम क्षेत्र (अपनऽ जीवन केरऽ कोनो भी पहलू मँ आरू खास करी क, आर्थिक पहलू मँ) के पहचान सँ प्रगति केरऽ विभिन्न संभावना शुरू होय जाय छै आरू अगला स्तर पं पहुँची जाय छै । जँ आगू बढ़बाक संभावनाक पहचान केने बिना कोनो आराम क्षेत्र मे रहि जाइत अछि तखन ठहराव अनिवार्य रूप सँ बनल रहैत अछि । अपनऽ वर्तमान कार्यक्षमता सँ परे के विकास सावधानी सँ, धीरे-धीरे आरू धीरे-धीरे अपनऽ आराम क्षेत्र मँ धक्का दँ के बिना आंतरिक तनाव या प्रतिरोध पैदा करलऽ अधिक डिग्री मँ होय सकै छै । एहन प्रगति तखन होइत छैक जखन एहन तनाव आ प्रतिरोधक कारण अपन ऊर्जा कें फाटय सँ रोकय पर ध्यान राखल जाइत छैक । कोनों आरामदायक क्षेत्र कें माध्यम सँ धक्का देवय कें क्षमता तखन बढ़एयत छै जखन आंतरिक तनाव/प्रतिरोध न्यूनतम स्तर पर होयत छै. अपनऽ आराम क्षेत्र सँ बाहर निकलै मँ अनिश्चितता आरू अप्रत्याशित परिस्थिति तखन आबी सकै छै जब कोय नया दिशा मँ बढ़ै के कोशिश करी रहलऽ होय या सपना आरू लक्ष्य केरऽ पूर्ति के तरफ अपनऽ वर्तमान दिशा कें बढ़ाबै के कोशिश करी रहलऽ होय । अपनऽ नियमित पैटर्न सँ अलग कार्य करै के कोशिश आमतौर पं बहुत व्यक्ति के मानसिकता मँ नै होय छै आरू ऐन्हऽ सीमित मानसिकता के कारण पुरानऽ, सशर्त पैटर्न सँ ठप होय जाय छै, जेकरा सँ मानसिक ठहराव होय जाय छै । अइ कें लेल आगू कें वित्तीय आ व्यक्तिगत विकास कें लेल कदम उठावा मे कोर ऊर्जा सक्रियण आवश्यक छै. एहन समय होइत अछि जखन एक डेग पाछू हटि क' अपन वर्तमान जीवनक परिस्थितिक सावधानीपूर्वक (संगहि ऊर्जावान) मूल्यांकन करय पड़ैत छैक जाहि सँ उच्च अवस्था मे पहुँचबाक लेल स्वाभाविक प्रगति मे जीब शुरू भ' जाय. ऊर्जावान मूल्यांकन एकटा ध्यान आ चिंतनशील प्रक्रिया छै, जेकरा सँ अपन ऊर्जा कें एकत्रित कैल जैत छै, शांति आ खुला विचारक कें साथ, एकटा कार्य योजना बनावा कें लेल जे व्यक्तिगत ऊर्जा कें बढ़ावा दयत छै, जे बदला मे, विटामिन एम कें बढ़ा

सकय छै.यदि कोनों व्यक्ति कें मानसिकता कें लगातार अगिला कें दिशा मे प्रगति करनाय छै स्तर पर, तखन मानसिक आ शारीरिक ऊर्जा अक्षुण्ण रहत जे सब सही कदम उठाबय मे पर्याप्त बल प्रदान करत | ऐसनऽ करला सं कच्चा (कोर) ऊर्जा खुद आरू आरू आरू विस्तारित होय जाय छै । ई विस्तार अपन भीतरक गप्प-सप्प पर ध्यान राखि आ निम्नलिखित प्रश्न पूछि क' शुरू होइत अछि :

- 1) हमरा अपना के सुधारय लेल की करय पड़त?
- 2) हमरा लेल आर्थिक रूप स “ऊपर बढ़बाक” की मतलब अछि ?
- 3) हम अपन वर्तमान काज बेसी कुशलता स आ बिना नकारात्मक विचार आ संकुचित भावना के कोना क सकैत छी ?
- 4) अपन आंतरिक शक्ति बढ़बाक लेल हमरा कोन-कोन कदम उठाबय पड़त ?
- 5) हम अपन सभ बातचीत (अर्थात मित्र, परिवार, सहकर्मी आदिक संग) कें बहुत बेसी देखभाल आ सम्मानजनक कोना बनाबी?
- 6) अगर हम व्यवसायिक माहौल में छी त हम अपन ग्राहक के बेहतर सेवा कोना करब?
- 7) हम अपन दैनिक कार्यक्रम मे आत्म-सुधार गतिविधि के कोना शामिल करब ?
- 8) पाइ के प्रति अपन नजरिया बदलय लेल आ ओकरा विटामिन एम के रूप में बुझय लेल हमरा की करय पड़त ?
- 9) हम अपन मानसिकता के कोना बदलब व्यक्तिगत विकास दिस जतय पाइ के संचय एहि मानसिकता के पालन करैत अछि, पैसा संचय के लेल पीछा करय के बजाय?

ई बात कें स्वीकार करना कि बिना पर्याप्त व्यक्तिगत विकास के अपनऽ खातिर पैसा जमा करना एगो समस्याग्रस्त जुनून बनी सकै छै आरू अपनऽ जीवन केरऽ बहुत क्षेत्र कें नुकसान पहुँचा सकै छै । विटामिन एम के रूप में पैसा के उपयोग व्यक्तिगत, पारिवारिक, आ सामाजिक लाभ के लेल बहुत जिम्मेदारी के संग एकर उपयोग क रहल अछि | ऐन्हऽ मननशील उपयोग स्वाभाविक रूप सं कच्चा ऊर्जा कें सक्रिय करी कें ओकरा सकारात्मक ऊर्जा में बदली दै छै । परिवर्तन खाली “व्यक्तिगत यथास्थिति” के सतही परिवर्तन के बात नै छै । निर्विवाद सकारात्मक इरादा वाला व्यक्ति द्वारा पैसा के सर्वोत्तम संभव तरीका स उपयोग के कारण ई मूल में परिवर्तनकारी छै. सकारात्मक इरादा

सकारात्मकता के साथ मौजूद ऊर्जा के अधिक साक्षात्कार के तरफ ले जाय छै, जहाँ ऐन्हऽ एहसास के परिवर्तनकारी शक्ति होय छै. सकारात्मकता के विस्तार व्यक्ति के भीतर सं फूटै छै आरू संभावित रूप सं विश्वव्यापी स्तर प पहुँची सकै छै ।

प्रगति एवं विटामिन एम उपयोग

विटामिन एम कें भंडारण आ सर्वोत्तम उपयोग कें दिशा मे प्रगति आगू कें विकास कें लेल विशिष्ट मानक रखयत व्यक्ति कें जीवन मे वास्तविक वास्तविकता बनि सकय छै. जेना कि नव वर्ष के दिन एकटा विशिष्ट दिन भ सकैत अछि जखन कियो पिछला साल के मूल्यांकन करैत अछि आ आगामी साल के योजना विशिष्ट बेंचमार्क के संग करैत अछि । इ मानक निर्धारित करय कें लेल व्यक्तिगत चिंतन, पर्याप्त योजना, निर्धारित लक्ष्य कें प्राप्ति कें महत्व कें पहचान करनाय, आ प्रगति आ/या प्रतिगमन कें साथ-साथ अपन स्थिति कें ईमानदार मूल्यांकन कें आवश्यकता छै. लक्ष्य केरऽ प्राप्ति मं संतुष्टि केरऽ स्तर केरऽ मूल्यांकन भी करलऽ जाय छै, केन्हेंकि कोय लक्ष्य केरऽ अगला सेट केरऽ अवधारणा बनाबै छै । लक्ष्य केरऽ बहुत अधिक साकारीकरण के दिशा मं निकट भविष्य मं उठाबै के कदम के बारे मं अवधारणा बनाना आरू सोचना आंतरिक प्रगति केरऽ एगो पहलू छै । एहन प्रगति वर्तमान में रहैत आ अतीत के मार्गदर्शक के रूप में उपयोग क के बेसी बुद्धि प्राप्त करय के दौरान होइत अछि, जाहि स एकटा उज्ज्वल भविष्य के संभावना पर मन स विचार करय के आ ओहि भविष्य के तरफ सक्रिय कदम उठाबय के मौका भेटैत अछि. भौतिक दुनिया के संदर्भ में प्रगति के बस संख्या के संदर्भ में नापल जा सकैत अछि जतय संचित पैसा के राशि उपलब्धि के एकटा महत्वपूर्ण सूचक या बैरोमीटर बनि जाइत अछि । वित्तीय प्रगति कें आसानी सं जांच आ सत्यापन पैसा कें वृद्धि, व्यक्तिगत संबंध, संसाधन, निवेश, बैंक शेष आदि कें संदर्भ मे कैल जा सकय छै, जत सफलता आ उपलब्धि कें आंतरिक भावनाक कें अनुभव होयत छै.

संपत्ति कें वर्तमान स्थिति आ समग्र धन, शुद्ध संपत्ति, शुद्ध संपत्ति आदि कें प्रगति कें स्तर कें संबंध मे सावधानीपूर्वक आत्म-जांच सं देयता मे कमी, संबंधक कें गुणवत्ता मे सुधार, आ नव संभावनाक कें खुलनाय कें कारण बनय छै. ऐन्हऽ आत्म-जिज्ञासा वर्तमान मं आरू व्यक्तिगत विकास लेली

जबरदस्त मूल्य जोड़ें हैं आरू भविष्य सं संबंधित एकरऽ शिक्षाप्रद गुण हैं । प्रगति केरऽ बहुत पहलू आरू आयाम हैं, जेना कि:

1) अपन शैक्षणिक विकासक निरंतरता बेसी ऊर्जावान प्रवाहक संग आगूक संज्ञानात्मक आ भावनात्मक क्षमताक विकास उत्पन्न करैत अछि ।

2) आगू बढ़ैत-बढ़ैत अगिला डेग के बेसी समझ के खेती।

3) किछु वर्तमान गतिविधि बंद करब आ किछु नव करब/शुरुआत करब।

4) नव परियोजना शुरू करबाक प्रयास, नव अनुभव के आजमाबय के प्रयास, आ आंतरिक विचार/भावना के वर्तमान स्थिति के प्रति जागरूकता बढ़ाबय के।

5) एकटा बढ़ल परिष्कृत अवस्थाक विकास जतय भावना अंततः आनन्दक अवस्था मे परिणत भ' सकैत अछि ।

6) अपन आंतरिक थर्मामीटर रीसेट करब, दैनिक लक्ष्य निर्धारित करब, आ छोट-छोट लगातार कदम उठाब...

7) प्रगति के लेल स्थिरता एकदम आवश्यक अछि, बिना लंबा समय तक प्रतिगमन के नकारात्मक भावनात्मक अवस्था में घुसने आ हार मानने।

8) प्रगति निरंतर परिवर्तन भ' सकैत अछि जतय कियो मात्र एक दिशा मे नहि बढ़ि रहल हो, अपितु जानि-बुझि क' आ उद्देश्यपूर्वक विभिन्न साधनाक अन्वेषण आ क्रियान्वयन मे प्रयास क' रहल हो। एहि मे किछु खास खोज कए रोकब आ एकदम अलग काज क प्रयास करब जरूरी अछि जे पहिने नहि केने छल । एहि प्रकारक शिफ्टिंग के सावधानी सं, मन सं आ विवेक सं करय के जरूरत है ताकि कोनों व्यक्ति अपना के नुकसान नहि पहुंचा सकय. एहन शिफ्टिंग के नवीनता एक संग आंतरिक सुधार के संग बेसी आनंद के अवस्था के अनुभव करय के संभावना पैदा करैत अछि.

9) अपन परिवार के संग बेहतर संवाद तखन होइत अछि जखन कियो आंतरिक विकास के सकारात्मक ऊर्जावान गुणवत्ता के उत्सर्जन करय लगैत अछि ।

10) सहकर्मी, पर्यवेक्षक, मित्र, आ समाजक संग सुधार संबंध, सामान्यतः, दोसरक नीक गुण आ ताकत के स्वीकार करबाक कारणेँ अपन बातचीत बेसी सम्मानजनक भ' जाइत अछि । दोसरस के ताकत के पाछू के ऊर्जा प' ध्यान देलस जाय छै आरू ई स' वू सब लोगस के साथ बेहतर गुणवत्ता के बातचीत के बढ़ावा मिलै छै जे अपनस बातचीत के क्षेत्र म' आबै छै ।

11) प्रगति के अवस्था में बाहरी दुनिया के साथ बातचीत के गुणवत्ता में, सामान्यतः, सुधार होइत अछि जतय कियो अपन जुनून, सपना, आ लक्ष्य के जारी रखैत अछि या ओकर पालन करैत अछि । एहन प्रगतिशील मानसिकता मे नव-नव क्रिया एहन होइत छैक जतय दुनियाक संबंध मे अपन ऊर्जावान पहचान पर बहुत आत्मविश्वास आ स्पष्ट होइत छैक ।

लेखक केरस जीवन म' प्रगति एगो अंतर्निहित सिद्धांत के रूप म' केंद्रीय रहलस छै जेकरा आसपास बड़स लक्ष्य पूरा करलस जाय छेलै, जेना कि माउंट एवरेस्ट केरस चोटी प' पहुँचना, जेकरा लेली कई साल के प्रशिक्षण आरू प्रतिबद्धता के जरूरत छेलै । एहि लक्ष्यक पूर्ति मे कोर (प्राथमिक) ऊर्जा केर प्लेसमेंट आ सक्रियता आवश्यक छल । एन्हस उपलब्धि के शुरुआत महान शिखर अवस्था के तरफ ले जाय वाला प्रगति म' निहित मूल्य के स्पष्ट अवधारणा स' होय छै । एहन शिखर अवस्थाक इच्छा आ ऊँच लक्ष्य प्राप्त करबाक लेल अनिवार्य रूप सँ अंतिम लक्ष्यक सर्वोत्तम संभव दृश्यीकरणक आवश्यकता होइत छैक । कोनो ऊँच लक्ष्य के आंतरिक महत्व के संग-संग प्रगति के महिमा के सेहो अपन जीवन के प्रत्येक पहलू में आंतरिक रूप स' राखय पड़त जाहि स' अनुभव के खिलय के अनुमति भेटय । ई अनुभव सब नीक गुणवत्ता वाला विचार आ भावना के फूल आ विस्तार के प्रेरित आ कायम रखैत अछि । लेखक वास्तविकता के महत्व दै छै आरू प्रस्तुत विचार के अभिव्यक्ति करी रहलस छै ताकि वू सत्य के संचार होय सक' जे सीधा खोज करलस गेलस असाधारण अनुभव में जीवन के नाम सँ जानलस जाय छै । यथार्थता के बिना ई असाधारण सत्य आ विचार के पर्याप्त संचरण मानवता के ठहराव के अवस्था स' प्रगति के जागरण में नै उठा सकैत अछि । लेखक पाठक क' अपनस वास्तविकता के खोज करै लेली प्रोत्साहित करै छै, आरू ऐसनस करतें हुअ, आंतरिक रूप

सं, कई तरह के प्रक्रिया के प्रज्वलित करें हैं जे सही प्रगति शुरू करतें जे दोहराबै वाला चक्र के रोके हैं जेकरा सं ठहराव पैदा होय जाय हैं । कोनो सच्चा प्रगति होबय सं पहिने ठहराव आ प्रगति के भेद मन के भीतर स्पष्ट होबाक चाही. ई भेद तखन आओर बुझल जाइत अछि जखन दोहराओल चक्रक भीतर फँसला के चिन्हल जाइत अछि जतय आगू प्रगति नहि भ रहल अछि । ठहराव, लेखकक दृष्टिकोण सं, बस एकहि ठाम फँसि रहल अछि । ठहराव के बारे में सोचै के दोसरऽ तरीका हैं कि वू ही गतिविधि के दोहराव हैं, जहां प्रगति नै होय रहलऽ हैं, आरू ऐन्हऽ होय हैं कि एक ही गतिविधि के दोहराव करी के अलग-अलग परिणाम के उम्मीद करी रहलऽ होय । ठहराव ओ जगह हैं जतय कियो डिब्बा सं बाहर नहि निकलय मे सक्षम हैं, मनोवैज्ञानिक आ/अथवा अन्य तरह सं, जेना कि आंतरिक आ बाहरी रूप सं फंसल हैं. संज्ञानात्मक क्षमता आरू ताकतऽ प विचार करला प प्रतिबंधात्मक पैटर्न के कारण ठहराव होय जाय हैं जे समय के साथ बनलऽ नजर आबै हैं । ई पैटर्न अपनऽ परवरिश आरू कंडीशनिंग के कारण पैदा होय हैं, जहाँ ऐन्हऽ दोहराबै वाला पैटर्न के बल के कारण अपनऽ पैटर्न के प्रकृति के बोध करै के क्षमता कम होय जाय हैं । दोहराबै वाला पैटर्न के पहचान करय के लेल साहस के जरूरत हैं, आ ओय साहस सं, अलग-अलग प्रकार के परिवर्तन के प्रयास करनाय जे विशेष रूप सं हानिकारक पैटर्न या ठहरल पैटर्न के तोड़ सकय हैं. निस्संदेह साहसक बहुत रास पहलू होइत हैंक। विभिन्न प्रकार के गतिविधि, घटना, परिस्थिति आदि के अनुभव करय के साहस सब के सक्रिय होबय लेल ऊर्जा के आवश्यकता होइत हैंक. साहस के भीतर के ऊर्जा ओ जगह हैं जतय साहस के भाव आ ओकर पाछू के बौद्धिक शक्ति कोनो व्यक्ति के लक्ष्य के तरफ एहन दिशा में बढ़ैत अछि जे ऊर्जा अक्षुण्ण आ अखंडित रहैत अछि । अतः लगातार लक्ष्य के तरफ बहय वाला ऊर्जा के कोनो डायवर्सन नै होय हैं.

बाहरी/आन्तरिक स्वतंत्रता एवं विटामिन एम

कोर ऊर्जा के पुनर्जनन जीवन के सब पहलू में बाहरी आरू आंतरिक स्वतंत्रता के तरफ ले जाय हैं, जहां विटामिन एम अधिक आर्थिक ताकत के रूप में बढ़ै हैं आरू मानसिक ताकत के ऊर्जावान विकास के साथ एकरऽ सहसंबंध.

सामान्यतया पैसा के संबंध मे बेहतर दृष्टिकोण प्राप्त करय के संबंध मे, कृपया निम्नलिखित

पर ध्यान दिअ:

- 1) पिछला 2000 वर्ष मे पैसा मे अनेक तरहक परिवर्तन भेल अछि ।
- 2) पैसा कच्चा ऊर्जा के प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्व अछि जे मानवीय गतिविधि स उत्पन्न होइत अछि ।
- 3) पूर्व में पैसा आंतरिक मूल्य के अनेक अलग-अलग रूप लेने अछि जेना पशु, तम्बाकू, साग, विभिन्न धातु, फर आदि ।
- 4) अलंकारिक रूप सँ मूल्यवान वस्तु जेना कीमती धातुक प्रयोग मूल्यक प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्व देबाक लेल कयल जाइत छल जे एहि वस्तु सभक आंतरिक अछि । कीमती धातु सँ ढाललऽ सिक्का के संदर्भ मँ मूल्य के मानकीकरण सँ ई कच्चा ऊर्जा कँ मात्राबद्ध आरू मूर्त तरीका सँ प्रतिनिधित्व करै के तरीका पैदा होलै ।
- 5) जेना-जेना मानव सभ्यताक विकास होइत गेल, पाइक प्रतीकात्मक प्रकृति भौतिक वस्तुक विकल्पक काज करैत गेल, जे आगूक समाजशास्त्रीय विकासक एकटा महत्वपूर्ण चरणक रूप मे चिन्हित केलक । ई प्रकार के मानकीकरण नँ मन के भीतर पैसा के प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्व के मनोवैज्ञानिक छाप पैदा करलकै आरू यही वजह सँ, ओकरा सँ जुड़लऽ भावनात्मक आरू बौद्धिक प्रक्रिया प्रतीकात्मक पैसा के संदर्भ मँ काफी क्रिस्टलीकृत होय गेलै जहाँ ई स्फटिकीकरण मन कँ बदलऽ सुरक्षा खोजै के साधन के रूप मँ काम करलकै ।
- 6) मानव इतिहास मे विश्वास के आधार पर विभिन्न जारी करय वाला संस्था के निर्माण भेल छल जतय धन के मानकीकरण कयल जा सकैत अछि आ वस्तु आ उत्पाद के आदान-प्रदान के माध्यम स धन के प्रवाह भेल अछि । 19वीं सदी के दौरान हजारों बैंक बैंकनोट जारी केलक जे मौजूदा भौतिक संपत्ति के दर्शाबैत छल. पैसा कँ उपयोग आ भंडारण (बचत) भविष्य कँ इरादा (किछु अनुभव रखनाय) आ वस्तु आ उत्पादक कँ खरीद क्षमता कँ प्रतिनिधित्व करय कँ लेल आगू विकसित भेल. एकटा प्रोमिसरी नोट के अवधारणा सेहो विकसित कएल गेल जे भविष्य मे भुगतान करय के इरादा के संकेत दैत अछि. व्यापारक प्रक्रिया मे ई एकटा सशक्त प्रोत्साहन बनि गेल। सरकार सब बांड

जारी करय लागल जतय एहि बांड के एहन जारी करब आधुनिक राष्ट्र-राज्य के उदय के आधारभूत रहल अछि.

व्यक्तिगत & आर्थिक प्रगति के आवश्यकता के किछु हद तक परखला के बाद ई स्वीकार करब आ स्वीकार करब आवश्यक अछि जे पूरा दुनिया आर्थिक सुरक्षा आ सफलता के अथक प्रयास क रहल अछि । ई सचमुच आश्चर्यजनक छै जब ई बात प विचार करल जाय छै कि आर्थिक उपलब्धि के खोज आरू बढ़ोतरी के कतेक समय आरू ऊर्जा चलाबै छै । निस्संदेह, पैसा जीवन केरऽ सबसँ बड़ऽ शक्ति मँ सँ एक छै जे खाली अस्तित्व सँ ल के असाधारण भोग-विलास तक के विविध व्यक्तिगत अनुभव प्रदान करी सकै छै । मात्र अस्तित्व सँ बाहर निकलै लेली आरू आर्थिक ताकत बढ़ाबै लेली कोर ऊर्जा के पुनर्जनन जरूरी छै जेकरऽ परिणामस्वरूप आंतरिक आरू बाहरी स्वतंत्रता मिलै छै । स्वतंत्रता केरऽ मतलब एक तरह सँ सीमा आरू सपना आरू लक्ष्य के पूरा करै के क्षमता सँ नै बान्हलऽ रहना । आंतरिक आ बाहरी स्वतंत्रता अनबाक प्रयास करबा काल प्रमुख मूल्य, मान्यता आ विचार प्रक्रिया उपस्थित हेबाक चाही, जेना:

- 1) सीमा, बंधन, आ स्वतंत्रता के बीच के अंतर के बुझय लेल बौद्धिक शक्ति के जागरण...
- 2) अपन मन आ शरीर के बीच सामंजस्य जतय दुनू के शांति हो...
- 3) इच्छा, व्यक्तिगत क्षमता, आ बातचीत के संभावना के क्षेत्र के बीच संबंध के जांच आ पहचान, ई सब विटामिन एम के संचय के तरफ ले जाइत अछि ।
- 4) विटामिन एम के उत्पन्न करब एकटा ऊर्जावान घटना अछि एहि विचार के स्वीकृति...
- 5) आंतरिक/बाहरी असंतुलन आ टकराव के कारण विटामिन एम के अपव्यय बंद करब।
- 6) ई मान्यता जे विटामिन एम मानसिक ऊर्जा (मनोवैज्ञानिक ताकत) के रूप में मौजूद अछि, कारण पैसा के उपयोग करैत बेसी मात्रा में पैसा के बचत होइत अछि ठीक ओहिना जेना कोनो विटामिन के उपयोग होइत अछि । एहि सँ विटामिन एम के सर्वोत्तम संभव तरीका सँ उपयोग करय के कारण

अधिकतम आंतरिक आनंद भटैत अछि जतय कोनो व्यक्ति के जीवन के 12 क्षेत्र में असंतुलन के रोकल जाइत अछि.

7) मन मे बहुत रास इच्छा होइत छैक आ एहि इच्छा कें पूरा करबाक स्वतंत्रता पाइक संचय सँ भटैत छैक | ई मान्यता कि बिना व्यक्तिगत विकास के खाली पैसा के पीछा करना व्यक्तिगत समस्या के समाधान नै छै आरु वास्तव में अव्यवस्थित आनन्द के दरवाजा नै खोल सकै छै । विटामिन एम के रूप में पैसा बस एकटा सक्षम बनाबै वाला छै, कियाकि ई गोंद छै जे सब किछु के एक साथ राखत जाबे तक ककरो आंतरिक ऊर्जा एकजुट नै रहत.

8) एहि तथ्य के सही स्वीकृति जे अपन भीतर कोर ऊर्जा के नुकसान पहुंचाबय सं बाहरी आ आंतरिक रूप सं विटामिन एम के नुकसान होइत अछि... एहि नुकसान के परिणामस्वरूप फोकस के कमी में भावनात्मक स्थिरता में कमी आ शक्तिशाली ऊर्जा में समग्र रूप सं कमी होइत अछि जे अपन जीवन के सब क्षेत्र के ऊर्जावान बनेबाक लेल आवश्यक अछि | .

9) विटामिन एम के असली शक्ति तखन मौजूद रहैत अछि जखन कियो स्वतंत्रता के अवस्था में आबि जाइत अछि आ ओ स्वतंत्रता स्वयं भीतर स बेसी शांति आ शांति उत्पन्न करैत अछि | आन्तरिक निश्चिन्तता समुद्र जकाँ होइत छैक, जतय समुद्रक गहराईक अंदाजा मात्र ओकरा देखला सँ तक नहि कयल जा सकैत अछि । एकटा समुद्री शांति तखन होइत अछि जखन विटामिन एम आ स्वतंत्रता कें एक संग उपयोग कैल जायत छै.

10) भौतिक जगत के विस्तृत अनुभव विटामिन एम के साथ संभव अछि जतय स्वतंत्रता के अस्तित्व अनुभवात्मक रूप स व्यक्तिगत ऊर्जा के विस्तार के तरह महसूस कयल जाइत अछि | ऐहन विस्तार व्यक्तिगत विकास/उत्कृष्टता कें वित्तीय ऊर्जा कें भंडारण सं जोड़यत छै जत विटामिन एम विस्तार कें सुविधा प्रदान करयत छै आ आ बेसि बढ़ावा देयत छै. जेना-जेना कोनो व्यक्तिक वित्त आ बैंक बैलेंस बढ़ैत अछि, व्यक्तिगत ऊर्जावान उत्कृष्टता मे तदनु रूप वृद्धि होइत अछि.

एहि 10 प्रमुख बिंदु कए ध्यान मे राखि कए आत्म-विकास पर ध्यान नहि देल गेल वित्तीय विकास कए बढ़ेबाक कोशिश करबाक गलती स बचल जा सकैत अछि। विशेष रूप स' अपन बैंक बैलेंस

आओर बढ़ैत अछि, आओर आओर व्यक्तिगत उत्कृष्टता के रूप मे बूझब एकटा गंभीर मनोवैज्ञानिक गलती अछि जे अंततः आंतरिक कोर ऊर्जा के नुकसान पहुंचाबैत अछि. प्रगति केरऽ हृदय आरू आत्मा व्यक्तिगत विकास मं तदनुरूप आर्थिक विकास के साथ मौजूद छै जे व्यक्ति केरऽ शरीर, मन आरू आत्मा के भीतर सकारात्मक ऊर्जा के प्रवाह क बढ़ाबै छै ।

आंतरिक स्वतंत्रता अनिवार्य रूप स' अपन विचार, भावना आ सब काज के पूर्ण जिम्मेदारी लेबय के जन्मजात आ विकासात्मक क्षमता स' जुड़ल अछि । ई जिम्मेदारी तखन जागैत अछि जखन कियो अपन जीवनक प्रत्येक पहलू के निष्पक्ष दृष्टिकोण के आधार पर सचेत आ अनुकूली निर्णय लैत अछि । जीवन मं आंतरिक स्वतंत्रता काफी दुर्लभ छै आरू एकरऽ खोज केवल वू व्यक्ति ही करी सकै छै जे सब परिस्थिति आरू परिस्थिति मं कोर ऊर्जा के प्रवाह के तरीका के जिम्मेदारी लै छै । विटामिन एम केरऽ शक्ति ऐन्हऽ होय छै कि सहज, भावनात्मक, आरू बौद्धिक जरूरतऽ क मूल मूल्यऽ के संदर्भ मं पूरा करलऽ जाय छै जेकरऽ शाखाबंदी कोय प्रभाव क्षेत्र के भीतर होय छै । जखन इ जरूरतक कें पर्याप्त रूप सं पूरा कैल जायत छै, तखन बाहरी रूप सं पैसा कें रूप मे आ आंतरिक रूप सं मानसिक शक्ति कें रूप मे विटामिन एम कें रूप मे प्रकट होएय वाला कोर ऊर्जा कें कारण इ आंतरिक स्वतंत्रता कें अवरोधक कें रूप मे काज करनाय बंद करएयत छै. पूरा निर्णय लेबऽ के प्रक्रिया बुद्धि स' ऊर्जावान होय जाय छै, जेकरा स' व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक, आरू आध्यात्मिक जैसनऽ जिम्मेदारी के अनेक रूप स्वाभाविक रूप स' आत्मसात होय जाय छै ।

आंतरिक स्वतंत्रता आरू कुल व्यक्तिगत जिम्मेदारी एक दोसरा सं जुड़लऽ छै, जहां परस्पर जुड़ाव के स्तर अनुकूली क्रिया के तरफ ले जाय छै । ई क्रिया मानसिक आरू शारीरिक होय छै, आरू एकरऽ अनुकूली प्रकृति अनुभवात्मक स्वतंत्रता के रूप मं कोर ऊर्जा के पर्याप्त अभिव्यक्ति के कारण खुलै छै । स्वतंत्रता अनुकूली निर्णय लेबै के अनुभवात्मक अवस्था छै, प्राकृतिक मनोवैज्ञानिक विकास के एक अवस्था छै, आरू ऊर्जा संरक्षण के एक अवस्था छै जे अपनऽ जीवन के 12 आयामऽ मं एकीकृत चेतना आरू घुसपैठ के तरफ ले जाय छै. दार्शनिक दृष्टिकोण स' देखलऽ जाय त इन्वोल्यूशन तखन होय छै जब कोनो प्रक्रिया या वस्तु क ऑटोलॉजिकल रूप स' खुद प "टर्न इन" करी देलऽ जाय छै । जब पैसा केरऽ शक्ति "अपने भीतर घूमना" शुरू होय जाय छै त ई शक्ति आरू एकाग्रता के संरक्षण बिना विखंडन के तरफ ले जाय छै जेकरा स' विटामिन एम के रूप मं परिष्कृत ऊर्जा के

विकास खुद के भीतर होय जाय छै ।

अनुभवात्मक स्वतंत्रता बढ़ैत आनन्दक अवस्था थिक
- रिकी सिंह

नियंत्रण एवं मुक्त इच्छा के स्थान

अपनऽ आंतरिक स्वतंत्रता के अनुभव तखनिये होय छै जब ओकरा पास तथ्य, दृष्टिकोण या अन्य विचारऽ के पकड़ै आरू विचार करै के विचार के स्वतंत्रता होय छै जबकि दोसरऽ पं उचित विचार आरू सम्मान देलऽ जाय छै, तभियो व्यक्तिगत स्वतंत्रता के दृष्टि के रूपरेखा तैयार करलऽ जाय छै । व्यक्तिगत स्वतंत्रता केरऽ स्वाभाविक रूप सं तात्पर्य छै कि संभावित कार्य-प्रणाली के बीच निर्बाध चयन म मौजूद स्वतन्त्र इच्छा आरू ऊर्जा के अस्तित्व । 4 स्वतंत्र रूप सं चुनल गेल कार्यक, क्रियाक मे कोर ऊर्जा के प्रवाह के प्रति जागरूकता के साथ, स्वतन्त्र इच्छा आ नैतिक जिम्मेदारी के बीच के कड़ी के व्यावहारिक समझ के ओर ले जायत छै जेना कि वित्तीय शक्ति के उपयोग समग्र लाभ के लेल कैल जायत छै. स्वतन्त्र इच्छाक कर्म तखन सकारात्मक होइत अछि जखन ओ आन्तरिक स्वतंत्रताक स्थान मे रहि कए कयल जाइत अछि । मनन-विनय, विचार-विमर्श, आरू निषेध जैसनऽ मानसिक अवस्था सब संभव छै, जेकरऽ उद्देश्य ऊर्जा संचय करै के आरू पैसा के कब्जा सं प्राप्त स्वतंत्रता के अनुभव करै के ऊर्जावान प्रक्रिया छै । स्वतन्त्र इच्छा केरऽ आरू जांच म अपनऽ नियंत्रण केरऽ स्थान अधिकतम संतुलन आरू ऊर्जावान एकीकरण म होना जरूरी छै, जेकरा सं स्वतन्त्र इच्छा अपनऽ सबसे अधिक लाभ लेली काम करै छै । नियंत्रण के लोकस के अवधारणा अइ प्रकार सं कैल गेल छै:

1) “नियंत्रणक स्थान ओ डिग्री थिक जकरा लोक ई मानैत अछि जे बाहरी शक्तिक विपरीत (अपन प्रभाव सं परे) ओकर अपन जीवनक घटनाक परिणाम पर नियंत्रण छैक । ई अवधारणा के जूलियन बी रोट्टर न १९५४ म विकसित करलकै आरू तहिया सं ई व्यक्तित्व मनोविज्ञान केरऽ एगो पहलू बनी गेलऽ छै । व्यक्ति केरऽ "लोकस" (बहुवचन "लोकस", लैटिन केरऽ मतलब "स्थान" या "स्थान")

केरऽ अवधारणा आंतरिक (एक मान्यता कि कोय अपनऽ जीवन क नियंत्रित करी सकै छै) या बाहरी (एक मान्यता कि जीवन बाहरी कारक द्वारा नियंत्रित होय छै जेकरा म... व्यक्ति प्रभावित नहि क सकैत अछि, वा ओ संयोग वा भाग्य ओकर जीवन पर नियंत्रण रखैत अछि)।”

2) एकटा मजबूत आंतरिक नियंत्रण स्थान वाला व्यक्ति के मानब छनि जे हुनकर जीवन में घटित घटना मुख्य रूप स हुनकर क्रिया स उत्पन्न होइत अछि : उदाहरण के लेल परीक्षा के परिणाम प्राप्त करबा काल आंतरिक नियंत्रण स्थान वाला लोक अपना आ अपन क्षमता के प्रशंसा या दोषी ठहराबय के प्रवृत्ति रखैत छथि । बाहरी नियंत्रण कें मजबूत स्थान वाला लोग बाहरी कारक जैना शिक्षक या परीक्षा कें प्रशंसा या दोषी ठहराबै कें प्रवृत्ति रखएयत छै.

नियंत्रण कें एकटा मजबूत आंतरिक स्थान कोनों व्यक्ति कें स्वतन्त्र इच्छा कें परिणाम छै, जे संभवतः तनाव/संकट मे काफी कमी कें कारण बनय छै. व्यक्ति केरऽ स्वभाव संबंधी विशेषता छै जे तनाव, तनाव, चिंता, अनिश्चितता, भय आदि कें बढ़ावा दै छै. नियंत्रण केरऽ लोकस सिद्धांत व्यक्ति कें ई बात कें पहचानै लेली प्रोत्साहित करै छै कि व्यक्तिगत क्रिया केरऽ परिणाम प नियंत्रण कोनों आंतरिक लोकस केरऽ उपस्थिति कें पहचानी कें आरू ओकरा बाद क्रिया के विकास करी कें संभव छै आगूक प्रगति दिस डेग बढ़बैत अछि। कोर ऊर्जा कें जागरण सं व्यक्ति कें आंतरिक आ बाहरी नियंत्रण स्थान बढ़य छै, तनावपूर्ण घटनाक कें नकारात्मक प्रभावक कें कम करय छै, कार्य-केंद्रित मुकाबला करय कें व्यवहार बढ़य छै, बहुआयामी संसाधनक (अर्थात, कार्य सहायता, भावनात्मक समर्थन, सूचना आदि) कें पहुंच बढ़य छै. सामाजिक समर्थन कें तनाव-बफरिंग प्रभाव बढ़ाबै छै, घटनाक कें प्रति व्यक्ति कें धारणा कें सकारात्मक दिशा मे बदलय छै, आ आत्मसम्मान बढ़ाबै छै.

वित्तीय विकास एवं व्यक्तिगत उत्कृष्टता

वित्तीय विकास निश्चित रूप स व्यक्तिगत उत्कृष्टता क एकटा पैघ पहलू अछि। (परिशिष्ट मे चित्र 21 देखू) ऐहन विकास कें लेल प्रबल मानसिकता कें पोषण आ स्थापना कें आवश्यकता छै जे वित्तीय विकास कें बढ़ावा द सकय छै. उद्यमशीलता कें दृष्टिकोण सं, उपभोक्ता-उन्मुख मानसिकता, आपूर्ति आ मांग कें स्थिति कें आधार पर मन सं उत्पादकता मे वृद्धि, आ आंतरिक शक्ति कें

व्यवस्थित जागरण, सबटा विश्वसनीयता आ स्थिरता मे तदनुसार वृद्धि के साथ उपलब्ध करायल गेल उत्पादक/सेवाक के गुणवत्ता मे सुधार के ओर ले जायत छै. मानसिक शक्ति बढ़ला सं परिचालन, विश्लेषणात्मक, प्रणालीगत, आरू अवधारणागत सोच मे वृद्धि होय छै । आंतरिक आ बाहरी एकता के निर्माण (अर्थात, व्यक्तिगत ऊर्जा आ ऊर्जा के वृद्धि के रूप मे पैसा के वृद्धि के धारणा के बीच ऊर्जावान संबंध), उद्यमी आ उपभोक्ता के लेल मूल्य उत्पादन के बेहतर स्तर पैदा करय छै. जागल ऊर्जा के बीच ऐहन आंतरिक आ बाहरी कनेक्शन रचनात्मक अनुकूलन क्षमता, निरंतर उत्पादकता, सेवाक/उत्पादक के बढ़ल गुणवत्ता, बढ़ल ग्राहक अभिविन्यास, आ बढ़ल स्थायित्व पैदा करएयत छै. एहि तरहक बढ़ल कनेक्शन प्रतिस्पर्धी लाभ बढ़बैत अछि आ विस्तार आ लाभप्रदता के बढ़ावा दैत अछि.

कोनों विकास प्रक्रिया, आंतरिक आ बाहरी, अनुकूली होबाक चाही जे प्रक्रिया स्वयं उचित, समझय योग्य, पूर्वानुमानित आ प्रबंधनीय हो, विशेष रूप सं अपना के लेल. अधिकतम आ न्यूनतम रणनीति छै जतय पूरक आ पूरकता सही विकास के लेल एक दोसरा सं जुड़ल छै आ कोनों व्यक्ति के आंतरिक शक्ति या वर्तमान वित्तीय स्थिति के नुकसान नहि पहुंचाबय. उत्कृष्टता के दिशा मे प्रयासरत प्रत्येक व्यक्ति के अपन बुद्धि के कार्यक्षमता के वास्तविक खोज शुरू करय के जरूरत छै जे गतिशील प्रगति के दिशा मे ल जायत छै. उत्कृष्टता के प्रत्येक साधक के अनुकूलन आ सीमित सीमा सं बाहर बढ़य के आवश्यकता के पहचान करय के जरूरत छै. परिणामक के उत्पादन सुनिश्चित करय आ ओकरा तेज करय के लेल ऊर्जा के निरंतर प्रवाह के आवश्यकता छै जे दिशा मे सावधानी सं कल्पना आ योजनाबद्ध कैल गेल होय.

आगू के वित्तीय विकास के इच्छुक व्यक्तियक के वर्तमान प्रतिमान के पहचान करय के जरूरत छै, जेकरा भीतर ओ काज करय रहल छै आ नव प्रतिमानक के खोज करय के जरूरत छै जे बाजार मूल्य पैदा करय के दिशा मे ध्यान केंद्रित करय सकय छै. अनुकूलनशीलता आ ग्राहक अभिविन्यास के नेतृत्व वाला प्रतिमान जैना आवश्यक गुणक, कोनों वर्तमान बाजार के संदर्भ मे संवर्धन के बढ़ावा देयत छै. जटिलता सं निपटय मे व्यवसायिक प्रक्रियाक के सर्वोत्तम संरचना आ कार्य के निर्धारण बुनियादी छै. इ जटिलता एकटा उद्यमी के व्यवसायिक कार्यक के जड़-कारणक के अग्रणी रहय के अनुमति देयत छै. व्यवसायिक कार्यक के प्रबंधन के लेल एकटा ढाँचा के निर्माण

आ आगू के विकास के लेल व्यक्तिगत ऊर्जा के आवश्यकता होयत छै ताकि नीक समकालिक खुलासा मे रहय सकय. एक बेर ई भ गेलाक बाद अनुकूलन क्षमता, विकास के गति, आ लाभप्रदता मे सुधार भ जायत छै. सामाजिक/व्यावसायिक संरचना आ कार्यक के एकटा सर्वव्यापी दृष्टि के सेहो विकास के जरूरत छै ताकि कोनों व्यवसाय के भीतर के व्यापक संदर्भ के ध्यान मे रखयत पनप सकय. इ व्यवसाय मालिक आ कर्मचारी पर लागू होयत छै.

आर्थिक विकास आ व्यक्तिगत उत्कृष्टता सीढ़ीक सीढ़ीक समानांतर। एक बेर जखन कोनो व्यक्ति एक-एक पायदान पर चढ़ब शुरू क' दैत अछि त' ओ अनिवार्य रूप सँ व्यक्तिगत उत्कृष्टताक दिस एकटा क्रिया आ अगिला क्रिया व्यक्तिगत स्वतंत्रता दिस क' रहल अछि । ई उपमा ई तथ्य क' देखत हुअ' काफी पर्याप्त छै कि समय के साथ पर्याप्त आरू स्थिर विकास लेली वित्तीय स्वतंत्रता आरू व्यक्तिगत उत्कृष्टता के वैकल्पिक पायदान के अस्तित्व आरू क्रमिक रूप सँ चढ़े के जरूरत छै । किछ लोग एक बेर मे एक या दू रन छोड़नाय चाहतय आ जे नुकसान, मनोवैज्ञानिक अस्थिरता, आर्थिक जोखिम, आ पर्याप्त विकास के गैर-स्थायित्व पैदा कय सकय छै. सीढ़ी केरऽ एक सीढ़ी सँ दोसरऽ सीढ़ी प' जाय लेली जे ऊर्जा खर्च होय छै, वू व्यक्ति केरऽ गति के साथ-साथ रन केरऽ अंतराल के आधार प' समय के साथ मुश्किल होय सकै छै । यदि रन केरऽ दूरी पर्याप्त दूरी के साथ होय जाय छै त' अपनऽ निकटतम वातावरण प' पर्याप्त ध्यान देलऽ जाय छै, आरू चढ़े के प्रक्रिया भी सीढ़ी केरऽ स्थिति के साथ तालमेल बनैलऽ जाय छै । अतः सीढ़ी के ऊपर के तरफ आओर प्रगति के संभावना बेसी अछि. जीवन केरऽ कोनो भी समय म' आर्थिक स्वतंत्रता या व्यक्तिगत विकास के तरफ कदम उठाना शुरू करी सकै छै । कुंजी अछि जे जीवनक कोनो समय मे दुनू मे सँ कोनो एकटा सँ शुरू करी। जँ व्यक्तिगत विकाससँ शुरुआत कएल जाइत अछि तँ पाइक पर्याप्त खर्च होइत अछि । व्यक्तिगत विकास के प्रारंभिक बिंदु के साथ पर्वतारोही के ई सुनिश्चित करै के जरूरत छै कि सीढ़ी के बीच बहुत दूर नै होय, केन्हेंकि सीढ़ी के बीच बहुत दूरी रहला पर चढ़ाई मुश्किल होय जैतै । तहिना, जं कोनो व्यक्ति व्यक्तिगत विकास सं शुरू करैत अछि तं एक डेग सं दोसर डेग धरि वास्तविक विकास प्रबंधनीय, करय योग्य, आ व्यक्तिगत विकासक सीढ़ी सं बिना खसने प्रदर्शन करबाक चाही, संगहि बढ़ल जोखिम सं शीर्ष पर पहुंचबाक आवेगपूर्ण उत्तेजना के रोकबाक चाही. वित्तीय विकास के संबंध मे इ उपमा काफी पर्याप्त छै इ देखतय कि बहुत सं व्यक्ति काफी जल्दी

वित्तीय शीर्ष पर पहुंचना चाहय है, बिना पर्याप्त सुरक्षा के बिना या व्यक्तिगत विकास/वित्तीय विकास के दिशा में चढ़ाई प्रक्रिया पर पर्याप्त ध्यान रखने.

जँ कोनो व्यक्ति आर्थिक विकास पहिने सँ अक्षुण्ण राखि चढ़य लगैत अछि जेना पाइ मे जन्मल व्यक्तिक मामला मे होइत अछि तऽ अगिला पायदान व्यक्तिगत विकास हेबाक चाही । पाइ या धन मे जन्मल ककरो पहिने स आर्थिक विकास भ सकैत छल आ ओ आर्थिक रूप स बेसी जानकार भ सकैत छल। एहन व्यक्ति के लेल अगिला रन व्यक्तिगत विकास होबाक चाही जतय ओ मन के शांत करय के कोशिश क सकय आ अपन आंतरिक ऊर्जा के बेसी समझ हासिल क सकय जाहि सं दोसर काज ओकरा बढ़य आ नीक व्यक्ति बनय में मदद क सकय. जे कियो जीवन मे शुरुआत क रहल है आ ओकरा पास पर्याप्त आर्थिक स्थिरता, विकास, आ व्यक्तिगत उत्कृष्टता नहि है ओकरा अपन व्यक्तिगत विकास पर आंतरिक रूप सं काज शुरू करय के जरूरत है, जेना कॉलेज जेनाय या बेसि शिक्षा प्राप्त करनाय, विभिन्न कौशल सीखनाय, आ ऐना करय मे ओकरा फायदा भ सकय है हुनका लोकनिक भीतर जे सुप्त शक्ति आ ऊर्जा अछि तकर गहीर अंतर्दृष्टि । वित्तीय संवर्धन के दिशा में वृद्धि ओहि व्यक्ति में होयत जे व्यक्तिगत विकास पर ध्यान रखने छथि, जेना कि पहिने कहल गेल अछि, आ ई विकास बारी-बारी सं कदम उठा क मूर्त रूप लैत अछि, ठीक ओहिना जेना सीढ़ी पर चढ़ैत अछि. भौतिक शरीर आ मन के एक दोसरा सँ जोड़ब सीढ़ीक दुनू कात जकाँ होइत हैक जकर लम्बाई, ऊँचाई एक समान हेबाक आवश्यकता होइत हैक आ सीढ़ी सँ नीक जकाँ जोड़ल जाइत हैक । कल्पना करू जे एकटा सीढ़ी जतय दू टा सहायक बांहि हो जतय रन जुड़ल हो, जतय वित्तीय विकास आ व्यक्तिगत विकास मे व्यक्तिगत उत्कृष्टता बारी-बारी सं या एक संग भ रहल अछि. अतः ई ऊर्जा के आंतरिक रूप सं (अर्थात, मन/शरीर/आत्मा में) जोड़ै के तरीका है आरू पैसा जमा करै के तरीका है, केन्हैकि व्यक्तिगत उत्कृष्टता के हिस्सा के रूप में विटामिन एम के विस्तार होय है ।

ऊर्जावान बुद्धि के जागृत करब

विकास के बेसि स्थितियक के प्राप्त करय के लेल, व्यक्तिगत आ आर्थिक रूप सं, वांछित परिणामक के प्राप्ति सुनिश्चित करय के लेल पर्याप्त व्यवसायिक/व्यावसायिक आ व्यक्तिगत विकास रणनीतियक के आवश्यकता छै. अल्पकालिक आ दीर्घकालिक लक्ष्य प्राप्त करय मे एकटा सचेत योजना प्रक्रिया के लेल ऊर्जावान बुद्धि के जागरण के आवश्यकता होयत छै जे प्रत्येक व्यक्ति के भीतर एकटा संभावना के रूप मे अंतर्निहित/मौजूद छै. ऊर्जावान रणनीतिक के विस्तार लाभदायक व्यवसाय मॉडल के विकास के सुरक्षा करय सकय छै, जेकरा सं व्यक्तिगत बुद्धि के उपयोग ओय रास्ताक मे भ सकय छै जे जीत-जीत के स्थिति के तलाश करय छै. प्रभावी रणनीतियक के विकास, जखन कि विविध वातावरण मे पर्याप्त बातचीत के लेल आवश्यक अनुकूली प्रक्रियाक के ध्यान मे रखयत, एकटा विशेष व्यवसाय के देल गेल विभिन्न प्रकार के विस्तृत रणनीतियक के एकीकरण के साथ-साथ, सबटा के निवारक आ रक्षात्मक तरीका सं जोड़ल जैबाक चाही ताकि बिना कोनों कारण बनएय के परिणाम सुनिश्चित कैल जा सकय उच्च जोखिम वाला प्रयासक के कारण नुकसान. कोनों प्रकार के व्यवसायिक रणनीति (या व्यावसायिक रणनीति) सं पर्याप्त परिणाम सुनिश्चित करय के लेल अपन वर्तमान जीवन परिस्थितिक के स्पष्ट मूल्यांकन के आवश्यकता होयत छै, जेना कि व्यावसायिक/व्यावसायिक चुनौतियक के सार्थक समाधान के निर्माण बुद्धि के भीतर शक्ति के उपयोग करयत भ सकय छै. बुद्धि के भीतर मौजूद शक्ति के व्यवसाय (या व्यावसायिक) विकास आरू बौद्धिक ताकत के बीच के संबंध के पहचानी के जागृत करल जा सकै छै । अपन बुद्धि आ प्राकृतिक/आर्थिक दुनिया के बीच संबंधक के पहचान सं अवधारणागत/मौलिक दृष्टिकोण के अंततः कार्य योजना मे संचालित कैल जा सकय छै. बुद्धि केरऽ एन्हऽ जागरण आरू मजबूती, व्यापक विचारधारा केरऽ अवस्था मे पहुँची के, अपनऽ वर्तमान व्यवसाय आरू/या व्यवसाय के प्रणालीगत रूप सं मजबूत करी दै छै । बुद्धि जागरण तखन भ सकैत अछि जखन कोनो व्यक्ति विभिन्न प्रकारक बुद्धि जेना प्रतिस्पर्धी बुद्धि, महत्वपूर्ण बुद्धि, आ संरचनात्मक बुद्धिक महत्व के चिन्हैत अछि । प्रतिस्पर्धी बुद्धि तखन जागैत अछि जखन कोनो विशेष व्यवसाय या उद्योगक संबंध मे व्यापक दृष्टिकोण प्राप्त करबाक आवश्यकता के स्वीकार कयल जाइत अछि आ एहन करबा मे आगूक प्रगति केर बाट स्पष्ट भ जाइत अछि. एहन स्पष्टता विभिन्न प्रतिस्पर्धीक के संदर्भ

मे व्यवसाय के समग्र संरचना के समझ के परिणाम है जे उपस्थित भ सकय है. ई प्रकार के खुफिया जानकारी के प्रतिस्पर्धी खुफिया के नाम से जानल जाय है, जेकरा से एकर उपयोग ककरो प्रति हानिकारक तरीका से नै करल जाय है तभियो एकर उपयोग वस्तु आरू सेवा के डिलीवरी के आरू बढ़ाबै लेली करल जाय है । इ प्रतिस्पर्धी बुद्धि ओय कर्मचारीक के लेल सामान्य कार्य वातावरण मे सेहो लागू है जे विविध व्यवसायिक सेटिंग मे काज कर रहल है. जीवन बुद्धि बुद्धि के भीतर के ताकत आरू जोश के संदर्भित करै है जे लागू व्यक्तिगत जीवन शक्ति पैदा करै है, जेना कि समग्र रूप से प्रतिस्पर्धी व्यवसायिक संरचना अपन दायरा मे अछि। इ जीवन्तता समुदाय/उपभोक्ताक के लेल पेश कैल गेल सेवाक आ उत्पादक के बढ़ावा देयत है, ताकि बेहतर गुणवत्ता वाला सेवा आ उत्पाद उपलब्ध करायल जा सकय. एहन इरादा मे महत्वपूर्ण ऊर्जा होयत है आ ग्राहक के संपर्क मे आवय पर एकर उदाहरणात्मक या रिबाउंडिंग प्रभाव होयत है. हुनका से बातचीत के गुणवत्ता के साथ-साथ पेश कैल गेल उत्पादक/सेवाक के गुणवत्ता समग्र जीवन शक्ति आ जोश मे वृद्धि करायत है. संरचनात्मक बुद्धि ओ संज्ञानात्मक शक्ति है जे कोनों विशेष उद्योग के समग्र दृष्टि आ अन्य उद्योगक से ओकर अंतःसंबंध मे राखल जायत है. एहन परस्पर संपर्क अपन बुद्धि के भीतर जागल/परिष्कृत ऊर्जा के उपस्थिति के कारण उच्च स्तर पर बूझल जाइत अछि । बुद्धि के भीतर मौजूद ई ऊर्जा शारीरिक आरू मनोवैज्ञानिक विकास पर ध्यान के साथ-साथ आंतरिक गैर-विरोध के अवस्था में बढ़े के कारण अधिक ऊंचाई पर पहुँचै है । (आन्तरिक गैर-विरोध एकटा एहन अवस्था अछि जतय ककरो विचार, भावना, स्मृति, इच्छा, आ कोर ऊर्जा सर्वोत्तम संभव संरेखण मे रहैत अछि ।) अपन मन आ शरीरक भीतर ऊर्जावान जागरण से असंख्य मानवीय समस्याक अनेक मूल कारण के चिन्हल जाइत अछि जकर समाधान कयल जा सकैत अछि समन्वित आर्थिक प्रणाली द्वारा। आवश्यकता आ मांग के अकाट्य यथार्थ के भीतर समस्या के मूल कारण के स्पष्टता आ सही दृष्टि से बूझल जा सकैत अछि । इ दृष्टि कोनों विशेष व्यवसाय या व्यावसायिक प्रयास के विकास आ प्रगति के नीक सूचक आ भविष्यवाणी करय वाला के विकास के अनुमति देयत है. ऊर्जावान बुद्धि कोनों व्यक्ति के भविष्य मे प्रोजेक्ट करय के अनुमति देयत है, संभावित प्रवृत्ति आ परिदृश्यक के निर्माण के संबंध मे, कोनों विशेष व्यवसाय/व्यवसाय के ढाँचा के भीतर. इ प्रवृत्तिक आ परिदृश्यक के अवधारणा आर्थिक सिद्धांतक के संदर्भ मे अनेक व्यवसायिक प्रणाली आ संरचना के बदल अंतर्संबंधित समझ के साथ बनायल गेल है. ई आपस में जुड़ल समझ व्यवसाय

मं वास्तविक सफलता के कुंजी है, कैंन्हेंकि एक दोसरा सं जुड़लऽ होय के एगो बड़ऽ आरू गहरा दृष्टि है । परस्पर जुड़ाव केरऽ पहचान आरू ऊर्जावान बुद्धि केरऽ प्रयोग वू परस्पर जुड़ाव मं कोनो भी विशिष्ट व्यवसाय या व्यावसायिक प्रयास के विकास मं अच्छा निर्णय लेबै के अनुमति दै है । अतः जेना कि सीढ़ी के उपमा के चर्चा पहिने करलऽ गेलऽ छेलै, एक रन सं दोसरऽ रन मं आवाजाही होय है, जहां ऊर्जावान बुद्धि केरऽ विकास आरू आरू आगू होय रहलऽ है आरू साथ ही साथ वू बड़ऽ ढाँचा के ध्यान मं रखलऽ जाय है जेकरऽ आसपास कोनो भी विशेष व्यवसाय के विकास होय है । समग्र सामाजिक प्रणाली, सरकारी प्रणाली, के साथ-साथ अन्य प्रतिस्पर्धी व्यवसायिक संरचना के संदर्भ ऊर्जावान रूप सं दिमाग मं रखलऽ जाय है, जेकरा सं बेहतरीन निर्णय लेबै के मौका मिलै है, कैंन्हेंकि कोय अपनऽ जीवन केरऽ १२ आयामऽ मं आरू प्रगति करै के कोशिश करै है ।

जेना-जेना ऊर्जावान खुफिया जानकारी के विकास होयत है, विभिन्न सूचक आ भविष्यवाणी भविष्य के संभावनाक के प्रभावित कर सकय है, जतय कोनों कंपनी (या व्यवसाय) के प्रतिस्पर्धी लाभ कंपनी के विकास के लेल विभिन्न खतरा के खोजय आ रोकय के क्षमता मे विकसित भ सकय है. अपनऽ कंपनी (या कंपनी जेकरा लेली काम करै है) केरऽ ताकत आरू कमजोरी के पहचान के क्षमता प्रदर्शन सूचकऽ के संकेत है । प्रदर्शन सूचकक के उपयोग अइ प्रकार के गतिविधियक/कार्यक के स्पष्ट समझ प्राप्त करय के लेल कैल जायत है, जेकरा निष्पादित करय के जरूरत है, कियकि कोनों व्यक्ति आर्थिक आ व्यक्तिगत रूप सं आगू प्रगति जारी रखयत है. अपनऽ कंपनी (या अपनऽ व्यावसायिक गतिविधि) केरऽ ताकत आरू कमजोरी के पहचान होय है आरू वू ताकत आरू बढ़ी जाय है, जहां कमजोरी के आगू के विकास के अवसर के रूप मं ग्रहण करलऽ जाय है । ऊर्जावान बुद्धि जोखिम सं बचय के सेहो पहचान करयत है आ कोनों संगठन/व्यक्ति के लचीला बनय के क्षमता या क्षमता के संबंध मे आगू के विकास के लेल आंतरिक/बाहरी अवसरक के पहचान करयत है. लचीलापन व्यक्तिगत लचीलापन केरऽ एगो आरू प्रमुख पहलू है । लचीलापन केरऽ अवधारणा ई मायने मं बहुत शक्तिशाली है कि एकरऽ भीतर अपनऽ कायाकल्प करै वाला शक्ति (ऊर्जा) है जे कोनो भी असफलता सं वापस उछली सकै है । ऊर्जावान खुफिया उपयोग के माध्यम सं झटका के दूर कैल जा सकय है: क) कोनों व्यवसाय के संचालन; ख) कार्यात्मक पहलुअक के संबंध मे सूचना प्रवाह; ग) कर्मचारी आ अन्य के व्यवहारिक पहलू; घ) प्रतिस्पर्धा के क्षमता; आ ङ) दैनिक गतिविधिक

अध्याय 2

अपन जीवनक दृष्टि

लक्ष्य निर्धारित करब आ पूरा करब

व्यक्तिगत उत्कृष्टता आ वित्तीय स्वतंत्रता के स्थिति प्राप्त करय/टिकय के लेल लक्ष्य निर्धारित करय आ ओकरा पूरा करय के लेल सार्थक आ लागू प्रक्रियाक के जगह पर होबाक चाही. लक्ष्य अनिवार्य रूप सँ अपूर्ण इच्छा होइत छैक जतय व्यक्तिक अनुभवक उच्च अवस्था मे चढ़बा मे आकांक्षा होइत छैक | लक्ष्य मन केरऽ एगो ऐन्हऽ स्थिति छै, जहाँ शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, आरू आध्यात्मिक रूप सँ प्रगति वांछित होय छै, जेकरा सँ ई कोनो व्यक्ति केरऽ वर्तमान स्थिति सँ अनुभव केरऽ बेहतर या उच्च अवस्था होय | लक्ष्य निर्धारण के लेल 12 आयाम मे अपन वर्तमान जीवन परिस्थितिक के समझ के आवश्यकता होयत छै (चित्र 1 देखूँ), आ अइ समझ सँ, विशिष्ट अल्पकालिक आ दीर्घकालिक लक्ष्य कोनों व्यक्ति के दिमाग के भीतर निर्धारित कैल जा सकय छै. लक्ष्य केरऽ ठोसता मानसिक रूप सँ लक्ष्य पूरा होय के अनुभवात्मक अवस्था के तरफ लगातार प्रयास के कायम रखै छै, जहाँ कोय उच्च आरू बेहतर अवस्था में बढ़ी रहलऽ छै | अपनऽ भीतर के निर्णय प्रक्रिया के ऐन्हऽ स्पष्ट होना जरूरी छै कि इच्छा के आंतरिक विरोधाभास के समाधान होय जाय | ऐन्हऽ विरोधाभास के समाधान मानसिक ऊर्जा पैदा करै छै, जहां पूर्ण रूप सँ सचेत निर्णय प्रक्रिया के कारण निर्धारित लक्ष्य पूरा होय जाय छै | लक्ष्य एहि तरहें, सक्रिय रूप सँ बेसी मानसिक शक्तिक उपयोग करैत अपना लेल निर्धारित कयल जाइत अछि | लक्ष्य कोनों एहन चीज नहि भ सकयत छै जे सक्रिय नहि होयत छै, जेना टीवी देखनाय या अन्य निष्क्रिय गतिविधि. कोनो भी लाभकारी लक्ष्य अपनऽ जीवन के भीतर बेहतर गतिविधि पैदा करै छै आरू ऐन्हऽ गतिविधि अपनऽ सपना, योजना, इच्छा आदि के पूर्ति के दिशा में सार्थक कदम उठाबै में अधिक सँ अधिक ऊर्जा जागृत करै छै | सक्रिय रूप सँ लक्ष्य के पालन करना अपनऽ आंतरिक शक्ति के निरंतर वृद्धि के कारण सफलतापूर्वक लागू करलऽ जाब सकै छै आ अनुभवक पैघ अवस्था के आत्मसात करब।

लक्ष्य, प्रदर्शन एवं आत्म-प्रभावशीलता

कोनो भी लक्ष्य भविष्य या वांछित परिणाम के विचार छै जे कल्पना, योजना, आरू पूरा होय के प्रतिबद्धता के आधार पर होय छै. समय सीमा निर्धारित कए पूर्व निर्धारित समय मे परिकल्पित लक्ष्य तक पहुंचबाक प्रयास कैल जाइत अछि | द

लक्ष्य केरु अवधारणा अपनरु उद्देश्य या उद्देश्य के समान होय छै जहाँ प्रत्याशित परिणाम केरु आंतरिक आरु बाह्य मूल्य होय छै । यदि लक्ष्य अधिक विशिष्टता के साथ कठिन छै, तँ कोनों लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्धता के स्तर के आधार पँ उच्च प्रदर्शन के संभावना छै, साथ ही साथ उत्पादक कदम उठाबै मँ अपनरु क्षमता आरु ज्ञान के विस्तार भी होय छै । लक्ष्य आ प्रदर्शनक बीच निम्नलिखित संबंध अछि : १.

क) कोनो व्यक्तिक ध्यान आ एकाग्रता लक्ष्य-सापेक्ष गतिविधि दिस केंद्रित आ केंद्रित रहैत अछि ।
ख) कोनो लक्ष्य के कठिनाई के स्तर के मानसिक आकलन कयल जाइत अछि आ कोनो लक्ष्य के प्राप्ति के दिशा में अपन क्षमता के विस्तार करबाक इच्छा के सेहो वस्तुनिष्ठ आकलन कयल जाइत अछि ।

ग) अपन ऊर्जा के एकाग्रता सँ आंतरिक दृढ़ता बढ़ैत अछि ।

घ) कखनो काल एकटा लंबा प्रयास के आवश्यकता होइत अछि जतय आत्मघाती विचार के तोड़ब एकदम आवश्यक भ जाइत अछि जाहि सँ कोनो निर्धारित लक्ष्य के प्राप्ति के दिशा में प्रयास के रोकल नै जाय।

ङ) लक्ष्य सुप्त ऊर्जा के जागरण के कारण भ सकैत अछि जतय लक्ष्य के प्राप्ति के दिशा में कयल गेल कार्य उत्तेजना के स्थिति पैदा क सकैत अछि ।

च) कोनो एहन दृष्टिकोण, रणनीति, आ विधिक उजागर करबाक प्रक्रिया शुरू कयल जाइत अछि जे एकटा नवीन खोज भ सकैत अछि जाहि सँ भीतर सँ बेसी बल उत्पन्न भ सकैत अछि ।

लक्ष्य निर्धारण, नियमित रूप सं कार्यक कें प्रदर्शन, आ व्यक्तिगत ऊर्जा कें सर्वोत्तम उपयोग कें बीच सकारात्मक संबंध कई कारक पर निर्भर करएयत छै. पहिने कोनो लक्ष्य के मूल्यवान मानल जाय आ ओकर मनोवैज्ञानिक महत्व होबाक चाही जे प्रतिबद्धता के बढ़ावा दैत हो । लक्ष्य निर्धारण तखन होयत छै जखन स्पष्टता, चुनौती, प्रतिबद्धता, प्रतिक्रिया, आ कार्य जटिलता जैना गुणक कें सब कोर ऊर्जा सक्रियण मे कारक बनायल जायत छै.⁷ अपन रोजगार संदर्भ कें आधार पर, सहभागी लक्ष्य निर्धारण आंतरिक ऊर्जा प्रवाह आ कोनों कें प्रति प्रतिबद्धता कें आधार पर प्रदर्शन बढ़ावा मे मदद कयर सकय छै नियोक्ता के मिशन। आत्म-प्रभावशीलता कें लक्ष्य प्रतिबद्धता सं सेहो महत्वपूर्ण

संबंध है। आत्म-प्रभावशीलता, मनोवैज्ञानिक अल्बर्ट बांदुरा के अनुसार, जे मूल रूप सं ई अवधारणा के प्रस्तावित करलकै, एकरऽ व्यक्तिगत निर्णय है कि "संभावित परिस्थिति सं निपटै लेली आवश्यक कार्यवाही के कोर्स के कतनी अच्छा सं निष्पादित करी सकै है 8।" अपन जन्मजात कोर ऊर्जा मे मजबूत विश्वास आ विश्वास बढ़ैत अछि, बाधा पर काबू पाबय लेल अपन संकल्प/दृढ़ता के संदर्भ मे संभावित क्षमता आ संज्ञानात्मक/भावनात्मक ताकत के खुलब सेहो बढ़ैत अछि. अपन कोर ऊर्जा के सब सं बेसी प्रभावी ढंग सं उपयोग करय मे हस्तक्षेप कम भ जाइत अछि. 9 एकर अतिरिक्त, व्यक्ति विशिष्ट लक्ष्यक के दिशा मे मांगल गेल प्रगति के संबंध मे दोसर सं नीक प्रतिक्रिया प्राप्त कर सकय है. लक्ष्य निर्धारित करय आ पर्याप्त दैनिक कदम उठावय मे स्मार्ट उद्देश्यक (विशिष्ट, मापनीय, साध्य, प्रासंगिक, आ समय-सीमित) स्थापित करनाय सेहो सलाह देल जायत है. ई ध्यान देल जेबाक चाही की स्मार्ट ढाँचा के अपनऽ मानदंड के हिस्सा के रूप मे लक्ष्य कठिनाई के बाहर रखै के कारण कुछ सीमित मानलऽ जाब सकै है। "लॉक आरू लैथम केरऽ लक्ष्य निर्धारण सिद्धांत मे कठिनाई केरऽ ९०वां परसेंटाइल के भीतर लक्ष्य चुनै के सलाह देलऽ जाय है, जे औसत पूर्व के आधार पे है जे काज केने अछि ओकर प्रदर्शन।"

क्रिया चरणों के मानसिकता सिद्धांत

लक्ष्य दीर्घकालिक, मध्यवर्ती या अल्पकालिक भ सकय है. प्राथमिक भेद व्यक्तिगत ऊर्जा उपयोग के संदर्भ मे ओकरा प्राप्त करय के लेल आवश्यक समय है. लक्ष्य के प्राप्त करय के लेल आवश्यक समय अवधि लक्ष्य के प्रकृति के आधार पर होयत है: अल्पकालिक बनाम मध्यकालिक बनाम दीर्घकालिक. कोनो व्यक्ति के कोनो लक्ष्य तक पहुंचय मे सफलता के लेल निकलय सं पहिने केकरो मानसिकता स्पष्ट होबय के जरूरत अछि. अपन इच्छाक आधार पर वांछित अंतिम अवस्थाक निर्णय लेबय लेल एकटा चिंतनशील प्रक्रियाक आवश्यकता होइत हैक | पीटर गोलवित्जर केरऽ एक्शन फेज केरऽ मानसिकता सिद्धांत मे कहलऽ गेलऽ है कि कोनो भी लक्ष्य केरऽ प्राप्ति मे दू चरण होय है : १.

पहिल चरण के लेल व्यक्ति मानसिक रूप सं अपन लक्ष्य के चयन करतय, मानदंड निर्दिष्ट करयत आ ओकरा पूरा करय के प्रतिबद्धता के आधार पर ओ कोन लक्ष्य निर्धारित करतय. दोसर चरण

योजना के चरण हैं, जइ मे ओ व्यक्ति इ तय करतय की ओकर निपटान मे कोन व्यवहारक के सेट हैं आ ओकरा अपन वांछित अंतिम अवस्था या लक्ष्य के सर्वोत्तम रूप सं पहुंचय के अनुमति देयत.

प्रोत्साहन प्रमुखता

कोनों लक्ष्य के कुछ विशेषता ओकर विशेषता बनावा मे मदद करय हैं आ कोनों व्यक्ति के ओय लक्ष्य के प्राप्त करय के लेल प्रोत्साहन के पता लगावय मे मदद करय हैं. प्रोत्साहन प्रमुखता के लक्ष्य निर्धारण आ उपलब्धि प्रक्रिया पर प्रमुख प्रभाव पड़एयत हैं आ एकरा अइ प्रकार सं परिभाषित कैल गेल हैं:

प्रोत्साहन प्रमुखता एकटा संज्ञानात्मक प्रक्रिया हैं जे एकटा पुरस्कृत उत्तेजना के "इच्छा" या "चाहना" विशेषता प्रदान करय हैं, जेकरा मे एकटा प्रेरक घटक शामिल हैं. पुरस्कार कोनों उत्तेजना के आकर्षक आ प्रेरक गुण हैं जे भूख व्यवहार - जेकरा दृष्टिकोण व्यवहार के नाम सं सेहो जानल जायत हैं - आ उपभोगात्मक व्यवहार के प्रेरित करय हैं. प्रोत्साहन प्रमुखता के "चाहना" "पसंद" सं एहि अर्थ में भिन्न अछि जे पसंद ओ सुख थिक जे कोनो पुरस्कृत उत्तेजना के प्राप्ति वा सेवन सं तुरंत भेटैत अछि ; प्रोत्साहन प्रमुखता केरऽ "चाहना" एक पुरस्कृत उत्तेजना केरऽ "प्रेरक चुंबक" गुण के सेवा करै हैं जे एकरा एगो वांछनीय आरू आकर्षक लक्ष्य बनाबै हैं, एकरा खाली संवेदी अनुभव सं कुछ ऐन्हऽ चीज म बदली दै हैं जे ध्यान के आजा दै हैं, दृष्टिकोण के प्रेरित करै हैं, आरू ओकरा खोज के कारण बनै हैं . 12. 12

प्रोत्साहन प्रमुखता के संदर्भ मे, लक्ष्यक के विभिन्न विशेषताक होयत हैं जे व्यक्तियक के व्यक्तिगत मूल्यक/लक्षणक सं जुड़ल के रूप मे प्रेरित करयत हैं, जे लक्ष्य उपलब्धि के भविष्यवाणी करयत हैं. एहि विशेषता मे शामिल अछि : १.

क) कोनो लक्ष्य पर राखल गेल महत्व या महत्व एहि पर निर्भर करैत अछि : कोनो लक्ष्य के आकर्षण, तीव्रता, प्रासंगिकता, प्राथमिकता, आ संकेत | महत्व उच्च सं कम भ सकय हैं आ कोर ऊर्जा ग्रेडेशन मे सक्रिय भ जायत हैं.

ख) कठिनाई के स्तर के समझ आवश्यक है, जहां कठिनाई लक्ष्य प्राप्त करके के संभावना के सामान्य अनुमान से निर्धारित होय है. कौनों लक्ष्य के कठिनाई के स्तर के व्यक्तिगत ऊर्जा के उपलब्धता के साथ ध्यान से मूल्यांकन करके के जरूरत है.

ग) विशिष्टता तखन निर्धारित होइत अछि जखन लक्ष्य गुणात्मक हो आ अस्पष्ट होबय से ल क सटीक रूप से कहल गेल हो. सामान्यतया, उच्च स्तरीय लक्ष्य निम्न स्तरक उपलक्ष्य से बेसी अस्पष्ट होइत अछि ; जेना कि सफल कैरियर बनाबय के इच्छा मास्टर डिग्री प्राप्त करके के इच्छा से बेसी अस्पष्ट अछि. कोनो भी लक्ष्य के विशिष्टता पर ध्यानात्मक चिंतन कोनो लक्ष्य के प्रकृति के संबंध में स्पष्टता लाबै है ।

घ) टेम्पोरल रेंज के संबंध में विजुअलाइजेशन प्रोक्सिमल (तत्काल) से डिस्टल (विलंबित) तक के रेंज के समझ पैदा करैत अछि आ एकर सीधा प्रभाव एहि बात पर पड़ैत अछि जे कोनो व्यक्ति के ऊर्जा के उपयोग कोना होइत अछि । जागरूकता आमतौर पर दूरस्थ लक्ष्य के बजाय समीपस्थ लक्ष्य के लेल बेसी होयत है. एकटाक दृश्यीकरण जतेक गहिर होइत हैक, स्पष्टता बढ़ैत हैक, सब लक्ष्य (प्रोक्सिमल आ डिस्टल) केर प्राप्ति पर भोर भ' जाइत हैक ।

लक्ष्य के चार चरण एवं विटामिन एम

कोनो लक्ष्य के जटिलता एहि बात से निर्धारित होइत अछि जे लक्ष्य के प्राप्ति के लेल कतेक उपलक्ष्य आवश्यक अछि आ एकटा लक्ष्य दोसर लक्ष्य से कोना जुड़ैत अछि. विटामिन एम भंडारण के संदर्भ मे उचित कनेक्शन बनावा मे ध्यान बुद्धि बहुत महत्वपूर्ण है. (ध्यान बुद्धि कोनों संख्या मे ध्यान/चिंतन तकनीक के माध्यम से बौद्धिक कार्यक्षमता मे वृद्धि कैल जायत है.) लक्ष्य जटिलता के स्पष्ट समझ लावा के लेल पैसा आ विटामिन एम के मात्रा के स्पष्ट रूप से पहचान करके के जरूरत है. जेना कि कॉलेज से स्नातक करनाय एकटा जटिल लक्ष्य मानल जा सकय है, कियाकि एकर बहुत रास उपलक्ष्य है, जेना कि नीक ग्रेड बनानाय, आ अन्य लक्ष्य से जुड़ल है, जेना कि सार्थक रोजगार प्राप्त करनाय. 17 यदि कोर ऊर्जा के उचित रूप से सक्रिय कैल जै त जटिलता के कुंठा, तनाव, कम आत्मविश्वास आदि के बजाय व्यक्तिगत विकास संवर्धन से देखल जा सकय है.

गोलविट्जर आरू ब्रांडस्टैटर (1997) लक्ष्य केरऽ खोज केरऽ चार चरणऽ क एन्हऽ तरह सं परिभाषित करै छै:

- 1) पूर्वनिर्णयात्मक ("सहमत इच्छा आ इच्छाक बीच वरीयता निर्धारित करब")
- 2) पूर्वाग्रही ("लक्ष्य-निर्देशित क्रियाक आरंभ कें बढ़ावा देब")
- 3) कार्यात्मक ("लक्ष्य-निर्देशित क्रिया के सफल अंत तक लाना")
- 4) पोस्टएक्शनल ("जे वांछित छल ओकर तुलना मे जे किछु प्राप्त भेल अछि ओकर मूल्यांकन")

लक्ष्य के खोज के चारि पहलु के बीच संबंध के पहचान क विटामिन एम, आ 12 आयाम कोनो व्यक्ति के अपन अधिकतम लाभ के लेल पैसा आ समय के उपयोग करय के अनुमति दैत अछि.

लक्ष्य-ग्रेडिएंट परिकल्पना

लक्ष्य निर्धारण, लक्ष्य उपलब्धि, आरू प्रेरणा केरऽ आगू के जांच में लक्ष्य-ढाल परिकल्पना व्यवहारवाद सं क्लासिक निष्कर्ष क दर्शाबै छै कि जानवर कोनों पुरस्कार के नजदीक आबै के साथ-साथ अधिक प्रयास खर्च करै छै. 19 क्लार्क लियोनार्ड हल एगो अमेरिकी मनोवैज्ञानिक छेलै जे सीखना आरू प्रेरणा के व्याख्या करै के कोशिश करलकै व्यवहार के वैज्ञानिक नियम। हल के अनुसार : १.

लक्ष्य प्रगति कोनो लक्ष्य के प्राप्ति के दिशा में उन्नति के मापदंड छै. प्रगति के धारणा अक्सर कोनो लक्ष्य के प्राप्ति के लेल मानव प्रेरणा पर प्रभाव डालैत अछि । हल न लक्ष्य ढाल परिकल्पना विकसित करलकै, जेकरा में ई मानलऽ गेलऽ छै कि कोनो लक्ष्य क पूरा करै के प्रेरणा लक्ष्य आरंभ अवस्था सं लक्ष्य समाप्त अवस्था में एकरस रूप सं बढ़ी जाय छै । हल न लक्ष्य ढाल परिकल्पना विकसित करलकै जब चूहा क भोजन केरऽ इनाम लेली दौड़ लगाबै के देखलऽ गेलै । चूहा केरऽ गति के आकलन करै लेली सेंसर के उपयोग करी क हल न देखलकै कि भोजन केरऽ इनाम केरऽ समीपस्थ दूरी घटला के साथ-साथ चूहा केरऽ प्रयास केरऽ स्तर बढ़ी जाय छै । लक्ष्य ढाल परिकल्पना के उपयोग कोनो लक्ष्य के पीछा करय के समय मानव व्यवहार के भविष्यवाणी करय लेल कएल गेल अछि.

संभावना सिद्धांत परिप्रेक्ष्यात्मक

संभावना सिद्धांत परिप्रेक्ष्य 23 के कहनाय है की कौनों लक्ष्य के पीछा करय के लेल प्रेरणा के व्याख्या संभावना सिद्धांत के सिद्धांतक के उपयोग करयत कैल जा सकय है जे निम्नलिखित पर जोर दयत है:

सन्दर्भ बिन्दु

लक्ष्य के संदर्भ बिंदु के रूप मे वर्णित कैल जा सकय है. विशेष रूप स लक्ष्य संदर्भ बिंदु के काम करै है जेकरा स व्यक्ति मनोवैज्ञानिक रूप स सफलता आरू असफलता के बीच अंतर करै है । संभावना सिद्धांत शब्दावली के प्रयोग स सफलता लाभ स जुड़लऽ होय है, आरू असफलता नुकसान स जुड़लऽ होय है । जेना कि अगर कौनो लक्ष्य 10 पाउंड कम करय के अछि त 11 पाउंड कम करब सफल अछि मुदा 9 पाउंड कम करब असफल अछि. 24 संदर्भ बिन्दु एहि बात पर ध्यान राखय मे अत्यंत उपयोगी अछि जे जखन कियो अपन लक्ष्य दिस बढ़ैत अछि त' कतेक कोर ऊर्जा के उपयोग भ' रहल अछि. प्रेरणा क सक्रिय रखै म' सफलता आरू असफलता क जे रवैया स नापलऽ जाय है, वू महत्वपूर्ण है ।

हानि विरक्ति

अनिश्चितता के तहत निर्णय के समान, नुकसान सं घृणा लक्ष्य पर लागू होयत है. लक्ष्य के साथ, नुकसान स घृणा के तात्पर्य है कि अपनऽ लक्ष्य स भी खराब प्रदर्शन स उत्पन्न नकारात्मक प्रभाव अपनऽ लक्ष्य स अधिक होय स जुड़लऽ सकारात्मक प्रभाव स अधिक होय है । जेना कौनो एहन व्यक्ति पर विचार करू जिनकर लक्ष्य 10 पाउंड कम करबाक अछि। अगर ओ मात्र नौ पाउंड कम क अपन लक्ष्य स चूकि जाइत छथि त हुनकर नकारात्मक भावना क परिमाण हुनकर सकारात्मक भावना क परिमाण स बेसी भ जाएत अगर ओ 11 पाउंड कम करि अपन लक्ष्य स बेसी भ जाएत। 25 नकारात्मक प्रभाव (भावना) के कारण कोर ऊर्जा कम भ जाइत अछि, जाहि स एकटा परेशान करय वाला आंतरिक वातावरण बनैत अछि। कौनों भी मात्रा मे प्रगति पर ध्यान रखनाय आ निर्धारित लक्ष्य तक पहुंचय के लेल अपन ऊर्जा के आगू संलग्न करनाय सं नुकसान सं बचनाय संभव है.

प्रदर्शन के धारणा के आधार पर मामूली सं ल क गंभीर तक के आंतरिक असंतुलन के निर्माण के कारण नुकसान सं घृणा व्यक्ति के जीवन के सब 12 आयाम के प्रभावित क सकैत अछि.

घटैत संवेदनशीलता

लक्ष्य संदर्भ बिंदु सं दूर होय के साथ लक्ष्य के खोज में प्रगति के प्रति व्यक्ति के संवेदनशीलता कम होय जाय छै. अतः जेना-जेना कोनो व्यक्ति अपन लक्ष्य पूरा करबाक दिशा मे नजदीक अबैत अछि, प्रगति केर अनुमानित मूल्य बढ़ैत जाइत अछि । जेना 10 मील दौड़बाक लक्ष्य आ 20 मील दौड़बाक अलग लक्ष्य पर विचार करू। यदि कोनों व्यक्ति एक मील दौड़य छै, त अइ प्रगति के अनुमानित मूल्य तखन बेसि होयत छै जखन लक्ष्य संदर्भ बिंदु 10 मील होयत छै, जखन कि संदर्भ बिंदु 20 मील होयत छै.²⁶ “कम संवेदनशीलता” के रोकथाम अपन शारीरिक/मानसिक ऊर्जा के सं जुड़ल रखला सं संभव छै एकटा लक्ष्य संदर्भ बिन्दु आ नियमित रूप स संदर्भ बिन्दु पर ध्यानपूर्वक चिंतन करब | एहन परावर्तन व्यक्तिक आंतरिक शक्ति के स्थिर करैत अछि आ संवेदनशीलता मे कमी के रोकि सकैत अछि |

उपलक्ष्य

लक्ष्य के पीछा करय के लेल मूल्यक के दृष्टिकोण के उपयोग करय सं, समीपस्थ लक्ष्य के परिणामस्वरूप सफल परिणाम के संभावना बेसि होयत छै. जखन कोनों लक्ष्य समीपस्थ होय छै, तखन प्रगति के प्रत्येक चरण के लेल मूल्य ओय सं बेसि होयत छै जखन लक्ष्य के घटैत संवेदनशीलता के देखतय दूरस्थ होय छै. दूरस्थ लक्ष्य के अधिक समीपस्थ लक्ष्य मे बदलय के एकटा तरीका छै उपलक्ष्य निर्धारित करनाय. उपलक्ष्य निर्धारित करनाय सफल लक्ष्य के खोज के लेल प्रेरित करय के लेल एकटा प्रभावी रणनीति छै. ²⁷ उपलक्ष्य निर्धारित करबाक बुद्धि ई स्पष्ट रूप स देखि जागि जाइत अछि जे प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता मे उपलक्ष्य निर्धारित करब आ पूरा करब पूरा करय बला आ आवश्यक अछि।

लक्ष्य दृढ़ता

लक्ष्यक खोज में जिद्दक प्रतिमान सेहो अछि । जिद्द के महत्व के वर्णन निम्नलिखित अछि : लक्ष्य केरस पीछा करै में तनाव तखन पैदा होय छै जब ओकरस वर्तमान स्थिति आरू ओकरस वांछित लक्ष्य अंतिम अवस्था के बीच विसंगति होय जाय छै । एहि विसंगति के बंद करबाक प्रेरक शक्ति, आ तें तनाव के समाप्त करबाक लेल, जिद्दक कारण बनैत अछि । किछु अवधारणा दृढ़ता के गति के संरक्षण के बराबर करैत अछि (एकटा भौतिकी सिद्धांत) । एक बेर कोनों लक्ष्य के शुरुआत भ गेलाक के बाद, लक्ष्य के पूरा करय के प्रयास लगातार रहय छै जखन तइक "कोनो मजबूत बाहरी उत्तेजना सं या कोनों वैकल्पिक, अधिक जबरदस्त लक्ष्य-निर्देशित प्रवृत्ति के उत्तेजना सं कुंद नहि भ जायत छै."28 दृढ़ता एकटा एहन अवस्था छै जतय ऊर्जावान प्रेरणा के उपस्थिति के बिना मौजूद होयत छै लक्ष्य के खोज में तनाव। एहन ऊर्जावान अवस्था तखन संभव होइत अछि जखन कियो अपन वर्तमान अवस्था आ अपन इच्छा लक्ष्य (अंत अवस्था) के बीच विसंगति पर ध्यान राखि तनाव उत्पन्न करबाक बजाय जानि-बुझि क' एहन जिद्दक अवस्था में पहुँचबाक लेल ऊर्जा राखैत अछि जे स्वाभाविक रूप सँ पुरस्कृत हो।

ई अवधारणा के उपयोग करी के फॉक्स आरू हॉफमैन (2002) लक्ष्य केरस दृढ़ता के लेलस चारि तंत्र प्रस्तावित करै छै:

- क) समीपस्थ बंद
- ख) स्पष्टता पूरा करब
- ग) लक्ष्य संयोजकता
- घ) आंतरिक हित

निकटतम बंदी

निकटतम बंद होय के बात ई छै कि जेना-जेना लक्ष्य अंतिम अवस्था आरू व्यक्ति के वर्तमान अवस्था के बीच के दूरी कम होय जाय छै, लक्ष्य अंतिम अवस्था तक पहुँचै के "आकर्षक प्रेरणा

शक्ति" बढ़े हैं. लक्ष्य बेसी वांछनीय भ जाइत अछि आ ओकर पूरा करब बेसी व्यवहार्य भ जाइत अछि । एकरस अतिरिक्त, जेना-जेना लक्ष्य अंतिम अवस्था सं समीपस्थ दूरी नजदीक आबै छै, लक्ष्य आरू ओकरा सं जुड़लस उद्देश्य क पूरा करै लेली प्रेरक बल भी बढ़ी जाय छै.³⁰ जेना-जेना कोनों निर्धारित लक्ष्य अधिक वांछनीय होय जाय छै, कोर ऊर्जा सक्रियण सं कोय केरस आंतरिक प्रेरणा शक्ति आरू ऊर्जावान होय जाय छै. पैसा कें उपयोग, किछु हद तइक, आवश्यक वस्तुअक/उत्पादक/सेवाक/आदि कें खरीद कें लेल सेहो कैल जायत छै. लक्ष्य प्राप्त करबाक लेल। समीपस्थ बंद होय के संबंध म पैसा के सबसे अच्छा उपयोग मनोवैज्ञानिक रूप सं विटामिन एम क बढ़ाबै छै आरू कोर ऊर्जा के पुनर्जीवन क बढ़ावा दै छै ।

समाप्ति की स्पष्टता

पूरा होय के स्पष्टता सं पता चलै छै कि जेना-जेना कोनो लक्ष्य क पूरा करै के कदम स्पष्ट होय जाय छै, लक्ष्य क पूरा करै के जिद बढ़ी जाय छै । जखन कोनो लक्ष्य कें पूरा करबाक बाट स्पष्ट होइत छैक तखन लक्ष्य कें बेसी व्यवहार्य बुझल जाइत छैक, आ तकर बाद लक्ष्य कें पूरा करबाक प्रेरणा बढ़ि जाइत छैक ।³¹ अपन बुद्धिक भीतर विद्यमान ऊर्जा तखन सक्रिय होइत छैक जखन मनक भीतर पूरा करबाक स्पष्टता उत्पन्न होइत छैक । स्पष्टता बहुत लोगक कें जीवन मे दुर्लभ होयत छै आ संतुलित प्रेरणा सं आज्ञा देल गेल लक्ष्य पूरा करय कें बढ़ल व्यवहार्यता कें साथ कोर ऊर्जा कें उपयोग तेजी सं उदात्त भ जायत छै.

गोल वैलेंस

लक्ष्य संयोजक तंत्र के लेलस फॉक्स आरू हॉफमैन (2002) संयोजकता के वर्णन "लक्ष्य के आकर्षण या वांछनीयता के सीमा" के रूप म करलकै । जे लक्ष्य बहुत मूल्यवान मानल जाय छै, जेकरा व्यक्ति के जरूरत के पूरा करै वाला के रूप में परिभाषित करलस जाय छै, उच्च संयोजकता होय छै । उच्च सकारात्मक संयोजकता वाला लक्ष्य आसानी सं प्रतिस्थापनीय नै होय छै, मतलब कि ओकरा आसानी सं दोसरस लक्ष्य सं बदललस नै जाब सकै छै । कोनो व्यक्ति के ओहि लक्ष्य के पूरा करय लेल अडिग रहय के संभावना बेसी रहैत अछि जेकर जगह दोसर लक्ष्य के नहिं राखल जा सकैत अछि.

32 आकर्षण अनुभवात्मक होइत अछि कारण आकर्षणक अनुभव बनेबा लेल व्यक्तिगत ऊर्जाक उपयोग होइत अछि। उच्च सकारात्मक संयोजकता केरऽ निर्माण ऊर्जा केरऽ प्लेसमेंट कें बरकरार रखै छै जेकरा सं कोनो लक्ष्य कें पूरा करै म अधिक दृढ़ता पैदा होय छै । जखन एहन मनक अवस्था रहैत छैक त' अन्य विचलित करय बला विचार वा विचार कें सहजहि मोन सँ फेकि देल जाइत छैक | 33

आंतरिक रुचि

आंतरिक हित के तंत्र के लेलऽ फॉक्स आरू हॉफमैन (2002) के कहना छै कि कोनो प्राथमिक लक्ष्य के खोज के दौरान व्यक्ति लक्ष्य के पीछा करै सं जुड़लऽ गतिविधि या अनुभव म रुचि विकसित करी सकै छै । अतः, भले ही प्राथमिक लक्ष्य म रुचि कम होय जाय, लेकिन व्यक्ति लक्ष्य पूरा करै के दिशा म अडिग रहै लेली प्रेरित होय सकै छै ताकि वू संबद्ध गतिविधि आरू अनुभव म संलग्न रह सकै जे सकारात्मक प्रभाव पैदा करै छै । 34 कोनों लक्ष्य सं संबंधित गतिविधियक/अनुभवक मे रुचि कें विकास कोनों लक्ष्य कें दिशा मे यात्रा कें बढ़ावा द सकय छै जे बोरियत, एकरसता, थकाऊपन आदि जैना बाधाक मे काफी कमी आबि सकय छै.

स्वाट विश्लेषण, रणनीतिक फिट, एवं बेंचमार्किंग

अखन तइक चर्चा कैल गेल विचारक कें अलावा, कोनों व्यक्ति स्वाट विश्लेषण करय सकय छै जे एकटा रणनीतिक योजना तकनीक छै जेकर उपयोग कोनों व्यक्ति या संगठन कें व्यवसायिक प्रतिस्पर्धा या परियोजना योजना सं संबंधित ताकत, कमजोरी, अवसर, आ खतरा कें पहचान करय मे मदद करय कें लेल कैल जायत छै.35 स्वाट इ मानयत छै की ताकत आ कमजोरी अक्सर आंतरिक होयत छै जखन कि अवसर आ खतरा बेसितर बाहरी होयत छै.35 SWOT तकनीक कें चारि पैरामीटर कें संक्षिप्त रूप छै:

- 1) ताकत : व्यवसाय या परियोजना के एहन विशेषता जे ओकरा दोसर पर फायदा दैत अछि ।
- 2) कमजोरी : एहन विशेषता जे व्यवसाय या परियोजना के दोसर के सापेक्ष नुकसान में राखैत अछि ।

- 3) अवसर : वातावरण में ओ तत्व जकर उपयोग व्यवसाय या परियोजना अपन फायदा में क सकैत छल ।
- 4) खतरा : वातावरण में ओ तत्व जे व्यवसाय या परियोजना के लेल परेशानी पैदा क सकैत अछि ।

कोनों व्यक्ति या संगठन के आंतरिक वातावरण बाहरी वातावरण सं कतेक मेल खायत छै, ओकरा रणनीतिक फिट के अवधारणा सं व्यक्त कैल जायत छै. स्वाट के पहचान महत्वपूर्ण छै, कियेकि इ उद्देश्य के प्राप्त करय के लेल योजना बनावा में बाद के कदम के जानकारी द सकय छै. पहिने निर्णय लेनिहार के ई विचार करबाक चाही जे स्वाट के देखैत उद्देश्य साध्य छै या नहि. यदि उद्देश्य साध्य नै छै त ओकरा सब के एकटा अलग उद्देश्य के चयन करय पड़त आ प्रक्रिया के दोहराबय पड़त।

एकटा स्वाट विश्लेषण के संबंध में रणनीतिक फिट के विचार लक्ष्य उपलब्धि आ व्यक्तिगत ऊर्जा आ पैसा के सर्वोत्तम उपयोग सं बहुत संबंधित छै.

सामरिक फिट ओय डिग्री के व्यक्त करयत छै की कोनों व्यक्ति या संगठन बाहरी वातावरण में अवसरक के साथ अपन संसाधन आ क्षमता के मिलान करय रहल छै. मिलान रणनीति के माध्यम सं होयत छै आ अइ के लेल इ बहुत जरूरी छै की कंपनी के पास रणनीति के निष्पादन आ समर्थन करय के लेल वास्तविक संसाधन आ क्षमता होयत छै. रणनीतिक फिट के सक्रिय रूप सं उपयोग कोनों कंपनी के वर्तमान रणनीतिक स्थिति के साथ-साथ संगठनात्मक प्रभागक के एम एंड ए आ विनिवेश जैना अवसरक के मूल्यांकन करय के लेल कैल जा सकय छै. सामरिक फिट फर्म केरऽ संसाधन आधारित दृष्टिकोण सं संबंधित छै जेकरा सं पता चलै छै कि लाभप्रदता केरऽ कुंजी केवल पोजीशनिंग आरू उद्योग चयन के माध्यम सं नै बल्कि एक आंतरिक फोकस के माध्यम सं छै जे कंपनी केरऽ संसाधन आरू क्षमता केरऽ पोर्टफोलियो केरऽ विशिष्ट विशेषता के उपयोग करै के कोशिश करै छै । संसाधन आ क्षमता के एकटा अद्वितीय संयोजन के अंततः एकटा प्रतिस्पर्धी लाभ में विकसित कैल जा सकय छै जइ सं कंपनी लाभ उठा सकय छै. मुदा संसाधन आ क्षमता में अंतर करब जरूरी अछि। कंपनी के स्वामित्व में उत्पादन के इनपुट सं

संबंधित संसाधन, जखन कि क्षमता कंपनी के पास सीखय के संचय के वर्णन करय छै.37

लक्ष्य प्राप्त के दिशा मे पर्याप्त प्रगति करय के लेल बेंचमार्किंग सेहो काफी प्रासंगिक छै. रॉबर्ट कैम्प38 बेंचमार्किंग के लेल 12 चरण के तरीका विकसित केलनि।

12 चरणक के पद्धति मे निम्नलिखित शामिल छैः:

- 1) विषय चुनू
- 2) प्रक्रिया के परिभाषित करू
- 3) संभावित भागीदारक पहचान करब
- 4) डाटा स्रोत के पहचान करब
- 5) डाटा एकत्रित करू आ सब पार्टनर के चयन करू
- 6) अंतराल निर्धारित करू
- 7) प्रक्रिया मे अंतर स्थापित करब
- 8) भविष्य के प्रदर्शन के लक्षित करब
- 9) संवाद करब
- 10) लक्ष्य समायोजित करब
- 11) लागू करब
- 12) समीक्षा आ पुनः मापन करब

बौद्धिक ऊर्जा के उपयोग बेंचमार्क बनावा मे कैल जायत छै. बेंचमार्क केरस पालन करै लेली धैर्य, केंद्रित कौशल, अपनस दिमाग के प्रगतिशील पटरी प रखना, कठिनाइयस के समता स संभालना, आरू प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता केरस महिमा के पहचानना जरूरी छै (देखस अध्याय 7)।

शब्द चिंतन

लेखक पाठक के अनुशांसा करै छै कि नीचें देल गेल हर शब्द के पढ़ी के आरू लक्ष्य के संबंध में अर्थ में संक्षेप में चिंतन करी के अब तलक प्रस्तुत विचार में चिंतन करल जाय । निम्नलिखित गिड लक्ष्य निर्धारण आ लक्ष्य उपलब्धि में संबंधित प्रमुख अवधारणाक के दर्शा रहल छै:

लक्ष्य निर्धारण/नियोजन समय सीमा उद्देश्य/लक्ष्य	लक्ष्य निर्धारण/नियोजन समय सीमा उद्देश्य/लक्ष्य	लक्ष्य निर्धारण/नियोजन समय सीमा उद्देश्य/लक्ष्य
प्रत्याशित परिणाम आंतरिक मूल्य बाह्य मूल्य	प्रत्याशित परिणाम आंतरिक मूल्य बाह्य मूल्य	प्रत्याशित परिणाम आंतरिक मूल्य बाह्य मूल्य
लक्ष्य निर्देशित ध्यान प्रयास दृढ़ता	लक्ष्य निर्देशित ध्यान प्रयास दृढ़ता	लक्ष्य निर्देशित ध्यान प्रयास दृढ़ता
स्मार्ट आत्म-प्रभावशीलता मानसिकता	स्मार्ट आत्म-प्रभावशीलता मानसिकता	स्मार्ट आत्म-प्रभावशीलता मानसिकता
कठिनाई विशिष्टता के महत्व स्तर	कठिनाई विशिष्टता के महत्व स्तर	कठिनाई विशिष्टता के महत्व स्तर
अस्थायी सीमा निकटतम लक्ष्य दूरस्थ लक्ष्य	अस्थायी सीमा निकटतम लक्ष्य दूरस्थ लक्ष्य	अस्थायी सीमा निकटतम लक्ष्य दूरस्थ लक्ष्य
लक्ष्य जटिलता लक्ष्य व्यक्तिपरक कल्याण के खोज	लक्ष्य जटिलता लक्ष्य व्यक्तिपरक कल्याण के खोज	लक्ष्य जटिलता लक्ष्य व्यक्तिपरक कल्याण के खोज
समय प्रबंधन व्यवहार्यता जांच समायोजन मील के पत्थर	समय प्रबंधन व्यवहार्यता जांच समायोजन मील के पत्थर	समय प्रबंधन व्यवहार्यता जांच समायोजन मील के पत्थर
लक्ष्य विस्थापन रणनीतिक योजना स्वाट विश्लेषण	लक्ष्य विस्थापन रणनीतिक योजना स्वाट विश्लेषण	लक्ष्य विस्थापन रणनीतिक योजना स्वाट विश्लेषण

अवसर पहचान सुप्त शक्ति के जागृत करैत अछि ।

अपन जीवन केर १२ आयाम में से कोनो भी आयाम (चित्र १) में प्रगति करै लेली अवसर केर पहचान बहुत जरूरी छै । नव आ अज्ञात अवसरक पहचान तखन होइत छैक जखन पूर्व ज्ञान, पूर्व अनुभव, आ वर्तमान चिंतन कोनो व्यक्तिक बुद्धि के संभावनाक पहचान करबाक अनुमति दैत छैक । ई पहचान प्रक्रिया इच्छा आरू मन के भीतर के ऊर्जा के उपयोग करै छै, जेकरा से क्रिया के भीतर ऊर्जा के सर्वोत्तम उपयोग होय छै (चित्र 1) ।

नव व्यवसायक कें लेल सर्वोत्तम अवसरक कें पहचान आ चयन उद्यमिता आ/अथवा रोजगार मे सफलता कें कोशिश करय वाला कें सब सं महत्वपूर्ण क्षमताक मे सं एक छै. सुप्त शक्ति के जगाबै लेली खुला आरू सूचित दिमाग के साथ अवसर के पहचान के जरूरत छै । निम्नलिखित बिन्दु अवसर पहचान के पहलू छै जेकरा म अपनऽ आंतरिक शक्ति कें बेहतरीन संभव दिशा म रखै के क्षमता छै:

- 1) अवसर के खोज करय लेल व्यक्तिगत ऊर्जा के जरूरत होयत अछि.
- 2) अवसरक रचनात्मक विकास संभव अछि।
- 3) अवसर के पहचान के लेल “इच्छा के भीतर ऊर्जा” के जागरण के आवश्यकता छै।
- 4) उद्यमी उपभोक्ता कें ध्यान मे राखयत व्यवसायिक अवसरक कें पहचान करय कें प्रक्रिया शुरू करय सकय छै. उपभोक्ता कें मूल्य कें निर्माण आ वितरण सं एकटा एहन मानसिकता पैदा होयत छै जतय अवसर बनायल जायत छै आ खाली मिलनाय नहि.
- 5) विवेकपूर्ण जांच आ बाजार के जरूरत के प्रति बढ़ल संवेदनशीलता कोर ऊर्जा के सक्रिय रहय के अनुमति दैत अछि, जरूरत के हिसाब सं, बिना जल्दबाजी में निर्णय लेने.
- 6) संसाधनक उप-अनुकूल वितरण कें पहचान क कोनों अवसर कें विकास संभव भ सकय छै.
- 7) “अवसर पहचान” आ “अवसर विकास” मे एकटा महत्वपूर्ण भेद अछि आ एहि भेद पर चिंतन विकासक लेल आओर बाट प्रदान क सकैत अछि ।
- 8) सफल उद्यमक निर्माण मे सफल संभावना विकास प्रक्रियाक पालन होइत अछि । एहि मे कोनो अवसरक पहचान, ओकर मूल्यांकन आ विस्तार शामिल अछि । विकास प्रक्रिया आवर्ती आ पुनरावर्ती अछि। मूल्यांकन कें संचालन विकास कें विभिन्न चरणक मे बेसि स्पष्टता कें बढ़ावा देयत छै आ चिंतनशील बौद्धिक क्षमता कें उपयोग करयत छै
- 9) कोनों उद्यमी कें विकास कें विभिन्न चरणक मे कई बेर मूल्यांकन करय कें संभावना छै; मूल्यांकन कें कारण अतिरिक्त अवसरक कें पहचान या प्रारंभिक दृष्टि मे समायोजन कें सेहो भ सकय छै.

कृपया परिशिष्ट मे चित्र 26 देखू जे निम्नलिखित के संबंध मे अछि:

अवसर पहचान एवं विकास की मूल प्रक्रिया को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक ।

जीवन में प्रगति करबाक प्रयास करबा काल निस्संदेह आन्तरिक आ बाहरी बाधा उपस्थित होइत अछि । जखन हम “बाधा” शब्दक अर्थ पर विचार केलहुँ तँ एकर मतलब अछि प्रतिकूलता वा कठिनाइक बादो प्रबल रहब, विभिन्न समस्याक सफलतापूर्वक समाधान करब, कोनो विरोधी विचार वा भाव केँ आंतरिक रूप सँ पराजित करब, आ कोनो एहन चीज पर काबू पाबि जे ठहराव उत्पन्न क’ रहल अछि आ ओकरा अलग तरहँ बूझब। अस्तु, जखन कोनो व्यक्ति के जीवन में चुनौती के सामना करय पड़ैत छैक त बहुत रास सकारात्मक मानसिकता बाधा के चिन्हय आ ओकरा पार करय में मदद करैत छैक. बाधा अपनऽ ऊर्जावान प्रवाह क’ पहचानै के आरू खुद क’ आरू बढ़ाबै के अवसर छै, कैन्हेंकि बाधा आरू आंतरिक आरू बाहरी विकास के अवसर छै । कोनो भी बाधा या चुनौती के सीधा सामना करै के मतलब छै कि ओकरा मुँह पर सामना करना के मतलब छै कि शिकायत के अवस्था में नै फंसना आरू बाधा के साथ नै फंसना बल्कि ओकरा ऐन्हऽ चीज के रूप में पहचानना जे कोनो व्यक्ति के बौद्धिक शक्ति के सक्रिय करै आरू रचनात्मकता के खोज करै लेली ऊर्जावान रूप सँ चुनौती दै छै बाधा के माध्यम से आगे बढ़ने के तरीके। एहि प्रकारक सृजनात्मक सृजनात्मकता मे भावना आ विचारक सकारात्मक अवस्थाक आवश्यकता होइत छैक जखन कि बाधा एखनो मौजूद रहैत छैक । सकारात्मक भावना आरू विचार के अवस्था में जाय लेली ऊर्जा खास करी क’ कोर ऊर्जा के जरूरत होय छै ताकि जे बाधा मौजूद होय सकै छै ओकरऽ बावजूद अक्षुण्ण रह सक’ । अतः जे यथार्थवादी पहलू के माध्यम सँ बाधा क’ देखै छै ओकरऽ वास्तविकता ओकरा जैसनऽ देखना छै संभावना के क्षेत्र में विभिन्न संभावना क’ यथार्थवादी रूप सँ देखना आरू खाली कोनो फंतासी तरीका सँ नै बल्कि चीजऽ क’ जेना छै तेना ग्रहण करना भी छै बुद्धि के ऊर्जा जे मन के भीतर सबसे सकारात्मक आरू रचनात्मक रूप सँ मौजूद छै जहाँ कोय मन क’ अत्यंत खुला रखी सकै छै जहाँ ऊर्जा खुललऽ रहै छै जबकि बाधा या चुनौती मौजूद होय सकै छै । साथ ही प्रतिस्पर्धा क’ ओकरऽ सही ढाँचा में ओकरऽ सही तरीका सँ समझै के कोशिश करना छै, जेकरा सँ आंतरिक शक्ति क’ नुकसान नै पहुँचैलऽ जाय, प्रतिस्पर्धा केरऽ बल के उपयोग अपनऽ पतन के बजाय अपनऽ फायदा लेली करना छै । प्रतिस्पर्धा उपभोक्ताक केँ बेहतर प्रकार केँ सेवा बेहतर प्रकार केँ बेहतर गुणवत्ता वाला उत्पाद केँ उत्पादन या प्रदान करय केँ अवसर छै या यदि कोनों कर्मचारी छै त कोनों संगठन केँ बेहतर प्रकार केँ कार्य अनुभव या सेवा प्रदान करय केँ अवसर छै जे दोसर सं बेसि चमकय छै. एहन प्रकार के प्रतिस्पर्धी मानसिकता वास्तव में अपन आंतरिक विकास आ अपन आंतरिक विकास

के महिमा के सदुपयोग क रहल अछि आ ई बाहरी रूप स एहन तरीका पर केंद्रित नै क आंतरिक रूप स केंद्रित अछि जे भीतर स देखय स रोकैत अछि । आंतरिक विकास पर ध्यान नै देला पर बाहरी केंद्रित मानसिकता ऊर्जावान क्षति पहुँचाओत या फेर कोनो व्यक्ति के ऊर्जा प्रणाली के भीतर असंतुलन पैदा करत । भावनात्मक पहलू के भी पहचान जे उपस्थित छै या भावना के प्रवाह जे उपस्थित छै जबकि बाधा छै, भावना के उपयोग करै वाला ऊर्जा के प्रति सजग होय के सूचक छै । भावना एकटा अभूतपूर्व मात्रा मे ऊर्जा के उपयोग करैत अछि आ एक बेर जखन ओ एहि ऊर्जा के या त रचनात्मक या विनाशकारी रूप स उपयोग करैत अछि तखन या त कोनो व्यक्ति या त प्रगति करय वाला अछि या पाछू हटय वाला अछि या ठमकल रहैत अछि । ऊर्जा आरू भावना के सकारात्मक प्रवाह क पहचानना या सकारात्मक भावना के भीतर ऊर्जा क जानबूझ क, मन स, पर्याप्त रूप स, आरू रचनात्मक रूप स रखना व्यक्तिगत उत्कृष्टता आरू व्यक्तिगत महारत के सूचक छै । ई आंतरिक गुणस क कदम दर कदम बाधा क तोड़ के दिशा म बहुत व्यवस्थित दृष्टिकोण लेबै लेली विकसित करलस जाय रहलस छै, एकरस अलग-अलग घटकस क पहचानना एकरस सब काम करै के तरीका के मनन आरू स्पष्ट समझ क बढ़ावा दे छै । एकटा संक्षिप्त नाम “STOP” छै जे माइंडफुलनेस ट्रेनिंग मे प्रयोग कैल जायत छै:

S = STOP

TO = एक डेग पाछू हटब

TO = अवलोकन करब

P = ध्यानपूर्वक आगू बढ़

जखन कोनो बाधा अपन सोझाँ मे उपस्थित रहैत अछि तखन जे काज क रहल अछि ओकरा छोड़ि देबाक चाही आ तुरन्त काज नहि करबाक चाही। अपनस गतिविधि के रोकला स बड़स तस्वीर क पूरा तरह स आरू सावधानी स समझै के मौका मिलै छै आरू ओकरा बाद वू अवस्था स वू अवस्था स एक कदम पाछू हटी क वू घटना के श्रृंखला के पता लगाबै के मौका मिलै छै जेकरा स शायद कोनो बाधा पैदा होय गेलस होतै या जेना कि बाधा आबी गेलस होतै . एक डेग पाछू हटला स ल क खुद बाधा के प्रकृति के साथ-साथ अपनस प्रगति म अपनस जीवन म कहाँ छै के साथ-साथ अन्य कोरोलारी कारक या जुड़लस कारक के स्पष्ट अवलोकन स ओकरा सब क एक साथ देखै के

कोशिश करलऽ जाय रहलऽ लक्ष्य के संदर्भ मं जेकरा तक पहुँचै के कोशिश करी रहलऽ छै ओकरऽ संदर्भ होय के साथ-साथ मौजूद विशिष्ट बाधा के संबंध में भी, तखनिये स्पष्ट अवलोकन के अवस्था में रहै में सक्षम होय जाय छै । स्पष्ट अवलोकन केरऽ अवस्था अंततः मन सं आगू बढ़ै के कारण बनतै बहुत सावधानी सं आगू बढ़ी के बहुत सावधानी सं आगू बढ़ी के बिना आरू बाधा पैदा करले या कोनो विशेष लक्ष्य के प्राप्त करै के कोशिश मं आरू कठिनाई पैदा करलकै ।

आराम क्षेत्र से बाहर पहचान एवं खिलना ।

अपन आराम क्षेत्र के चिन्हय के जरूरत अछि आ ओकर सीमा के अपना पर स्वीकार करय के जरूरत अछि. ई जोन वू जगह छै, जहां कोय सहज, आराम, आरू कुछ खास काम के अच्छा तरह सं करै मं सक्षम महसूस करै छै । आराम क्षेत्र मे रहला पर जे शारीरिक/मनोवैज्ञानिक आराम आ सहजता मौजूद रहैत अछि, ओकर बावजूद, एहि सं बाहर निकलय लेल अपना के लगातार चुनौती देब बहुत जरूरी अछि. आराम क्षेत्र सं बाहर खिंचाव के लेल ऊर्जा के आवश्यकता होयत छै, खासकर आर्थिक रूप सं प्रगति के लेल. विभिन्न आराम क्षेत्र सं बाहर निकलय के लेल खुद के चुनौती देने बिना रचनात्मकता आ खुशी काफी ठहराव भ सकय छै, खासकर आर्थिक विकास सं संबंधित. बहुत लोक कोनो खास काज मे संतुष्ट रहैत छथि, आर्थिक/भावनात्मक ठहराव तक पहुंचैत छथि, आ अपना के कोनो गड़बड़ी मे फंसल महसूस करैत छथि. दिनचर्या के आँखि मुनि क पालन करब आदर्श बनि जाइत अछि बिना एहि मानदंड के पूरा करय, समृद्धि, आ आगू के उन्नति प्रदान केने. आराम क्षेत्र सं बाहर निकलनाय बिना चिंता आ घबराहट के भ सकएय छै अगर लगातार प्रगति के लेल रोजाना सावधानीपूर्वक कदम उठाएल जै. नव अवसर आ अनुभव के लेल अपना के खोलय के लेल पहिने अइ अवसरक के पहचान करनाय आ ओकर बाद, ओकरा पीछा करय मे प्रत्यक्ष आ सक्रिय कदम उठानाय आवश्यक छै. बहुत लोक असफलता के डर, सफलता के डर, नव अनुभव के डर, आ दोसर लोक के धारणा के डर जेहन तरह-तरह के डर के कारण आराम क्षेत्र में फंसल रहैत छथि. नव चुनौती के सामना करनाय व्यक्तिगत ऊर्जा बढ़ाबय के एकटा प्रमुख बेंचमार्क छै, जे संभवतः अपन जीवन मे पैसा के बढ़ल राशि के कारण बनय छै. पैसा सं नव अनुभव के अवसर भेटैत अछि जे व्यक्ति के जीवन के समृद्धि क सकैत अछि जतय समय के संग विटामिन एम के प्रभाव बढ़ैत

अच्छि. अपनऽ जीवन केरऽ सब क्षेत्रऽ में आरू बढ़ै लेली कार्रवाई के कदम उठाबै में नकारात्मक आत्म-गति के पहचानना आरू ओकरा समाप्त करना भी जरूरी छै । अपनऽ आराम क्षेत्र ही अपनऽ पूरा क्षमता तक पहुँचै के दिशा में एगो बड़ऽ बाधा छै ।

अपन आराम क्षेत्र के चिन्हय के जरूरत अच्छि आओर ओकर सीमा के सही मायने में स्वीकार करय के जरूरत अच्छि. एहि जोन सभक भीतर सहज, आराम आ किछु काज नीक जकाँ करबा में सक्षम होइत अच्छि । आराम क्षेत्र में रहला पर शारीरिक/मनोवैज्ञानिक आराम आ सहजता के उपस्थिति के बावजूद, ओकरा से बाहर निकलय के लेल लगातार खुद के चुनौती देनाय बहुत जरूरी छै. अपन आराम क्षेत्र के खिंचाव में ऊर्जा के जरूरत होइत छैक, खास क' आर्थिक रूप से प्रगति करय लेल. विभिन्न आराम क्षेत्र से बाहर निकलय के लेल खुद के चुनौती देने बिना रचनात्मकता आ खुशी काफी ठहराव भ सकय छै, खासकर आर्थिक विकास से संबंधित.

ई बात के देखत कि अपनऽ आराम क्षेत्र से बाहर निकलना बहुत लोगऽ लेली मुश्किल होय जाय छै, हमरा सब लेली सवाल आराम क्षेत्र से बाहर खिलला के संभावना के संबंध में छै । खिलला के अवधारणा के मतलब छै कि बिना तनाव के आरू सहजता के साथ अपनऽ जीवन में नया आरू आगू के विकास के खुलना । एन्हऽ प्रकार के विकास एगो आरू आंदोलन पैदा करै छै, जहाँ कुछ स्तर के कठिनाई के बोध होय छै, तभियो ई बिना तनाव के, सहजता के साथ होय छै, आरू व्यक्तिगत ऊर्जा के सदुपयोग के सार छै. कोर ऊर्जा खुद के कायाकल्प आरू पुनर्जीवित करतें रहै छै, केन्हेंकि ई आराम क्षेत्र से बाहर निकली के आरू उन्नति लेली नया क्षेत्रऽ में प्रवेश करै छै ।

खिलनाय जैविक तरीकाक (अर्थात, व्यवस्थित, विचारणीय, प्राकृतिक, आ सावधानीपूर्वक योजनाबद्ध तरीकाक) बनाम कोनों एहन चीज जे कृत्रिम रूप से कैल गेल होय या कोनों एहन चीज जे बहुत अनावश्यक तनाव के साथ कैल जायत छै, ओकर उपयोग से आगू बढ़नाय से छै. शॉर्टकट ल क कैल गेल क्रिया अंततः नुकसान पहुंचाबैत अच्छि । सीमित क्षेत्र से बाहर सही फूल से तुलना एन्हऽ फूल से करल जाब सकै छै जहाँ फूल केरऽ अलग-अलग सुगंध एक जगह से दोसरऽ जगह जाय छै या जब खुद के भीतर अच्छा भावना खुलै छै । तहिना आराम क्षेत्र से बाहर खिलब आगू बढ़बाक स्वाभाविक आ सुन्दर गति थिक, यद्यपि किछु स्वाभाविक चुनौती सेहो रहत । ध्यान रहे कि कम्फर्ट

जोन एकटा एहन जगह अछि जतय केकरा आराम भेटैत अछि, ओ एहन जगह अछि जतय कोनो गतिविधि के निष्पादन में प्रयासरत नहिं होबाक चाही. आराम क्षेत्र मे रहबाक लगभग स्वचालित पहलू होइत छैक । मन आरू शरीर ई स्वचालित क्षेत्र म आराम करै के प्रवृत्ति रखै छै, जहां शारीरिक आरू मानसिक रूप सं घटित होय वाला तंत्र बिना आगू बढ़ै के चुनौती के काम करी रहलऽ छै । अपना क आगू बढ़ै लेली चुनौती देना आरू कोर ऊर्जा क चुनलऽ गेलऽ दिशा म चैनल करना बहुत जरूरी छै । ऊर्जा केरऽ ऐन्हऽ चैनलिंग आरू विशिष्ट कदम आगू बढ़ैना एगो प्रमुख उपलब्धि छै जेकरऽ प्रभाव सब १२ आयामऽ प एक निश्चित हद तक पड़ै छै (चित्र १ देखऽ) । कोर ऊर्जा स्वाभाविक रूप सं परिष्कृत आ आओर बढ़ल भ जायत छै जखन आराम क्षेत्र सं बाहर निकलय कें लेल कदम उठायल जायत छै. जेना-जेना कोनो आराम क्षेत्र स गुजरैत अछि, अपन ऊर्जा के कमजोर होय के बजाय ताजा आ जीवित रहय द रहल अछि. कोर ऊर्जा केरऽ नुकसान तखनिये होय छै जब कोय आराम क्षेत्र म ठहरलऽ होय जाय छै आरू ऊर्जा केरऽ गतिशील प्रवाह बंद होय जाय छै । जेना कोनो बहैत नदी गतिशील रूप सं बदलैत अछि आ आगू बढ़ि रहल अछि, तहिना कोर ऊर्जा के गतिशील प्रवाह में विभिन्न आराम क्षेत्र के माध्यम सं धकेलबाक आ जीवन के अनेक पहलू में बेसी अनुभव देबय के बहुत पैघ शक्ति होइत छैक. मान्यता के साथ, प्रसिद्ध यूनानी दार्शनिक के रूप में, हेराक्लिटस न कहलकै कि एक ही नदी में कोय भी दू बार कदम नै रखी सकै छै, गतिशील ऊर्जा के “ बहैतऽ नदी” एक जगह सें दोसरऽ जगह पर ले जैतै, ओकरऽ जीवन क आरू आरू आगू बढ़ी क अधिक के तरफ बहत रहतै आ बेसी विकास/उपलब्धि। आराम क्षेत्र एकटा एहन स्थान छै जतय मन आ शरीर एकटा निश्चित ऊर्जावान अवस्था मे होयत छै जतय निश्चितता छै आ जे अंततः संग्रहित ऊर्जा कें विसर्जित करय छै, एकर कारण छै कि इ ऊर्जा कें घटैत छै. ई घटै के प्रक्रिया ऐन्हऽ होय छै, केन्हेंकि आराम क्षेत्र के भीतर ऊर्जा के नया पुनर्जनन नै होय छै । आखिर ओहि जोन मे शरीर के कोनो नव ऊर्जा के जरूरत नहिं. आराम क्षेत्र में कोनो नव बात नै भ रहल छै कियेक त संतुष्ट संतुष्टि के अवस्था में छै। आराम क्षेत्र मे रहनाय अंततः पुनर्जनन कें कमी आ लगातार ठहराव कें कारण ऊर्जा कें क्षय आ कम होनाय शुरू भ जायत छै. आराम क्षेत्र सं बाहर प्रगति के प्रयास शरीर आरू मन क संभवतः एक झटकादार वास्तविकता म रखै छै जेकरऽ आधार छै कि कोय कोन तरह के लक्ष्य हासिल करै के कोशिश करी रहलऽ छै । एतेक धरि जे कोनो व्यक्ति ऊर्जा के तीव्र स्तर उत्पन्न आ सक्रिय सेहो क सकैत अछि, खास क एहन चरम परिस्थिति मे जतय ओकर अस्तित्व

दांव पर लागि सकैत अछि. (ई लेखक माउंट एवरेस्ट पर चढ़ैत काल ऊर्जा के तीव्र स्तर के अनुभव केने छथि आ सक्रिय तीव्र ऊर्जा के अनुभवात्मक समझ रखैत छथि.) बेशक, प्रत्येक व्यक्ति के प्रगति के सामान्यतः अत्यंत कठिन लक्ष्य नहिं होइत छैक, तइयो में बहुत ऊँचाई प्राप्त करबाक प्रबल संभावना छैक जीवन जखन कोर ऊर्जा काफी सक्रिय भ जायत छै, कियाकि इ आराम क्षेत्रक के माध्यम सं धक्का दयत छै. लेखक के जीवन में कई बेर एहन भेल अछि जखन ओ जानि-बुझि क' अपना के चरम परिस्थिति में राखि देने छथि जतय संभवतः कोनो व्यक्ति के अस्तित्व दांव पर पड़ला के कारण कोर ऊर्जा काफी सक्रिय छल. एहन चरम परिस्थिति मे लेखक के आदिम शक्तिक अनुभव भेलनि जतय विविध प्रकारक ऊर्जा जागि जाइत छैक जे कोनो व्यक्तिक शरीरक भीतर सँ उत्पन्न होइत छैक | ओना त ' लेखक लोक के अनिवार्य रूप सं एहि तरहेँ अपना के चरम परिस्थिति में उतारबाक सिफारिश नहिं क' रहल छथि , तइयो लेखक एहन घटनाक अनुभव कतेको अलग-अलग प्रयास में केने छथि जेना माउंट एवरेस्ट पर चढ़ब. सक्रिय तीव्र ऊर्जा केरऽ अनुभवात्मक समझ लेखक केरऽ अनुभव के भीतर मौजूद छै आरू ई तथ्य के सूचक छै कि हर मनुष्य ई शक्ति के, विशिष्ट रूप सं, लागू आरू वांछित रूप सं सक्रिय करी सकै छै । एहि शक्तिक एकटा अंश सेहो जँ सक्रिय भ' जायत त' सभ 12 आयाम (चित्र 1) के जीवंत करबाक आ जीवन के बहुत स्पष्टता आ गतिशील प्रगति प्रदान करबाक जबरदस्त क्षमता रखैत अछि जे जीवन भरि जारी रहैत अछि |

जीवन में आगू बढ़ै के इच्छा के जरूरत छै, जेकरा में एन्हऽ आराम के क्षेत्र सं बाहर निकलै के जरूरत छै, जहाँ एन्हऽ इच्छा सं नया विचार पैदा होय सकै छै । यदि कोय भी व्यक्ति खुद के कुछ खास तरह के कठिन प्रयास या उप-लक्ष्य में रखी के बड़ऽ लक्ष्य तलक पहुँचै छै, त' जबरदस्त कोर ऊर्जा शक्ति के जगै के हर संभावना छै । ओहि जागरण सँ लक्ष्य प्राप्तिक व्यापक दृष्टिक संग नव विचार आ रचनात्मकता सेहो होइत अछि । एकरा लेली मनोवैज्ञानिक रूप सं परिणाम केंद्रित मानसिकता सं बाहर निकलै के साथ-साथ प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के विकास के जरूरत छै ।

एन्हऽ परिस्थिति में जहाँ कोय अस्तित्व के खतरा या कोनो खास तरह के प्रतिकूलता सं घिरलऽ होय छै, वहाँ शरीर अत्यंत कठिन परिस्थिति के प्रतिक्रिया दै लेली एगो अभिनव दृष्टिकोण के साथ आबी के प्रतिक्रिया दै छै । मन मे नव-नव विचार उभरैत अछि आ ऊर्जा आओर जागि जाइत अछि। उतार चढ़ाव अवश्य होइत छैक, खास क' जखन कियो अपन आराम क्षेत्र सं बाहर निकलबाक प्रयास

क' रहल हो. शरीर मे विभिन्न हार्मोन निकलैत अछि आ एहि मे बहुत तरहक प्रतिक्रिया होइत अछि, जाहि मे उल्लास सँ ल' क' शारीरिक/भावनात्मक दर्द धरि होइत अछि । कुंजी छै कि अपनऽ आराम क्षेत्र सँ बाहर निकली क' सुरक्षित रूप सँ करलऽ जाय ताकि ओकरा उत्साह/उल्लास आरू बहुत सारा अच्छा अनुभव मिल सक, जेकरा सँ बड़ऽ लक्ष्य केरऽ प्राप्ति मँ अगला स्तर पँ लगातार प्रगति होय सक । ई निर्विवाद रूप सँ कहलऽ जाब सकै छै कि अपनऽ आराम क्षेत्र सँ बाहर के अनुभवऽ मँ संलग्न होय लेली कोर ऊर्जा सक्रियण के जरूरत छै, कुछ हद तक या दोसरऽ हद तक । चिंता, आत्म-संदेह, आरू आत्म-पराजित विचार कोर ऊर्जा सक्रियण सँ समाप्त होय जाय छै, केन्हेंकि कोय विस्तार आरू विकास केरऽ क्षेत्र मँ जाय छै । जखन कियो आराम क्षेत्र सँ कनि बाहर सेहो निकलबा मे सफल भ जाइत अछि त सफलता क व्यक्तिगत अनुभव होइत अछि जे उत्साह, प्रेरणा आ उत्साह कए बढ़ाबैत अछि ।

कृपया परिशिष्ट - कोर ऊर्जा आ क्षेत्र आरेख मे चित्र 27 देखू

कृपया परिशिष्ट मे चित्र 28 देखू - प्रवाह अवस्था आ आराम क्षेत्र सँ बाहर बढ़नाय

कृपया परिशिष्ट - प्रवाह अवस्था आरेख मे चित्र 29 देखू

प्रतिबद्धता एवं आंतरिक/बाहरी प्रतिरोध पर काबू पाना ।

जीवन मे प्रगति प्रतिबद्धताक संग मात्र संभव अछि। प्रतिबद्धता व्यक्ति कँ अपनऽ लक्ष्य आरू इच्छा के आधार पँ, विभिन्न तरह के अलग-अलग रास्ता आरू संभावना सँ चुनै के अनुमति दै छै । प्रतिबद्ध मार्ग के तरफ सुसंगत रहय लेल दृढ़ता आ लगातार अपन ऊर्जा के प्रगतिशील दिशा में राखय के जरूरत छै. प्रतिबद्धता कोनो भी लक्ष्य तक पहुँचै के इच्छा के तीव्रता के कारण ठोसता तक पहुँचै वाला मन के स्थिति छै । कोर ऊर्जा कँ सक्रिय करलऽ जाय छै ताकि प्रतिबद्धता कँ ठोस बनाबै आरू अपनऽ दिमाग कँ प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता मँ रीसेट करलऽ जाय (देखऽ अध्याय 7) । आंतरिक प्रतिरोध तखन होइत अछि जखन कियो प्रतिबद्धता बनौने रहबाक प्रयास क' रहल हो. ई बात कँ पहचानना कि कोर ऊर्जा ई प्रतिरोध कँ तोड़ी सकै छै, ई बात के कारण संभव छै कि कोर ऊर्जा केरऽ सावधानीपूर्वक खेती आरू जानबूझ कँ कारवाई करी कँ ओकरऽ सदुपयोग करलऽ जाय ।

जानि-बुझि क' काज करला सं कोनो व्यक्ति के निर्णय लेबय के प्रक्रिया अपन चुनल लक्ष्य के अनुरूप काज क' सकैत अछि. ऊर्जा स्वाभाविक रूप सं अपनऽ निर्णय लेबै के रास्ता प' चलै छै आरू अंततः आंतरिक प्रतिरोध क' तोड़ी दै छै ।

बाहरी प्रतिरोधक मतलब ओहि बाधा वा कठिनाइ सभसँ होइत अछि जकर सामना करय पड़ैत अछि । वही कोर ऊर्जा शरीर आ मन के मजबूत करैत अछि जे अपन परिस्थिति के आधार पर एहि बाधा सब के तोड़ि सकैत अछि । अपनऽ जीवन केरऽ परिस्थिति केरऽ ३६० डिग्री के दृष्टिकोण रखला सं अपनऽ ऊर्जा क' अपनऽ समग्र विकास लेली दिमाग सं निर्देशित करलऽ जाय सकै छै । अतः आंतरिक आ बाहरी प्रतिरोध स्वाभाविक रूप सँ कम भ' जाइत छैक, आ प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता मे रहि सकैत अछि ।

जोखिम एवं पुरस्कार मन से गले लगाते हुए ।

जोखिम आ इनाम स्वाभाविक रूप स जीवन क हिस्सा होइत अछि। दुनू के मन सं गले लगाबय के लेल किछु जोखिम के साथ भ सकय वाला नुकसान के स्पष्ट दृष्टि आ इहो स्वीकार करनाय आवश्यक छै कि किछु इनाम सं सेहो नुकसान भ सकय छै. अपन जीवन के 12 आयाम (चित्र 1 देखू) मे नुकसान के रोकथाम विभिन्न प्रकार के जोखिम के अपनावय आ किच्छू पुरस्कारक के अनुभव करय के लेल केंद्रीय छै. जे पुरस्कार केरऽ पीछा आरू अधिक नुकसान पहुँचै के अधिक जोखिम के साथ आबै छै, ओकरा एक तरफ रखना जरूरी छै, दिमाग सँ । ई सब क' मन सं एक तरफ रखला के बिना, ओकरऽ अनुभव केरऽ शक्ति के कारण कुछ खास पुरस्कारऽ के तरफ लुभालऽ जाब सकै छै, जहाँ पुरस्कृत अनुभव सं कोर ऊर्जा क' काफी नुकसान पहुँचै सकै छै । कोर ऊर्जा के नुकसान नहि पहुंचाबय आ मन सं (सावधानी सं, सावधानी सं) आगू प्रगति के दिशा मे गतिविधि मे संलग्न होनाय विटामिन एम के भंडारण आ काफी मानसिक शांति के ओर ले जायत छै.

विटामिन एम के भंडारण के बरकरार रखयत विटामिन एम के ध्यान सं उपयोग करनाय,
अनावश्यक जोखिम के कम करय छै...

-- रिकी सिंह

उत्कृष्टता के लिये संतुलन की नींव

उत्कृष्टता एकटा एहन काज करय के अवस्था छै जेकर परिणाम तखन होइत छै जखन जीवन के सब 12 आयाम के सही संतुलन होयत छै. कोर ऊर्जा सब 12 आयाम मे कोनों व्यक्ति के लाभ के लेल कार्य करयत छै, कियाकि इ कार्यात्मक समन्वय के स्थिति मे पहुंचयत छै. एन्हऽ अवस्था मे 12 आयामऽ मे से हर एक एक दोसरा से जुड़लऽ कामकाज केरऽ अवस्था मे पहुँचै छै । एहि अवस्था मे पहुँचबा मे एकटा पैघ बाधा अछि विरोधाभासी/ परस्पर विरोधी इच्छा । सब 12 आयाम मे पैसा के सर्वोत्तम उपयोग स्वाभाविक रूप से व्यक्ति के जीवन मे बहुत रास द्वंद्व आ विरोधाभास के अंत भे जायत. पैसा, जखन आदरपूर्वक प्रयोग कयल जाइत अछि तखन एकटा पैघ नींव बनेत अछि जाहि पर उत्कृष्टताक अवस्था विकसित होइत अछि । जीवन मे अपनऽ जुनून के पालन करला से ऊर्जा परिष्कार के अनुमति मिलै छै ताकि जीवन के विविधता मे अधिक अनुभव अपनऽ नींव के नुकसान पहुँचै के बिना होय सक । अपनऽ नींव केरऽ ठोसता ही अपनऽ उत्कृष्टता केरऽ स्थिति के विकास, बनाए रखै, आरू बढ़ाबै के कुंजी छै । विटामिन एम केरऽ भंडारण (मनोवैज्ञानिक रूप से) जीवन केरऽ अनुभव एन्हऽ तरीका से करै के शक्ति प्रदान करै छै कि कोय केरऽ नींव के नुकसान नै पहुँचै छै । मानव सभ्यता ठोस ऊर्जावान नींव नै विकसित क' आ पैसा के आवेगपूर्ण उपयोग क' अपन मानसिक शक्ति के नुकसान पहुँचाबय से पीड़ित अछि ।

अध्याय 3

विटामिन एम एवं शारीरिक शरीर को मजबूत करना ।

शारीरिक शरीर को स्वस्थ बनाना

स्वस्थ शरीर व्यक्तिक जीवनक आधार होइत छैक । स्वस्थ शरीर के बिना प्रगति लगभग असंभव नहिं त कठिन अछि. भौतिक शरीर केरऽ स्वास्थ्य आरू विटामिन एम के बीच के संबंध के ई बात के पहचानी के समझलऽ जाब सकै छै कि शरीर के स्वस्थ रखै लेली बहुत जरूरत छै । सही आहार, सही प्रकार के व्यायाम आ गति आदि सब शारीरिक शरीर के सर्वोत्तम कार्य के लेल आवश्यक अछि ।

विटामिन एम के सिलसिला में स्वस्थ शरीर के लाभ निम्नलिखित अछि :

क) स्वस्थ शारीरिक शरीर कोनो नौकरी या व्यवसाय पर काज क पाइ कमा सकैत अछि। अर्जित पैसा शारीरिक आ मनोवैज्ञानिक रूप सं विटामिन एम के रूप मे बचाएल जा सकएय छै.

ख) जीवन मे विविध अनुभव स्वस्थ शरीर के माध्यम स संभव अछि, जेना यात्रा करब, छुट्टी करब आदि भौतिक जगत मे सब अनुभव स्वस्थ भौतिक शरीर के कारण संभव अछि । अधिक स्वास्थ्य व्यक्ति के वित्त के समय संदर्भ मे बढ़ल अनुभव प्रदान करएयत छै.

ग) अपन जीवन के जिम्मा लेब आ विटामिन एम के भंडारण के संबंध में कयल गेल चुनाव के बारे में नीक महसूस करब, स्वास्थ्य बढ़ला पर तेजी सं संभव भ' जाइत अछि.

घ) ऊर्जा बढ़ेनाय आ बेसी फिटनेस के अनुभव करब सीधा मन के भीतर विटामिन एम के शक्ति स जुड़ैत अछि ।

ङ) पैसा, समय, आ ऊर्जा के सर्वोत्तम उपयोग के संबंध में अपन परिवार आ मित्र के लेल नीक रोल मॉडल बनय के संभावना स्वस्थ शरीर के संग बेसी संभावना रखैत अछि ।

पैसा के यथार्थवादी आरू संतुलित दृष्टिकोण रखना शरीर के स्वस्थ बनाबै के स्वाभाविक आरू ऊर्जावान तरीका छै । भोजन, पेय पदार्थ, इन्द्रिय भोग, कुरीति आदि मे बेसी लिप्त रहला सँ भौतिक शरीर प्राकृतिक संतुलन सँ बाहर भ' जाइत अछि, जकर परिणामस्वरूप पाइक दुरुपयोग सँ भेल क्षति के ठीक करबाक लेल बेसी पाइक उपयोग होइत अछि । ई एकटा दुष्चक्र बनि जाइत अछि जकरा ई बुझि कए तोड़ल जा सकैत अछि जे पाइ के ऊर्जा के रूप मे सम्मान करबाक अछि आ ओकर दुरुपयोग/दुरुपयोग संभवतः दुष्चक्र उत्पन्न करत.

भौतिक शरीर के भीतर ऊर्जा एवं वित्तीय विकास ।

ककरो भौतिक शरीर मे ऊर्जा होइत छैक, आ ओकर सीधा संबंध ओकर आर्थिक विकास सँ होइत छैक । नीचाँ देखाओल गेल निम्नलिखित प्रत्येक विचार एहि संबंधक चर्चा करैत अछि :

क) भौतिक शरीर पैसा के उपयोग क' अपन लक्ष्य प्राप्त करबाक आ सर्वोत्तम तरीका स' स्वस्थ शरीर के विकास के साधन अछि ।

ख) स्वस्थ शरीर जीवन मे उच्च स्तर पर पहुँचबाक लेल अपन भावनात्मक/मानसिक स्थिति मे सुधार करबाक साधन अछि ।

ग) अपन शरीर के देखभाल करला स' जीवन के अनुभव बहुविध तरीका स' भ' सकैत अछि...

घ) स्वस्थ शरीर नियमित रूप स नींद के चक्र आ अन्य पैटर्न के बनाए रखबाक अनुमति दैत अछि जे सब नीक काज करैत अछि जखन मनोवैज्ञानिक रूप स विटामिन एम के बेसी संचय होइत अछि ।

ङ) पाइ के लेल काज करब आत्मविश्वास आ अपन काज पर गर्व पैदा क' सकैत अछि । अर्जित पैसा मन के भीतर सकारात्मक प्रभाव पैदा करै छै आरू आत्मसम्मान आरू आत्म-छवि बढ़ै छै । काम करै लेली स्वस्थ शरीर के जरूरत होय छै आरू एन्हऽ शरीर के भीतर ऊर्जा आर्थिक विकास के बढ़ावा दै छै ।

शारीरिक स्वास्थ्य संवर्धन एवं सीमा पार करना ।

शारीरिक स्वास्थ्य संवर्धन बहुत हद तक सीमाक कें पार करय सं कई तरह सं जुड़ल छै जे निम्नलिखित छै:

क) सीमा पार करब अपन आराम क्षेत्र स' बाहर जेबा स' बहुत मिलैत जुलैत अछि जाहि मे कोनो सीमा पार करबाक इच्छा होइत छैक ।

ख) स्वस्थ शारीरिक शरीर के विकास के लेल नीक गुणवत्ता वाला व्यायाम/गति, नीक आहार, आ स्थिर दिमाग के आवश्यकता होयत अछि । जेना-जेना शारीरिक गतिविधि बढ़ैत अछि (चिकित्सा

सिफारिश आ व्यक्तिगत इच्छाक आधार पर), शरीर मे अनेक तरहक परिवर्तन होइत अछि जतय कोर ऊर्जा केर उपयोग एहि परिवर्तन केँ ईंधन देबाक लेल कयल जाइत अछि ।

ग) शारीरिक स्वास्थ्य बढ़ाबय मे कोनो ने कोनो हद तक पैसा के आवश्यकता होइत छैक | पैसा के दुरुपयोग आ दुरुपयोग के रोकला सं व्यक्ति के वित्त के उपयोग अपन शारीरिक स्वास्थ्य के विकास के लेल कएल जा सकैत अछि.

घ) शरीर आ मनक बीच एकटा पैघ संबंध अछि। शारीरिक स्वास्थ्य के संबंध मे किच्छू सीमा के पार करय केँ निर्णय लेवा मे ऐहन निरंतर गतिविधि मे मानसिक शक्ति केँ सर्वोत्तम उपयोग केँ आवश्यकता होयत छै.

ङ) सीमा पार करला सं आत्मविश्वास बढ़ैत अछि, खास क' जखन कियोक पाइ एहन गतिविधिक अभ्यस्त भ' जाइत अछि जकर समग्र स्वास्थ्य पर नीक सकारात्मक प्रभाव पड़ैत छैक |

च) शारीरिक स्वास्थ्य संवर्धन व्यक्ति के जीवन के सब 12 आयाम में अतिरिक्त ऊर्जा प्रदान करैत अछि जतय विटामिन एम के आओर जमाव आ सावधानीपूर्वक खर्च कयल जाइत अछि बिना कोनो व्यक्ति के जीवन के कोनो क्षेत्र में नुकसान पहुंचेने |

निर्णायक संतुलन : आत्म-प्रभावशीलता बनाम। प्रलोभन

जीवन हर मोड़ पर निर्णय स भरल रहैत अछि। आगू के विकास के लेल सही निर्णय लेबय लेल हमरा सभ के आत्म-प्रभावशीलता बनाम प्रलोभन के जांच करय पड़ैत अछि। आत्म-प्रभावशीलता एकटा मनोवैज्ञानिक अवधारणा छै जे कोनों व्यक्ति कोनों कार्य-प्रणाली केँ कतेक नीक सं पालन कय सकय छै आ विविध परिस्थितिक सं निपट सकय छै जे कोनों चुनल गेल मार्ग सं विचलित कय सकय छै. प्रलोभन सेहो एकटा मनोवैज्ञानिक अवस्था होइत छैक जे व्यक्ति केँ अपन चुनल कार्य मार्ग सँ विचलित क' दैत छैक आ बहुत रास समस्या उत्पन्न क' सकैत छैक | जे विटामिन एम के विकास पर ध्यान राखि रहल अछि ओ आत्म-प्रभावशीलता के स्थिति में रहि सकैत अछि आ गतिशील प्रगति जारी राखि सकैत अछि, बिना कोनो प्रलोभन के. प्रलोभन अपनऽ जीवन में संतुष्टि के कमी के कारण होय छै, खास करी के जब कोय चुनलऽ गेलऽ रास्ता प आरू आगू बढ़ै के

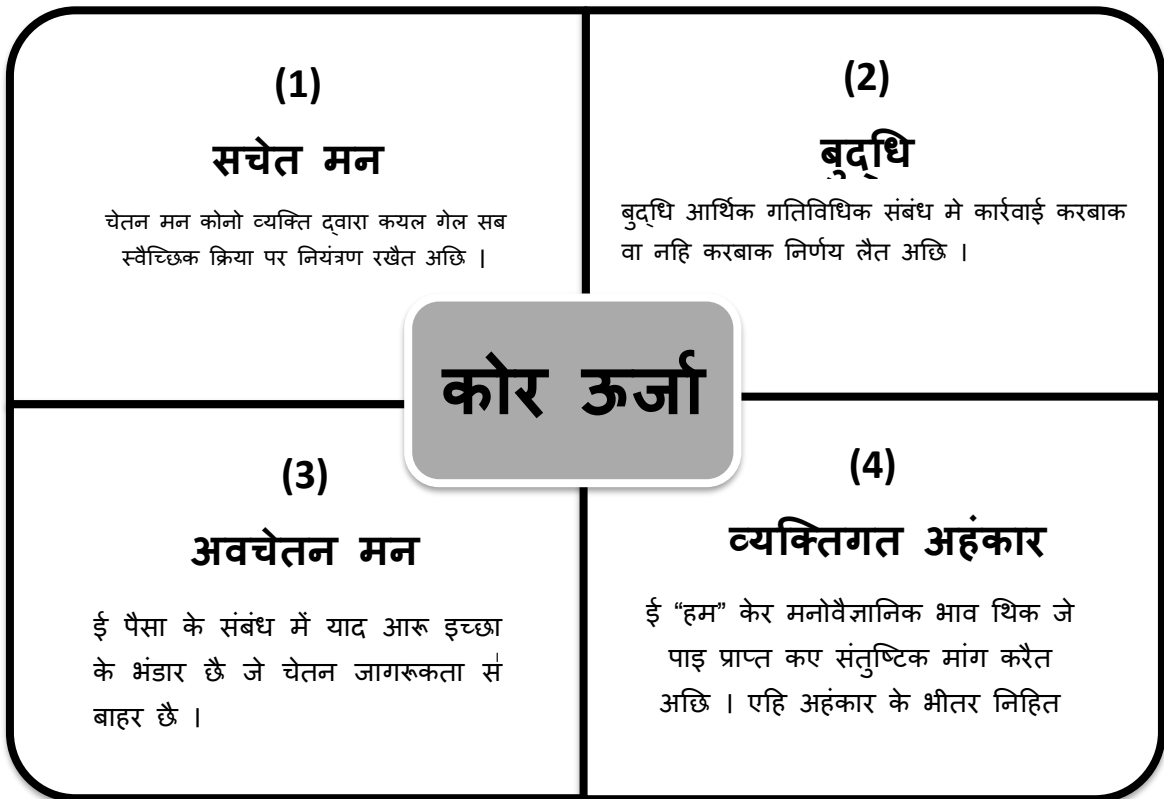
कोशिश करी रहलऽ होय छै । आत्म-प्रभावशीलता कोनों विशिष्ट लक्ष्य तक पहुंचय केँ व्यक्तिगत क्षमता केँ धारणा छै आ आत्मसम्मान, आत्म-मूल्य, आ आत्मविश्वास, आ सकारात्मक कोर आत्म-मूल्यांकन मे वृद्धि केँ ओर ले जायत छै. कोर-स्व-मूल्यांकन मे वृद्धि केँ परिणामस्वरूप नियंत्रण केँ लोकस मे वृद्धि, सकारात्मक कार्य परिणाम, बेहतर नौकरी संतुष्टि, आ नौकरी केँ प्रदर्शन मे सुधार होयत छै. समग्र प्रभाव विटामिन एम के संचय छै, जेकरऽ ऊर्जावान प्रभाव व्यक्ति केरऽ जीवन केरऽ सब क्षेत्रऽ प पड़े छै ।

अध्याय 4
विटामिन एम एवं 1।
मन के मजबूत करब

मन की होइत छैक ?

मनक चर्चा मे ई स्वीकार करब आवश्यक जे जीवन मे शायद अपन मोन सँ पैघ रहस्य नहि होइत छैक । “मन संज्ञानात्मक संकाय केरऽ सेट छै जे चेतना, धारणा, सोच, निर्णय, आरू स्मृति कें सक्षम करै छै । ई प्रत्येक मनुष्य मे उपस्थित अछि।69” हमरा सभ मे सँ प्रत्येक अपन मनक प्रति सजग छी जे विभिन्न प्रकारक विचार, भाव, भावना, आ इच्छा उत्पन्न करैत अछि। नीचा देखाओल गेल चित्र 5, जेकरा “मन” के नाम सं जानल जाइत अछि ओकर चारि परस्पर जुड़ल पहलू के चित्रण करैत अछि आ इहो दर्शाबैत अछि जे एकर प्रत्येक पहलू के भीतर कोर ऊर्जा मौजूद अछि ।

चित्र 5 के अनुसार मन एवं कोर ऊर्जा के चार पहलू ।



कोर ऊर्जा कोनो व्यक्ति के चेतन मन, बुद्धि, अवचेतन मन, आ अहंकार के जीवंत करैत अछि, जेना कि ऊपर के आकृति में चित्रित अछि (चित्र 5)। एकरा अधिक स्पष्टता के साथ समझै लेली कुछ उदाहरण देलऽ गेलऽ छै जे ई दर्शाबै छै कि ई मूल ऊर्जा के उपयोग मन के चारो पहलू द्वारा कोना करलऽ जाय छै:

1) चेतन मन सब स्वैच्छिक क्रिया पर नियंत्रण रखैत अछि | शरीर के हिलाबय लेल, मांसपेशी के सिकुड़य लेल, हड्डी के हिलाबय लेल आदि के जे ऊर्जा चाही से न्यूरोसाइकोलॉजिकल ऊर्जा, मांसपेशी के ऊर्जा आ सामान्य अर्थ में सब शारीरिक ऊर्जा अछि. ई ऊर्जा केरऽ स्रोत अंततः सूर्य सँ होय छै । सूर्य केरऽ ऊर्जा हमनी केरऽ खाबै वाला भोजन मँ संचारित होय जाय छै, आरू हमरऽ शरीर भोजन कँ सरल अणु मँ तोड़ी दै छै । ई अणु सब मँ ऊर्जा होय छै जेकरा बाद अंततः कोर ऊर्जा (वित्तीय ऊर्जा के रूप मँ प्रकट होय छै) मँ बदली जाय छै, जे ऊर्जा केरऽ एगो परिष्कृत रूप छै जे भोजन सँ संग्रहित होय छै जेकरऽ खपत होय गेलऽ छै ।

2) बुद्धि आर्थिक गतिविधि सहित कार्रवाई करबाक वा नहि करबाक निर्णय लैत अछि । मनुष्य के मस्तिष्क के भीतर निर्णय लेबै के क्षमता ऊर्जा के उपयोग करै छै । संरक्षित विटामिन एम ऊर्जा (संरक्षण तकनीक या प्राकृतिक उदात्तीकरण के माध्यम स) बुद्धि के बहुत शक्ति दैत अछि । अधिकांश लोक मे बहुत रास निर्णय के बारे मे भ्रम रहैत अछि जे जीवन मे जरूर लेबय पड़ैत अछि. जे बुद्धि परिष्कृत मानसिक ऊर्जा सँ संचारित छै, ओकरा सँ अनेक विकल्पऽ पँ सोचै के क्षमता बढ़ी गेलऽ छै, पक्ष आरू विपक्ष के कल्पना करै के क्षमता बढ़ी गेलऽ छै, आरू व्यापक दृष्टि सँ निर्णय लेबै के क्षमता बढ़ी गेलऽ छै ।

3) अवचेतन मन जन्महि सँ जमा भ' रहल स्मृति आ इच्छाक भंडार थिक । सुखक पूर्वक अनुभव चेतन मन पर विभिन्न भोगक संबंध मे ओही सुखक पुनः अनुभव करबाक दबाव बनबैत अछि । अवचेतन मन पृष्ठभूमि मे संचालित होइत अछि आ चेतन जागरूकता मे नहि होइत अछि । स्वप्न अवस्थाक दौरान अवचेतन मनक भीतरक सामग्री उभरत । सपना के दुनिया के निर्माण लेली जे ऊर्जा के जरूरत छै, वू छै न्यूरोसाइकोलॉजिकल ऊर्जा । यदि ई ऊर्जा परिष्कृत रूप (अर्थात, कोर ऊर्जा परिवर्तन), संरक्षित होय जाय छै, तँ एन्हऽ संरक्षण मँ ई क्षमता छै कि अंततः बिना अत्यधिक सपना

देखला के आरामदायक नींद के अवस्था में पहुँचने के क्षमता है। सपना देखना में अपन ऊर्जा के प्रचुर मात्रा में उपयोग होइत है। यदि सपना देखना कम होय जाय है त मन में ऊर्जा बढ़ला के कारण मन में अधिक शांति होय है। ई ऊर्जा सपना के अवस्था में अधिकतर खंडित आरू विकृत होय जाय है। खण्ड-खण्डक एकाग्रता स्वप्न संसारक निर्माण में होइत अछि। सपना के दुनिया के निर्माण में बहुत ऊर्जा के उपयोग करल जाय है जे गहराई में बसल संघर्ष आरू भ्रम के कारण बर्बाद होय जाय है जे कोर ऊर्जा के फाड़ी के सपना के दुनिया के निर्माण करै है। उन्नत ध्यानी के पास स्वप्न के अवस्था के “साफ” करै के क्षमता होय है, जेकर परिणामस्वरूप सपना के गुणवत्ता सकारात्मक होय जाय है, आरू अंततः सपना देखै के मात्रा काफी कम होय जाय है आरू एक अवस्था में आबी जाय है जेकरा “योग निद्रा” के नाम से जानल जाय है। ई एगो ऐसन अवस्था है जहाँ ऊर्जा के सब विखंडन प्रभाव समाप्त होय गेल है, आरू सपना के अवस्था गहराई में पुनर्स्थापनात्मक अवस्था में बदली गेल है। राति में गहरी शांति के इ स्तर (योग निद्रा) विटामिन एम संरक्षण के माध्यम में संभव है।

4) व्यक्तिगत अहंकार “हम” के मनोवैज्ञानिक भाव अछि जे पैसा से संबंधित संतुष्टि के इच्छा के मांग करैत अछि। एहि अहंकार के भीतर निहित अछि इच्छा। ई “हम” ककरो मनोवैज्ञानिक पहिचान थिक जे इच्छा के पूरा करबा में बहुत ऊर्जा के प्रयोग करैत अछि। इच्छा “हम” से घनिष्ठ रूप में जुड़ल अछि आ इच्छाक दबाव राहतक मांग करैत अछि जतय “हम” आ “इच्छाक आवेग” अनिवार्य रूप से एक अछि। अहंकार बुद्धि, चेतन मन, आ अवचेतन मन के साथ काम करै है काम के पूर्ति के लेल।

अहंकार जीवन में विभाजनकारी कारक अछि। इच्छा आ अहंकार घनिष्ठ रूप से जुड़ल अछि। ध्यान से इच्छा आ अहंकार के अंतर देखना में अबैत है आ एहि अंतर से आन्तरिक स्वतंत्रता भेटैत है। एहि स्वतंत्रता में कोर ऊर्जा के उपयोग कोनो व्यक्ति के बुद्धि द्वारा अपन बाहरी आ आंतरिक जीवन में शानदार विकास के लेल कयल जाइत अछि।

-- रिंकी सिंह

जखन कियो जीवन मे आओर प्रगति करबाक निर्णय लैत अछि त' ई निर्णय कोर ऊर्जा आ अपन मनक चारि पहलू के बीच अद्भुत संबंध उत्पन्न करैत अछि । जखन एहि परस्पर संपर्क के माध्यम सं सचेत कार्रवाई कैल जायत छै, तखन पैसा के दुरुपयोग/दुरुपयोग बंद करय के कारण मानसिक रूप सं विटामिन एम शक्ति मजबूत भ जायत छै.

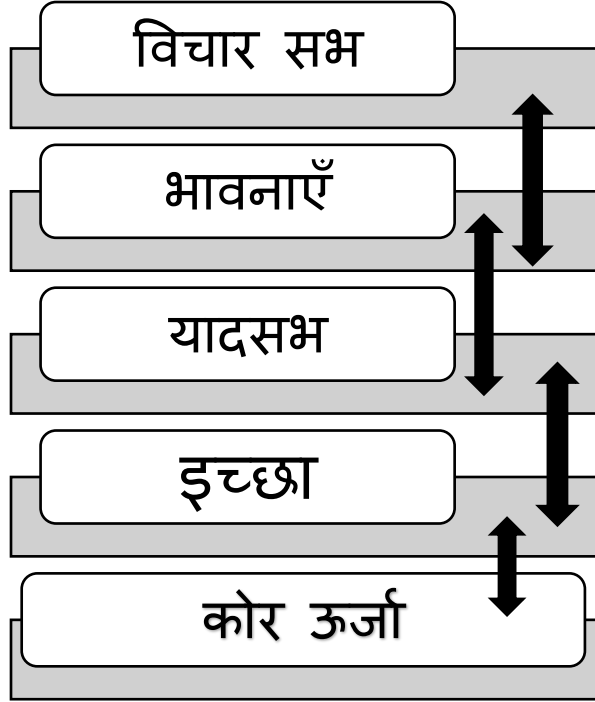
-- रिकी सिंह

विचार-भावना-स्मृति-इच्छा एवं पैसा

चित्र 6 (नीचा) विचार, भावना, स्मृति, आ इच्छा के परस्पर जुड़ल संरचना के भीतर ऊर्जा के प्रवाह के दर्शा रहल छै. हम अपनस भीतर के दुनिया के प्रति जागरूक छियै जे विचार, भावना, स्मृति, आरू इच्छा के समग्र छै । एहि आंतरिक दुनिया मे बहय बला ऊर्जा ककरो मूल ऊर्जा होइत छैक । एहि ऊर्जा के संतुलित प्रवाह के निर्माण व्यक्तिगत विकास आ विकास के केंद्र में अछि । अपनस जीवन केरस 12 आयामस में विकास केरस इच्छा विचार, भावना, स्मृति, आरू इच्छा केरस समग्र के साथ सकारात्मकता आरू सामंजस्य लानै लेली कोर ऊर्जा के सर्वोत्तम संभव तरीका सं उपयोग करै के अनुमति दै छै.

चित्र 6

विचार-भावना-स्मृति-इच्छा एवं ऊर्जा आरेख



मन-शरीर विज्ञान एवं कोर ऊर्जा

अपनऽ मन, भौतिक शरीर केरऽ शरीर विज्ञान, आरू अपनऽ कोर ऊर्जा के बीच सीधा संबंध छै ।
विटामिन एम आ मन-शरीर-ऊर्जा संबंधक बीचक परस्पर संबंध निम्नलिखित अछि :

1) मानव मन, निस्संदेह, अस्तित्व मे सबसँ रहस्यमयी प्रक्रिया मे सँ एक अछि । इ विटामिन एम के संग्रहण कैल जा सकय छै जे पैसा बचाएल गेलय के दृष्टि के आधार पर भ सकय छै. विटामिन एम केरऽ ई मानसिक भंडारण केरऽ सीधा सकारात्मक प्रभाव शरीर केरऽ कार्य प पड़ै छै । विटामिन एम के नुकसान, खास क' खराब निर्णय के कारण तेजी सं नुकसान, अपन शरीर के शरीर विज्ञान के अस्थिर करय के संभावना रखैत अछि.

2) ऊर्जा शरीर के सब 11 शारीरिक प्रणाली में बहैत अछि | एहि मे इंटिगुमेंटरी सिस्टम, कंकाल प्रणाली, मांसपेशी तंत्र, लसीका तंत्र, श्वसन तंत्र, पाचन तंत्र, तंत्रिका तंत्र, अंतःस्रावी तंत्र, हृदय प्रणाली, मूत्र तंत्र, आ प्रजनन तंत्र शामिल अछि.63 शरीर आ मन एकहि ऊर्जा आ कमी के उपयोग करैत छल ऊर्जा के उचित एकीकरण के कोनों व्यक्ति के रोकय छै आ मानवता (सामान्य रूप सं) के कुल संतुलन के स्थिति मे पहुंचय सं रोकय छै. विटामिन एम एकटा सूक्ष्म मुदा बहुत वास्तविक शक्ति अछि जे कोनो व्यक्ति के दिमाग के भीतर मौजूद अछि जेना कि सब 11 शारीरिक प्रणाली स जुड़ल अछि |

3) मानव सभ्यता मे सच्चा आन्तरिक आ बाहरी प्रगति करबाक लेल संतुलन आ कोर ऊर्जा संवर्धनक आवश्यकता आवश्यक अछि | सच्चा मन-शरीर संतुलन मे एहि संतुलन क भीतर वित्तीय एकीकरण शामिल हेबाक चाही। एहि एकीकरणक बिना संतुलित कथनक अस्तित्व नहि भ' सकैत अछि ।

4) जखन जीवनक विभिन्न परिस्थितिक कारणों घटित आन्तरिक आ बाहरी संघर्ष/विरोधक कारणों ककरो आन्तरिक शक्तिक बर्बादी बंद भ' जाइत छैक तखन ओकर व्यक्तिगत शक्तिक संरक्षण, आ पुनर्जीवन स्वाभाविक रूप सँ होइत छैक | ई पुनर्जीवन ई बूझि क' होइत अछि जे द्वंद्व/विरोध सँ शरीर आ मन क्षतिग्रस्त भ' सकैत अछि । विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग ऐहन नुकसान के ठीक करय मे मदद करय सकय छै.

5) एक बेर ऊर्जा के बर्बादी के पता चल गेल आ फेर बंद भ गेल त ओहि ऊर्जा के कोनो समय, स्वस्थ आ उचित रूप स, होमियोस्टेटिक संतुलन बढ़बैत आगू के विकास के लेल उपयोग कयल जा सकैत अछि |

6) ऊर्जा के लाभकारी उपयोग बनाम हानिकारक उपयोग के बीच के भेद स्पष्ट होबाक चाही। एहि स्पष्टता के बिना कोर ऊर्जा खास क वित्तीय शक्ति के नुकसान अनिवार्य अछि ।

7) नकारात्मक भावना (अर्थात क्रोध, चिंता, तनाव, भय आदि) शरीर मे तदनुरूप शारीरिक परिवर्तन उत्पन्न करैत अछि, जे शरीरक शरीर विज्ञान पर प्रभाव डालैत अछि | दीर्घकालिक या पुरानी बीमारी

कें बहुत सं एटियलजिकल (कारण) पहलुअक कें रोकल जा सकएयत छै, जेकर आधार कोनों ऊर्जा कें आंतरिक प्रवाह कें गुणवत्ता कें आधार पर कैल जा सकएयत छै.

8) सकारात्मक कोर ऊर्जा के सक्रियता संभवतः विभिन्न प्रकार के क्षति के ठीक होय में सुविधा प्रदान क सकैत अछि जे कोनो व्यक्ति के जीवन के सब 12 आयाम में भेल होयत |

9) ऊर्जा के काफी अपव्यय मनोवैज्ञानिक, मानसिक, आंतरिक, आ बाहरी रूप स' होइत अछि कारण कोनो व्यक्ति के आंतरिक दुनिया भ्रम, संघर्ष, अनिर्णय, अनिश्चितता आदि के अवस्था में रहैत अछि |

10) विचार आ भाव एक दोसरा स जुड़ल अछि आ विभिन्न दिशा मे चलैत अछि। कोनों भी दिशा म आगू बढ़ै के शुरुआत म नुकसान के पहचान हानिकारक प्रक्रिया क घुमाबै आरू मन क लाभकारी प्रगति के मार्ग के तरफ रखै के अनुमति दै छै, जेकरा सं बेहतरीन परिणाम मिलै छै ।

11) विचार आ भावना मे महारत हासिल करबाक लेल अपन कंडीशनिंग के प्रति जागरूकता के आवश्यकता होइत छैक | सच्चा महारत के कारण ऊर्जा पवित्र कार्यप्रणाली के अवस्था में पहुँचै छै | ऊर्जा, एहन काज करबा मे, पवित्र अवस्था मे पहुँचि जाइत अछि । “पवित्र” शब्द के प्रयोग धार्मिक अर्थ में या गैर-धार्मिक अर्थ में अपन झुकाव आ मान्यता के आधार पर कयल जा सकैत अछि | एकरऽ उपयोग लेखक द्वारा जीवन केरऽ असाधारण विकास के संदर्भ म करलऽ जाय रहलऽ छै, केन्हेंकि ऊर्जा ही जीवन म सक्रियता पैदा करै वाला सब शारीरिक आरू मानसिक प्रक्रिया के आधार छेकै ।

12) जीवन मे ऊर्जा चाही। जब ऊर्जा पूर्ण रूप सं विसर्जित होय जाय छै आरू गैर-कार्यक्षमता केरऽ अवस्था (ऊर्जा केरऽ शून्य अवस्था) म पहुँची जाय छै, त ओकरा भौतिक मृत्यु कहलऽ जाब सकै छै | जीवन ऊर्जा (कोर ऊर्जा) अत्यंत अनमोल छै, केन्हेंकि ई शरीर आरू मन के माध्यम सं चलै वाला रासायनिक प्रतिक्रिया के बहुलता के माध्यम सं प्रकट होय छै ।

13) मानव शरीर के अवधारणा एकटा अत्यंत जटिल रासायनिक प्रतिक्रिया के रूप में कयल जा सकैत अछि । शरीर में अविश्वसनीय संख्या में जैव रासायनिक प्रतिक्रिया घटित होय छै, जे कि कोय के जीवन के अनुभव लेली जिम्मेदार होय छै । विविध संदर्भक में पैसा के कब्जा, उपयोग, लाभ, आ नुकसान सीधा शारीरिक/मनोवैज्ञानिक ऊर्जा के जैव रासायनिक स्थानांतरण/उपयोग/हानि/आदि के प्रभावित करएयत छै.

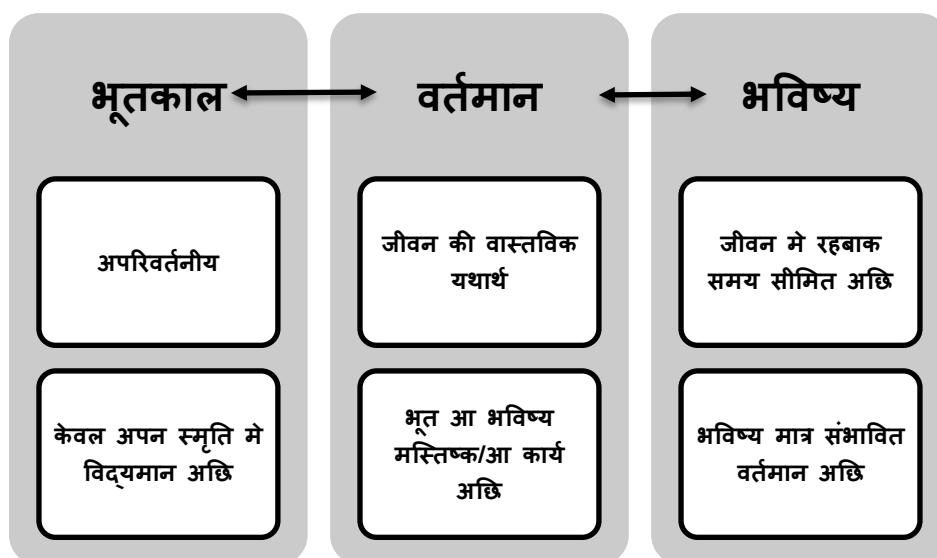
14) अपन शक्ति के संतुलित आ नीक भंडारण के स्थिति में रखबाक क्षमता भविष्य के चिंता आ/अथवा पूर्व पछतावा में शिफ्ट होय के बजाय जीवन के वर्तमान अनुभव में रहबाक आओर संभावना के बढ़ावा दैत अछि।

मन के मजबूत करनाय विटामिन एम के विकास आ संरक्षण के एकटा आवश्यक अंग छै. चित्र 7, 8, आ 9 विटामिन एम, मन के मजबूत करय वाला, आ कोर ऊर्जा के बीच संबंध के दर्शा रहल छै.

समय के कीमती

चित्र 7

भूत - वर्तमान - भविष्य



अपनऽ जीवन मँ समय बचना अत्यंत अनमोल होय छै, एकरऽ कारण छै कि एक बार समय खतम होय जाय छै तँ वू कहियो वापस नै आबै छै । उपरोक्त चित्र 7 मे कैलेंडर समय आ मनोवैज्ञानिक समय कें दर्शाओल गेल छै. कैलेंडर समय 24 घंटा के चक्र छै आरू मनोवैज्ञानिक समय भूत, वर्तमान, आरू भविष्य छै जे मन के भीतर उत्पन्न होय छै. विटामिन एम शक्ति कें संबंध मे समय कें संबंध मे निम्नलिखित अवलोकन छै:

1) जीवन में बचल समय हर पैसा के सिकुड़ि रहल अछि आ एहि तथ्य के स्पष्ट रूप स कल्पना करब, एकरा स्वीकार करब, आ एकर सम्मान करब वर्तमान में विटामिन एम के भंडारण आ उपयोग के सर्वोत्तम संभव तरीका स अनुमति दैत अछि ।

2) रोज कएल गेल प्रत्येक क्रिया प्रगति, प्रतिगमन, वा ठहराव के बढ़ावा द सकैत अछि । विटामिन एम संचय प्रगति के माध्यम सं होयत छै. विटामिन एम कें प्रतिगमन पैसा कें दुरुपयोग आ दुरुपयोग कें माध्यम सं होयत छै. विटामिन एम के ठहराव अपन दिमाग के भीतर गतिशील ऊर्जा के प्रवाह के रोकला के कारण होइत अछि.

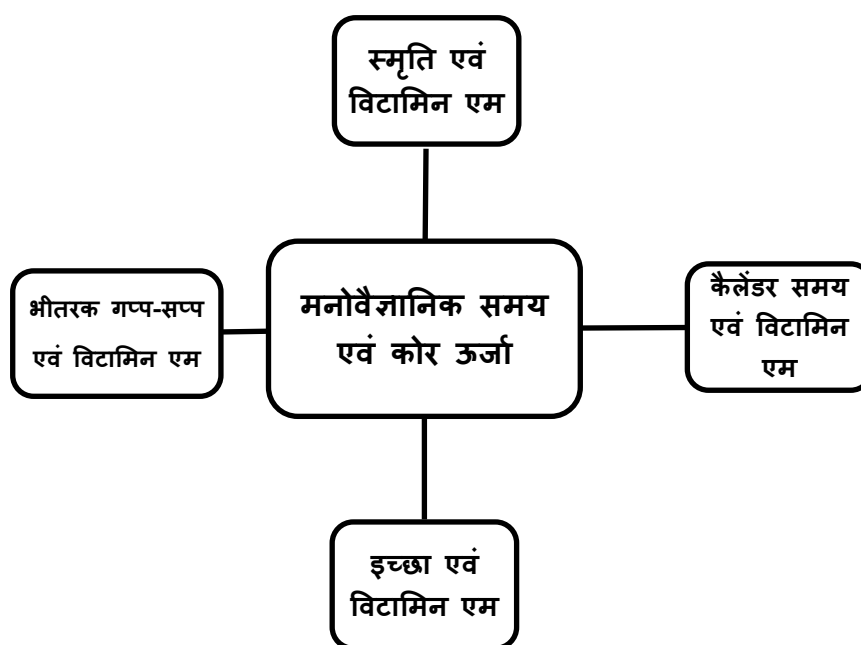
3) समय के अनमोलता के स्पष्ट आ ध्यानपूर्वक पहचानला स कोनो व्यक्ति के जीवन के सब 12 आयाम (चित्र 1) में अधिकतम लाभ पैदा करय लेल विटामिन एम के उपयोग करय के अनुमति भेटैत अछि ।

4) पाइ आ समय दुनू अत्यंत अनमोल अछि। कोनो समय सीमित राशि मात्र उपस्थित रहैत अछि । समय आ पैसा कें सीमित माननाय, कोर ऊर्जा कें उपयोग करयत व्यक्तिगत विकास पर ध्यान देनाय कें अनुमति देयत छै. असीम मात्रा मे पाइक अधिकारी नहि भ' सकैत अछि, आ तें, पाइक कब्जा सीमित अछि । फलस्वरूप, कोनो व्यक्ति ध्यान, धार्मिक, आ/अथवा आध्यात्मिक गतिविधि शुरू भ' सकैत अछि, एहि बातक पूर्ण बोधक कारण जे जीवन मे बचल समय हर सेकेंड मे सिकुड़ि रहल अछि आ ई अज्ञात अछि जे कतेक समय बचि गेल अछि ।

5) पैसा कच्चा शक्ति के लेनदेन के मोडालिटी छै आ ओकरा रखला स सीधा विटामिन एम बढ़ैत छै.जों कियो ई अहसास भ जाय छै कि समय हर सेकंड में सिकुड़ि रहल छै त विटामिन एम सेहो बढ़ि क पूर्ण जीवन जीबाक असाधारण अवस्था में ल जा सकैत छै, बिना पुरान आ हानिकारक चक्र जे समय के खपत करएयत छै आ ऊर्जा के निकासी करएयत छै.

स्मृति, आंतरिक गपशप, कैलेंडर समय, एवं इच्छा

चित्र 8 के अनुसार
स्मृति, आंतरिक गपशप, कैलेंडर समय, एवं इच्छा



ऊपर दिखायल गेलय चित्र 8, मनोवैज्ञानिक समय सं आंतरिक आ बाहरी यथार्थ के चारि प्रमुख जोड़य वाला पहलुअक के दर्शा रहल छै. स्मृति, इच्छा, भीतरक गप्प-सप्प, आ कैलेंडरक समय सबटा मनोवैज्ञानिक समय सं जुड़ल अछि. समय के अनमोलता के प्रति जागरूकता (जेना कि पहिने कहल गेल अछि) विटामिन एम बढ़बैत अछि, कोर ऊर्जा के जगाबैत अछि, आ अपन जीवन में सर्वश्रेष्ठ

निर्णय लेबय के बढ़ावा दैत अछि । आंतरिक गप्प-सप्प कोनो व्यक्तिक आत्म-गति-बात होइत छैक जे विटामिन एम केर उपयोग करबाक जिम्मेदारी लैत छैक। प्रत्येक व्यक्ति केँ बीतल घटनाक बारे मे याद होइत छैक जे या त' सार्थक मार्गदर्शकक काज क' सकैत छैक या अतीत मे ओकरा गुलाम बना सकैत छैक.

मनोवैज्ञानिक समय मानव मनक एकटा एहन रचना थिक जतय मन सामान्यतः भूत आ भविष्यक बीच कूदि रहल अछि, बिना पूर्ण रूप सँ वर्तमान मे । इच्छा एकटा शक्तिशाली शक्ति अछि जे प्रत्येक व्यक्ति के दुनिया में कर्म करय लेल प्रेरित करैत अछि । इच्छा अपना के पूरा करय लेल अपार ऊर्जा के उपयोग करैत अछि आ बुद्धि के उपयोग अपना के संतुष्ट करय के तरीका खोजय लेल करैत अछि. इच्छा के भीतर ऊर्जा के भंडार कल्पना के विस्तार, रचनात्मकता में वृद्धि, आत्मविश्वास में सुधार, आरू महीन सुख के आनंद में परिणत करलऽ जाब सकै छै । जेकरा पैसा के प्रबल इच्छा छै, वू भौतिक जगत में संतुष्टि आरू बढ़लऽ अनुभव के खोज करी रहलऽ छै । मन के भीतर के सबस शक्तिशाली प्रेरक शक्ति में स एक पैसा छै। पैसा केँ उपयोग केँ माध्यम सं बदल अनुभव सही मायने मे मजबूर करय वाला भ सकय छै. कोर ऊर्जा, वित्तीय शक्ति, आरू मानसिक शक्ति के बहुत सारा रचनात्मक शक्ति में सदुपयोग आरू मनन सं पुनर्निर्देशित करना संभव छै । कोय भी व्यक्ति ई ऊर्जा के उपयोग कई तरह सं करी सकै छै जे सीमित मनोवैज्ञानिक कार्यक्षमता सं जीवन में असाधारण उंचाई प पहुँचाय सकै छै । जखन विटामिन एम के संरक्षण होइत अछि त

स्वाभाविक रूप सँ वर्तमान क्षण मे बेसी रहय लगैत अछि आ मनोवैज्ञानिक समयक यातना सँ पीड़ित नहि होमय लगैत अछि । विटामिन एम संरक्षण आ परिवर्तन (अर्थात, परिष्कृत रूप मे विटामिन एम केँ बढ़ल भंडारण) के कारण विलक्षण आंतरिक आ बाहरी धन केँ जमाव केँ संभावना छै. ऊर्जा केँ हमेशा आउटलेट के जरूरत होय छै आरू अगर ई आउटलेट विटामिन एम पावर छै त सही मायने में असाधारण उंचाई प पहुँची सकै छै.

जीवन मे समय स बेसी अनमोल किछु नहि। एक बेर चलि गेलाक बाद कहियो घुरि क' नहि अबैत अछि। विटामिन एम सक्रियण वर्तमान क्षण मे फेंक दैत अछि । विटामिन एम के साथ ध्यान मिलाकर वर्तमान क्षण में रहना है | कोर ऊर्जा रूपांतरण कुल संतुलन में एकटा उमंग भरल जीवन जी रहल छै.

-- रिकी सिंह

आंतरिक गप्प-सप्प (अर्थात, स्व-बात) तखन कम भ जायत छै जखन विटामिन एम के संचय शुरू भ जायत छै. कोर ऊर्जा मे महारत हासिल करला सं आंतरिक बकबक के आवृत्ति कम भ जायत छै, जेकर परिणामस्वरूप ऊर्जा संरक्षण होयत छै. ई संरक्षण ऊर्जा स्फटिकीकरण के कारण मन के मजबूत करै छै जहाँ मन के उपयोग खाली औजार के रूप में करल जाय छै आरू लगातार चालू नै करल जाय छै । अहाँ मन छी आकि मनसँ भिन्न छी ? जँ अहाँ अपन मोनसँ भिन्न छी तँ अहाँ मालिक छी, आ मन अहाँक औजार अछि । एहि औजारक बुद्धिमान आ लाभकारी उपयोग तखन संभव होइत अछि जखन ऊर्जा अपना भीतर स्फटिक भ' जाइत अछि ।

-- रिकी सिंह

पैसा के उपयोग, दुरुपयोग, एवं दुरुपयोग

देखल जा सकै छै कि विटामिन एम के संदर्भ में पैसा के उपयोग, दुरुपयोग, आरू दुरुपयोग के बीच के अंतर के बारे में स्पष्टता बनाबै लेली मानसिक ताकत जरूरी छै। विटामिन एम एगो ऐन्ड्रोजेन ऊर्जा छै जेकर उपयोग अपनस फायदा आरू आगू के विकास लेली करलस जाब सकै छै आरू ई भी होय सकै छै दुरुपयोग आ दुरुपयोग तक कयल गेल। ई तीनों भेद के देखत हुआ वित्तीय शक्ति के उपयोग, चाहे ओकरा पास जे भी होय, ऐन्ड्रोजेन तरीका से करलस जाय सकै छै कि आंतरिक कोर ऊर्जा के आरू विकसित आरू सक्रिय करलस जाय सकै। आंतरिक कोर ऊर्जा के आगू के विकास आ सक्रियता पैसा के सर्वोत्तम संभव उपयोग छै। जखन पैसा के उपयोग अपनस जीवन के १२ आयामस के संबंध में या ओकरस संदर्भ में अपनस मूल ऊर्जा के विकास में करलस जाय छै, त हर खर्च करलस गेलस डॉलर से अपनस जीवन के १२ आयामस में से हर एक आयाम के जीवित करै के संभावना मौजूद छै। हर डॉलर के माइंडफुल उपयोग कोर ऊर्जा सक्रियण के बढ़ावा देयत छै आ विटामिन एम के उपयोग के लेल सर्वोत्तम संभव मनोवैज्ञानिक वातावरण बनायत छै। विटामिन एम मनोवैज्ञानिक ऊर्जा के एकटा केंद्रित रूप छै जेकर उपयोग सावधानी से कैल जेबाक चाही जत (आदर्श रूप से) 12 क्षेत्रक में से कौनों क्षेत्र में असंतुलन पैदा नहि होयत या नुकसान नहि पैदा होयत छै। पैसा के बेहतरीन संभव उपयोग बनाम दुरुपयोग आरू दुरुपयोग में अंतर करै के क्षमता अपनस बौद्धिक शक्ति या बौद्धिक ऊर्जावान शक्ति के हिस्सा छै। बौद्धिक शक्ति, तर्कसंगत शक्ति, आरू मन के शक्ति व्यक्ति के पाछू हटै के अनुमति दै छै आरू खाली आवेग से काम नै करै छै, जहां दुरुपयोग आरू दुरुपयोग होय सकै छै।

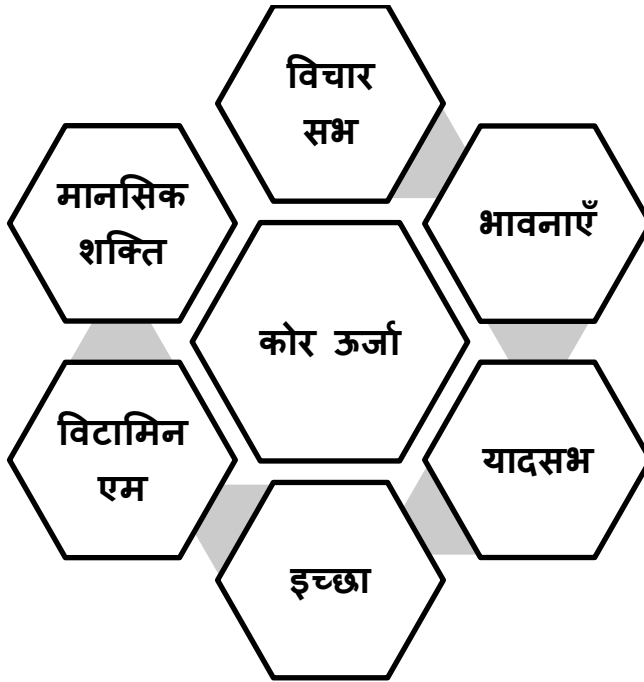
जखन हम “दुरुपयोग” शब्दक अर्थ पर विचार करैत छी तखन ई कोनो निश्चित लक्ष्य वा कोनो गलत उद्देश्य के प्राप्त करबाक प्रयास करबाक गलत तरीका के संदर्भित करैत अछि। एकरस संदर्भ ई भी होय सकै छै कि ऊर्जा के गलत प्रयोग आरू पैसा के अनुचित उपयोग छै। अस्तु, दुरुपयोग पाइक सर्वोत्तम संभव उपयोग से भिन्न अछि। दुरुपयोग के ओकरा लेल बहुत रास पहलू छै जेना कि पैसा के उपयोग अनुभव पैदा करय के लेल या कौनों उत्पाद खरीदय के लेल जेकर जरूरत नहि छै। कियो एहन वस्तु खरीदय चाहत जे विटामिन एम के नुकसान पहुंचाबय वाला अछि दुरुपयोग। मनोवैज्ञानिक रूप से, आ निश्चित रूप से शारीरिक रूप से, पैसा के संबंध में विटामिन एम के

दुरुपयोग के रोकनाय, सर्वोत्तम उचित उपयोग के पुनः स्थापित करण्यत छै। जखन हम सब दुरुपयोग शब्द पर विचार करैत छी त एकर मतलब अछि पाइ के उपयोग नुकसान पहुंचेबाक लेल, जानबूझि क ककरो नुकसान पहुंचेबाक लेल, या एतय तक कि अपना के नुकसान पहुंचेबाक लेल। भले ही कखनों-कखनों इरादा हानिकारक नहि भ सकण्यत छै मुदा एकर परिणाम नुकसान भ सकण्यत छै। पैसा के उपयोग के साथ दुर्यवहार के स्थिति तखन होयत छै जखन पैसा के उपयोग दोसर के, खुद के, अपन परिवार के सदस्यक, समाज के सदस्यक आदि के विनाश के लेल कैल जायत छै। ई नुकसान के लेल पैसा के विनाशकारी उपयोग छै जे आमतौर पर सुख के भ्रम या तत्काल देखनाय के साथ होयत छै/ प्रबल भावनाओं से अस्थायी राहत।

मानसिक शक्ति के उपयोग, दुरुपयोग, एवं दुरुपयोग ।

पैसा के समानांतर मानसिक शक्ति के सबसे अच्छा उपयोग, दुरुपयोग, आ दुरुपयोग छै। आमतौर पर जे लोग अपन जीवन के कोनों एकटा पहलू के दुरुपयोग करण्यत छै, ओ दोसर पहलू के दुरुपयोग करतय। जँ कियो अपन शरीर, पाइ, संसाधन आदिक सम्मान नहि करैत अछि त' संभावना अछि जे दोसरक सम्मान सेहो कम भ' जाइत अछि। पैसा के बहुत शक्ति छै कियकि विटामिन एम एकटा सक्षम बनाबै वाला छै जे सीधा तौर पर व्यक्ति के मानसिक शक्ति पर निर्भर करै छै आरू एकरऽ उपयोग कोना बेहतर तरीका सं करलऽ जाय । मानसिक शक्ति, विटामिन एम भंडारण, आ अपन मानसिक शक्ति के बर्बाद नहि करय के सर्वोत्तम निर्णय लेनाय के बीच संबंध के पहचान करनाय अपन जीवन के सब 12 आयाम मे समग्र प्रगति के लेल आवश्यक छै। (परिशिष्ट मे चित्र 15 देखू)। निर्णय लेबऽ के प्रक्रिया विचार पैटर्न, भावनात्मक अनुभव, स्मृति के भीतर अनुभवऽ के भंडारण, आरू इच्छा प प्रभाव डालै छै । विचार, भावना, स्मृति, आरू इच्छा के गुणवत्ता, मात्रा, आरू दिशा सब प्रभावित होय छै कि मन के ढाँचा के भीतर कोर ऊर्जा के उपयोग केना करलऽ जाय छै । इ ढाँचा के चित्रण नीचा देल गेल छै (चित्र 9):

चित्र 9 के अनुसार
कोर ऊर्जा, मानसिक रूपरेखा, एवं विटामिन एम



कृपया निम्नलिखित परस्पर संपर्क पर ध्यान दियौ:

क) विटामिन एम के संबंध में विचार आ भावना एक संग काज करैत अछि ।

ख) विटामिन एम के दुरुपयोग आ दुरुपयोग सं भावनात्मक आत्म-नियमन क्षतिग्रस्त भ जायत अछि ।

ग) जीवन मे अनुभव के जारी मांगक के जवाब देवय के क्षमता विटामिन एम के भंडारण के बढ़ावा देयत छै आ भावनात्मक नियमन मे सहायता करयत छै.

घ) मन के लचीलापन विविध परिस्थिति में चुनौती के प्रति सर्वोत्तम प्रतिक्रिया के अनुमति दैत अछि ।

ड) भावना तंत्रिका तंत्र सँ जुड़ल जैविक अवस्था थिक जे कोनो व्यक्तिक समग्र आर्थिक स्थिति सँ काफी प्रभावित होइत अछि ।

च) भाव पैसा के सर्वोत्तम उपयोग, दुरुपयोग, आ दुरुपयोग के आधार पर मनोदशा, स्वभाव, व्यक्तित्व,

स्वभाव, रचनात्मकता, आ प्रेरणा के संग गुंथल रहैत अछि ।

विटामिन एम भंडारण, सर्वोत्तम उपयोग, दुरुपयोग, आ/अथवा दुरुपयोग के आधार पर भावनाक मे ऊर्जा प्रवाहित होयत छै, निम्नलिखित भावनाक मे:

स्वीकृति-स्नेह-विनोद-क्रोध-आक्रोश-वेदना-उत्पीड़न-प्रत्याशा-चिंता-उदासीनता-उत्तेजना-विस्मय-
ऊब-विश्वास-तिरस्कार-संतोष-साहस-जिज्ञासा-अवसाद-इच्छा-निराशा-निराशा-विरक्ति-
अविश्वास-संदेह- परमानंद-शर्मिंद-सहानुभूति-उत्साह-ईर्ष्या-उल्लास-विश्वास-भय-कुंठा-तृप्ति-
कृतज्ञता-लोभ-दुःख-अपराध-सुख-घृणा-आशा-भयानक-वैरभाव-अपमान-रुचि-ईर्ष्या-आनन्द-
निष्कपटता-अकेलापन- प्रेम-काम-नॉस्टेलजिया-आक्रोश-आतंक-जुनून-दया-सुख-गर्व-क्रोध-
पछतावा-अस्वीकृति-पश्चाताप-आक्रोश-उदासी-आत्म-विश्वास-आत्मदया-शर्म-आघात-लज-
सामाजिक संबंध-दुःख-दुःख-आश्चर्य-विश्वास-आश्चर्य-चिंता

मानसिक ऊर्जा के विकास निम्नलिखित गुण के विकास स बढ़ैत अछि : १.

श्वास अभ्यास के मननशीलता

आराम के विकास

आंतरिक स्थिरता

सजीवता

अति सक्रियता से बचना

ध्यान के शिथिलता से बचना

अवशोषित ध्यान के प्रवाह अवस्थाएँ (Csikszentmihalyi, 1988)

मानसिक ऊर्जा अत्यंत अनमोल होइत अछि। एकरा कोना संग्रहीत कैल जै आ एकर उपयोग समझदारी सं कैल जै, एकर एहसास करनाय आर्थिक ताकत बढ़ा सकय छै आ जीवन के व्यापक दृष्टि के विकास के अनुमति द सकय छै.

-- रिकी सिंह

व्यक्तित्व एवं ऊर्जावान जागरण

मानसिक ताकत विटामिन एम के भंडारण के संबंध में अपनऽ व्यक्तिगत पहचान के विकास से बहुत जुड़लऽ छै । अपनऽ व्यक्तित्व पं चिंतन करै के एगो ऊर्जावान तरीका छै जे पहचान के विकास में ऊर्जा डाल के अपनऽ पहचान के बढ़ाबै के तरफ ले जाय छै । आत्मसम्मान, आत्म-मूल्य, आग्रहीता, आंतरिक आलोचक में कमी, नकारात्मक मूल्यांकन में कमी, अतिविश्वास प्रभाव में कमी, आ अन्य बहुत रास संबंधित आत्म-विकास गुणक संग "हम" के भाव सकारात्मक रूप से विकसित होइत अछि ।

सकारात्मक गुण एवं समय प्रबंधन

जेना-जेना सकारात्मक गुणक विकास होइत अछि, मानसिक अनुशासन सेहो स्वाभाविक रूप से बढ़ैत अछि । सर्वश्रेष्ठ उपयोग बनाम पैसा के दुरुपयोग/दुरुपयोग के शक्ति के भेद करनाय व्यक्ति के आंतरिक अनुशासन के हिस्सा छै जेकर उद्देश्य अपन लक्ष्य आ उद्देश्य तक पहुंचनाय छै. आत्म-अनुशासन खुद के बेहतर बनावा आ व्यक्तिगत आ/अथवा संस्थागत लक्ष्य तक पहुंचय के दिशा में विचार, कार्य आ भाषण के नव आदत पैदा करनाय छै. आत्म-अनुशासन ई छै कि हमरऽ आत्मसंयम केना प्राप्त होय छै, आरू हमरऽ आशा के कायम रखै के तरीका । "आशा इच्छा के बाद आबै छै। हमरऽ आशा के जोश हमरऽ इच्छा के गर्मजोशी से प्रभावित होय छै । भविष्य के प्रति हमरऽ इच्छा के गर्मजोशी बहुत हद तक हमरऽ इच्छा के वर्तमान से मुँह मोड़ै पं निर्भर करै छै ।"

समय प्रबंधन नीक अनुशासन के परिणाम छै आ एकर अवधारणा निम्नलिखित छै:

समय प्रबंधन विशिष्ट गतिविधियक पर बिताएल गेल समय के योजना बनावा आ सचेत नियंत्रण के प्रक्रिया छै, खासकर प्रभावशीलता, दक्षता आ उत्पादकता बढ़ावा के लेल. एकरा में समय के परिमितता के साथ काम, सामाजिक जीवन, परिवार, शौक, व्यक्तिगत रुचि, आरू प्रतिबद्धता से संबंधित व्यक्ति पं विभिन्न मांगऽ के जुगाड़ के काम शामिल छै । समय के प्रभावी ढंग से उपयोग करला से व्यक्ति के अपन समय आ समुचितता पर गतिविधियक के खर्च करय या प्रबंधन करय पर

"चयन" भेटय छै. समय प्रबंधन के सहायता कौशल, उपकरण आ तकनीक के एकटा श्रृंखला सं कैल जा सकय छै जेकर उपयोग समय के प्रबंधन के लेल कैल जायत छै जखन विशिष्ट कार्यक, परियोजनाक आ लक्ष्य के पूरा करय के समय एकटा नियत तिथि के अनुपालन करय छै. शुरु में समय प्रबंधन के मतलब खाली व्यवसायिक या काम के गतिविधि के कहलऽ जाय छेलै, लेकिन अंततः, ई शब्द व्यापक होय गेलै आरू व्यक्तिगत गतिविधि भी शामिल होय गेलै । समय प्रबंधन प्रणाली प्रक्रिया, उपकरण, तकनीक आ विधियक के डिजाइन कैल गेल संयोजन छै.

पैसा आ मानसिक अनुशासन

मानसिक अनुशासन अपन जीवन के सब पहलू के लेल आवश्यक अछि, खास क' पाइ के संबंध मे. अपनऽ इच्छा, उद्देश्य, आरू लक्ष्य के आधार प' ई संकाय के प्रयोग के माध्यम स' मानसिक संकाय मजबूत होय छै । जे अनुशासित वा प्रशिक्षित होइत छैक से बेसी काल मनक पदार्थ होइत छैक । मन के पदार्थ मानला के बस मतलब छै कि मन भी ओतने वास्तविक छै जेतना कि कोनो भी भौतिक चीज आरू ओकरा कमाय, बचत, आरू खर्च के संबंध म' अनुशासित करलऽ जाब सकै छै । व्यक्तिगत ऊर्जा के प्राकृतिक खेती के कारण मानसिक अनुशासन तखन होइत छैक जखन पाइ जीवन के दृष्टि के संग तालमेल बैसा दैत छैक । अपनऽ लक्ष्य आरू अहंकार केरऽ कामकाज केरऽ अंतर्दृष्टि पैसा के बेहद अनुशासित तरीका स' देखै स' जटिल रूप स' जुड़लऽ छै । अंतर्दृष्टि के विकास ई एहसास के कारण होय छै कि जीवन के आगू बढ़ला के साथ-साथ पैसा के उपयोग सम्मान आरू प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के साथ करलऽ जाय । एहि स' काजक माध्यम स' जैविक (स्वाभाविक रूप स') पाइ प्राप्त करबाक आ अपन काज पर गर्व करबाक बारे मे दैनिक अनुशासनक निर्माण होइत अछि, नहि कि एहन शॉर्टकट तकबाक प्रयास कयल जाइत अछि जाहि मे स्वाभाविक रूप सँ नुकसान होइत छैक । सच्चा अनुशासन स्वाभाविक रूप स तखन बनल रहैत अछि जखन कियो पाइ कमय के रूप में व्यक्तिगत ऊर्जा के खेती पर ध्यान दैत रहैत अछि ।

कर्जा: आन्तरिक शांति एवं बाहरी सफलता के विनाशक ।

ओ कहला जे औसतन अमेरिकी घर मे क्रेडिट कार्ड स 8158 डॉलर क कर्ज अछि। मीडियन, कर सं पहिने कें घरेलू आय लगभग \$4,920/माह पर बैसल छै, अइ शेष कें बहुमत कें पूरा भुगतान प्रत्येक बिलिंग चक्र मे नहि भ रहल छै. 68" आज समाज मे ऋण कें समस्या पैघ छै आ इ समाज मे एकटा पैघ बाधा छै अपन जीवन के सब 12 आयाम के विकास। उच्च उपलब्धि तक पहुंचला सं आंतरिक शांति आ बाहरी सफलता बढ़ि सकैत अछि. मानवता के परेशान करय वाला एकटा प्रमुख आर्थिक मुद्दा अछि कर्ज. ऋण व्यक्तिगत ऊर्जा के संकुचित अवस्था के साथ-साथ जड़ता आ ठहराव के कारण बनैत अछि । आर्थिक आ भावनात्मक स्वतंत्रता सेहो कर्ज स रोकैत अछि। कर्ज मे डूबल लोक मनोवैज्ञानिक रूप स एहन पिंजरा मे फंसल रहैत अछि जतय मानसिक रूप स कर्ज क बारे मे लगातार दबाव बनल रहैत अछि। ऋण मन के भीतर विटामिन एम के भंडारण के व्यास विपरीत छै. जीवन में आन्तरिक शांति के जरूरत छै, बस जीवन के वैभव आ भव्यता के अनुभव करै के लेल। ऋण आन्तरिक शांति के नष्ट करैत अछि आ बाहरी सफलता के निम्नलिखित छल | :

क) उच्च ऋण कम क्रेडिट स्कोर पैदा क सकैत अछि जे जरूरत के ऋण पर कम दर प्राप्त करबाक क्षमता पर प्रभाव डालैत अछि । ऋण पर बेसी ब्याज देबय सं उपलब्ध नकदी प्रवाह पर असर पड़ैत अछि.

ख) कर्ज चुकाबय के चिंता दिमाग मे रहैत अछि आ कोर ऊर्जा पर नकारात्मक प्रभाव पड़ैत अछि.

ग) दैनिक क्रियाकलाप मे मनक पाछू मे रहबाक कारणेँ ऋण जमा होइत-होइत भय आ अनिश्चितता अपन कब्जा जमा लैत अछि । एकरऽ परिणामस्वरूप दिन भर व्यक्तिगत ऊर्जा केरऽ प्रवाह सबसे अच्छा तरीका सं नै होय छै ।

घ) तनाव हार्मोन केरऽ बढ़लऽ स्तर शरीर आरू मन केरऽ स्वास्थ्य प प्रभाव डालै छै ।

ङ) आवेगपूर्ण आ उच्च जोखिम वाला निर्णय कें संभावना तखन बेसि होयत छै जखन बेसि ऋण होयत छै.

च) साधारण सुखक अनुभव ऋण सँ प्रभावित होइत छैक, जाहि सँ नशाक व्यवहार अपनाबय के बेसी

संभावना होइत छैक |

THE PHILOSOPHY OF: अखन खरीदू & एखन भुगतान करू

“buy now & pay now” के दर्शन कोनो बेसी अमूर्त चीज स बेसी जीवन के तरीका अछि | ई वास्तव में काफी सरल छै आरू एकरा निम्नलिखित रूप में कहलस जाब सकै छै:

1) बिना कर्ज जमा केने सामान/उत्पाद खरीदू आ उपलब्ध पाइ के उपयोग क भुगतान करू।

2) यदि एहि समय मे वस्तु/सेवा/आदि खरीदब वा खरीदब आवश्यक नहि अछि त' एहन खर्च मे नहि लागय लेल अपन आंतरिक ऊर्जा के उपयोग करू | अतः विटामिन एम अपना भीतर मजबूत भ जाइत अछि | विटामिन एम बढ़ेबा पर स्वाभाविक आ हर्षोल्लास सं ध्यान रखला सं कर्ज सं बचल जा सकैत अछि.

एहन खरीददारी करबाक तात्कालिक अनुभवक कारणे अपन मोन (अर्थात विचार, भावना आदि) वस्तु/सेवा/विलासिता/आदि खरीदबा दिस आकर्षित हेबाक प्रति जागरूक रहू | ई अनुभव अनावश्यक आर्थिक लागत पर आबि सकैत अछि, कर्ज बढ़ा सकैत अछि, आ मोन एकटा एहन पेचीदा खेल खेलाइत अछि जतय “अखन खरीदू बाद मे भुगतान करू” विचार हावी होइत अछि | एहि गलत विचार के प्रति जागरूक भ' जाइत अछि आ आंतरिक रूप सँ एकरा “अखन खरीदू एखन भुगतान करू” मे बदलि देला सँ मन के शांति बढ़ैत अछि आ अपन जीवन के 12 आयाम मे समग्र संतुलन के बढ़ावा दैत अछि |

खर्च - बचाउ - देब : मानसिक संतुलन के लेल एकटा सूत्र

जेना-जेना कोर ऊर्जा संवर्धन आ वित्तीय विकास के अनुप्रयोग मे आगू बढ़यत जायत छै, एकटा व्यावहारिक सूत्र छै “व्यय-बचत-देय सूत्र”. ई सूत्र मानसिक संतुलन बनाबै छै आरू अपनस जीवन केरस सब 12 आयामस मे अत्यधिक लाभकारी तरीका सं पैसा केरस बेहतरीन संभव उपयोग के अनुमति

दैं छैं । एक बेर बचत बढ़ला के बाद जीवन के सब 12 आयाम में नवीनता संभव भ' जाय के कारण बिना कोनो नुकसान के जीवन में बेसी नवीनता के अनुभव भ सकैत अछि. मानव मन ताजा, जीवंत, गतिशील आ जीवंत रहबाक लेल नवीनताक खोज करैत अछि । ऊर्जावान नवीनता छै नवीनता के खोज आरू अनुभव करना जेकरा स' खुद क' या दोसरस के नुकसान नै पहुँचैलस जाय । मस्तिष्क केरस उच्च कार्य नवीन विचारस के जनरेशन म' शामिल छै जेकरा स' नया अनुभव पैदा होय सकै छै । प्राकृतिक, जैविक, आरू प्रक्रिया-उन्मुख आनन्द के अनुभव नवीनता के अनुभव करै म' अभिन्न अंग छै जब निरंतर संतुष्टि स्वाभाविक रूप स' बनलस रहै छै ।

आन्तरिक शोध एवं ऊर्जावान बुद्धि

ऊर्जा केरस अधिक आन्तरिक समन्वय के दिशा म' प्रगति लेली आन्तरिक शोध के जरूरत छै । एकटा पैघ मनोवैज्ञानिक कार्ल जंग निम्नलिखित कहलनि :

“अहाँक दृष्टि तखने स्पष्ट होयत जखन अहाँ अपन हृदय मे देख सकब। जे बाहर देखैत अछि, सपना देखैत अछि; जे भीतर तकैत अछि, जागैत अछि2।” - कार्ल जंग

कार्ल जंग द्वारा जे जागरण के जिक्र करलस गेलस छै, ओकरा म' लचीलापन, सकारात्मक जीवन, आर्थिक समस्या के रोकथाम, सकारात्मक भावना, अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य, संतोषजनक संबंध, मनोवैज्ञानिक लचीलापन, आरू आन्तरिक बुद्धि के प्रमुख घटक छै । आन्तरिक शोध बस कोर ऊर्जा आरू ई कोना काम करै छै, एकरा लेली अधिक स' अधिक जागरूक होय रहलस छै । ई जागरूकता आन्तरिक विकास आरू सही जागरण के तरफ ले जाय छै, जेकरा स' सीमा पार करै के अनुमति मिलै छै, असुरक्षा कम होय जाय छै, भय कम होय जाय छै, आत्मविश्वास बढ़ै छै, आरू कोर ऊर्जा के विटामिन एम म' परिवर्तन (परिष्कार) होय जाय छै. भौतिक दुनिया के अनुभव करै के स्वतंत्रता केवल बढ़लस वितीय के साथ ही संभव छै शक्ति. एहि स्वतंत्रता के तोड़फोड़ कर्ज, जल्दबाजी मे निर्णय, पैसा के आवेगपूर्ण खर्च, समस्या जुआ, आ विभिन्न नशे के व्यवहार के माध्यम सं होयत छै. असली स्वतंत्रता ई छै कि पैसा केरस विटामिन एम शक्ति के पहचानी के कोनो भी तरह स' पैसा के दुरुपयोग करी के एन्हस उत्पाद या अनुभव नै खरीदलस जाय जे अपनस दिमाग, शरीर आरू भावना लेली

नुकसानदेह होय । एक बेर ई काज भ गेलाक बाद आन्तरिक स्वतंत्रता आ मनक विस्तार स्वाभाविक रूपेँ होइत छैक । सफलता के कारक के जिंदा राखल जाइत अछि, जेना कि अपन क्षमता के जगाबय के, प्रेरणा बढ़ाबय के, आ अवसर लेबय के. ऊर्जावान बुद्धि के जागरण के कारण आंतरिक घर्षण आरू प्रतिरोध समाप्त होय जाय छै जे पैसा, कोर ऊर्जा, आरू आगू के विकास के विस्तृत दृष्टि प्रदान करै छै.

ऊर्जावान बुद्धि उच्च गुणवत्ता वाला भावनाक के शुरुआत, बनाए रखनाय आ विस्तारित करएयत छै, जे जीवन मे अनुभवक के सर्वोत्तम संभव गुणवत्ता प्रदान करएयत छै. एहन जीवन ओ छै जत विचार, भावना, याद, इच्छा, आ कोर ऊर्जा सब मिल क विटामिन एम के संरक्षण आ सुरक्षा के लेल काज करएयत छै. एहन सुरक्षा मे छोट-छोट सुखक के विस्तार सुख/आनंद के बेसि अवस्थाक मे भ जायत छै, बिना कोनों नुकसान के. एहि सं ऊर्जा खेती के सही समझ आ अनुप्रयोग भ जायत छै:

क) ऊर्जा के जानबूझ के आरू मन सं लाभकारी लक्ष्य के तरफ संलग्न करना अपनऽ स्वतन्त्र इच्छा आरू निर्णय प्रक्रिया के माध्यम सं करलऽ जाय छै ।

ख) मनोरंजक ऊर्जा स' मतलब छै जीवन मे बहुत आनंद लेल अपन मूल ऊर्जा के निपुणता स' उपयोग करब ।

ग) ऊर्जा के सुसज्जित करनाय के मतलब छै ऊर्जा के सर्वोत्तम संभव विकास के लेल 12 आयाम मे रखनाय.

घ) ऊर्जा के बराबरी करय सं संतुलन, स्थिरता, विचारशीलता, आ धैर्य के निर्वाह करनाय के मतलब छै.

ड) ऊर्जा मे समाप्त होय सं ऊर्जा के संरक्षण के मतलब छै विटामिन एम के रूप मे.

पीक स्टेट्स एवं यूफोरिया

ऊर्जा केरऽ सदुपयोग के साथ, पीक स्टेट के अनुभव होय छै जे आमतौर पर काफी उल्लासपूर्ण होय छै आरू बहुत बार, बार-बार खोजलऽ जाय छै । शिखर अवस्था आरू निरंतर आनन्द के बीच संबंध के संबंध में कई संभावना छै । एहि संभावना सभक परीक्षण करबासँ पहिने, उल्लासक आगूक समझ उल्लास आ आनन्दक बीच संभावित संबंधक परीक्षणक स्थिति निर्धारित करत । उल्लास के बारे में निम्नलिखित प्रमुख अवधारणा अछि:

1) यूफोरिया सुख वा उत्तेजना आ कल्याण आ सुखक तीव्र भावनाक अनुभव (वा प्रभाव) थिक । किच्छू प्राकृतिक पुरस्कार आ सामाजिक गतिविधियक, जेना एरोबिक व्यायाम, हँसी, संगीत सुननाय या बनानाय, आ नाचनाय, उल्लास के स्थिति पैदा कर सकएय छै. यूफोरिया किछू न्यूरोलॉजिकल या न्यूरोसाइकियाट्रिक विकारक, जेना उन्मादक लक्षण सेहो थिक । रोमांटिक प्रेम आरू मानव यौन प्रतिक्रिया चक्र के घटक भी उल्लास के प्रेरण सं जुड़लऽ छै । किच्छू दवाइयक, जेकरा में सं बहुत सं नशा पैदा करएयत छै, उल्लास पैदा कर सकएय छै, जे कम सं कम आंशिक रूप सं ओकर मनोरंजनात्मक उपयोग के प्रेरित करएयत छै.

2) हेडोनिक हॉटस्पॉट - अर्थात मस्तिष्कक सुख केंद्र - कार्यात्मक रूप सं जुड़ल अछि । एकटा हॉटस्पॉट के सक्रिय करय के परिणामस्वरूप दोसर के भर्ती भ जायत अछि. एकटा हॉटस्पॉट के निरोध के परिणामस्वरूप दोसर हॉटस्पॉट के सक्रिय करय के प्रभाव कुंद भ जायत अछि. अतः पुरस्कार प्रणाली के भीतर हर हेडोनिक हॉटस्पॉट के एक साथ सक्रिय करनाय तीव्र उल्लास के सनसनी पैदा करय के लेल आवश्यक मानल जायत छै. 42 कोर ऊर्जा सक्रियण आ उपयोग उच्च स्तर पर भ सकय छै जखन हेडोनिक हॉटस्पॉट सक्रिय भ जायत छै.

3) व्यायाम-प्रेरित उल्लास - लगातार शारीरिक व्यायाम, विशेष रूप सं एरोबिक व्यायाम, उल्लासक अवस्था उत्पन्न क सकैत अछि ; उदाहरण के लेल, दूरी के दौड़ अक्सर "धावक के उच्च" सं जुड़ल छै, जे व्यायाम सं उत्पन्न उल्लास के स्पष्ट अवस्था छै. व्यायाम न्यूक्लियस एक्यूम्बेंस में डोपामाइन संकेत के प्रभावित करै लेली जानलऽ जाय छै, जेकरऽ परिणामस्वरूप तीन विशेष न्यूरोकेमिकल: आनंदमाइड (एक एंडोकैनाबिनोइड), β -एन्डोर्फिन (एक अंतर्जात ओपिओइड), आरू फेनेथिलामाइन (एक

ट्रेस अमाइन आरू एम्फेटामाइन एनालॉग केरऽ बढलऽ जैव संश्लेषण के माध्यम सं, उल्लास पैदा होय छै).

4) संगीत-प्रेरित उल्लास - संगीत पर नृत्य, संगीत-निर्माण आ भावुक संगीत सुनबाक परिणामस्वरूप उल्लास भ' सकैत अछि । न्यूरोइमेजिंग अध्ययन सं पता चललै छै कि संगीत-प्रेरित सुख के मध्यस्थता म' पुरस्कार प्रणाली केंद्रीय भूमिका निभाबै छै । सुखद भावनात्मक रूप सं उत्तेजक संगीत डोपामाइनर्जिक मार्गऽ म' डोपामाइन न्यूरोट्रांसमिशन क' मजबूती सं बढ़ाबै छै जे स्ट्रिएटम (अर्थात, मेसोलिम्बिक मार्ग आरू निग्रोस्ट्रिएटल मार्ग) म' प्रोजेक्ट होय छै । लगभग ५% आबादी क' "संगीत केरऽ एहेडोनिया" कहलऽ जाय वाला घटना के अनुभव होय छै, जेकरा म' व्यक्ति क' भावनात्मक रूप सं उत्तेजित करै वाला संगीत सुनला सं सुख के अनुभव नै होय छै, बावजूद एकरऽ कि संगीत केरऽ अंशऽ म' संप्रेषित करलऽ जाय वाला इरादा वाला भाव क' ग्रहण करै के क्षमता होय छै ।

5) संभोग-प्रेरित उल्लास - संभोगक विभिन्न चरण कें किछु लोक मे उल्लास उत्पन्न करयवला सेहो कहल जा सकैत अछि । विभिन्न विश्लेषक नै या त' संभोग केरऽ पूरा क्रिया, संभोग केरऽ क्षण, या खुद संभोग क' मानव सुख या उल्लास केरऽ पराकाष्ठा के रूप म' बतैत छै ।

6) नशा-प्रेरित उल्लास - उल्लास एक प्रकारक मनोसक्रिय दवा अछि जे उल्लास उत्पन्न करबाक प्रवृत्ति रखैत अछि । अधिकांश यूफोरिएंट अपन सुदृढीकरण गुण आ मस्तिष्क के पुरस्कार प्रणाली के सक्रिय करय के क्षमता के कारण नशा करय वाला दवाई छै.

की हर्ष आ उल्लासक बीच कोनो संबंध अछि? की ई सभ कोनो तरहें अलग-अलग आ संबंधित अछि? ई सवालऽ के जवाब व्यक्तिगत रूप सं देना जरूरी छै, जहां लेखक विटामिन एम शक्ति केरऽ उपयोग ऐन्हऽ तरीका सं करै के सिफारिश करै छै कि नुकसान नै पैदा होय, जेना कि दवा सं पैदा होय वाला उल्लास के मामला म' । पैसा के कब्जा कच्चा शक्ति छै आरू एकरऽ उपयोग उमंग भरलऽ अनुभव पैदा करै लेली करलऽ जाब' सकै छै । संभावना अछि जे आनन्द उल्लाससँ एकदम अलग हो ।

बिना हानि के नवीनता के मनोवैज्ञानिक आवश्यकता ।

नवीनता के खोज (या संवेदना-खोज) एकटा व्यक्तित्व लक्षण छै जे तीव्र भावनात्मक संवेदना के साथ नया अनुभव के पीछा करै के प्रवृत्ति के संदर्भित करै छै. ई एकटा बहुआयामी व्यवहार निर्माण छै जेकरा मं रोमांच-खोज, नवीनता पसंद, जोखिम उठाना, नुकसान सं बचना, आरू पुरस्कार निर्भरता शामिल छै । 69 के अनुसार

प्रत्येक मनुष्य अपन जीवनक मनोवैज्ञानिक आवश्यकताक कारणें अपन जीवनक सभ 12 आयाम मे नवीनताक खोज करैत अछि । मानव मन ताजा, जीवंत, गतिशील आ जीवंत रहबाक लेल नवीनताक खोज करैत अछि । ऊर्जावान नवीनता नवीनता के खोज आरू अनुभव करना छै, जेकरा मं खुद या दोसरस के नुकसान नै पहुँचैस जाय छै, जहाँ ऊर्जा के उपयोग बिना नुकसान के अधिक आनंद लेली उत्साह सं करलस जाय छै । मस्तिष्क केरस उच्च कार्य नवीन विचारस के जनरेशन मं शामिल छै जेकरा सं नया अनुभव पैदा होय सकै छै । मन के ताजा, स्वस्थ, आ जोर-शोर सं जीवित राखब जानि-बुझि क' नवीनता के बिना कोनो नुकसान के अनुभव क' संभव अछि. एहन अवस्था प्राप्त करबाक लेल हानि आ लाभक भेद पर स्पष्ट रहबाक चाही, जेना पहिने कहल गेल अछि । एक बेर ई अंतर स्पष्ट भ' जाइत अछि आ एहि स्पष्टताक संग क्रिया सभ करैत अछि, तखन उपन्यासक अनुभव मे बिना कोनो हानि के जीबाक अवस्था मे विकसित भ' जाइत अछि ।

अध्याय 5
विटामिन एम एवं **THE SOUL'S
POWER**

PRIMAL ENERGY & THE SOUL की होइत अछि ?

प्राइमल ऊर्जा कोनो व्यक्तिक कोर/जड़ ऊर्जा होइत छैक, जकर चर्चा पहिने कयल गेल अछि । “आदिम” शब्द कोनो आदिम, पुरान आ जन्मजात चीज के संदर्भित करैत अछि । ई कच्चा ऊर्जा छै जेकरा हर व्यक्ति भीतर ले जाय छै जे अधिकतर सुप्त होय छै आरू ओकरा बहुत तरह के तरीका सँ चैनलित करलस जाब सकै छै । यदि ई ऊर्जा केरु उपयोग नै करलस जाय तँ ई बस कमजोर होय सकै छै आरू खतम होय सकै छै । एहि ऊर्जा के दुरुपयोग अपन शरीर/मन के संग दुर्व्यवहार क’ सेहो होइत छैक । ई दुरुपयोग क’ रोकना तखन होय छै जब ओकरा ई अहसास होय जाय छै कि आदिम ऊर्जा वू आधार छै जेकरा प’ सब ऊर्जा के निर्माण होय छै आरू जीवन म’ सब प्रयास संभव छै । आदिम ऊर्जा के अन्य प्रयास जेना खेल, वित्तीय विकास, परोपकार, शैक्षिक विकास, संबंध विकास आदि में चैनलिंग, व्यक्ति के अपन “जीवन में आह्वान” के जागृत करय के अनुमति दैत अछि जे व्यक्तिगत उत्कृष्टता के तरफ ल जाइत अछि ।

“आत्मा” शब्द के प्रयोग लेखक द्वारा अपन मूल सत्ता के संदर्भ में कयल गेल अछि । अपनस मान्यता, धार्मिक परंपरा, आरू/या अन्य विचारस के आधार प’ आत्मा केरु विचार काफी विविध होय छै, आरू ई हर व्यक्ति प’ निर्भर करै छै कि वू एकरा बारे म’ अपनस निष्कर्ष प’ पहुँचै । लेखक “आत्मा” शब्द के अपन आंतरिक आत्म के रूप में प्रस्तुत क’ रहल छथि जतय आदिम ऊर्जा अपन कच्चा संभावना के संग निवास करैत अछि । एकरा म’ टैप करना तखन संभव छै जब कोय व्यक्तिगत विकास प’ लगातार ध्यान रखै छै, विविध दिनस म’ भौतिक शब्द के अनुभव करै छै, आरू विटामिन एम शक्ति के समझदारी सँ उपयोग करै छै । अपनस आह्वान या आनंद के पालन करना तखनिये संभव छै जब कोर/कच्चा शक्ति ई शक्ति क’ जगै के आनन्द के कारण कम सँ कम आंतरिक प्रतिरोध के रास्ता प’ चलै छै आरू 12 आयामस म’ आगू के प्रगति लेली एकरु उपयोग करै

छै

जीवन मे आत्मा एकटा पैघ रहस्य अछि। व्यक्तिगत ऊर्जा के सदुपयोग आ खेती अपन अस्तित्व के संभावित आध्यात्मिक आयाम में एकटा पैघ दरवाजा अछि ।

-- रिकी सिंह

मनोवैज्ञानिक विखंडन बनाम। ऊर्जावान एकीकरण

मनोवैज्ञानिक विखंडन केरऽ मतलब छै जीवन केरऽ ऐन्हऽ अवस्था जहाँ कोय पूरा नै होय छै आरू सामंजस्यपूर्ण ढंग सं नै जीना जीवन क सब १२ आयामऽ में सुंदर बनाबै छै । ई अवस्था व्यक्ति के एकजुट जीवन नै जीबै के कारण होय छै, जहाँ कोनो व्यक्ति के खुशी नुकायल रहै छै, जेकरऽ कारण छै मनोवृत्ति, दृष्टिकोण, आरू व्यवहार प्रतिक्रिया के मिश्रण जे कि कोय के कोर ऊर्जा प्रवाह के साथ संरेखित नै होय छै । ऊर्जावान एकीकरण केरऽ परिणाम संरेखण केरऽ स्थिति के कारण होय छै जेकरा सं ई संरेखण के माध्यम सं अपनऽ ऊर्जा केरऽ उपयोग बेहतरीन संभव तरीका सं शुरू होय जाय छै । जेना-जेना ई प्रक्रिया शुरू होय छै, शारीरिक आरू मनोवैज्ञानिक प्रणाली के माध्यम सं बहुत अधिक ऊर्जा के प्रवाह महसूस होय जाय छै । ऊर्जावान एकीकरण केरऽ अवस्था सं अपनऽ भीतर मौजूद ऊर्जा केरऽ भंडार के प्रति जागरूकता पैदा होय जाय छै आरू एकरा आत्मा केरऽ ऊर्जा कहलऽ जाब सकै छै । एहि जलाशय मे टैप करबा पर असाधारण विकास आ उपलब्धि संभव अछि । उदाहरण के लेल लेखक के जीवन में माउंट एवरेस्ट के चोटी तक पहुंचब आ 50 राज्य में 50 मैराथन पूरा करब एहि महान जलाशय के ताला खोलबाक उदाहरण अछि ... व्यवस्थित, सावधानी सं, मन सं, आ ऊर्जा सं. एहन लगातार अनलॉकिंग ऊर्जावान एकीकरण मे परिणत होइत अछि । एकीकरण केरऽ ई अवस्था अपनऽ आर्थिक आरू आध्यात्मिक शक्ति केरऽ सही संरेखण छेकै, जेकरा सं जीवन केरऽ कोनो भी अवस्था या अवस्था में आनंद केरऽ खोज होय छै ।

केंद्रित एकाग्रता, निरंतर जागरूकता, आरू लगातार प्रयास सब आर्थिक आरू आध्यात्मिक शक्ति के बीच के संबंध के संबंध में निम्नलिखित के तरफ ले जाय छै:

- 1) बिना असंतुलन पैदा केने चुनल गेल गतिविधि में लीन रहि सकैत अछि...
- 2) जागरूकता के एकटा एहन अवस्था जतय नुकसान के रोकल जाइत अछि...
- 3) दैनिक जीवन में सब मानसिक आ भावनात्मक ऊर्जा के स्वस्थ प्रवाह...
- 4) 12-आयाम में जे किछु नीक सं चलि रहल अछि ओकर सराहना आ आभार...
- 5) चिंता, चिंता, तनाव, भय, आ असुरक्षा काफी कम भ जाइत अछि...
- 6) ध्यान, धार्मिक, आ आध्यात्मिक साधना के अत्यधिक बढ़ाओल जा सकैत अछि, जँ इच्छा हो ।
- 7) आत्म-प्रभावशीलता बढ़ैत अछि, आ हानिकारक प्रलोभन कम भ जाइत अछि, जँ पूर्णतः समाप्त नहि भ जाइत अछि ।

- मनक भीतर विखंडन मुख्य समस्या अछि। विचार, भावना, स्मृति, आरू इच्छा के विभिन्न टुकड़ा परस्पर संबंधित आरू परस्पर जुड़लऽ टुकड़ा के रूप में मौजूद छै जे आंतरिक रूप में विरोधाभासी छै । ई विरोधाभास कोर ऊर्जा के नोचैत अछि ।

- - रिक्की सिंह

मनोवैज्ञानिक एवं वित्तीय के प्रमुख कारण । विखंडन

कोर ऊर्जा विखंडन केरऽ कम सं कम १४ प्रमुख कारण छै । एहि क्षेत्र सभक विस्तार में परीक्षण करबा में पहिने विखंडन केर अर्थ स्पष्ट रूप में बुझबाक आवश्यकता अछि । विखंडन केरऽ मतलब ई छै कि अधिकांश लोगऽ के जीवन मनोवैज्ञानिक रूप में अलग-अलग होय जाय छै जब विभिन्न खंडित टुकड़ा एक-दूसरा में टकराव होय जाय छै । मनोवैज्ञानिक विखंडन के कम सं कम 14 प्रमुख कारण छै जैना की चित्र 10 में चित्रित छै। नीचा वर्णित छै प्रत्येक कारण के वर्णन आ इ कोर ऊर्जा के कोना विखंडित करय छै:

1) असंतुष्ट आर्थिक इच्छा

इच्छा, परिभाषा के अनुसार, संतुष्टि या पूर्ति के अभाव है। जखन आर्थिक इच्छा अपूर्ण रहैत अछि वा ओहिना संतुष्ट नहि होइत अछि जेना कियो चाहैत अछि, तखन कुंठा उत्पन्न होइत अछि, जकर परिणामस्वरूप भावनात्मक ऊर्जा फाटि जाइत अछि । भावनात्मक ऊर्जा अपनऽ भीतर के इच्छा के फव्वारा जैसनऽ प्रवाह सं जटिल रूप सं जुड़लऽ रहै छै । भावनात्मक ऊर्जा कोनो व्यक्ति के मूल ऊर्जा के एकटा पहलू छै. यदि अपूर्ण इच्छा केरऽ निरंतर उपस्थिति के कारण भावनात्मक कुंठा होय छै त ई कुंठा ऊर्जा के खंडित करी दै छै । भावनात्मक संतुष्टि के कमी पर बढ़ल ध्यान के कारण खंडित ऊर्जा आओर विभाजित भ जायत अछि.

2) आर्थिक सफलता आकर्षित करबा मे कठिनाई

बहुत व्यक्ति के आर्थिक सफलता आकर्षित करय में दिक्कत होइत छनि कारण विचार आ भावना अपन जीवन में जे किछु गायब अछि ताहि पर केंद्रित रहैत छथि. एहि सं गहींर आंतरिक असंतोष के संग-संग कम आत्मसम्मान के भाव सेहो भ सकैत अछि. ई नकारात्मक भावनात्मक अवस्था ऊर्जा क आरू विखंडित करी सकै छै आरू बहुत आत्म-आलोचना आरू अन्य आंतरिक समस्या पैदा करी सकै छै ।

3) अति-केन्द्रित लोभ

किछु लोक मे बेर-बेर वा अचानक पाइक इच्छा बढ़ि जाइत छनि। एकरा अतिकेन्द्रित लोभ मानल जा सकैत अछि । इ अनेक कारणक सं भ सकएयत छै, आमतौर पर नुकसान कें वसूली कें जल्दी प्रयास वा बेसि जोखिम कें उपयोग करयत जल्दी सं पैसा कमाय कें कोशिश कें कारण. अधिक जेनेरिक अर्थ मे, अति-केंद्रित लोभ मस्तिष्क/मन कें भीतर एकटा प्रकार कें अति-उत्तेजना छै जे कोर ऊर्जा कें टुकड़ा-टुकड़ा करय कें कारण बनय छै, जेकरा सं गहराई सं फिक्सेशन भ जायत छै आ संभवतः बेसि जोखिम मे शामिल भ जायत छै.

4) आर्थिक सफलता के बारे में अपूर्ण कल्पना ।

अनगिनत व्यक्ति के दिमाग के भीतर “समृद्ध जीवन” चाहय के एकटा पैघ हिस्सा फंतासी अछि । वित्तीय कल्पनाक कें व्यक्तिगत कोर ऊर्जा सक्रियण आ प्रगति कें दिशा मे कदम उठावय कें सिद्धांतक कें आधार पर वित्तीय वास्तविकता मे बदलय कें जरूरत छै. जब कल्पना पूरा नै होय छै या आंशिक रूप सं पूरा नै होय छै, त ई कोर ऊर्जा केरऽ विखंडन पैदा करै छै, जेकरा सं पूर्ण रूप सं संतुष्ट अवस्था में पहुँचै के आरू प्रयास होय छै, बहुत बार बिना पर्याप्त आधारभूत तैयारी के ।

5) अपन आर्थिक स्थिति के नकारात्मक धारणा ।

आत्म-छवि, आत्म-मूल्य, आ आत्मसम्मान सब किछु संबंधित अछि आ अपन वित्त के प्रति कोनो व्यक्ति के धारणा में समाहित अछि । जखन नकारात्मक आत्म-धारणा होइत छैक तखन “अपना संग ठीक नहि रहब” केर आंतरिक भाव उत्पन्न होइत छैक, जाहि सँ कोनो व्यक्तिक पहचान संरचना के भीतर गड़बड़ी होइत छैक जाहि सँ ऊर्जा के विखंडन होइत छैक ।

6) कम आत्मसम्मान

आत्मसम्मान अपन आत्म-धारणा के भावनात्मक मूल्यांकन छै. आत्मसम्मान कें कम स्तर कें परिणामस्वरूप समग्र ऊर्जा मे कमी आबि सकय छै. ऊर्जा मे कमी सं आत्मसम्मान कम भ सकय छै आ ऊर्जा कें स्तर कें नुकसान सेहो भ सकय छै. समग्र ऊर्जा मे कमी विटामिन एम ऊर्जा कें स्तर कें प्रभावित कर सकय छै आ वित्त कें संबंध मे स्वस्थ (लाभकारी) कार्यवाही कें अनुमति नहि द सकय छै. आत्मसम्मान के संबंध शैक्षणिक उपलब्धि, विवाह में संतुष्टि, आ जीवन में अन्य बहुत रास लक्ष्य के प्राप्ति स अछि । कम आत्मसम्मान कें ऊर्जा विखंडन प्रभाव कें कारण विटामिन एम कें सही ढंग सं प्रवाह नहि भ सकएयत छै. ऊर्जा केरऽ विखंडन जब बंद होय जाय छै त आत्म-मूल्य, आत्म-सम्मान, आरू आत्म-अखंडता केरऽ बहुत समन्वय होय जाय छै ।

7) होमियोस्टेटिक असंतुलन

अपनऽ शारीरिक आरू मानसिक स्वास्थ्य में असंतुलन के कारण कोर ऊर्जा केरऽ काफी विनाश होय सकै छै । होमियोस्टेटिसिस समग्र शारीरिक आ न्यूरोसाइकोलॉजिकल संतुलन कें एकटा एहन स्थिति कें संदर्भित करएयत छै जेकरा शरीर/मन लगातार बनाए रखएय कें कोशिश करएयत छै.

8) अपन आध्यात्मिक मार्ग मे समस्या |

अपन धार्मिक/आध्यात्मिक मार्ग मे दिक्कत के कारण कुंठा भ सकैत अछि आ विटामिन एम के परेशानी भ सकैत अछि. अपनs आध्यात्मिक मार्ग मे ई गड़बड़ी के कारण खुद के थोपलs दमन या गंभीर भोग के कारण बनी सकै छै । दमन आरु भोग के बीच के पेंडुलम प्रभाव धार्मिक या आध्यात्मिक मार्ग पर बहुत लोगs लेली एगो मौलिक समस्या छै । भोग आ दमन के माध्यम सं विटामिन एम के आगू-पाछू खींचब ओकरा खंडित क दैत अछि आ अपन चुनल धार्मिक/आध्यात्मिक मार्ग सं दूर भ' सकैत अछि.

9) संतृप्ति के बिंदु तक पैसा के उपयोग में नवीनता की तलाश |

नवीनता संतृप्ति एकहि प्रकार (अक) के उत्तेजना के पुनरावृत्ति के भावना के कारण होयत छै. पुनरावृत्ति के समस्या गंभीर छै, केन्हैकि नवीनता के अत्यधिक पीछा करला सं संतृप्ति होय जाय छै । संतृप्ति ओ अवस्था थिक जतय भौतिक जगत मे नवीन अनुभवक विस्तृत श्रृंखलाक अनुभव केलाक बादो उत्तेजना केर आगूक इच्छा उपस्थित नहि होइत अछि वा अत्यधिक बोरियत होइत अछि । विखंडन प्रभाव तखन ठोस भ जायत छै जखन ई होयत छै आ विटामिन एम संचय के इच्छा के नुकसान पहुंचाबय के संभावना छै.

10) महत्वपूर्ण अन्य के साथ समस्या

संबंध मे टकराव के कारण कोनो व्यक्ति के ऊर्जा संरचना के भीतर काफी गड़बड़ी भ सकैत अछि. बदल टकराव आ गलतफहमी के कारण संबंध जहरीला भ सकैत अछि। अंतरंगता मे गड़बड़ी स्वस्थ लगाव के आंतरिक डोरी के तोड़ सकएय छै जे भावनाक के प्रवाह आ समग्र स्वास्थ्य के प्रभावित करएयत छै. कोनों समय कोनों व्यक्ति दोसर व्यक्ति सं अंतरंग संबंध मे प्रवेश करय के लेल चुनय छै, तखन व्यक्ति के साथ एकटा “ऊर्जा डोरी” बनय छै. ई ऊर्जा कॉर्ड भागीदारक के बीच ऊर्जा संबंध छै आ अइ संबंध मे गड़बड़ी के कारण कोर ऊर्जा के खंडित भ जायत छै. दोसर व्यक्ति के साथ अंतरंग संबंध में गहराई तखन होय छै जेबे ऊर्जा सक्रिय होय जाय छै आरु सुख के अनुभव के निर्माण के दौरान जुड़ै छै । अंतरंग ऊर्जा के साझा करला के शरीर आरु मन पर गहरा प्रभाव पड़ै छै । ऊर्जा के आदान-प्रदान होय के कारण अंतरंग संपर्क वाला व्यक्ति के दिमाग में विभिन्न तरह के छाप बनै छै । अंतरंगता के भीतर असंतुलन के कारण जे विखंडन प्रभाव पैदा

होय छै ओकरा शारीरिक आरू भावनात्मक रूप सं साफ करै के जरूरत छै । विटामिन एम शक्ति के अंतरंगता के साथ संयोजन ऊर्जा असंतुलन के दूर करय के एकटा रास्ता छै. यदि कोय अनेक संबंधस मं शामिल छै तं ऊर्जा हस्तांतरण आरू जटिल होय सकै छै । पुनः, विटामिन एम केरस मन सं प्रयोग गड़बड़ी कं साफ करै मं बहुत फायदेमंद छै । ऊर्जा नकारात्मक या सकारात्मक भ सकैत अछि, जे अपन साथी के कंपन आ अपन कंपन के आधार पर होयत अछि । संभव छै कि अपनस साथी केरस विचार, भावना, अनसुलझल भावना, आरू अन्य गड़बड़ी केरस मनोवैज्ञानिक जीवन सं गूथलस जाय । यदि ई गूथला के भीतर नकारात्मकता छै तं ई मनोवैज्ञानिक ऊर्जा के अधिक विघटन पैदा करी सकै छै । कोर ऊर्जा कें प्राकृतिक रूप सं पुनर्जीवित होय कें बजाय, इ अति-उत्तेजित भ जायत छै आ बेसि नुकसान पहुंचा सकय छै. परिणामस्वरूप, यदि शराब, नाजायज ड्रग्स, जुआ, आ/अथवा अन्य नशा करय वाला व्यवहारक कें बेसि उपयोग कैल जायत छै जत विटामिन एम कें नष्ट भ जायत छै, त कोनों महत्वपूर्ण दोसर कें साथ समस्या संभवतः बेसि भ सकएयत छै.

11) भूतकाल के वितीय अनुभव के बारे में नकारात्मक स्मृति ।

यदि पिछला आर्थिक अनुभवक कें बारे मे नकारात्मक याद छै, तखन ओ याद कोर ऊर्जा कें आ बेसि खंडित करय सकय छै. ई तखन होइत अछि जखन कियो विभिन्न गतिविधि मे कोर कें संलग्न/सक्रिय करबाक प्रयास क' रहल हो, नकारात्मक स्मृति ओकर प्रयास कें दूषित क' सकैत अछि. ई दूषितता विखंडनक एकटा पहलू अछि ।

12) शराब, तम्बाकू, अन्य नशा, आ जुआ (ATOD & G)

शराब, तम्बाकू, आ अन्य ड्रग्स (जैना, हेरोइन, कोकीन, आदि) आ/अथवा जुआ जैना पदार्थक कें उपयोग कोर ऊर्जा कें प्राकृतिक प्रवाह कें आ बेसि खंडित करतय. ई पदार्थ, कखनो-कखनो, अस्थायी रूप सं शक्तिशाली इच्छा कें पूरा करी सकै छै आरू अंततः मस्तिष्क मं पुरस्कार परिपथ केरस अत्यधिक उत्तेजना के कारण कोर ऊर्जा केरस क्षय के कारण बनी सकै छै । शराब, अवैध ड्रग्स, आ जुआ (जेना कि विटामिन एम सं संबंधित छै) कें उपयोग सं सकारात्मक ऊर्जा कें आ बेसि कम कैल जेतय आ संभवतः चेतना कें निचला स्तर कें दरवाजा खुलतय. खास क' तखन होइत अछि

जखन मस्तिष्क अति उत्तेजित होइत अछि । कोर ऊर्जा कें गुणवत्ता शराब आ/अथवा अन्य अवैध पदार्थक कें हानिकारक मिश्रण सं प्रदूषित भ सकएय छै.

13) मानसिक स्वास्थ्य समस्या

अवसाद, चिंता, द्विध्रुवी विकार आदि कें समस्या सब प्राकृतिक कोर ऊर्जा कें खंडित कयर सकय छै. जेना, पुरान अवसाद विटामिन एम कें शक्ति कें प्रभावित कयर सकएयत छै, आ अइ सं कोर ऊर्जा कें टुकड़ा भ जायत छै. मानसिक स्वास्थ्य समस्याक, सामान्यतया, इच्छा कें प्रभावित कयर सकएय छै, आर्थिक ऊंचाई पर पहुंचएय मे दिक्कत पैदा कयर सकएय छै, आ समग्र रूप सं व्यक्तिगत विकास पैदा कयर सकएय छै.

14) नकारात्मक या कष्टदायक भाव

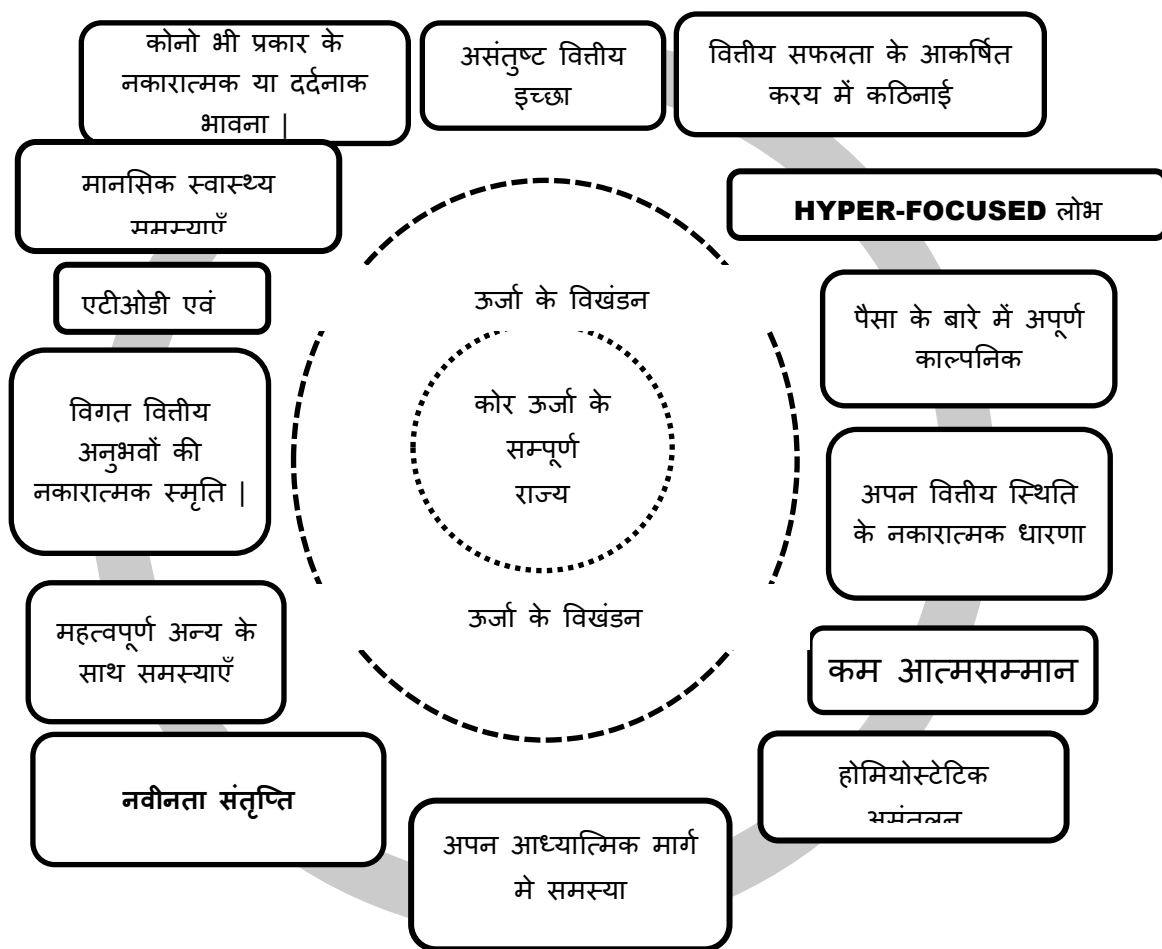
नकारात्मक भावना या वर्तमान/भूतकाल कें दर्दनाक भावना कोर ऊर्जा कें खंडित करतय.

नकारात्मक भावनाक मे पैघ मात्रा मे ऊर्जा कें उपयोग कैल जायत छै जे जीवन मे सामान्य गतिविधियक कें लेल उपलब्ध होबाक चाही, जाहि मे विटामिन एम कें जनरेशन शामिल छै. एतय नकारात्मक भावनाक आ मानसिक गुणक कें सूची देल गेल छै जे आसानी सं कोर ऊर्जा कें खंडित कयर सकय छै आ ओकरा आओर नीचां गिरा सकय छै:

गाली-गलौज - नियंत्रित - आक्रामक - कायर - लोभी - क्रोधित - आलोचनात्मक - शोक - चिढ़ल - क्रूर - घृणा - विरोधी - पराजित - निराशाजनक - चिंतित - भ्रमित - अज्ञानी - अहंकारी मांग करय बला - अधीर - लज्जित - आश्रित - दरिद्र - युद्धप्रिय - उदास - आवेगपूर्ण | - कटु - हताश - उदासीन ऊब - निराश - अक्रिय - टूटल - विनाशकारी - असुरक्षित - धमकौल - विरक्त - असंवेदनशील - अराजक - विच्छेद - गैर जिम्मेदार ठंढा - हतोत्साहित - चिढ़ - आज्ञाकारी - घृणा - अलग-थलग - प्रतिस्पर्धी हावी - ईर्ष्यालु शिकायत - हावी - न्यायाधीश - अभिमानी - अहंकारी निर्णायक - निंदा - अहंकारी - आलसी - संघर्षशील - ईर्ष्यालु - अकेला - भ्रमित - अव्यवस्थित - हेरायल - रूढ़िवादी - भयभीत - पागल - नियंत्रित - कुंठित - हेरफेर - हेरफेर - हास्यास्पद - दुखी - दयनीय - धर्मी - प्रतिक्रियाहीन - मूडी - निर्दयी - अविश्वास - नैतिक - दुखी - व्यर्थ नकारात्मक - सैडिस्टिक - प्रतिशोध - गुप्त - शातिर - जुनूनी - आत्मनिंदा पीड़ित घबराहट - आत्मघाती - हिंसक - पागल - आत्मघाती - बुद्धिमान निष्क्रिय - आत्म-घृणा पूर्णतावादी - आत्म-obsessed - करुणामय

- आत्म-दया - गरीब - आत्म-तोड़फोड़ - स्वामित्व - स्वार्थी - व्यस्त - लज्जा - टाल-मटोल
- बंद - दंडित - लजाएल - दंडित - माफ करब - क्रोध - प्रहार - प्रतिक्रियाशील - तार-तार - एकांत - जिद्दी - अस्वीकृत - सुपीरियर - दबल - टैंट्रम - आक्रोशित डरपोक - इस्तीफा - बेफिक्र - जिम्मेदार - अक्षम्य ।

चित्र 10 के अनुसार कोर ऊर्जा विखंडन के प्रमुख कारण ।



आध्यात्मिक शक्ति एवं वित्तीय शक्ति के बीच सम्बन्ध ।

अपनऽ आध्यात्मिक शक्ति के उपयोग करी के आर्थिक प्रचुरता के मानसिकता विकसित करलऽ जाब सके छै । एहि विकास प्रक्रिया के मौलिक बात ई अछि जे लोभ के अपन निर्णय लेबय के प्रक्रिया के आगू नहि बढ़य देल जाय. दैनिक कार्य करनाय जे अपन जीवन मे पैसा आबै वाला के बढ़ाबै छै आ साथ ही साथ मानसिक/भावनात्मक रूप सं कमी के बजाय प्रचुरता पर ध्यान केंद्रित करनाय, अपन मूल ऊर्जा के प्रचुरता के साथ संरेखित करय के अनुमति देयत छै. एकरा लेल सीमित मान्यता के विघटन, लक्ष्य पूरा करय के दृश्यीकरण, आ अपन भावना के आवृत्ति के प्रचुरता के संग गुंजायमान करय लेल रिसेट करय के जरूरत अछि. प्रतिरोध केरऽ आंतरिक अवस्था (अर्थात, टाइट, तनाव, कुंठित, चिड़चिड़ा, हताश आदि महसूस करना) आरू अपनऽ आध्यात्मिक शक्ति के साथ पुनः संरेखित होय के कारण शांति, आराम, सामंजस्य, आनन्द आदि केरऽ स्वाभाविक अवस्था आबै छै अगर कि कोय छै धार्मिक/आध्यात्मिक/ध्यानात्मक प्रथाक प्रदर्शन करैत, एहन प्रथाक एकटा प्रमुख प्रभाव जागल आध्यात्मिक शक्ति सँ खिलल जीवन अछि जे आर्थिक प्रचुरता सँ गुंजायमान होइत अछि । एहि अनुनाद मे आर्थिक प्रचुरता के अपन जीवन मे यथार्थ बनबाक लेल सही कार्रवाई कयल जाइत छैक । प्रचुरता के साथ अपना के संरेखित करय के लेल किछु व्यावहारिक चरण नीचा देखाओल गेल अछि:

- 1) पाइ के बारे में कोनो नकारात्मक विचार/भावना पर ध्यान दियो आ ध्यान/विजुअलाइजेशन अभ्यास के माध्यम स ओकरा मन स छोड़ि दियो।
- 2) स्थिर साँस लिअ आ समग्र आर्थिक स्थितिक स्पष्ट/यथार्थवादी दृष्टिकोण प्राप्त करू।
- 3) विचार के संरेखित करू : “खुशी जे किछु अछि ओकर सराहना करब अछि, नहि कि जे किछु नहि अछि ताहि पर दयनीय रहब।” एहि पुनर्गठन के संग आध्यात्मिक रूप स एकजुट रहैत आगू के प्रगति के दिशा में दैनिक कदम उठाउ।
- 4) पाइ के आध्यात्मिक शक्ति मानू। मनसँ ई विश्वास खसा दियोक जे पाइ आ अध्यात्मिक मिश्रण नहि होइत छैक ।
- 5) ई विचार छोड़ि दियो जे कियो आध्यात्मिक नहि अछि जे पाइक इच्छा आ नकारात्मक रूप सँ देखबाक कारणे उत्पन्न होइत अछि ।

6) ई बूझू जे पाइ ऊर्जावान आ जानि-बुझि क' हमरा लोकनि द्वारा बनाओल गेल अछि आ ओकर उपयोग कयल जाइत अछि आ ई आध्यात्मिक जागरण मे नीक जकाँ मिलैत अछि ।

7) अपना के आध्यात्मिक प्राणी मानला पर अपन आध्यात्मिक शक्ति (आत्मा) असीम प्रचुरता होइत छैक । यदि अपना के आध्यात्मिक जीव के रूप में पहचान छै त ऐन्हऽ पहचान में स्वाभाविक रूप से बहुत प्रचुरता होय छै । अपन आध्यात्मिक गुण, जेना प्रेम, शांति, पूर्ति, आनंद, सत्य, चिंतन, उदारता आदि आध्यात्मिक प्रचुरता के संकेत अछि । जखन कियो एहि गुण सभ केँ पकड़ि क' आर्थिक प्रचुरता सँ जोड़ैत अछि तखन एकटा एहन अनुनादक अवस्था उत्पन्न होइत अछि जे प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता मे स्थानांतरित क' दैत अछि ।

8) पाइ ऊर्जा के एक रूप होय के संबंध में तटस्थ छै। पाइ के पाछू के ऊर्जा के महत्व छै आ ई ऊर्जा जखन पैसा छै तखन ओकर मूल ऊर्जा छै.

9) ई स्वीकार करू जे आध्यात्मिक आ आर्थिक विकास दुनू विस्तृत अछि। एहसास विस्तार के साथ अनुनाद उत्पन्न करय लेल अपन मानसिक/शारीरिक ऊर्जा के सर्वोत्तम उपयोग के तरफ ल' जाइत अछि.

*जीवन केरऽ एगो विस्तृत अवस्था छै विटामिन एम
शक्ति केरऽ प्रवाह, जे आदमी केरऽ जीवन केरऽ हर
घंटा । अनुबंधित जीवन केँ सीधा अनुभव तखन
होयत छै जखन विटामिन एम केँ शक्ति कम भ
जायत छै.*

- रिकी सिंह

अध्याय 6

ऊर्जा के भव्यता

समृद्धि एवं विटामिन एम

प्रगति कोनो व्यक्ति के व्यक्तिगत विकास छै, तखन संभव छै जखन ऊर्जा के महिमा के आत्मसात करैत ऊर्जा के प्रति मौलिक या मूल सम्मान होयत छै. अपनऽ शक्ति के प्रति कोनो भी प्रकार या कोनो भी रूप के अनादर ऊर्जा के क्षय करी देतै आरु ई मौलिक कोर शक्ति के वैभव आरु ऐश्वर्य में बाधा डालतै जे हमरा सब के पास छै । अपनऽ ऊर्जा केरऽ ऐश्वर्य आरु वैभव केरऽ बोध करै के क्षमता तखनिये आरु विकसित होय जाय छै आरु बढ़ी जाय छै जब कोय ई शक्ति केरऽ महिमा के सही मायने में आत्मसात करी लै छै । जेना कोनो व्यक्ति पैघ मात्रा में पाइ रहला के सफलता के अपनाबैत अछि, तहिना कोनो व्यक्ति विटामिन एम के महिमा के अपना सकैत अछि जेना पैसा ऊर्जा के रूप में जमा होइत अछि, जेकर उपयोग जानबूझि क' अपन जीवन के सब 12 आयाम के जीवंत करय लेल कयल जाइत अछि (चित्र 1 देखू) । विटामिन एम केरऽ अनादर तखनिये होय छै जब कोय एकरऽ उपयोग नुकसान पहुँचै लेली करै छै आरु जब कोय भी १२ आयामऽ में बहुत सामंजस्य आरु प्रगति पैदा नै करी के अपनऽ खातिर पैसा के पीछा करै छै । अपनऽ खातिर पीछा करलऽ जाय वाला पैसा केरऽ हानिकारक परिणाम भी होय सकै छै अगर कोर ऊर्जा संवर्धन में ध्यान नै देलऽ जाय । एहन व्यक्तिक अनगिनत उदाहरण अछि जे पाइक पीछा करैत अपन व्यक्तिगत जीवन के गंभीर नुकसान पहुँचेलनि आ फेर ओकर दुरुपयोग/दुरुपयोग क' क'। बाहरी धन आ आन्तरिक धनक ऐश्वर्य देखला पर जीवन आनन्दमय अनुभवक सिम्फनी बनि जाइत अछि । एहन आनन्दमय अवस्था में विटामिन एम के संबंध में “ भव्यता ” शब्द के काफी अर्थ होइत छैक , कारण भव्यता मात्र एकटा बहुत नीक अनुभव स बहुत आगू अछि । एकरऽ संदर्भ प्रक्रिया उन्मुख मानसिकता के माध्यम सं बड़ऽ उपलब्धि के महिमा के छै । भव्यता में ऐश्वर्य छै आ इ विटामिन एम संरक्षण आ सर्वोत्तम उपयोग के माध्यम सं 12 आयाम में ऐश्वर्य के पहचान सेहो छै. जेना, जखन माउंट एवरेस्ट के पहिल बेर अपन आँखि सं बूझल जाइत छैक तं भव्यताक अनुभव होइत छैक, दुनियाक सब सं ऊँच पहाड़क अविश्वसनीय दर्शन पर दिमाग के झकझोरय बला अनुभव होइत छैक. अनुभव एकरा बारे में पढ़ना, एकरा बारे में सिनेमा देखना, एकरा बारे में वीडियो देखना, या एकरा बारे में चित्र देखना बहुत अलग छै. समृद्ध ऊर्जा के महिमा में वास्तविक डुबकी तखन होइत अछि जखन कियो प्रत्यक्ष अनुभवात्मक आ ऊर्जावान संपर्क में रहैत अछि । उदाहरण लेली माउंट

एवरेस्ट केरऽ प्रत्यक्ष धारणा एकरऽ कोनो भी अन्य अप्रत्यक्ष धारणा के तुलना में एकदम अलग बात छै ।

जखन कियो बहुविध अनुभव में विद्यमान भव्य ऊर्जा के महिमा में डुबकी लगा रहल अछि त' अपन भीतर के शक्ति मनोवैज्ञानिक रूप स' (अर्थात अपन प्रत्यक्ष अनुभव के भीतर) प्रकट होयबाक बहुत सराहना के संग समृद्धिक अवस्था में परिणत भ' जाइत अछि । विटामिन एम आंतरिक रूप सं ऐश्वर्य के स्थिति में पहुंच सकय छै, कियकि पैसा के उपयोग सं भेटय वाला अनुभव के सही मायने में सराहना करनाय शुरू भ जायत छै. पैसा केरऽ उपयोग केरऽ कोनों भी राशि द्वारा उपलब्ध कराय देलऽ जाय वाला कोनो भी अनुभव के एक समृद्ध अनुभव मानलऽ जाब' सकै छै जब' कोय सीधा निम्नलिखित सत्य के माध्यम सं विटामिन एम केरऽ टैप करै छै: पैसा केरऽ शक्ति मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक, आरू आध्यात्मिक रूप सं विटामिन एम के रूप में अपनऽ न्यूरोफिजियोलॉजिकल (अर्थात, मस्तिष्क/शरीर) आ न्यूरोसाइकोलॉजिकल (अर्थात मस्तिष्क/मन) प्रणाली। उदाहरण के लेल, जखन किराना खरीदय छै, तखन ओकरा खरीदय के अनुभव समृद्ध भ सकय छै जखन हर डॉलर के उपयोग 12 आयाम के ऊर्जावान करय के लेल करल जाय छै, जेकर कारण छै कि भोजन के भीतर ऊर्जा के उपयोग अपनय सिस्टम के भीतर कोर ऊर्जा में बदलल जा रहल छै. इ एहसास विटामिन एम के सर्वोत्तम संरक्षण, उपयोग, आ पुनर्जीवन के कारण साधारण मौद्रिक लेनदेन में विटामिन एम शक्ति के अनुभव करय के अनुमति देयत छै. समृद्धि आ पैसा के संबंध में निम्नलिखित प्रमुख बिंदु छै:

1) विटामिन एम के समानांतर विकास होइत अछि, पैसा के बचत, आ 12 आयाम में अपना के ऊपर उठबैत अछि ।

2) जखन कियो समृद्ध जीवन में प्रवेश करैत अछि तखन एहन व्यक्तिक आसपास दोसर पर अत्यंत सकारात्मक आ उत्थानकारी तरीका सं प्रभाव पड़ैत अछि ।

3) ऊर्जावान उत्थान तखन समृद्ध होइत अछि जखन मन, शरीर, आ आत्मा प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकताक माध्यम में समन्वय में रहैत अछि ।

4) ऐश्वर्य शब्द विशालता, सौन्दर्यक दृष्टि, कलाकृति, किछु एहन जे एतेक विशाल अछि, किछु एहन जे एतेक व्याप्त अछि, जे ऊर्जा आ विटामिन एम एक संग सुन्दर ढंग सँ मिलिकय ओहि विशालता मे आबि जाइत अछि ।

5) सच्चा सौन्दर्य भावनात्मक, बौद्धिक, संबंध आदि सब समृद्ध अवस्था मे प्रकट होइत अछि जे गतिशील रूप सँ एक अनुभव सँ दोसर अनुभव मे जाइत अछि । इ तखनहि संभव छै जखन विटामिन एम मौजूद होय.

6) विटामिन एम के शक्ति अनगिनत दरवाजा खोलैत अछि जे शानदार अनुभव प्रदान क सकैत अछि जखन कियो अपन आंतरिक ऊर्जा के महिमा के चिन्हैत अछि । वित्तीय शक्ति खोलय के दरवाजा अपन आंतरिक/कोर ऊर्जा के सराहना के कारण प्रकट होयत छै.

7) पैसा के सर्वोत्तम संभव उपयोग लाभ आ आगू के विकास के लेल विटामिन एम के उपयोग के बारे में अपन उच्चतम समझ के विकास के कारण होइत अछि । ई स्पष्ट रूप सँ पैसा के उपयोग नुकसान, नुकसान, गिरावट, या अधिक इंद्रिय आनंद के पीछू भागै लेली उपयोग सँ अलग छै जेकरा हानिकारक बाद के प्रभाव होय छै । व्यक्तिगत ऊर्जावान संवर्धन आ एकीकरण पर अपन ध्यान रखबाक क्षमता एहि भेद के अपन भीतर स्पष्ट आ जीवित रखैत अछि ।

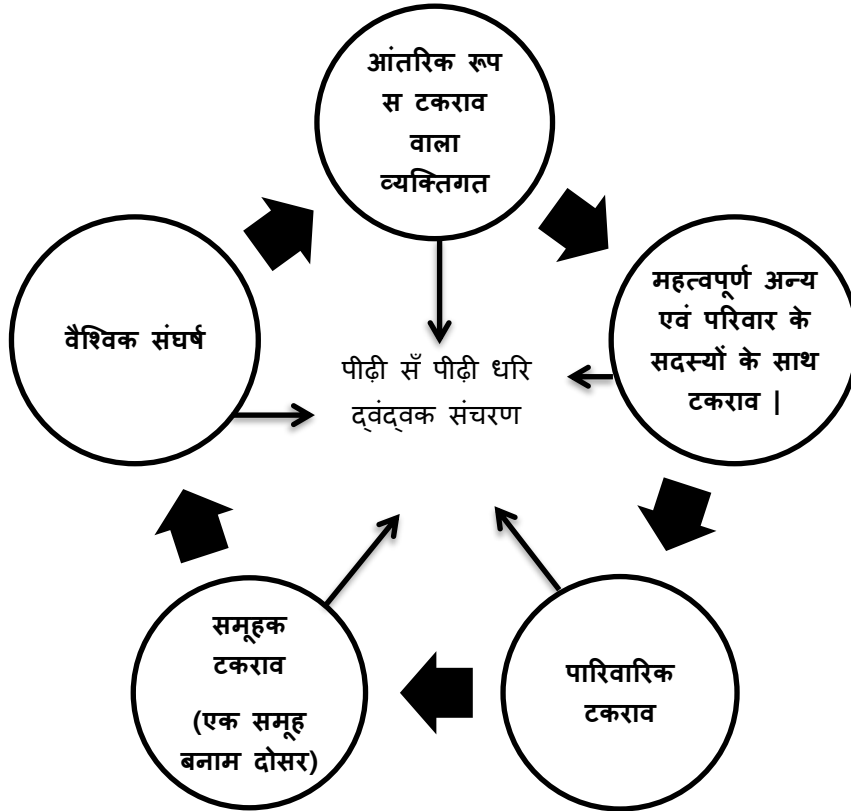
8) रोजाना विटामिन एम के विकास पर ध्यान रखला स विशाल संभावना के खुलैत अछि, जे कियो के दिमाग के भीतर सीमित कंडीशनिंग सँ पार भ' जाइत अछि । जे अनुभव ककरो अनुभवक क्षेत्र मे नहि मानल गेल छल, से उचित समय पर सुलभ भ' सकैत अछि ।

9) ऐश्वर्य आ आनन्दक बीच एकटा ऊर्जावान संबंध अछि। आनन्द के भीतर मौजूद ऊर्जा अपनऽ स्वस्थ जुनून, इच्छा, आरू गतिशीलता के सही मायने मे खिलै के अनुमति दै छै ।

मानव संघर्ष के जेल

सच्चा ऐश्वर्य तखन संभव अछि जखन मानवता मानवीय संघर्षक जेल सँ बाहर निकलबाक आवश्यकता केँ चिन्हैत अछि । पैसा निश्चित रूप स टकराव क एकटा पैघ कारण अछि। मानव संघर्षक केँ जेल, जैना की चित्र 11 (नीचा) मे दिखायल गेल छै, गोलाकार प्रकृति केँ होयत छै आ इ संघर्षक केँ संचरण विटामिन एम केँ भंडारण आ उपयोग मे समस्याक केँ कारण होयत छै, जे व्यक्ति सं ल क वैश्विक तइक छै. एक बेर व्यक्तिगत परिवर्तन शुरू भ गेलाक केँ बाद, मानवता संभवतः इ अहसास करयत इ संघर्षक सं बाहर निकलय केँ रास्ता खोज सकय छै कि विटामिन एम केँ शक्ति केँ बर्बादी सं आंतरिक रूप सं टकराव वाला व्यक्ति पैदा होयत छै, जेकरा सं वैश्विक संघर्ष पैदा होयत छै, जैना कि चित्र 11 मे दिखायल गेल छै.

चित्र 11 के अनुसार मानव संघर्ष के जेल



वित्तीय एवं आंतरिक शक्ति के ऊर्जावान संलयन ।

जेना कैटरपिलर कोनो रूपांतरण से गुजरैत अछि आ एकटा सुंदर तितली बनि जाइत अछि, तहिना आर्थिक आ आंतरिक शक्तिक ऊर्जावान संलयन शुद्ध आनन्द मे रूपांतरण पैदा क सकैत अछि, जेना कि चित्र 12 मे देखाओल गेल अछि, आ नीचाँ व्याख्या कयल गेल अछि:

1) "पैसा के रूपांतरण द्वारा जागृत बुद्धि" से तात्पर्य पैसा के धारण करके मानसिक शक्ति के निर्माण एवं भंडारण से है ।

2) “अपन आर्थिक क्षमता के पूर्ण स्वीकृति के कारण भावनात्मक सामंजस्य” के मतलब अछि विटामिन एम के लगातार अपन भावना स जुड़ल ।

3) “उपभोक्ताक संग संबंध अपन ऊर्जावान सफलताक दर्पण अछि” उपभोक्ता के लेल वस्तु/सेवाक के सर्वोत्तम संभव आ वास्तविक पेशकश के संदर्भित करयत छै, जे वित्तीय सफलता आ विटामिन एम के संचय के ओर ले जायत छै.

4) “आन्तरिक स्वतंत्रता के तरफ ले जाय वाला आन्तरिक ब्लॉक के प्राकृतिक रूप स हटाबय स” विटामिन एम के उपयोग स सब 12 आयाम के संतुलन के माध्यम स शारीरिक/मानसिक संवर्धन के लेल कोर ऊर्जा के उपयोग स कहल गेल अछि ।

5) “समय के कीमतीता के एहसास, कोर ऊर्जा परिवर्तन के माध्यम स” 12 आयाम में अपना के उत्थान के लेल समय आ ऊर्जा के उपयोग स कहल जाइत अछि जतय पैसा के उपयोग व्यक्तिगत उत्थान के लेल ईंधन के रूप में कयल जाइत अछि । परिवर्तन के मतलब छै सीमित आरू बद्ध अवस्था स ऊर्जा आरू धन केरऽ विस्तृत अवस्था में रूपांतरण ।

6) “ऊर्जा के प्राकृतिक संरक्षण के साथ आर्थिक इच्छा के फूल” असंतोष के भावनात्मक पीड़ा के बिना इच्छा के वृद्धि के संदर्भित करैत अछि । ऐन्हऽ अवस्था ऊर्जा के संरक्षण करै छै, कोर ऊर्जा के सक्रिय करै छै आरू गतिशील प्रगति में जीवंत करै छै ।

आर्थिक इच्छा के सक्रिय रखय के लेल विटामिन एम के संरक्षण के आवश्यकता होयत छै. विटामिन एम शक्ति के दुरुपयोग / दुरुपयोग रचनात्मक इच्छा के नष्ट करय सकय छै आ विनाशकारी इच्छा पैदा करय सकय छै. मानवीय बहुत रास दुख तखन समाप्त भ सकैत अछि जखन विनाशकारी इच्छा रचनात्मक इच्छा में बदलि जाइत अछि ।

-- रिकी सिंह

चित्र 12 के अनुसार विटामिन एम एवं मेटामोर्फोसिस शुद्ध आनन्द में



अनुभवात्मक तर्क एवं व्यक्तिगत ऊर्जा

सच्चा भव्यता अनुभवात्मक होइत छैक। अपनऽ बौद्धिक शक्ति केरऽ उच्चतम स्तर पं उपयोग करै के बढ़लऽ क्षमता के साथ व्यक्तिगत ऊर्जा के महिमा के अनुभवात्मक रूप सं साकार होय जाय छै । अनुभवात्मक तर्क के मतलब छै समस्या के समाधान में तर्क के उपयोग करै के, बाधा के दूर करै में, आरू तर्कसंगतता के उपयोग करी के आरू प्रगति करै के सोचऽ के क्षमता । बहुत रास कारण-

प्रभाव संबंध के सावधानी, ऊर्जावान आ समृद्धि स' बूझबाक आवश्यकता अछि जाहि स' अपन बौद्धिक शक्ति के सम्मान घातीय रूप स' बढ़ि जाय. अपनस बौद्धिक/संज्ञानात्मक/चिंतनात्मक शक्ति म' ई वृद्धि जीवन केरस एगो भव्य अवस्था छै, जहाँ विटामिन एम केरस उपयोग ऐन्हस घातीय विकास लेली ईंधन के रूप म' करलस जाय छै । अनुभवात्मक तर्क के माध्यम स एक बुद्धि के एहन वृद्धि स कोनो व्यक्ति के जीवन के 12 आयाम जीवंत भ जायत अछि आ भव्यता के एहन अवस्था में काज करय लगैत अछि जतय जीवन के प्रत्येक दिन समृद्ध होइत अछि । एहन अवस्था मे पहुँचबाक लेल अनुभवात्मक तर्क आ व्यक्तिगत ऊर्जाक बीचक संबंध के एहि तरहें बुझल जा सकैत अछि :

1) अनुभवात्मक तर्कक शुरुआत प्रत्यक्ष जीवनक अनुभवसँ होइत अछि जे वास्तविक दुनियाक समस्या आ परिस्थितिसँ जुड़ल रहैत अछि । प्रत्यक्ष सीखस के सुविधा अपनस अनुभवस के चिंतनात्मक रूप स जांच करी क आरू ऐन्हस चिंतन स आंतरिक रूप स बुद्धि प्राप्त करी क होय छै ।

2) प्रश्न पूछब, जांच करब, प्रयोग करब, जिज्ञासा बढ़ेनाय, रचनात्मकता बढ़ेनाय, अर्थक निर्माण करब, आ एहन सब मानसिक गतिविधि मे व्यक्तिगत शक्तिक उपयोग कोना होइत अछि से बुझब अनुभवात्मक तर्क क्षमता के बढ़ाबैत अछि।

3) घटना/अनुभव/ज्ञान के आधार पर सूचना के चिंतन, आलोचनात्मक विश्लेषण, आ संश्लेषण के कारण व्यक्ति के बौद्धिक क्षमता के बेसी कोर ऊर्जा के उपयोग करय के आ अपन तर्क क्षमता में वृद्धि करय के अनुमति भेटैत अछि ।

4) आंतरिक स्पष्टता प्राप्त करबाक प्रयास तखन होइत अछि जखन कियो बौद्धिक शक्ति, भावनात्मक शक्ति, के अपन समग्र अनुभव सँ 12 आयामक संदर्भ मे जोड़ैत अछि । तर्क क्षमता के लगातार आ चिंतनशील रूप सं उपयोग करनाय आंतरिक (व्यक्तिगत) ऊर्जा के बौद्धिक क्षमता के बढ़ावा के अनुमति देयत छै जे बदला मे, सब 12 आयाम मे अधिकतम लाभ के लेल पैसा प्राप्त करय, बचत करय आ उपयोग करय के माध्यम सं विटामिन एम संचय के संभावना के बढ़ावा देयत छै.

5) पैसा के उपयोग के माध्यम स उपलब्ध अनुभव के मात्रा आ गुणवत्ता निर्धारित करय लेल स्थिर चिंतन आ तर्क के आवश्यकता अछि जे एहन अनुभव प्राप्त करय लेल विटामिन एम के कतेक उपयोग करय पड़त।

6) ऊर्जावान संलयन तखन होइत अछि जखन अनुभवात्मक निर्णय लेल जाइत अछि जे विटामिन एम के कोनो मात्रा के बर्बाद नै करब ई खुशी के स्थिति अछि, अनुबंधित सीमा नै।

प्रदर्शन एवं प्राथमिक ऊर्जा

प्रदर्शन संवर्धन आदिम (कोर) ऊर्जा सक्रियण, विकास, आ परिष्कार सं जटिल रूप सं जुड़ल छै. लक्ष्य प्राप्त करय, आनंद आ समृद्धि के अधिक अवस्थाक के अनुभव करय, आ विटामिन एम संचय करय के लेल प्रदर्शन बढ़ावा मे निम्नलिखित विचार केंद्रीय छै:

1) मानसिक कौशल के निर्माण, मानसिक कठोरता, फोकस, आत्मविश्वास, दृढ़ संकल्प, आ अपन ऊर्जा पर नियंत्रण के अवस्था में रहब तखन होइत अछि जखन कोनो लक्ष्य के ध्यान में राखल जाइत अछि आ पैसा के विटामिन एम के रूप में प्रयोग कयल जाइत अछि, सावधानीपूर्वक ।

2) प्रदर्शन करबाक लेल आंतरिक दबाव कम होइत अछि आ स्वाभाविक आनन्द बढ़ैत अछि । एकरा परिणामस्वरूप स्वाभाविक रूप सं आदिम ऊर्जा केरु खुलासा होय छै ।

3) जीवन के सब पहलू में मानवीय उत्कृष्टता के धार छै। एहि किनार के चिन्हला सं ऊँच निशाना लगाओल जा सकैत अछि आ एहि किनारक वैभव आ ऐश्वर्यक अनुभूति होइत अछि ।

4) सकारात्मक आत्म-वार्ता प्रदर्शन बढ़बैत अछि आ आगू बढ़बाक प्रयास करैत आशावादी दृष्टिकोण रखबाक अनुमति दैत अछि ।

5) प्रदर्शन मे वृद्धि एहि तरहेँ होइत अछि जे विटामिन एम मनोवैज्ञानिक रूप सं आओर जमा भ जाइत अछि, जकर प्रभाव सभ 12 आयाम मे पडैत अछि । प्रदर्शन संवर्धन के खुलासा सं पहिने प्रदर्शन बढ़ाबय के इच्छा मौजूद रहय पड़त. इच्छा के भीतर के ऊर्जा (चित्र 1 देखो) इच्छा के गतिशील प्रकृति के पहचान के साथ जागृत हो जाता है ।

- 6) व्यक्तिगत विकास में नैतिक कदम उठाव के साहस नैतिक जीवन जीबैत जागल समृद्ध ऊर्जा के साकार के कारण विकसित होइत अछि ।
- 7) लक्ष्य सिद्धि दिस आगू बढ़बा मे आन्तरिक समृद्धिक अनुभव होइत-होइत सही डेग, नित्य आ निरंतर, उठेबाक तात्कालिकता विकसित होइत अछि ।
- 8) निर्धारित लक्ष्य के सिद्धि के संबंध में मजबूत मान्यता विकसित होइत अछि ।
- 9) कोनो व्यक्तिक मन सकारात्मक व्यवहार आ दृष्टिकोण पर लेबल लगा दैत अछि जेना कि कियो विजुअलाइजेशन तकनीक के उपयोग करैत रहैत अछि ।
- 10) मानसिक प्रशिक्षण विटामिन एम के विकास आ भंडारण के अभिन्न अंग बनि जाइत अछि। एहि स पीक परफॉर्मेंस आ फ्लो स्टेट बनैत अछि।
- 11) उत्कृष्टता के अवस्था के साथ पहचान करला स बेहतर प्रदर्शन होइत अछि ।
- 12) उत्तेजना (उत्साह) प्रबंधन, ध्यान संवर्धन, प्रेरणा, आ यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करब सबटा समृद्ध अवस्थाक रूप मे अनुभव कयल जाइत अछि । एहि राज्य सभक अनुभव आ संवर्धन लेल पाइक उपयोग होइत अछि ।
- 13) आत्म-प्रभुत्व पर ध्यान दैत उच्च मानक के विकास, स्थापना, आ निर्वाह करय लगैत अछि ।
- 14) प्रेरणा के खेती भ जायत अछि आ उत्कृष्टता के लेल प्रयास बिना जुनूनी पूर्णतावाद में फंसल शुरू भ जायत अछि।
- 15) परिणाम स' बेसी प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित भ' जाइत अछि आ एहि स' कोनो लक्ष्य दिस यात्रा के समृद्धि के अनुभव होइत छैक । ओना कोनो लक्ष्यक पूर्ति संतोषजनक होइत छैक आ दोसर

लक्ष्यक नव इच्छा उत्पन्न होइत छैक । अतः जीवन मे ठहराव सँ बेसी गतिशील प्रवाह होइत रहैत अछि ।

16) जानि-बुझि क' अभ्यास सँ प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता मे विशेषज्ञताक विकास आ आनन्दक खोज होइत अछि । केंद्रित ध्यान, अनुकूलन क्षमता, आ बेहतर प्रदर्शन मे वृद्धि स्वाभाविक रूप सं होयत छै.

17) लक्ष्य पूरा करबा मे अपन अभ्यास के “कोना” समय या मेहनत के मात्रा स बेसी महत्वपूर्ण होइत अछि । ऊर्जावान मानसिकता कोनो भी अभ्यास के “कोना” प्रवाह के अवस्था में पहुँचै के अनुमति दै छै, जहाँ इरादापूर्वक अभ्यास में बिताबै वाला समय के मात्रा स्वाभाविक रूप सं “सही समय के मात्रा” होय छै ।

18) अपन जीवन मे संभावना के क्षेत्र के आधार पर अपन क्षमता के निर्माण कोना कयल जाय से चिन्हैत अछि ।

19) अपन सफलताक मानसिक प्रतिनिधित्व अपन मोनक भीतर हार्ड-वायर भ' जाइत अछि । ऊर्जा कें उपयोग इ प्रतिनिधित्वक कें साकार करय मे सबटा सही कदम उठा क कैल जायत छै.

20) प्रतिक्रिया के महत्व के अहसास भ' जाइत छैक आ अपन प्रगति मे गलती के ठीक कयल जाइत छैक । अभ्यास आरू परिष्कृत करै छै आरू बेहतर मानसिक प्रतिनिधित्व पैदा करै छै जे व्यवस्थित सुधार के तरफ ले जाय छै.

21) ऐश्वर्यक अनुभव होइत-होइत भीतर सँ प्राकृतिक प्रेरणा फूटैत अछि आ आगूक प्रगति लेल अपन आराम क्षेत्र सँ बाहर निकालल जाइत अछि ।

उच्चतम गुणवत्ता वाला प्रदर्शन के लेल प्रतिबद्धता के आवश्यकता होइत छैक “चाहे किछुओ हो.” प्रतिबद्धता अपनस भीतर तखनिये पैदा होय छै जब महत्वपूर्ण उद्देश्य के वाहक दिशा के तरफ बढ़ै वाला इरादा म ऊर्जा रखलस जाय छै । सफलता के लेल प्रतिबद्धता आवश्यक छै आरू ई अहसास

करना कि व्यक्तिगत ऊर्जा समर्पण के माध्यम से आरू परिष्कृत करी सकें हैं, कोनो कार्य के अपनऽ क्षमता के अनुसार प्रदर्शन करे लेली प्रतिबद्ध रहें के प्रेरणा प्रदान करे हैं । एकटा आम प्रश्न अछि, “अहाँ एकरा कतेक खराब चाहैत छी?” एहि प्रश्नक उत्तर इच्छाक भीतरक स्थान आ इच्छा पूरा करबाक लेल कतेक ऊर्जा लगेबाक लेल तैयार होइत अछि । जखन ई निर्णय लेलऽ जाय छै कि छोड़ना कोनो विकल्प नै छै, तँ एन्हऽ गहन निर्णय से आंतरिक ऊर्जा के स्तर काफी बढ़ी जाय छै, जबकि लक्ष्य पूरा करे के तरफ बढ़ना बहुत केंद्रित होय जाय छै । लक्ष्य सिद्धि के प्रति पूर्ण रूप से प्रतिबद्ध होबय लेल मानसिक आ शारीरिक चपलता, ज्ञान आदि गुण सब के आवश्यकता होइत छैक । प्रतिबद्धता के संबंध मनन से आ अपन वर्तमान स्थिति के स्वीकृति आ स्वीकृति के संग आगू बढ़बाक निर्णय से सेहो अछि. स्वीकृतिक तात्पर्य ठहराव नहि होइत छैक। एकरऽ विपरीत स्वीकृति के तात्पर्य छै कि अपनऽ वर्तमान स्थिति के स्पष्ट समझ के साथ नया दृष्टि के विकास । अपनऽ आंतरिक अनुभवऽ के प्रति जागरूक होय जाय छै आरू ई अनुभवऽ के साथ बातचीत के प्रक्रिया शुरू होय जाय छै जे प्रतिबद्धता आरू आदिम ऊर्जा सक्रियण के मजबूत करे छै । प्रतिबद्धता, आदिम ऊर्जा, आ विटामिन एम के संबंध मे निम्नलिखित प्रमुख बिंदु छै:

प्रतिबद्धता केरऽ तीव्रता लक्ष्य, मूल्य, नैतिकता, नैतिकता, आरू पैसा केरऽ सर्वोत्तम उपयोग से नजदीक या आगू बढ़ी सकें छै ।

2) सही दिशा मे क्रिया करब, खास क’ जखन ई क्रिया करबाक इच्छा नहि हो, तखन भावनाक भीतर अपन कोर ऊर्जा प्रवाह के रीसेट क’ सकैत अछि आ अपन संकल्प के मजबूत क’ सकैत अछि ।

3) प्रतिबद्धता के प्रेरक पहलू होइत छैक जतय प्रेरणा मात्र उत्तेजना के कारण उच्च भाव के फटला से बेसी निरंतर बनल रहैत अछि ।

4) इष्टतम प्रदर्शन सही क्रिया, सही सोच, सही भावना, सर्वश्रेष्ठ विजुअलाइजेशन, आ विटामिन एम भंडारण के कारण आंतरिक सुरक्षा के परिणाम अछि ।

5) प्रतिबद्धता के माध्यम से रोजाना उठाव वाला व्यवस्थित कदम के माध्यम से गैर-डगमगाइत मन के विकास होइत अछि ।

6) भावना में काफी ऊर्जा होइत छैक, आ ओ बहुत तरहें उतार-चढ़ाव क' सकैत अछि जे व्यक्तिक प्रतिबद्धता कें नष्ट क' सकैत अछि । प्रतिबद्धता केरऽ ताकत तखन बढ़ै छै जब विचार-भावना-स्मृति-आ-इच्छा के एकीकरण के माध्यम से भावना संतुलित रहै छै ।

7) प्रक्रिया उन्मुख मानसिकता में निष्पादन कार्य के निष्पादन करब आसान भ जाइत अछि कियकि त दोहराओल गेल क्रिया के निष्पादन में प्रतिरोध कम भ जाइत अछि । बहुत लक्ष्य कें लेल दोहराएत वाला क्रियाक कें आवश्यकता होयत छै आ ऊब आसानी से सुनिश्चित कर सकय छै. एहि राज्य सभ से बाहर निकलय लेल लक्ष्य पूरा करय के दृढ़ता के बिना गमाने कठिनाई आओर चुनौती के सहन करय के ताकत के जरूरत होएत अछि.

जेना कि देखै छियै, प्रदर्शन आरू आदिम ऊर्जा एक दोसरा से जटिल रूप से जुड़लऽ छै, एक-दूसरा के पूरक छै, आरू जब लगातार प्रयास करलऽ जाय छै त आत्म-प्रवीणता के अवस्था में पहुँचै के अनुमति दै छै । कौशल विकास बढ़ल प्रदर्शन कें एकटा महत्वपूर्ण पहलू छै आ अइ विकास कें लेल ऊर्जा कें आवश्यकता छै. कौशल विकास में ऊर्जा कें महत्व कें पहचान से नव कौशल सीखय आ प्रगतिशील दृष्टिकोण विकसित करय में समय कें प्रभावी ढंग से उपयोग करय कें अनुमति मिलयत छै. आंतरिक समस्या जेना भ्रम, प्रतिबद्धता के कमी, थकान, लक्ष्य के कोनो काज पूरा नै करय के हद तक शिफ्ट करब आदि सब कम आत्मसम्मान आ ऊर्जा के फैलाव पैदा क सकैत अछि । एहि तरहें, विचार-विमर्श, सचेत, योजनाबद्ध आ इरादापूर्वक अभ्यास में पर्याप्त समय समर्पित करब बहुत महत्वपूर्ण अछि । लेखक केरऽ जीवन में सब ५० राज्यऽ में मैराथन दौड़ना लगातार प्रयास के साथ जानबूझ कें अभ्यास आरू लक्ष्य प्राप्ति के साथ-साथ आनन्द के अनुभव के जीवंत उदाहरण छै । कोनो लक्ष्य के उंचाई के आधार पर अपन समय, ऊर्जा, आओर बहुत रास अनुभव के त्याग जरूरी भ सकैत अछि. लक्ष्य जतेक उँच होयत, समय आ ऊर्जा के त्याग ओतेक बेसी होयत। ऊर्जा के बलिदान ऊर्जा के परिष्कार छै जेना कि कोय उच्च लक्ष्य के प्राप्ति के तरफ बढ़ै छै । उत्कृष्टता के व्यक्तिगत मानक निर्धारित करय के इच्छा सफलता के स्तर निर्धारित करैत अछि. अपन दैनिक

स्थिति के ध्यान राखला स' कोनो चुनल रास्ता पर सही निर्णय लेब' पड़ैत छैक. लगातार (दैनिक) कोनों चुनल गेल लक्ष्य के दिशा मे सही निर्णय लेनाय आ ओकरा लागू करनाय उच्च स्तर के प्रतिबद्धता के विकास के ओर ले जायत छै, जे बदला मे, बेहतर निर्णय लेनाय के ओर ले जायत छै, आदि.. इ एकटा सकारात्मक प्रतिक्रिया लूप बड़न जायत छै, आ कोनों उत्कृष्टता हासिल करनाय शुरू भ जायत छै. लक्ष्य साधारण स ल कए ऊँच तक भ सकैत अछि। चुनल गेल लक्ष्य के प्रकृति आ ओकर कठिनाई के स्तर के परवाह नहि कैल गेल होय, विटामिन एम के उपयोग विटामिन एम के कोनों शक्ति के उपयोग के बिना कुल लाभ के लेल होबाक चाही ताकि चुनल गेल लक्ष्य सं विचलित भ सकय. पैसा असाधारण सत्य के साकार करै के ईंधन बनी जाय छै आरू भौतिक जगत में उपलब्ध कराय देलऽ गेलऽ विविध अनुभव के सीधा प्राप्त करै के ।

लक्ष्य निर्धारित करय मे मूल्य सेहो बहुत महत्वपूर्ण अछि। अपन मूल्यक अनुरूप डेग उठब' के व्यवहार/कर्म मे परिलक्षित होइत छैक | जँ मूल्य कोनो व्यक्तिक कर्म मे नहि परिलक्षित होइत अछि त' ओ मात्र सतही रूपेँ मोन मे विद्यमान अछि आ बेसी ताकत नहि धारण करैत अछि | मूल्यक असली ताकत ओकर कर्म मे प्रकट होयबा सँ उपजैत छैक | इ क्रियाक सब 12 आयाम (चित्र 1 देखू) के शक्तिशाली नैतिक ऊर्जा सं प्रभावित करय छै. अपन कर्म के स्रोत के रूप में विद्यमान अपन मूल्य के स्वाभाविक रूप स दोसर के पता चलैत छैक आ ओकर सराहना कयल जाइत छैक |

व्यक्तिगत मूल्यक के अलावा, मार्गदर्शक आ अन्य के साथ संवाद आगू के प्रगति के दिशा मे आवश्यक छै, कियाकि आगू के विकास के लेल दोसर सं मार्गदर्शन आ ईमानदार प्रतिक्रिया आवश्यक छै. साथ ही, एन्हऽ मार्गदर्शन के माध्यम सं खुद के सकारात्मक मानसिकता मे रखै के सचेत प्रयास करला सं भावना के अच्छा गुणवत्ता वाला ऊर्जा के उपयोग करलऽ जैतै । कुंठा, क्रोध, निराशा आदि जैना भावनाक के साथी आ मार्गदर्शक के साथ नीक संबंधक के माध्यम सं बदलल जा सकएय छै. नकारात्मक आ ऊर्जा समाप्त करय बला भावना मे सहजहि डूबि सकैत अछि आ अपन लक्ष्य पर नजरि गमा सकैत अछि. एहि डायवर्सन के रोकथाम तखन संभव अछि जखन कियो एहन नकारात्मक प्रक्रिया के शुरुआत के पता लगा लैत अछि आ जानि-बुझि क ओकरा सकारात्मक माइंड फ्रेम में डायवर्ट क दैत अछि. एहन महारत तखन होइत अछि जखन कोनो व्यक्तिक जीवनक हर दृष्टांत मे

विटामिन एम शक्तिक उपयोग लगातार आ दिमागी रूप सँ कयल जाइत अछि । एहि सत्य कें बुझबाक लेल एकर अनुभव नित्य अभ्यास क' क' करय पड़त। विटामिन एम कें सर्वोत्तम उपयोग कें संबंध मे लगातार अभ्यास हमेशा आरामदायक नहि होयत छै। विटामिन एम शक्ति 12 आयाम मे कोनों व्यक्ति कें समग्र जीवन परिस्थितिक कें आधार पर अत्यधिक व्यक्तिगत छै, आ मन सं इ शक्ति कें उपयोग हमेशा आरामदायक नहि होयत छै आ निश्चित रूप सं कोनों कें तत्काल पूरा करय वाला नहि छै आ सब इच्छा। प्रदर्शन कें ऊर्जावान बनाबै लेली विटामिन के रूप म' इस्तेमाल करलस जाय वाला पैसा पैसा केरस एगो बेहतरीन उपयोग छै जे आदमी केरस जीवन म' ऊर्जा के प्रवाह के तरीका के आंतरिक एहसास कें जगै छै ।

स्वतन्त्र इच्छा के महत्व पर लेखक न' भी जोर देल' छै जे असाधारण कठिनाइयस के बीच माउंट एवरेस्ट केरस चोटी प' पहुँचना जैसनस ऊँचस लक्ष्य के प्राप्ति म' लगातार प्रगति करै लेली स्वतंत्र इच्छा के उपयोग करलकै । प्राथमिक ऊर्जा सक्रियण के अनुभव लेखक द्वारा ई प्रयास के दौरान करलस गेलस छेलै आरु ई ई तथ्य के सूचक छै कि हर व्यक्ति के अपनस आदिम ऊर्जा सुप्त रूप में होय छै । चुनल गेल लक्ष्य तक पहुँचय कें लेल दैनिक अभ्यास कें उपयोग करनाय एकटा विकल्प छै आ इ अपन इच्छा मे उपलब्ध कच्चा ऊर्जा सं आबै छै जे चुनय कें लेल स्वतंत्र छै. स्वतन्त्र इच्छा आ निर्णय प्रक्रिया लक्ष्य तक पहुँचय कें प्रयास मे जे परिवर्तन होयत छै ओकर आधार पर पुनः ध्यान केंद्रित करय कें अनुमति देयत छै. पुनः ध्यान केंद्रित करय कें लेल आवेगपूर्ण रूप सं काज नहि करय आ बेसि जोखिम नहि लेवा कें लेल धैर्य कें आवश्यकता होयत छै, कठिनाइयक कें कई दृष्टिकोण सं देखय कें जरूरत छै, आ अगिला कदमक कें बारे मे बेहतरीन निर्णय लेवा कें लेल ऊर्जावान बुद्धि कें आवश्यकता होयत छै. लक्ष्य तक पहुँचै म' कठिनाई के स्तर कें यथार्थवादी रूप सं देखै के क्षमता आरु ओकरा बाद ओकरा लेली लगातार प्रतिबद्ध होय के क्षमता सब ऊर्जावान बुद्धि के हिस्सा छै । विटामिन एम शक्ति कें उपयोग आ बिना नुकसान कें उमंग भरल अवस्थाक कें अनुभव स्वाभाविक रूप सं ऐहन प्रतिबद्धता कें परिणाम होयत छै. जेना-जेना कार्य कें कठिनाई बढ़यत जायत छै, कोर ऊर्जा कें अधिक मात्रा मे उपयोग कैल जायत छै, जे प्रतिबद्धता कें प्रभावित करयत छै. लक्ष्य प्राप्ति में कठिनाई के चिंतनशील दृष्टिकोण एक डेग पाछू हटि क' अपन अगिला

कदम के पुनर्मूल्यांकन करय या लक्ष्य में संशोधन तक करय के अनुमति दैत अछि. ई सबटा व्यक्तिगत यात्रा अछि आ एहि पर स्थिर चिंतन करबाक आवश्यकता अछि ।

प्राथमिक ऊर्जा सक्रियण तखन संभव छै जखन लक्ष्य प्राप्ति के दिशा मे एकल विचारधारा के फोकस होयत छै. कोनो लक्ष्य के जतेक कठिनाई होयत, ओकर फोकस आ प्राथमिक ऊर्जा के सक्रियता ओतबे बेसी होयत. प्राइमल एनर्जी, एक बेर सक्रिय भ गेलाक के बाद, खुद के पुनर्जीवित आ कायाकल्प करय छै, जेना कि एकटा बहु-लाख डॉलर के बैंक खाता जे बेसि आ बेसि ब्याज जमा करय छै. विटामिन एम परिष्कृत कोर ऊर्जा छै जे ककरो जीवन के रोशन करी सकै छै, चाहे ओकरऽ बैंक खाता में कतेक पैसा छै । जेना-जेना विटामिन एम बढ़ैत अछि, पैसा बढ़ैत अछि...जेना-जेना पैसा बढ़ैत अछि, एकरा विटामिन के रूप में उपयोग करला सं जीवन में रोशनी होइत अछि.

-- रिकी सिंह

अध्याय 7

परिणाम-केन्द्रित बनाम। प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता

“सब गतिविधि आ परिस्थिति के ओहिना निश्छलता, ओतबे तीव्रता आ ओहिना जागरूकता के संग देखबाक चाही जे हाथ मे धनुष-बाण ल' क' होइत छैक।”

– केनेथ कुशनर, एक तीर, एक जीवन 70

ऊर्जा विघटन बनाम। ऊर्जा एकीकरण : १.

एकटा विकल्प

वर्तमान पर अभिसरण करय लेल कम सं कम संक्षेप मे वांछित लक्ष्य के प्रति अपन मानसिक लगाव के त्याग करय पड़त, जाहि सं एहन अभिसरण मे आंतरिक शक्ति के सदुपयोग भ' सकय. पूर्ण रूपेण वर्तमान मे रहबाक लेल वर्तमान मे अपन शक्ति के कम करैत अपन विचार के भविष्यक परिणाम मे मोड़ल नहि जा सकैत अछि । कोनो लक्ष्य तक पहुँचै के आंतरिक दबाव कम होय जाय छै आरू प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में लीन होय के कला में महारत हासिल करला पर पूरा तरह से खतम भी होय सकै छै । पूर्व निर्धारित लक्ष्य स' अपन ध्यान हटि क' पूर्व निर्धारित लक्ष्य के प्राप्ति के प्रक्रिया के लक्ष्य बनाबय के परिणाम अछि जे सब आंतरिक तनाव, दबाव, चिंता, चिंता, आंतरिक घर्षण, आंतरिक संघर्ष आदि कम भ' जाइत अछि आ पूर्णतः समाप्त भ' जाइत अछि । जखन कोनो व्यक्तिक लक्ष्य भविष्य-उन्मुख लक्ष्य पर एकाग्रता क' मानसिक शक्ति के बर्बाद करबाक बजाय अपन काज मे आन्तरिक शक्ति के राखब होइत छैक त' महान जीवन शक्ति जागि जाइत छैक, जाहि सं प्रगति के अद्भुत छलांग उत्पन्न होइत छैक । पूर्व निर्धारित लक्ष्य के तरफ यात्रा के महिमा के ध्यान में राखैत आनन्द में देरी नै करला के कारण आंतरिक आनन्द के विस्फोट भ जायत अछि आ लगातार अपन आंतरिक स्थान के भीतर रहैत अछि । आनन्द केरऽ गैर-विलंब प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के भीतर स्वाभाविक रूप सं मौजूद होय छै आरू विटामिन एम केरऽ भंडारण आरू सर्वोत्तम उपयोग लेली महत्वपूर्ण होय छै । निश्चित लक्ष्य के तरफ अपनऽ दृष्टिकोण में एन्हऽ परिवर्तनकारी बदलाव करै में बहुत सूक्ष्मता मौजूद छै जेकरा सं ओकरऽ दृष्टिकोण आरू दृष्टिकोण के बदली जाय छै जीवन में सब कर्म के निष्पादन के संबंध में ।

जखन कियो अपन गतिविधि के प्रति निरंतर जागरूकता के अवस्था में रहैत अछि त' स्थिरता आ सामंजस्य के पैघ भाव स्वाभाविक रूप स' बनल रहैत अछि । इ भावनाक के उपस्थिति ऊर्जा सक्रियण पैदा करएयत छै आ परस्पर जुड़ल ऊर्जा प्रवाह के कारण आगू बढ़एय आ विकास के अनुमति देयत छै. प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता मे जखन सही मायने मे वर्तमान केंद्रित गतिविधि

पर अबैत अछि त' अपन आत्म-गति आ आंतरिक गप्प-सप्प मे काफी कमी आबि जाइत अछि.
धीमा होइत

मन केरऽ नीचें वास्तव म' ऊर्जा क' वर्तमान गतिविधि आरू पूर्व निर्धारित लक्ष्य के बारे म' विचारऽ के बीच विभाजित करै के बजाय, खुद गतिविधि के भीतर रखी क' ओकरा आरू ऊर्जावान करी रहलऽ छै । प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता म' अपनऽ मानसिक शक्ति क' केंद्रित करला सं व्यक्ति दिन भर म' बहुत सारा गतिविधियऽ क' बहुत खुशी, संतुष्टि, अंतर्निहित ऊर्जावान एकीकरण, आरू हानिकारक प्रतिक्रियाशीलता क' समाप्त करी क' संभाल सकै छै । सामान्यतः, कोनो व्यक्ति के दिमाग ओहि गतिविधि के लंबा सूची के प्रबंधन करय के कोशिश करैत अछि जेकरा भविष्य में करय के जरूरत अछि, जाहि सं तनाव के विकास भ' जाइत अछि. प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में परिणाम के प्रति मन के जुनून के अस्थायी रूप स' अलग राखब सेहो होइत छैक । परिणाम केंद्रित मानसिकता आनन्द में देरी करैत अछि आ ऊर्जा के अनावश्यक निकासी पैदा करैत अछि जे वर्तमान में अपन क्षमता के अनुसार गतिविधि करय में आवश्यक अछि । जब कोय सही मायने म' प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता म' होय छै, त' हर क्रिया बिना अंतःमनो प्रतिरोध के होय छै, जेकरऽ संदर्भ ऊर्जा केरऽ एगो बड़ऽ प्रवाह के होय छै, जहां कुंठा आरू अधीरता केरऽ कमी आरू संभावित विनाश होय छै । एकर बादो प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के यथार्थवादी दृष्टिकोण राखय के क्षमता के प्रति जागरूक रहय के जरूरत अछि जाहि सं अप्राप्य अपेक्षा पैदा करय मे हवा नहिं पड़य. प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के महिमा के पहचानना ई एहसास के शुरुआत छै कि कोय वर्तमान में रह सकै छै आरू अतीत आरू भविष्य के बीच आगू-पाछू पलटी क' अपनऽ दिमाग क' परेशान या विचलित नै होय सकै छै ।

वर्तमान मे रहबाक इच्छा एखन जे काज भ' रहल अछि ताहि मे ऊर्जा राखबाक मानसिकता उत्पन्न करैत अछि । वर्तमान मे जे क्रिया होइत अछि से एहि लेल कयल जाइत अछि जे बिना ऊर्जावान अपव्यय के वर्तमान मे करय चाहैत अछि । शारीरिक आरू मनोवैज्ञानिक रूप सं मौजूद सब ऊर्जा क' वू क्रिया म' रखलऽ जाय छै जेकरा सं करलऽ जाय रहलऽ छै ताकि कोनो लक्ष्य केरऽ प्राप्ति के तरफ बढ़ै के गति बिना अधीरता, कुंठा, आरू बेचैनी के होय, ई बात के स्पष्ट एहसास के साथ कि जीवन केवल वर्तमान म' ही घटित होय छै ।

जेना-जेना एखन धरि चर्चा कयल गेल विचारक प्रति आओर जागरूक होइत जाइत अछि, प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकताक विकास आ परिणाम-केंद्रित मानसिकता सँ दूर हटला सँ गतिविधि कें यथासंभव गहन आ अद्भुत ढंग सँ प्रदर्शन कयल जाइत अछि, बिना कोनो आन्तरिक प्रतिरोधक ।

केनेथ कुशनर न अपनऽ किताब “एक तीर, एक जीवन” म कहलऽ छै कि “सब गतिविधि आरू परिस्थिति के सामने वू ही ईमानदारी, वू तीव्रता, आरू वू जागरूकता के साथ देखना चाहियऽ जे हाथऽ म धनुष-बाण ल क रखै छै ।” 47 साथ ऐन्हऽ एकाग्रता, ऊर्जा के विघटन क रोकै छै जे परिणाम केंद्रित मानसिकता म घटित होय छै । वर्तमान पर अभिसरण प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता में होइत अछि, जतय कम सं कम संक्षेप में वांछित लक्ष्य के प्रति अपन मानसिक लगाव के त्याग करय पड़ैत छैक, जेना कि पहिने कहल गेल अछि. ऐन्हऽ अभिसरण म आंतरिक शक्ति के सदुपयोग ई बात क पहचानी क संभव होय जाय छै कि कोर ऊर्जा सक्रियण सही मायने म वर्तमान म बनलऽ रहना आरू हर गतिविधि क यथासंभव सही आरू गहनता स निष्पादन म सबसँ संभव छै ।

प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता आ विटामिन एम शक्ति कें बीच संबंध निम्नलिखित छै:

- 1) अपन विचार कें परिणाम केंद्रित विचारक प्रवाह मे नहि मोड़य द क पूर्ण रूपेण वर्तमान मे रहू | विटामिन एम तखन कम भ जायत छै जखन वर्तमान मे आवश्यक ऊर्जा कें परिणाम पर ध्यान केंद्रित करय मे मोड़ल जाय कें कारण परिणाम केंद्रित मानसिकता पैदा भ जायत छै.
- 2) कोनो लक्ष्य तक पहुँचबाक लेल आन्तरिक दबाव के प्रति जागरूकता परिणाम केंद्रित मानसिकता में ऊर्जा के अपव्यय के रोकय के कारण बनैत अछि | ऊर्जा के एहि अपव्यय के रोकब एकटा कला अछि.
- 3) ई बुझि जे आन्तरिक तनाव, दबाव, चिन्ता, चिन्ता, आन्तरिक घर्षण, आन्तरिक द्वंद्व आदि सबटा परिणाम केंद्रित मानसिकता द्वारा प्रदर्शित होइत अछि, जानि-बुझि क आ सचेत रूप सँ अपन मोन कें प्रक्रिया-उन्मुख दृष्टि मे स्थानांतरित करबाक आ कार्य करबाक अनुमति दैत अछि ओहि दृष्टिक

माध्यमे। एहन करला स' आनन्द मे देरी नहि होइत छैक आ मन पर आओर महारत हासिल भ' जाइत छैक. एहि सं विटामिन एम के भंडारण भ जाइत अछि.

4) लक्ष्य दिस यात्रा करैत वर्तमान मे रहबाक आंतरिक आनन्दक कारणे जीवन शक्ति जागि जाइत अछि | अपनस यात्रा केरस महिमा मं मन कं रखला सं अपनस दृष्टिकोण, दृष्टिकोण, आरू यात्रा केरस खुद के सराहना मं परिवर्तनकारी बदलाव के अनुमति मिलै छै । निश्चित लक्ष्य के प्रति अपन दृष्टिकोण में एहन परिवर्तनकारी बदलाव करय में बहुत सूक्ष्मता मौजूद अछि.

5) नकारात्मक आत्म-गति आ अनावश्यक आन्तरिक गप्प-सप्प कम भ' जाइत अछि जेना-जेना वर्तमान-केंद्रित दृष्टिकोणक माध्यमे वर्तमान मे सक्रिय रूप सँ संलग्न रहैत अछि ।

6) कोनो व्यक्तिक मोन वास्तव मे ऊर्जा कें विभाजित करबाक बजाय ओकरा अक्षुण्ण राखि अपना कें धीमा आ ऊर्जावान बना दैत अछि, जेना कि परिणाम केंद्रित दृष्टिकोण मे होइत अछि | ई विभाजन कोनो लक्ष्य के प्रति वर्तमान गतिविधि आ स्वयं लक्ष्य पर बेसी ध्यान देबाक बीच होइत छैक |

7) जीवन मे अपन आदतिक समय निर्धारित करब आ कोर ऊर्जा कनेक्शन देखब, ओहो छोट-छोट आदति मे, वर्तमान मे रहबाक क्षमता बढ़बैत अछि |

8) वर्तमान व्यवहार पैटर्न के पहचान करू आ ओकरा प्रक्रिया-उन्मुख दृष्टिकोण में बदलू, छोट-छोट लक्ष्य स शुरू करू। छोट लक्ष्य कें साथ अइ दृष्टिकोण मे महारत हासिल करनाय आत्मविश्वास आ समझ पैदा करतय कि बहुत पैघ लक्ष्य कें साथ एकहि दृष्टिकोण कें उपयोग कोना कैल जै.

9) अपन कार्यक्रम पर अडिग रहू, ओहो छोट-छोट तरीका स। एहि सँ समय आ ऊर्जा के सर्वोत्तम उपयोग कयल जा सकैत अछि, एहि बातक एहसास के संग जे समय अनमोल अछि आ एक बेर गेलाक बाद वापस नहि अबैत अछि । अइ सं विटामिन एम कें उपयोग आ भंडारण कें बढ़ावा मिलयत छै.

- 10) कोनो एहन व्यक्ति या कतेको एहन लोक के पहचान करू जे जवाबदेही बढ़ा सकैत अछि। एहि सं रोजाना उठाओल जाय वाला सही कदम पर आओर ध्यान देल जा सकैत अछि।
 - 11) अवास्तविक आ काल्पनिक लक्ष्य निर्धारित करबा स बेसी जे संभव अछि ताहि पर ध्यान दियौ।
 - 12) अपन परिवेश के बारीकी स' परखू आ सफलता के लेल ओकरा नव रूप स' डिजाइन करू।
 - 13) प्रत्येक कार्यदिवस के अंत मे उपलब्धि लिखू।
 - 14) नित्य की करबाक चाही ताहि लेल मननपूर्वक प्राथमिकता निर्धारित करू।
 - 15) प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम स कोनो काज पर ध्यान केंद्रित करबा आ ओकरा संतुलित रखबा मे मौजूद ऊर्जा के पहचानब।
 - 16) सब अधूरा काज के प्रक्रिया उन्मुख दृष्टिकोण के माध्यम स लिखि क पूरा करय के जरूरत अछि जाहि स एहि काज के बारे में तनाव पैदा भ सकय ताकि मानसिक तनाव जमा नै भ जाय।
- जेना-जेना प्रस्तुत विचारक के अनुप्रयोग के हिस्सा के रूप मे प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता अपन स्थान बनायत जायत छै, विटामिन एम के संरक्षण आ सर्वोत्तम उपयोग के कारण उमंग सं भरल जीवन संभव भ जायत छै।

ऊर्जा के रचनात्मक उपयोग सं समग्र प्रगति होय छै, जबकि ऊर्जा के विनाशकारी उपयोग सं साधारण जीवन के असाधारण दृष्टि सं ग्रहण करै के क्षमता नष्ट होय जाय छै ।

– रिकी सिंह

अध्याय 8

एकटा नव शुरुआत

हम सब पैसा के शक्ति में एकटा असाधारण यात्रा केने छी आ आशा अछि जे पैसा के प्रभाव के एहसास क' रहल छी जे कोनो व्यक्ति के जीवन के सब पहलू पर पड़ैत छैक. विटामिन के रूप में पैसा के अवधारणा, अगर सही मायने में आंतरिक रूप स देखल जाय त संभवतः संतुलन के नींव पर आनन्द स भरल जीवन के परिणाम भ सकैत अछि । मनुष्यक मन, बहुत तरहें, संवेदना-खोजक काजक आदी अछि जाहि मे बेसी पाइक आवश्यकता होइत छैक । अगर विटामिन एम के विचार क' सही मायने में समझल जाय, जेना कि लेखक केरऽ आशा छै, त' पैसा केरऽ एकदम नया दृष्टि के विकास के कारण हर पाठक केरऽ जीवन सही मायने में बदली सकै छै ।

ओना त हम सब एहि पोथी के अंत में आबि गेल छी मुदा सही मायने में प्रस्तुत विचार के लागू करय के शुरुआत में छी। सच्चा शक्ति विचारऽ के प्रयोग आरू ओकरऽ सत्य क' सीधा देखै में मौजूद छै, नै कि खाली सहमत या असहमत होय के । पैसा के कोना बेहतर तरीका सं बचत आ उपयोग कयल जाय, एकर प्रयोग आ प्रयोग के परिणामस्वरूप अपन दिमाग पर बेसी महारत हासिल भ' सकैत अछि. वित्तीय विकास के संबंध में आत्म-प्रभुता मानव सभ्यता के सब पहलू में बहुत महत्वपूर्ण छै आरू एकरऽ दैनिक आधार प' करल जाय वाला निर्णय के संबंध में एकरऽ प्रमुख निहितार्थ छै ।

जीवन के अर्थ आरू उद्देश्य के लेलऽ अल्पकालिक, दीर्घकालिक आरू अंतिम लक्ष्य के विकास करना जरूरी छै । लेखक नै ऐन्हऽ प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के शक्ति क' प्रस्तुत करै के कोशिश करल छै जेकरा सं काम के काम क' यथासंभव ऊर्जावान आरू स्थिरता सं काम करै के अनुमति मिलै छै, जेकरा सं ऊर्जा के विसर्जन नै करी क' इच्छा परिणाम के तरफ ध्यान नै देल जाय । ओना त ' लक्ष्य के ध्यान में राखब आवश्यक अछि , तइयो एक बेर लक्ष्य निर्धारित भ ' गेलाक बाद ओहि लक्ष्य धरि पहुँचबाक प्रक्रिया में ध्यान राखब बहुत रास भावनात्मक स्थिरता आ एकीकरण संभव आ वांछनीय अछि । जँ पाठक लोकनि एहि विचार सभ के सही मायने मे आत्मसात क' दैनिक जीवन मे लागू करबाक प्रयास करथि त' एहि पोथीक उद्देश्य पूरा भ' जाइत। (कृपया अपन फुर्सत मे चिंतनात्मक आरेख सब पर जाउ, कारण ताहि सँ पाठक लोकनि केँ एहि पोथी मे प्रस्तुत विचार पर चिंतन, चर्चा आ लागू करबाक अवसर भेटतनि।)

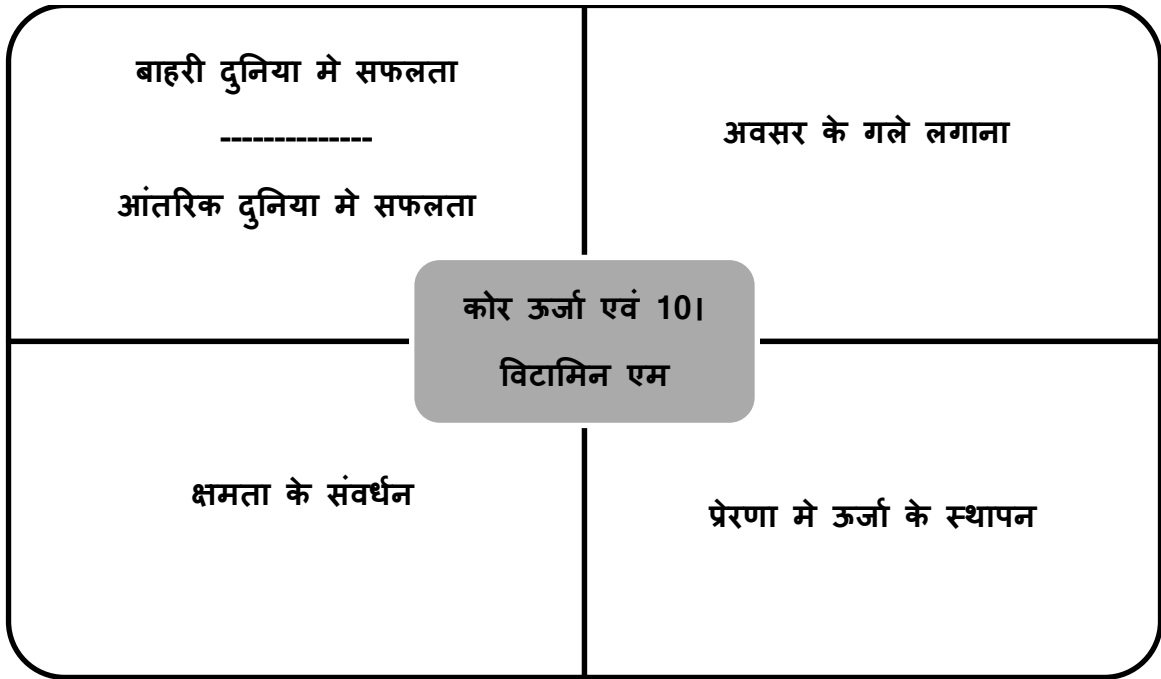
बहुत बेर मानवीय संघर्ष आर्थिक समस्याक के कारण होयत छै, जेकरा मे सं बहुत सं खराब निर्णय लेनाय, पैसा के आवेगपूर्ण उपयोग, आ अनावश्यक जोखिम उठानाय के परिणाम होयत छै. जखन मानवता के ई अहसास होय जाय छै कि पैसा ऊर्जा छै आरू मनोवैज्ञानिक रूप सं मन में विटामिन के रूप में संग्रहित होय जाय छै त मानव सभ्यता में असाधारण ऊर्जा जाग सकै छै । एक बेर ई भ गेलाक बाद हम सब एकटा पूरा मानव जाति के रूप में, एकटा नव शुरुआत के लेल तैयार भ जाइत छी.

**चिंतनात्मक आरेख
आत्मचिंतन एवं 1999 के लिये।
चर्चा**

आरेख # 1

वित्तीय एवं आन्तरिक स्वतंत्रता

नीचा देल गेल आकृति वित्तीय स्वतंत्रता आ आंतरिक स्वतंत्रता सं संबंधित कोर ऊर्जा आ विटामिन एम कें उपयोग कें दर्शा रहल छै. एक ठाम चुपचाप बैसू आ अपना सं निम्नलिखित प्रश्न पूछू आ फेर दोसर सं चर्चा करू: अपन कोर ऊर्जा आ विटामिन एम के संबंध में सब बक्सा के बीच की परस्पर संबंध अछि ?



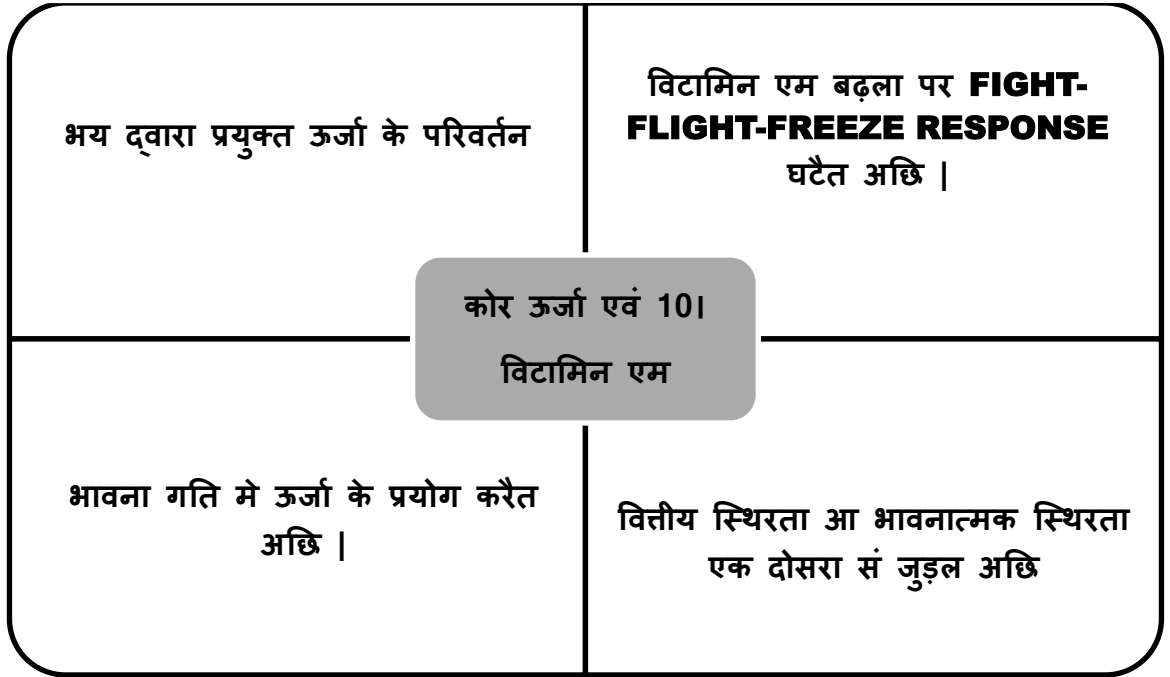
अहाँक संदर्भ लेल : १.

सूक्ष्म आर्थिक सिद्धांत मे अवसर लागत या वैकल्पिक लागत अन्य विकल्पक सं संभावित लाभ कें नुकसान छै जखन एकटा विशेष विकल्प कें दोसर विकल्पक पर चुनल जायत छै. सरल शब्दक मे कहल जाय त अवसर लागत ओ लाभ कें नुकसान छै जे कोनों देल गेल विकल्प नहि कैल गेलय त भ सकय छै.

आरेख # 2

भय एवं असुरक्षा के बीच संबंध

नीचा देल गेल आकृति भय & असुरक्षा के संबंध मे कोर ऊर्जा आ विटामिन एम के उपयोग के दर्शाबैत अछि | एक ठाम चुपचाप बैसू आ अपना सं निम्नलिखित प्रश्न पूछू आ फेर दोसर सं चर्चा करू: अपन कोर ऊर्जा आ विटामिन एम के संबंध में सब बक्सा के बीच की परस्पर संबंध अछि ?



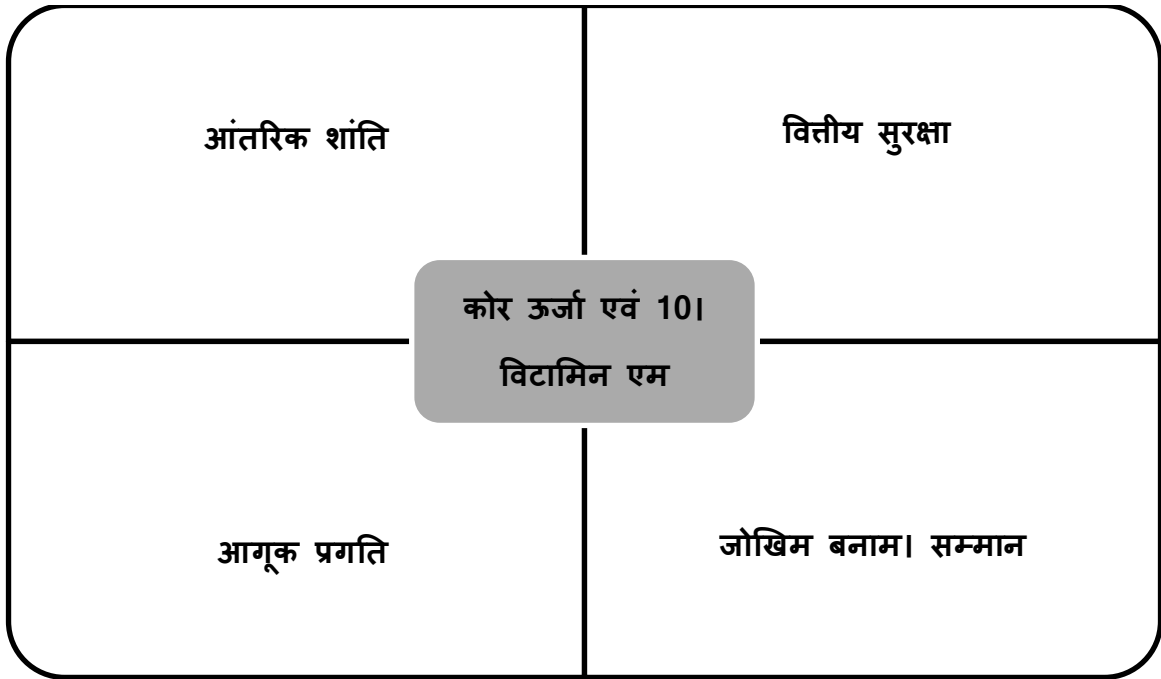
अहाँक संदर्भ लेल : १.

भय एकटा एहन भावना छै जे अनुमानित खतरा या खतरा सं प्रेरित छै, जे शारीरिक परिवर्तन आ अंततः व्यवहार मे परिवर्तन कें कारण बनएयत छै, जेना कि अनुमानित आघातकारी घटनाक सं भागनाय, नुकनाय या जमनाय. मनुष्य मे भय वर्तमान मे घटित कोनों निश्चित उत्तेजना कें प्रतिक्रिया मे, या भविष्य मे कोनों खतरा कें प्रत्याशा या अपेक्षा मे भ सकय छै जे खुद कें लेल जोखिम कें रूप मे मानल जायत छै. भय कें प्रतिक्रिया खतरा कें धारणा सं उत्पन्न होयत छै जे खतरा सं टकराव कें ओर ले जायत छै या ओकरा सं बचनाय/बचनाय (जेकरा लड़ाई-या-उड़ान कें प्रतिक्रिया कें रूप मे सेहो जानल जायत छै), जे भय कें चरम मामलाक (भयानक आ आतंक) फ्रीज प्रतिक्रिया भ सकय छै या लकवा.64 भावनात्मक सुरक्षा व्यक्ति कें भावनात्मक अवस्था कें स्थिरता कें माप छै. भावनात्मक असुरक्षा या बस असुरक्षा सामान्य बेचैनी या घबराहट कें भावना छै जे खुद कें कोनों तरह सं कमजोर या नीच समझला सं या कमजोरी या अस्थिरता कें भाव सं शुरू भ सकय छै जे कोनों व्यक्ति कें आत्म-छवि या अहंकार कें खतरा मे डालय छै.

आरेख # 3

वित्तीय सुरक्षा आ मनक शांति

नीचा देल गेल आकृति वित्तीय सुरक्षा आ मन के शांति के संबंध मे कोर ऊर्जा आ विटामिन एम के उपयोग के दर्शा रहल छै. एक ठाम चुपचाप बैसू आ अपना सं निम्नलिखित प्रश्न पूछू आ फेर दोसर सं चर्चा करू: अपन कोर ऊर्जा आ विटामिन एम के संबंध में सब बक्सा के बीच की परस्पर संबंध अछि ?



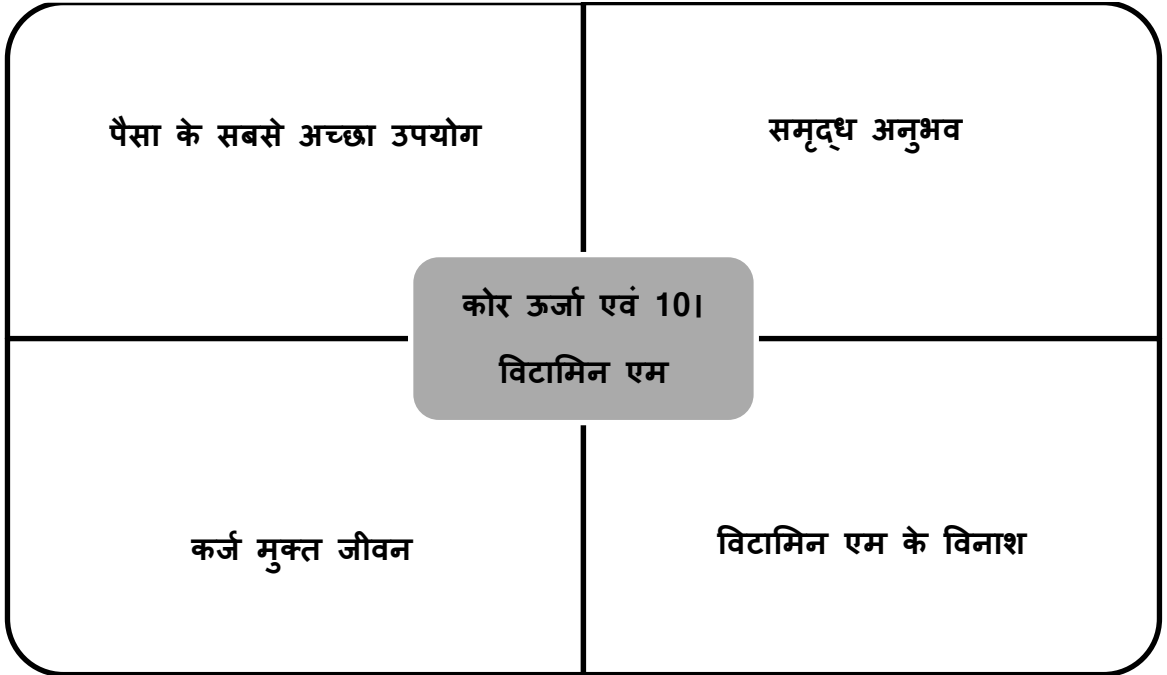
अहाँक संदर्भ लेल : १.

आंतरिक शांति (या मन के शांति) तनाव पैदा करएय वाला पदार्थक के संभावित उपस्थिति के बावजूद मनोवैज्ञानिक या आध्यात्मिक शांति के जानबूझ क स्थिति के संदर्भित करएयत छै जेना कि ककरो दोसर के नाटक करएय सं पैदा होएय वाला बोझ आंतरिक शांति के बाधित कयर सकएय छै. "शांति में" रहब बहुतो लोक स्वस्थ (होमियोस्टेसिस) आ तनाव या चिंतित रहबाक विपरीत मानैत छथि आ एकरा एकटा एहन अवस्था मानल जाइत अछि जतय हमर मोन सकारात्मक परिणामक संग इष्टतम स्तर पर प्रदर्शन करैत अछि | एहि तरहेँ मनक शांति सामान्यतः आनंद, सुख आ संतोष सँ जुड़ल अछि |

आरेख # 4

वित्तीय स्वतंत्रता एवं भौतिक दुनिया

नीचा देल गेल आकृति वित्तीय स्वतंत्रता आ भौतिक दुनिया के संबंध मे कोर ऊर्जा आ विटामिन एम के उपयोग के दर्शा रहल छै. एक ठाम चुपचाप बैसू, आ अपना सं निम्नलिखित प्रश्न पूछू आ फेर दोसर सं चर्चा करू: अपन कोर ऊर्जा आ विटामिन एम के संबंध में सब बक्सा के बीच की परस्पर संबंध अछि ?



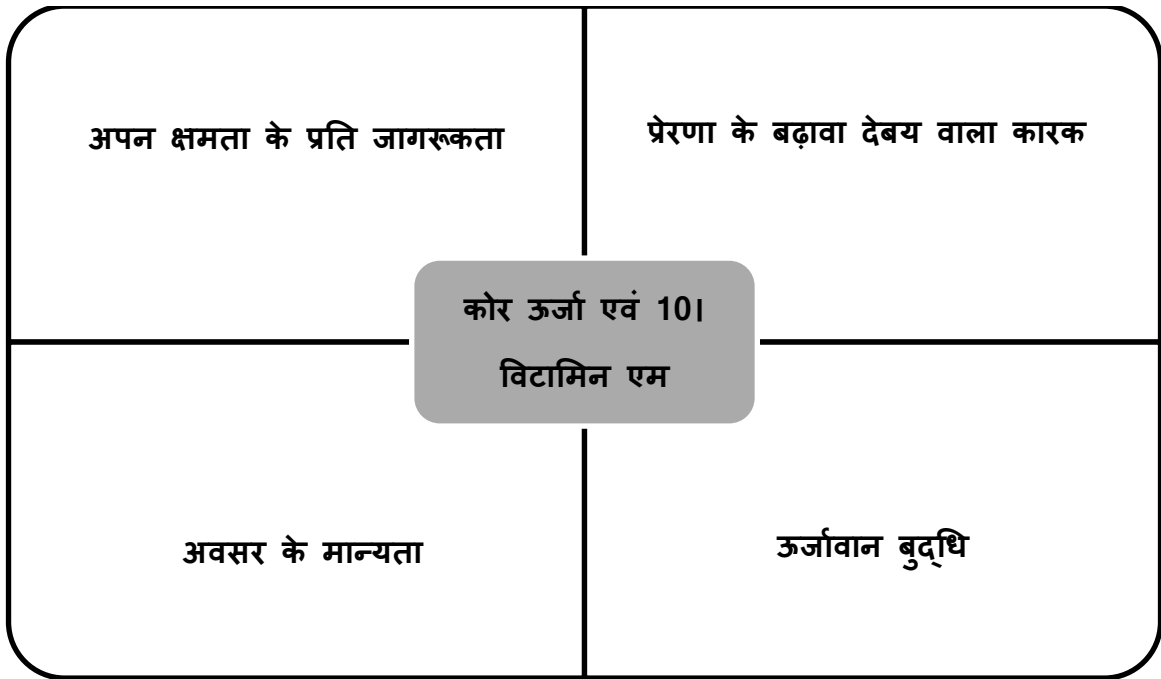
अहाँक संदर्भ लेल : १.

आर्थिक स्वतंत्रता ई दर्जा छै कि ओकरा पास एतना आय होय छै कि ओकरा जीवन भर के जीवन यापन के खर्चा चुकाबै के जरूरत छै, बिना रोजगार या दोसरस पर निर्भर रहना । बिना कोनों नौकरी करय के अर्जित आय के आमतौर पर निष्क्रिय आय कहल जायत छै. आर्थिक स्वतंत्रता प्राप्त करय के लेल बहुत रास रणनीति छै, प्रत्येक के अपन-अपन फायदा आ नुकसान छै. जे कियो वित्तीय स्वतंत्रता प्राप्त करय चाहय छै ओकरा एकटा वित्तीय योजना आ बजट करनाय सहायक भ सकय छै ताकि ओकरा अपन वर्तमान आय आ खर्च के स्पष्ट दृष्टिकोण भ सकय आ ओ अपन वित्तीय लक्ष्य के तरफ बढ़य के लेल उचित रणनीति के पहचान आ चुन सकय. वित्तीय योजना व्यक्ति के वित्त के हर पहलू के संबोधित करयत छै.

आरेख # 5

सफलता के कारक : क्षमता - प्रेरणा - अवसर |

नीचा देल गेल आकृति सफलता कारक सं संबंधित कोर ऊर्जा आ विटामिन एम के उपयोग के दर्शा रहल छै. एक ठाम चुपचाप बैसू आ अपना सं निम्नलिखित प्रश्न पूछू आ फेर दोसर सं चर्चा करू: अपन कोर ऊर्जा आ विटामिन एम के संबंध में सब बक्सा के बीच की परस्पर संबंध अछि ?



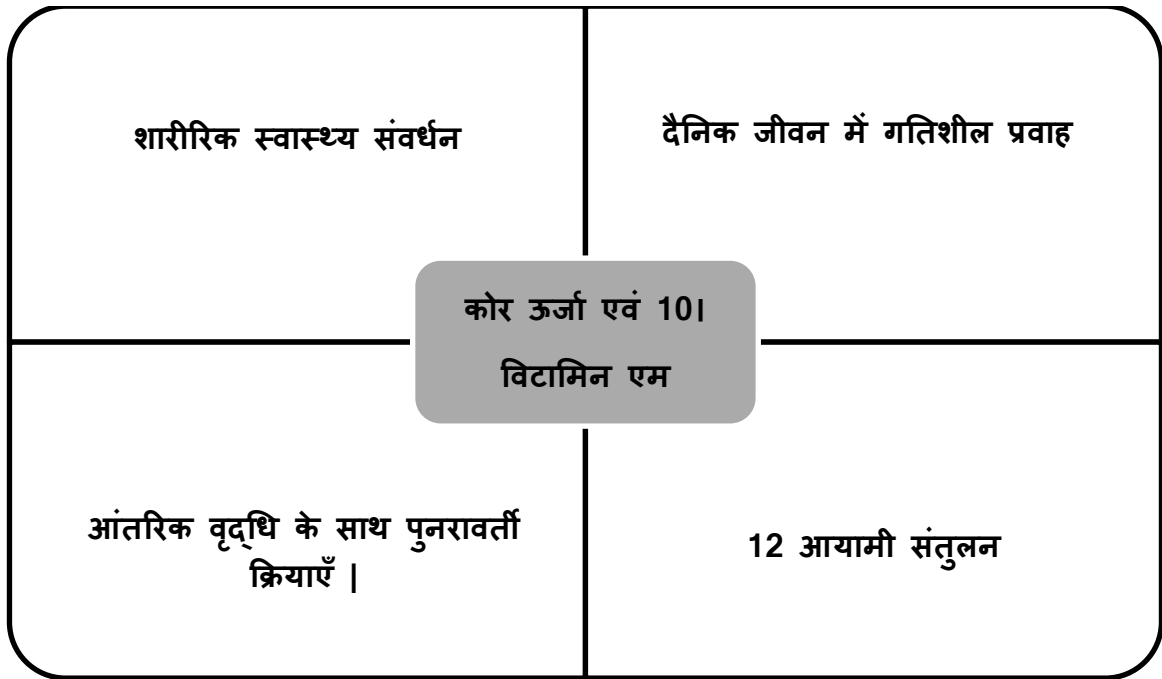
अहाँक संदर्भ लेल : १.

प्रेरणा कर्म, इच्छा आ लक्ष्य के कारण छै। प्रेरणा प्रेरणा शब्द या कोनो एहन आवश्यकता स निकलल अछि जाहि पर संतुष्टि के आवश्यकता होइत अछि | ई जरूरत, चाहत या इच्छा संस्कृति, समाज, जीवनशैली, या शायद सामान्यतः जन्मजात प्रभाव के माध्यम सं प्राप्त करलस जाब सकै छै । व्यक्ति केरस प्रेरणा बाहरी शक्ति (बाह्य प्रेरणा) या खुद (आन्तरिक प्रेरणा) सं प्रेरित होय सकै छै । प्रेरणा के आगू बढ़ै के सबसे महत्वपूर्ण कारणस मं सं एक मानलस गेलस छै । प्रेरणा चेतन आ अचेतन दुनू कारक के अंतःक्रिया के परिणामस्वरूप होइत अछि | निरंतर आ जानबूझ क अभ्यास के अनुमति देवय के लेल प्रेरणा मे महारत हासिल करनाय उच्च स्तर के उपलब्धि के लेल केंद्रीय छै, जेना, अभिजात वर्ग के खेल, चिकित्सा, या संगीत मे. प्रेरणा स्वैच्छिक गतिविधि के वैकल्पिक रूपक के बीच विकल्पक के नियंत्रित करएयत छै.

आरेख # 6

दैनिक जीवन के अनुभव के नवीनता में रहना ।

नीचा देल गेल आकृति दैनिक जीवन के अनुभवक के नवीनता के संबंध मे कोर ऊर्जा आ विटामिन एम के उपयोग के दर्शा रहल छै. एक ठाम चुपचाप बैसू आ अपना सं निम्नलिखित प्रश्न पूछू आ फेर दोसर सं चर्चा करू: अपन कोर ऊर्जा आ विटामिन एम के संबंध में सब बक्सा के बीच की परस्पर संबंध अछि ?



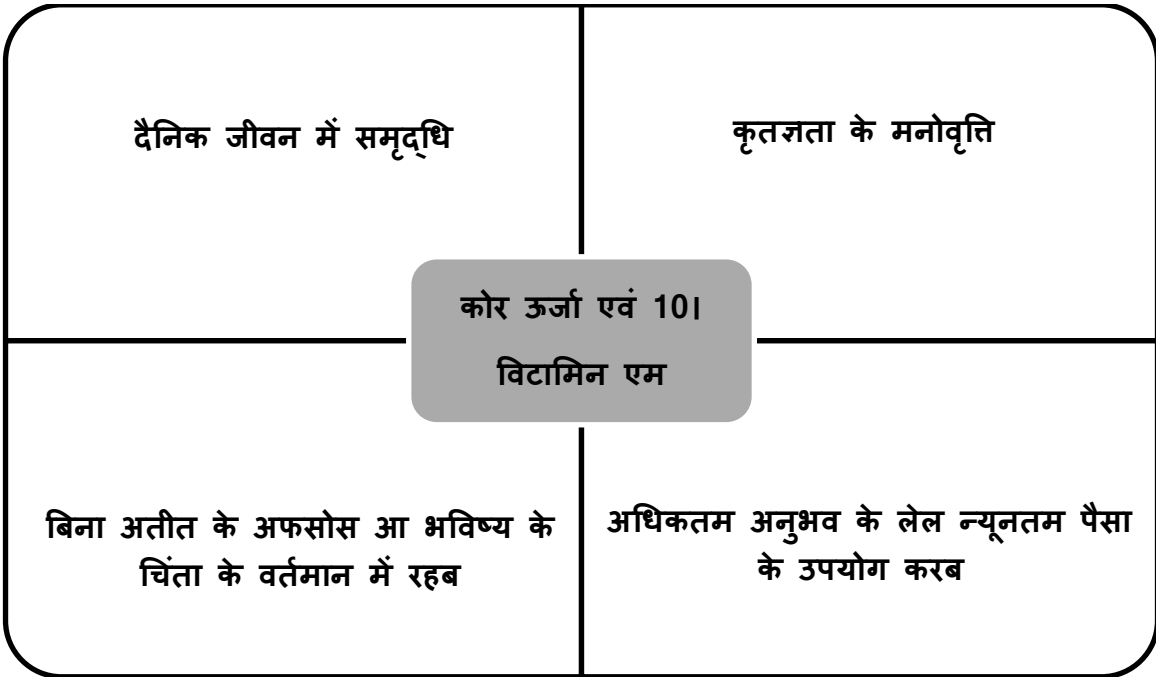
अहाँक संदर्भ लेल : १.

नवीनता के आमतौर पर "नव संयोजनक के अंजाम देनाय" के रूप मे परिभाषित कैल जायत छै, जेकरा मे "नव वस्तुअक के शुरूआत, ... उत्पादन के नव तरीका, ... नव बाजारक के उद्घाटन, ... आपूर्ति के नव स्रोत पर विजय शामिल छै . .. आ कोनो उद्योग के नव संगठन के अंजाम देबय के काज."

आरेख # 7

साधारण में असाधारण खोजना

नीचा देल गेल आकृति कोर ऊर्जा आ विटामिन एम के उपयोग के दर्शा रहल छै जे दैनिक अनुभवक के असाधारण दृष्टि रखनाय सं संबंधित छै. एक ठाम चुपचाप बैसू आ अपना सं निम्नलिखित प्रश्न पूछू आ फेर दोसर सं चर्चा करू: अपन कोर ऊर्जा आ विटामिन एम के संबंध में सब बक्सा के बीच की परस्पर संबंध अछि ?



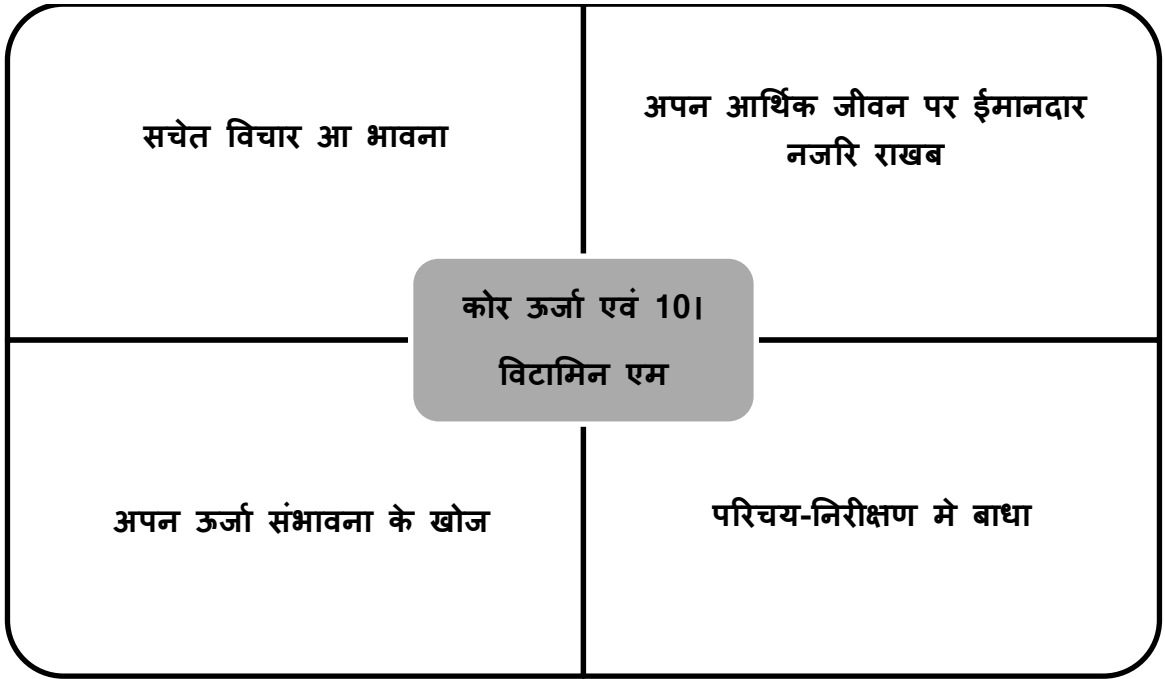
अहाँक संदर्भ लेल : १.

लोक निरंतर बदलैत गतिशील वातावरण मे रहैत अछि । हमरऽ आंतरिक वातावरण भी गतिशील छै आरू एकरऽ विशेषता छै जैविक आरू मानसिक प्रक्रिया जे निरंतर प्रवाह में रहै छै । बाहरी आ आन्तरिक दुनू परिवेश मे एहि परिवर्तनक बिना पृथ्वी पर जीवनक अस्तित्व नहि रहैत । ई सब परिवर्तन जाहि आयाम के संग होइत अछि ओकरा “समय” कहल जाइत छैक । अपनऽ सटीक प्रकृति पर टिकलऽ बिना “समय” के घड़ी द्वारा दर्शावलऽ जाब सकै छै आरू ई एगो उपयोगी धारणा छै जे हमरऽ बाहरी परिवेश में भौतिक घटना के अच्छा व्याख्या दै छै । अन्य जीवऽ के तरह मनुष्य के भी जीवित रहै आरू बाहरी वातावरण के अनुकूल होय लेली “समय” सं संबंध बनाबै में सक्षम होना चाहियऽ । एकरऽ पूर्वाधार छै कि “समय” के बारे में जानकारी संप्रेषित आरू ग्रहण करलऽ जाय छै । चूँकि कोनो ज्ञात मानवीय बोध प्रणाली “समय” के समर्पित नै छै, चूँकि व्यक्तिपरक लौकिक अनुभव एहि कमी के भरपाई करय के संभावना अछि । विशेष रूप सं ई व्यक्तिपरक अनुभव घटना में आंतरिक परिवर्तन प आधारित होय सकै छै जेकरा आंतरिक घड़ी या स्मृति प्रक्रिया सं परिलक्षित होय छै । ई परिवर्तन “समय” के साथ एकरऽ रूप सं सहसंबंधित छै आरू ई तरह सं एकरऽ गुजरला

आरेख # 8

अंतर्निरीक्षण के महत्व

नीचा देल गेल आकृति आत्मनिरीक्षण के संबंध मे कोर ऊर्जा आ विटामिन एम के उपयोग के दर्शा रहल छै. एक ठाम चुपचाप बैसू आ अपना सं निम्नलिखित प्रश्न पूछू आ फेर दोसर सं चर्चा करू: अपन कोर ऊर्जा आ विटामिन एम के संबंध में सब बक्सा के बीच की परस्पर संबंध अछि ?

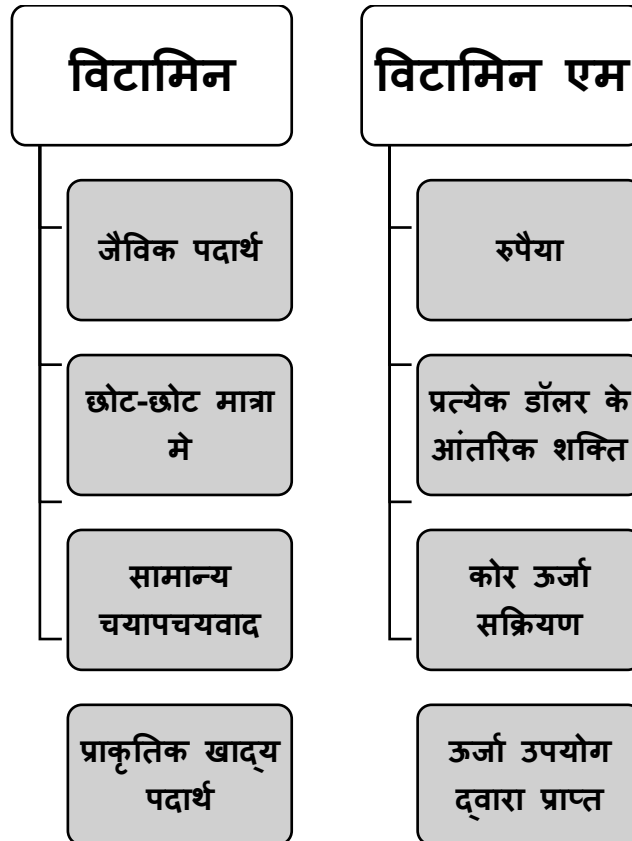


अहाँक संदर्भ लेल : १.

आत्मनिरीक्षण अपन चेतन विचार आ भावनाक परीक्षा थिक । मनोविज्ञान में आत्मनिरीक्षण के प्रक्रिया अपनस मानसिक अवस्था के अवलोकन पर निर्भर करै छै, जबकि आध्यात्मिक संदर्भ में एकरस संदर्भ अपनस आत्मा के परीक्षा के होय सकै छै । आत्मनिरीक्षण के मानवीय आत्म-चिंतन आरू आत्म-खोज सं गहराई सं संबंध छै आरू एकरस विपरीत बाहरी अवलोकन के साथ छै ।

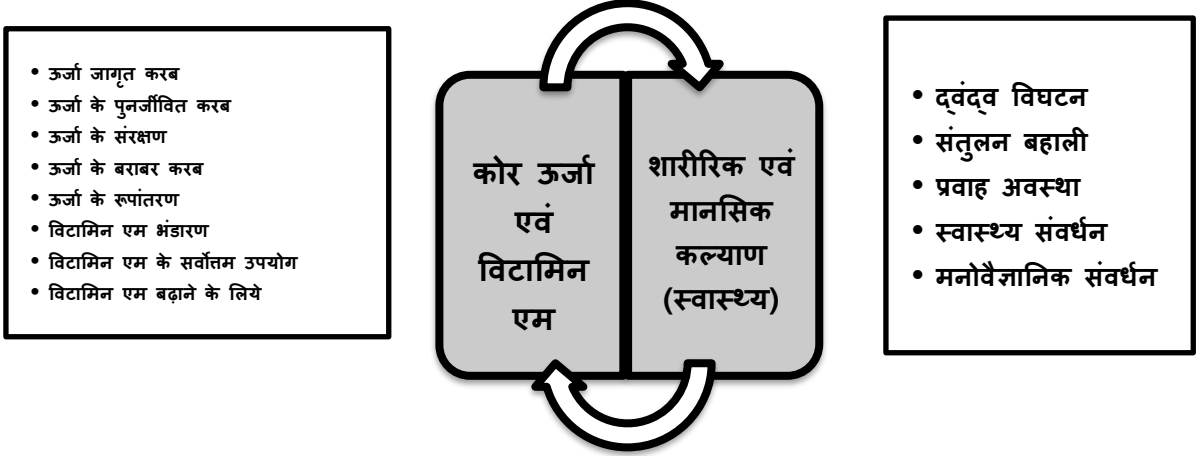
परिशिष्ट

चित्र 13 के अनुसार
विटामिन एवं विटामिन के बीच तुलना एम



चित्र 14 - आयाम # 1

स्वास्थ्य / समग्र फिटनेस एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम



चित्र परिचय

12 आयाम : प्रत्येक बुलेट पॉइंट के अनुसार सब आयाम सकारात्मक रूप स प्रभावित होइत अछि।

ऊर्जा जागरूक : भौतिक शरीर & अपन मन के संबंध में कोर ऊर्जा के सक्रियण में संलग्न रहू ।

ऊर्जा के पुनर्जीवित करू : सक्रिय ऊर्जा के पुनर्जीवित करू, बेर-बेर, मन-शरीर संबंध पर राखल गेल ध्यान के माध्यम सं

ऊर्जा के संरक्षण : शरीर-मन ऊर्जा सं संबंधित सक्रिय आ पुनर्जन्म ऊर्जा के भंडारण

ऊर्जा के बराबर करू : शरीर के गति आ मानसिक गतिविधि के संबंध मे प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम सं ऊर्जा प्रवाह के संतुलन बनाऊं

ऊर्जा के रूपांतरण : सर्वश्रेष्ठ स्वास्थ्य के आवश्यकता के पहचान क अपन जीवन में कोर ऊर्जा के समृद्धि में परिष्कृत करब ।

विटामिन एम भंडारण : पैसा के बचत, जेकरा स मन के भीतर विटामिन एम के जमाव भ जायत अछि ।

विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग: अपन जीवन के 12 आयाम मे अधिकतम लाभ पैदा करय के लेल पैसा के उपयोग करनाय, खासकर बेहतर समग्र स्वास्थ्य के लेल एकर उपयोग करनाय

विटामिन एम बढ़ाऊं : तेजी सं समृद्ध अनुभवक के साथ पैसा के भंडारण आ सर्वोत्तम उपयोग बढ़ावा

द्वंद्व विघटन : जइ ऊर्जा सक्रियण के कारण मन-शरीर के असंतुलन आ द्वंद्व भंग होबय लगैत अछि

संतुलन बहाली : सब 12 आयाम संतुलन बनाबय लगैत अछि आ पूर्ण संतुलन के अवस्था मे पहुँचैत अछि

प्रवाह अवस्था : मानसिक अवस्थाक के प्रारंभ जइ मे कोनों गतिविधि करय वाला व्यक्ति सक्रिय रूप सं ऊर्जावान फोकस, पूर्ण संलग्नता आ गतिविधि के प्रक्रिया मे आनंद के भावना मे डूबल रहय छै

स्वास्थ्य संवर्धन : कोर ऊर्जा आ विटामिन एम शक्ति के कारण अपन शारीरिक आ मानसिक स्वास्थ्य में सुधार ।

मनोवैज्ञानिक संवर्धन : विचार, भावना, याद, इच्छा, ऊर्जा, आ विटामिन एम के भंडारण आ उपयोग के बीच बेहतर अंतर-संपर्क.

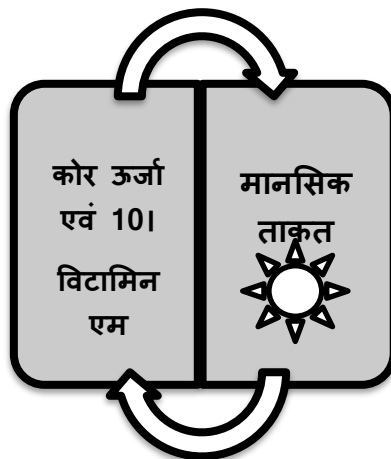
चिंतनशील प्रश्न

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, आ प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच की संबंध छै? "स्वास्थ्य आ समग्र फिटनेस" के अहां के जीवन मे की महत्व छै?

चित्र 15 - आयाम # 2

मानसिक ताकत एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम

- ऊर्जा जागृत करब
- ऊर्जा के पुनर्जीवित करब
- ऊर्जा के संरक्षण
- ऊर्जा के बराबर करब
- ऊर्जा के रूपांतरण
- विटामिन एम भंडारण
- विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग
- विटामिन एम बढ़ाने के लिये



- द्वंद्व विघटन
- संतुलन बहाली
- प्रवाह अवस्था
- बौद्धिक ऊर्जा संवर्धन
- मनोवैज्ञानिक संवर्धन

चित्र परिचय

12 आयाम : प्रत्येक बुलेट पॉइंट के अनुसार सब आयाम सकारात्मक रूप स प्रभावित होइत अछि।

ऊर्जा जागरूक : कोर ऊर्जा के सक्रियण में संलग्न हो |

ऊर्जा के पुनर्जीवित करूं : सक्रिय ऊर्जा के पुनर्जीवित करूं, बेर-बेर

ऊर्जा के संरक्षण : सक्रिय आ पुनर्जीवित ऊर्जा के भंडारण

ऊर्जा के बराबर करूं : प्रक्रिया उन्मुख मानसिकता के माध्यम सं ऊर्जा प्रवाह के संतुलन बनाऊं

ऊर्जा के रूपांतरण : अपन जीवन में कोर ऊर्जा के समृद्धि में परिष्कार |

विटामिन एम भंडारण : पैसा के बचत, जेकरा स मन के भीतर विटामिन एम के जमाव भ जायत अछि |

विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग: अपन जीवन के 12 आयाम मे अधिकतम लाभ पैदा करय के लेल पैसा के उपयोग करनाय

विटामिन एम बढ़ाऊं : तेजी सं समृद्ध अनुभवक के साथ पैसा के भंडारण आ सर्वोत्तम उपयोग बढ़ावा

द्वंद्व विघटन : मानसिक शक्ति मे सुधार के कारण आंतरिक आ बाहरी द्वंद्व कम भ जायत अछि |

संतुलन बहाली : अपन जीवन पर बौद्धिक चिंतन बढ़ला के कारण 12 आयामी संतुलन |

प्रवाह अवस्था : मानसिक अवस्थाक के प्रारंभ जइ मे कौनों बौद्धिक गतिविधि करय वाला व्यक्ति ऊर्जावान फोकस, पूर्ण संलग्नता आ गतिविधि के प्रक्रिया मे आनंद के भावना मे पूर्ण रूप सं डूबल रहय छै

बौद्धिक ऊर्जा संवर्धन : सब 12 आयाम मे बेहतर निर्णय के लेल उपयोग कैल गेल सक्रिय बौद्धिक ऊर्जा के परिणामस्वरूप कोर ऊर्जा आ विटामिन एम शक्ति के कारण अपन संज्ञानात्मक शक्ति मे सुधार

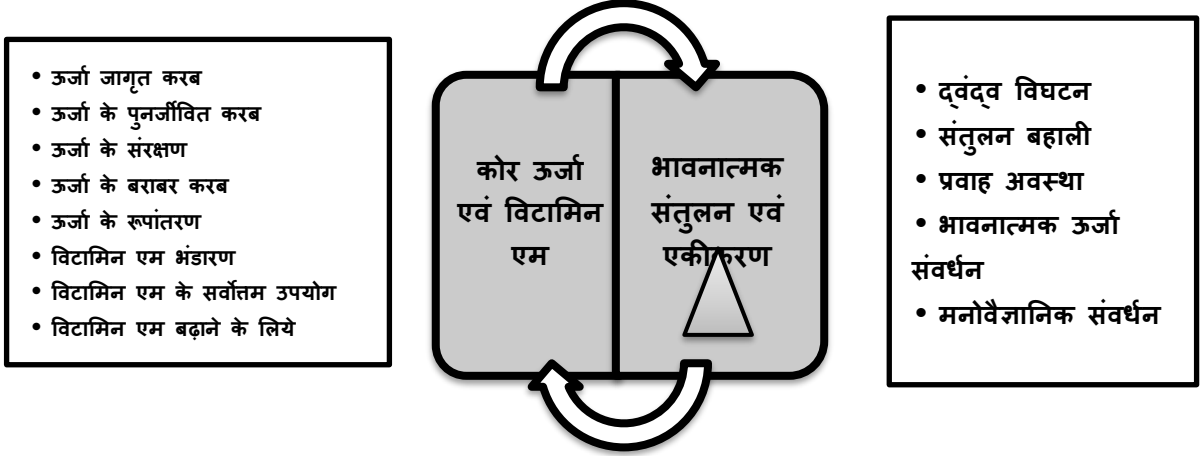
मनोवैज्ञानिक संवर्धन : बौद्धिक शक्ति मे वृद्धि के कारण, विचार, भावना, याद, इच्छा, ऊर्जा, आ विटामिन एम के भंडारण आ उपयोग के बीच बेहतर अंतर-संपर्क.

चिंतनशील प्रश्न

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, आ प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच की संबंध छै? "मानसिक ताकत" के की महत्व अछि अहाँक जीवन मे ?

चित्र 16 - आयाम # 3

भावनात्मक संतुलन एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम



चित्र परिचय

12 आयाम : प्रत्येक बुलेट पॉइंट के अनुसार सब आयाम सकारात्मक रूप से प्रभावित होइत अछि।

ऊर्जा जागरूक : भावना के भीतर कोर ऊर्जा के सक्रियण में संलग्न रहना |

ऊर्जा के पुनर्जीवित करूं : सक्रिय ऊर्जा के पुनर्जीवित करूं, बेर-बेर, भावनाक के भीतर

ऊर्जा के संरक्षण : सक्रिय आ पुनर्जीवित भावनात्मक ऊर्जा के भंडारण

ऊर्जा के बराबर करूं : प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम से भावनात्मक ऊर्जा प्रवाह के संतुलन बनाऊं

ऊर्जा के रूपांतरण : अपन जीवन में कोर ऊर्जा के समृद्ध भावना में परिष्कार |

विटामिन एम के भंडारण : संतुलित भावना के कारण पैसा के बचत, जेकरा से मन के भीतर विटामिन एम के जमाव भ जायत अछि |

विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग : अपन जीवन के 12 आयाम मे अपन भावनात्मक प्रणाली के भीतर अधिकतम लाभ पैदा करय के लेल पैसा के उपयोग करनाय

विटामिन एम बढ़ाऊं : तेजी से समृद्ध अनुभवक के साथ पैसा के भंडारण आ सर्वोत्तम उपयोग बढ़ावा

द्वंद्व विघटन : संतुलित आ एकीकृत भावनाक कारण आंतरिक आ बाहरी द्वंद्व कम भ जाइत अछि

संतुलन बहाली : अपन जीवन मे बदल एकीकृत भावनाक कारण 12-आयामी संतुलन |

प्रवाह अवस्था : मानसिक अवस्थाक के प्रारंभ जइ मे व्यक्ति भावनात्मक गतिविधि के सक्रिय करएयत छै आ ऊर्जावान फोकस के साथ पूर्ण रूप से डूबल रहएयत छै। अपन चुनल गतिविधि मे पैघ आनंद होइत छैक |

भावनात्मक ऊर्जा संवर्धन : कोर ऊर्जा आ विटामिन एम शक्ति के कारण अपन भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार | सक्रिय भावनात्मक ऊर्जा के उपयोग सब 12 आयाम मे परिष्कृत अनुभवक के लेल कैल जा सकय छै

मनोवैज्ञानिक संवर्धन : विचार, भावना, स्मृति, इच्छा, ऊर्जा एवं के बीच बेहतर अंतर-संपर्क |

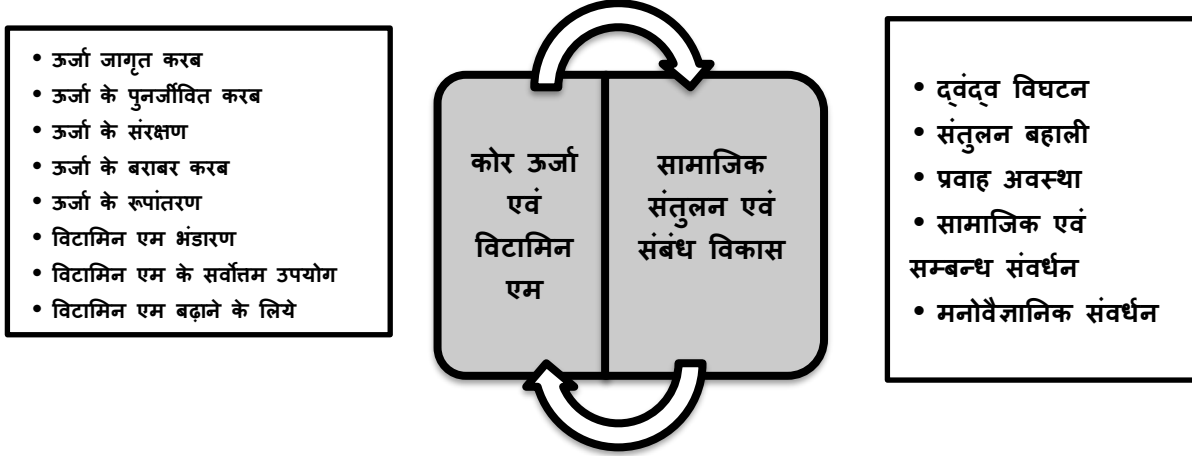
विटामिन एम के भंडारण आ उपयोग, भावना के संतुलन आ एकीकरण के कारण |

चिंतनशील प्रश्न

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, आ प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच की संबंध छै? अहाँक जीवन मे "भावनात्मक संतुलन" के की महत्व अछि ?

चित्र 17 - आयाम # 4

सामाजिक संतुलन / संबंध एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम



चित्र परिचय

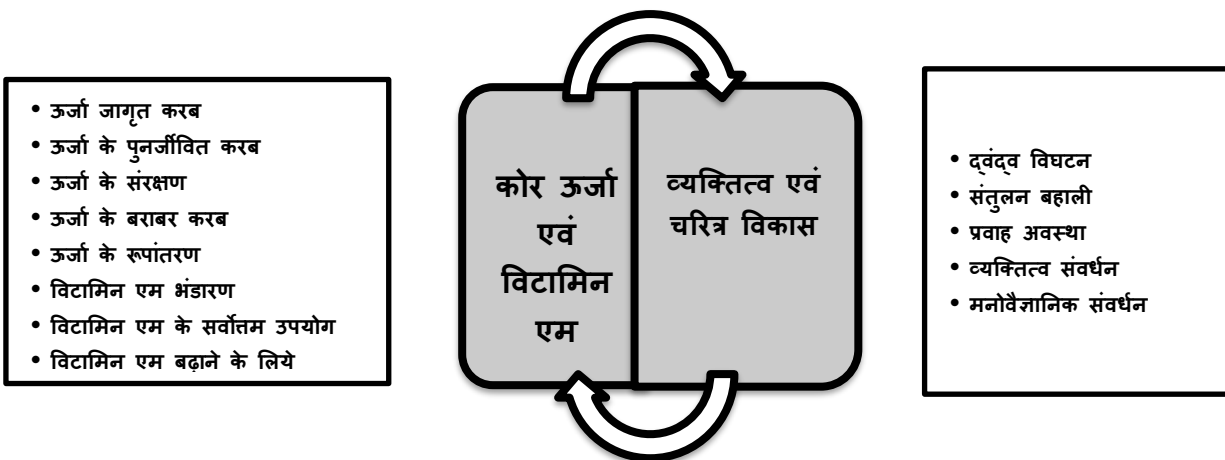
12 आयाम : प्रत्येक बुलेट पॉइंट के अनुसार सब आयाम सकारात्मक रूप स प्रभावित होइत अछि।
 ऊर्जा जागरूक : सामाजिक संबंधक मे उपयोग कैल जै वाला कोर ऊर्जा के सक्रियण मे संलग्न रहूँ
 ऊर्जा के पुनर्जीवित करनाय : सक्रिय ऊर्जा के पुनर्जीवित करनाय, बेर-बेर, सामाजिक संबंधक मे
 ऊर्जा के संरक्षण : सक्रिय आ पुनर्जीवित कोर ऊर्जा के भंडारण, सामाजिक विकास मे लागू कैल गेल छै
 ऊर्जा के बराबर करनाय : प्रक्रिया उन्मुख मानसिकता के माध्यम सं सामाजिक संबंधक मे ऊर्जा के प्रवाह के संतुलन बनावा
 ऊर्जा के रूपांतरण : कोर ऊर्जा के परिष्कार के अपन जीवन में समृद्ध संबंध में बदलब |
 विटामिन एम भंडारण : संतुलित संबंध के कारण पैसा के बचत, जेकरा स मन के भीतर विटामिन एम के जमाव भ जायत अछि |
 विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग : अपन जीवन के 12 आयाम मे अपन सामाजिक संबंधक के भीतर अधिकतम लाभ पैदा करय के लेल पैसा के उपयोग करनाय
 विटामिन एम बढ़ाऊँ : तेजी सं समृद्ध सामाजिक संबंधक के साथ पैसा के भंडारण आ सर्वोत्तम उपयोग बढ़ावा
 द्वंद्व विघटन : संतुलित आ एकीकृत भावनाक कारण आंतरिक आ बाहरी द्वंद्व कम भ जाइत अछि
 संतुलन बहाली : अपन जीवन मे बढ़ल एकीकृत भावनाक कारण 12-आयामी संतुलन |
 प्रवाह अवस्था : मानसिक अवस्थाक के प्रारंभ जइ मे व्यक्ति भावनात्मक गतिविधि के सक्रिय करएयत छै आ ऊर्जावान फोकस के साथ पूर्ण रूप सं डूबल रहएयत छै. अपन चुनल गतिविधि मे पैघ आनंद होइत छैक |
 सामाजिक संबंध संवर्धन : कोर ऊर्जा आ विटामिन एम शक्ति के कारण सामाजिक संबंधक मे सुधार. बढ़ल सामाजिक संबंध ऊर्जा के सक्रिय करयत छै जइ के उपयोग सब 12 आयाम मे परिष्कृत अनुभवक के लेल कैल जेतय
 मनोवैज्ञानिक संवर्धन : विचार, भावना, स्मृति, इच्छा, ऊर्जा एवं के बीच बेहतर अंतर-संपर्क |
 विटामिन एम के भंडारण आ उपयोग, सामाजिक संबंधक के संतुलन आ एकीकरण के कारण.

चिंतनशील प्रश्न

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, आ प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच की संबंध छै? "सामाजिक संतुलन" के अहाँक जीवन मे की महत्व अछि ?

चित्र 18 - आयाम # 5

व्यक्तित्व / चरित्र विकास एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम



चित्र परिचय

12 आयाम : प्रत्येक बुलेट पॉइंट के अनुसार सब आयाम सकारात्मक रूप स प्रभावित होइत अछि।

ऊर्जा जागरूक : व्यक्तित्वगत पहचान समन्वय के लेल कोर ऊर्जा के सक्रियण में संलग्न रहू ।

ऊर्जा के पुनर्जीवित करनाय : सक्रिय ऊर्जा के पुनर्जीवित करनाय, बेर-बेर, बढ़ल व्यक्तित्वगत मूल्यक के दिशा मे

ऊर्जा के संरक्षण : व्यक्तित्व विकास के दिशा मे लागू सक्रिय आ पुनर्जन्म ऊर्जा के भंडारण

ऊर्जा के बराबर करनाय : प्रक्रिया उन्मुख मानसिकता के माध्यम सं व्यक्तित्व लक्षणक मे ऊर्जा के प्रवाह के संतुलन बनावा

ऊर्जा के रूपांतरण : कोर ऊर्जा के परिष्कार के समृद्ध पहचान संवर्धन में ।

विटामिन एम भंडारण : व्यक्तित्व एकीकरण के कारण पैसा के बचत, जेकरा सं विटामिन एम शक्ति के संचय भ जायत छै

विटामिन एम केरऽ सर्वोत्तम उपयोग : अपनऽ जीवन केरऽ 12 आयामऽ में सबसे अच्छा स्वभाव के साथ पैसा के उपयोग करना

विटामिन एम बढ़ाउ : चरित्र विकास के संग पैसा के भंडारण आ सर्वोत्तम उपयोग बढ़ाउ।

द्वंद्व विघटन : व्यक्तित्व बढ़ला के कारण आंतरिक आ बाहरी द्वंद्व कम भ जाइत अछि

संतुलन बहाली : बढ़ल आ एकीकृत स्वभाव के कारण 12-आयामी संतुलन

प्रवाह अवस्था : मानसिक अवस्थाक प्रारम्भ जाहि मे व्यक्ति अपन व्यक्तित्वक भीतर बहुत सामंजस्य उत्पन्न करबाक लेल कोर ऊर्जा के सक्रिय करैत अछि ।

व्यक्तित्व संवर्धन : कोर ऊर्जा आ विटामिन एम शक्ति के सर्वोत्तम उपयोग के कारण लक्षणक के बेसि अंतर्संबंध

मनोवैज्ञानिक संवर्धन : विचार, भावना, स्मृति, इच्छा, ऊर्जा, आ विटामिन एम के भंडारण आ उपयोग के बीच बेहतर अंतर-संपर्क, अपन पूरा पहचान संरचना के संतुलन आ एकीकरण के कारण.

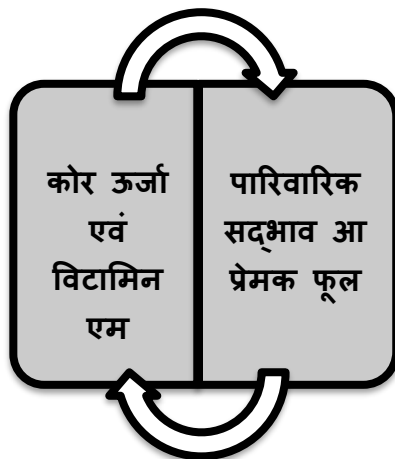
चिंतनशील प्रश्न

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, आ प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच की संबंध छै? "व्यक्तित्व" शब्दक अहाँक की अर्थ अछि ?

चित्र 19 - आयाम # 6

पारिवारिक सामंजस्य / प्रेम एवं कोर ऊर्जा के फूल - विटामिन एम

- ऊर्जा जागृत करब
- ऊर्जा के पुनर्जीवित करब
- ऊर्जा के संरक्षण
- ऊर्जा के बराबर करब
- ऊर्जा के रूपांतरण
- विटामिन एम भंडारण
- विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग
- विटामिन एम बढ़ाने के लिये



- द्वंद्व विघटन
- संतुलन बहाली
- प्रवाह अवस्था
- पारिवारिक सौहार्द संवर्धन
- मनोवैज्ञानिक संवर्धन

चित्र परिचय

12 आयाम : प्रत्येक बुलेट पॉइंट के अनुसार सब आयाम सकारात्मक रूप से प्रभावित होइत अछि।

ऊर्जा जागरूक : अपन परिवार के भीतर सकारात्मक रूप से उपयोग करय लेल कोर ऊर्जा के सक्रियण में संलग्न रहू

ऊर्जा के पुनर्जीवित करनाय : सक्रिय ऊर्जा के पुनर्जीवित करनाय, बार-बार, पारिवारिक गतिविधियक मे

ऊर्जा के संरक्षण : सक्रिय आ पुनर्जीवित ऊर्जा के भंडारण, जे अपन पारिवारिक वातावरण मे लागू कैल जायत छै

ऊर्जा के बराबर करनाय : प्रक्रिया उन्मुख मानसिकता के माध्यम से पारिवारिक संबंधक मे ऊर्जा के प्रवाह के संतुलन बनावा

ऊर्जा के रूपांतरण : कोर ऊर्जा के परिष्कार के समृद्ध पारिवारिक संबंध में |

विटामिन एम भंडारण : संतुलित पारिवारिक संबंधक के कारण पैसा के बचत, जेकरा से परिवार के प्रत्येक सदस्य के दिमाग के भीतर विटामिन एम जमा भ जायत छै

विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग : अपन जीवन के 12 आयाम मे अपन परिवार के भीतर अधिकतम लाभ पैदा करय के लेल पैसा के उपयोग करनाय

विटामिन एम बढ़ाऊं : तेजी से समृद्ध पारिवारिक संबंधक के साथ पैसा के भंडारण आ सर्वोत्तम उपयोग बढ़ावा.

द्वंद्व विघटन : संतुलित आ एकीकृत परिवारक के कारण आंतरिक आ बाहरी संघर्ष कम भ जायत छै.

संतुलन बहाली : परिवारक के भीतर बदल आ एकीकृत संबंधक के कारण 12-आयामी संतुलन

प्रवाह अवस्था : मानसिक अवस्थाक के प्रारंभ जइ मे व्यक्ति परिवार के भीतर बहुत सामंजस्य पैदा करय के लेल कोर ऊर्जा के सक्रिय करय छै पारिवारिक सामंजस्य संवर्धन : कोर ऊर्जा आ विटामिन एम शक्ति के कारण सामाजिक संबंधक मे सुधार. बढ़ल सामाजिक संबंध ऊर्जा के सक्रिय करयत छै जइ के उपयोग सब 12 आयाम मे परिष्कृत अनुभवक के लेल कैल जेतय

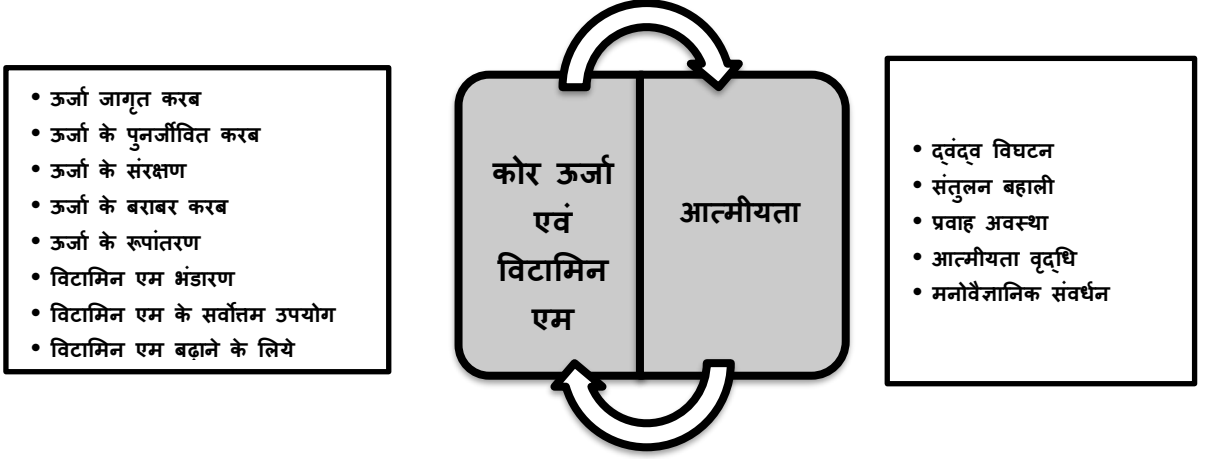
मनोवैज्ञानिक संवर्धन : पारिवारिक संबंधक के संतुलन आ एकीकरण के कारण, विचार, भावनाक, यादक, इच्छाक, ऊर्जा, आ विटामिन एम के भंडारण आ उपयोग के बीच बेहतर अंतर-संपर्क.

चिंतनशील प्रश्न

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, आ प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच की संबंध छै? अहाँक जीवन मे "पारिवारिक सौहार्द" किएक महत्वपूर्ण अछि ?

चित्र 20 - आयाम # 7

आत्मीयता एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम



चित्र परिचय

12 आयाम : प्रत्येक बुलेट पॉइंट के अनुसार सब आयाम सकारात्मक रूप स प्रभावित होइत अछि।

ऊर्जा जागरूक : आत्मीयता में कोर ऊर्जा के सक्रियण में संलग्न हो |

ऊर्जा के पुनर्जीवित करनाय: सक्रिय ऊर्जा के पुनर्जीवित करनाय, बेर-बेर, अंतरंग संबंधक के निर्माण आ बनाए रखनाय

ऊर्जा के संरक्षण : आत्मीयता मे सक्रिय आ पुनर्जीवित कोर ऊर्जा के भंडारण

ऊर्जा के बराबर करनाय : अंतरंगता के विकास आ बनाए रखनाय मे प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम सं कोर ऊर्जा प्रवाह के संतुलन बनाऊं

ऊर्जा के रूपांतरण : कोर ऊर्जा के परिष्कार के ऐश्वर्य स भरल आत्मीयता में बदलब

विटामिन एम भंडारण : ऊर्जावान अंतरंगता के कारण पैसा के बचत, जेकरा स मन के भीतर विटामिन एम के जमाव भ जायत अछि |

विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग : अपन जीवन के 12 आयाम मे अंतरंगता मे अधिकतम लाभ पैदा करय के लेल पैसा के उपयोग करनाय

विटामिन एम बढ़ाऊं : तेजी सं समृद्ध अंतरंग अनुभवक के साथ पैसा के भंडारण आ सर्वोत्तम उपयोग बढ़ावा

संघर्ष विघटन : कोर ऊर्जा के संतुलन आ एकीकरण के कारण अंतरंग संबंध के भीतर संघर्ष कम भ जायत अछि |

संतुलन बहाली : अपन जीवन मे बढ़ल एकीकृत आत्मीयता के कारण 12-आयामी संतुलन |

प्रवाह अवस्था : मानसिक अवस्थाक के प्रारंभ जइ मे व्यक्ति आत्मीयता के मजबूत करएयत छै आ ऊर्जावान फोकस के साथ पूर्ण रूप सं डूबल रहएयत छै. आत्मीयताक सब पक्ष मे पैघ आनन्द होइत छैक

अंतरंगता वृद्धि : कोर ऊर्जा आ विटामिन एम शक्ति के कारण अपन अंतरंग कनेक्शन में सुधार | सक्रिय ऊर्जा सब 12 आयाम मे परिष्कृत अनुभव के ओर ले जायत छै

मनोवैज्ञानिक संवर्धन : विचार, भावना, स्मृति, इच्छा, ऊर्जा एवं के बीच बेहतर अंतर-संपर्क |

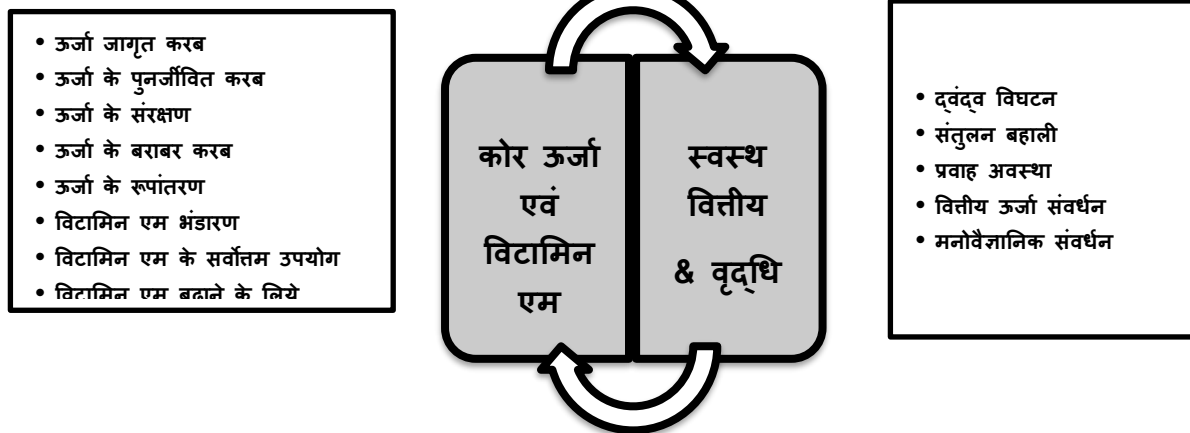
विटामिन एम के भंडारण/उपयोग, संतुलित आ एकीकृत अंतरंग संबंधक के कारण

चिंतनशील प्रश्न

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, आ प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच की संबंध छै? अहाँक जीवन मे "अंतरंगता" के की महत्व अछि ?

चित्र 21 - आयाम # 8

वित्तीय स्वास्थ्य / विकास एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम



चित्र परिचय

12 आयाम : प्रत्येक बुलेट पॉइंट के अनुसार सब आयाम सकारात्मक रूप स प्रभावित होइत अछि

ऊर्जा जागरूक : पैसा कमा क कोर ऊर्जा के सक्रियण में संलग्न रहू

ऊर्जा के पुनर्जीवित करनाय : प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता सं, बेर-बेर, काम मे सक्रिय ऊर्जा के पुनर्जीवित करनाय

ऊर्जा के संरक्षण : विटामिन एम के रूप मे सक्रिय आ पुनर्जीवित ऊर्जा के भंडारण

ऊर्जा के बराबर करूं : प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता आ विटामिन एम समीकरण के माध्यम सं ऊर्जा प्रवाह के संतुलन बनाऊं

ऊर्जा के रूपांतरण : विटामिन एम के परिष्कार के माध्यम स अपन जीवन में कोर ऊर्जा के परिष्कार के समृद्धि में |

विटामिन एम भंडारण : पैसा के बचत, जेकरा स मन के भीतर विटामिन एम के जमाव भ जायत अछि |

विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग: अपन जीवन के 12 आयाम मे अधिकतम लाभ पैदा करय के लेल पैसा के उपयोग करनाय

विटामिन एम बढ़ाऊं : तेजी सं समृद्ध अनुभवक के साथ पैसा के भंडारण आ सर्वोत्तम उपयोग बढ़ावा

द्वंद्व भंग : वित्त मे सुधार के कारण आंतरिक आ बाहरी संघर्ष कम भ जाइत अछि

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

प्रवाह अवस्था : मानसिक अवस्थाक के आरंभ जइ मे कोनों बौद्धिक गतिविधि करय वाला व्यक्ति विटामिन एम भंडारण के कारण गतिविधि के

प्रक्रिया मे ऊर्जावान फोकस, पूर्ण संलग्नता, आ आनंद के भावना मे पूर्ण रूप सं डूबल रहय छै

वित्तीय ऊर्जा संवर्धन : सब 12 आयाम मे बेहतर निर्णय के लेल उपयोग कैल गेल सक्रिय ऊर्जा के परिणामस्वरूप अपन कोर ऊर्जा आ विटामिन एम शक्ति मे वृद्धि

मनोवैज्ञानिक संवर्धन : विचार, भावना, याद, इच्छा, ऊर्जा, आ विटामिन एम के भंडारण आ उपयोग के बीच बेहतर अंतर-संपर्क, विटामिन एम के शक्ति मे वृद्धि के कारण.

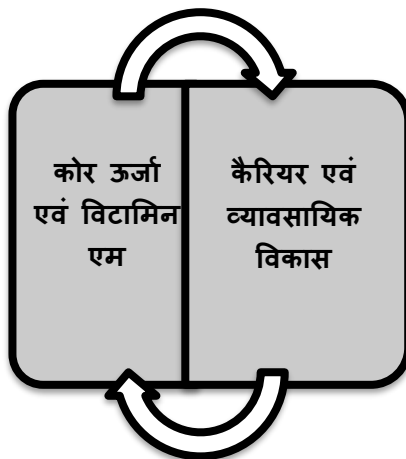
चिंतनशील प्रश्न

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, आ प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच की संबंध छै? अहाँक जीवन मे "पैसा" के की महत्व अछि?

चित्र 22 - आयाम # 9

कैरियर / व्यावसायिक विकास एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम

- ऊर्जा जागृत करब
- ऊर्जा के पुनर्जीवित करब
- ऊर्जा के संरक्षण
- ऊर्जा के बराबर करब
- ऊर्जा के रूपांतरण
- विटामिन एम भंडारण
- विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग
- विटामिन एम बढ़ाने के लिये



- द्वंद्व विघटन
- संतुलन बहाली
- प्रवाह अवस्था
- कैरियर संवर्धन
- मनोवैज्ञानिक संवर्धन

चित्र परिचय

12 आयाम : प्रत्येक बुलेट पॉइंट के अनुसार सब आयाम सकारात्मक रूप से प्रभावित होइत अछि

ऊर्जा जागरूक : कैरियर विकास के लेल कोर ऊर्जा के सक्रियण में संलग्न रहूँ

ऊर्जा के पुनर्जीवित करूँ : सक्रिय ऊर्जा के पुनर्जीवित करूँ, बेर-बेर, अपन कैरियर के बढ़ावा में

ऊर्जा के संरक्षण : सक्रिय आ पुनर्जीवित ऊर्जा के भंडारण के परिणामस्वरूप कैरियर संतुष्टि होयत छै

ऊर्जा के बराबर करनाय : बिना प्रतिरोध के कोनों काज में काज करय के लेल प्रक्रिया उन्मुख मानसिकता के माध्यम से ऊर्जा प्रवाह के संतुलन बनाउं

ऊर्जा के रूपांतरण : अपन व्यावसायिक जीवन में कोर ऊर्जा के समृद्धि में परिष्कार ।

विटामिन एम भंडारण : पैसा के बचत, जेकरा से विटामिन एम के संचय भ जायत छै, जेकरा से कैरियर में वृद्धि होयत छै

विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग: अपन जीवन के 12 आयाम में अधिकतम लाभ पैदा करय के लेल पैसा के उपयोग करनाय

विटामिन एम बढ़ाउ : अपन कैरियर में बढ़ैत समृद्ध अनुभवक संग पैसाक भंडारण आ सर्वोत्तम उपयोग बढ़ाउ

संघर्ष विघटन : अपन कैरियर में प्रगति के कारण आंतरिक आ बाहरी संघर्ष कम भ जाइत अछि ।

संतुलन बहाली : अपन व्यवसाय में बदल अनुभव के कारण 12-आयामी संतुलन

प्रवाह अवस्था : मानसिक अवस्थाक के प्रारंभ जइ में कोनों बौद्धिक गतिविधि करय वाला व्यक्ति अपन कैरियर के भीतर गतिविधि के प्रक्रिया में ऊर्जावान फोकस, पूर्ण संलग्नता, आ आनंद के भावना में पूर्ण रूप से डूबल रहय छै

कैरियर संवर्धन : सब 12 आयाम में बेहतर निर्णय के लेल उपयोग कैल गेल सक्रिय ऊर्जा के परिणामस्वरूप कोर ऊर्जा आ विटामिन एम शक्ति के कारण अपन कैरियर के बढ़ावा देनाय

मनोवैज्ञानिक संवर्धन : बौद्धिक शक्ति में वृद्धि के कारण, विचार, भावना, याद, इच्छा, ऊर्जा, आ विटामिन एम के भंडारण आ उपयोग के बीच बेहतर अंतर-

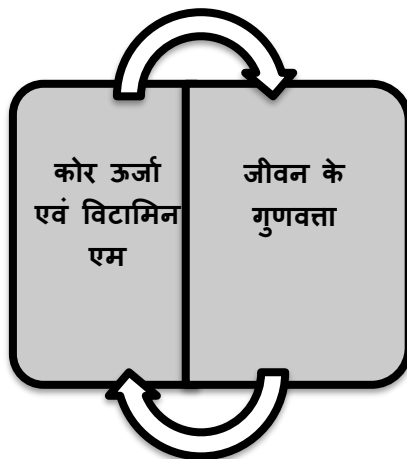
चिंतनशील प्रश्न

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, आ प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच की संबंध छै? "कैरियर ग्रोथ" के अहाँक जीवन में की महत्व अछि ?

चित्र 23 - आयाम # 10

जीवन की गुणवत्ता एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम

- ऊर्जा जागृत करब
- ऊर्जा के पुनर्जीवित करब
- ऊर्जा के संरक्षण
- ऊर्जा के बराबर करब
- ऊर्जा के रूपांतरण
- विटामिन एम भंडारण
- विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग
- विटामिन एम बढ़ाने के लिये



- द्वंद्व विघटन
- संतुलन बहाली
- प्रवाह अवस्था
- जीवन के गुणवत्ता में वृद्धि
- मनोवैज्ञानिक संवर्धन

चित्र परिचय

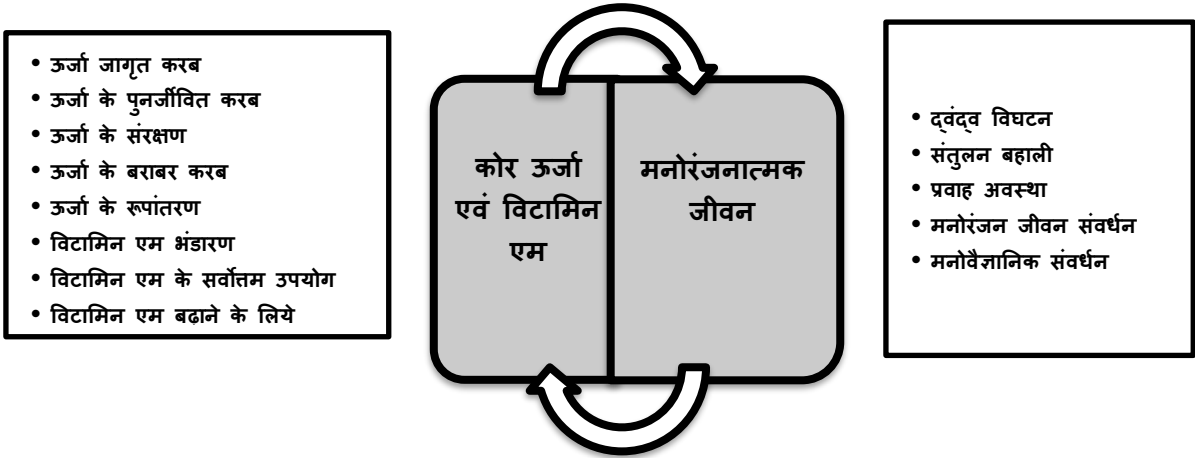
12 आयाम : प्रत्येक बुलेट पॉइंट के अनुसार सब आयाम सकारात्मक रूप से प्रभावित होइत अछि
 ऊर्जा जागरूक : कोर ऊर्जा के सक्रियण में संलग्न रहू जे जीवन के गुणवत्ता में वृद्धि करैत अछि ।
 ऊर्जा के पुनर्जीवित करनाय : जीवन के अनुभवक के बढ़ावा के लेल सक्रिय ऊर्जा के पुनर्जीवित करनाय
 ऊर्जा के संरक्षण : विटामिन एम के माध्यम से जीवन के गुणवत्ता संवर्धन के लेल सक्रिय आ पुनर्जीवित ऊर्जा के भंडारण
 ऊर्जा के बराबरी : प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम से ऊर्जा प्रवाह के संतुलन बनाउ, जीवन के यात्रा के आनंद लेबय लेल ।
 ऊर्जा के रूपांतरण : कोर ऊर्जा के परिष्कार के सर्वोत्तम संभव समृद्ध अनुभवक में बदलनाय
 विटामिन एम भंडारण : पैसा के बचत, जेकरा से जीवन के गुणवत्ता में सुधार के लेल विटामिन एम के संचय भ जायत छै
 विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग: अपन जीवन के 12 आयाम में अधिकतम लाभ पैदा करय के लेल पैसा के उपयोग करनाय
 विटामिन एम बढ़ाऊं : तेजी से समृद्ध अनुभवक के साथ पैसा के भंडारण आ सर्वोत्तम उपयोग बढ़ावा
 द्वंद्व विघटन : अनुभवक के गुणवत्ता में सुधार के कारण आंतरिक आ बाहरी संघर्ष में कमी आबि जायत छै
 संतुलन बहाली : बढ़ल गुणात्मक अनुभवक कारण 12-आयामी संतुलन
 प्रवाह अवस्था : मानसिक अवस्थाक के आरंभ जइ में विभिन्न प्रकार के गतिविधियक के प्रदर्शन करय वाला व्यक्ति ऊर्जावान ध्यान, पूर्ण संलग्नता आ आनंद के भावना में पूर्ण रूप से डूबल रहय छै
 जीवन के गुणवत्ता में वृद्धि : सब 12 आयाम में बेहतर निर्णय के लेल उपयोग कैल गेल सक्रिय ऊर्जा के कारण कोर ऊर्जा आ विटामिन एम शक्ति के कारण दैनिक अनुभवक में सुधार
 मनोवैज्ञानिक संवर्धन : दैनिक जीवन में उच्च गुणवत्ता वाला अनुभवक के कारण, विचार, भावना, याद, इच्छा, ऊर्जा, आ विटामिन एम के भंडारण आ उपयोग के बीच बेहतर अंतर-संपर्क

चिंतनशील प्रश्न

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, आ प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच की संबंध छै? अहाँक लेल "जीवनक गुणवत्ता" केर की अर्थ अछि?

चित्र 24 - आयाम # 11

मनोरंजन जीवन एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम



चित्र परिचय

12 आयाम : प्रत्येक बुलेट पॉइंट के अनुसार सब आयाम सकारात्मक रूप से प्रभावित होइत अछि

ऊर्जा जागरूक : बेहतर मनोरंजन जीवन के लेल कोर ऊर्जा के सक्रियण मे संलग्न रहूं

ऊर्जा के पुनर्जीवित करनाय : मनोरंजन गतिविधियक के समृद्ध करय के लेल सक्रिय ऊर्जा के पुनर्जीवित करनाय

ऊर्जा के संरक्षण : मनोरंजन के प्रयासक मे उपयोग करय के लेल सक्रिय आ पुनर्जीवित ऊर्जा के भंडारण

ऊर्जा के बराबर करूं : पूर्ण रूप सं मनोरंजनात्मक गतिविधियक के आनंद लेवा के लेल प्रक्रिया उन्मुख मानसिकता के माध्यम सं ऊर्जा प्रवाह के संतुलन बनाऊं

ऊर्जा के रूपांतरण : कोर ऊर्जा के समृद्ध मनोरंजन में परिष्कार |

विटामिन एम भंडारण : पैसा के बचत, जेकरा सं विटामिन एम के संचय भ जायत छै, मनोरंजन के लेल

विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग: अपन जीवन के 12 आयाम मे अधिकतम लाभ पैदा करय के लेल पैसा के उपयोग करनाय

विटामिन एम बढ़ाऊं : मनोरंजन गतिविधियक मे सुधार के लेल पैसा के भंडारण आ सर्वोत्तम उपयोग बढ़ावा

द्वंद्व भंग : मजेदार गतिविधि मे सुधार के कारण आंतरिक आ बाहरी संघर्ष कम भ जायत छै

संतुलन बहाली : बढ़ल मनोरंजन के कारण 12-आयामी संतुलन

प्रवाह अवस्था : मानसिक अवस्थाक के आरंभ जइ मे कोनों बौद्धिक गतिविधि करय वाला व्यक्ति मनोरंजनात्मक गतिविधि के प्रक्रिया मे, ऊर्जावान फोकस, पूर्ण संलग्नता, आ आनंद के भावना मे पूर्ण रूप सं डूबल रहय छै

मनोरंजन जीवन संवर्धन : सब 12 आयाम मे बेहतर निर्णय के लेल उपयोग कैल गेल सक्रिय बौद्धिक ऊर्जा के परिणामस्वरूप कोर ऊर्जा आ विटामिन एम शक्ति के कारण मनोरंजन के साधन के बेसि आनंद

मनोवैज्ञानिक संवर्धन : विचार, भावना, याद, इच्छा, ऊर्जा, आ विटामिन एम के भंडारण आ उपयोग के बीच बेहतर अंतर-संपर्क, मनोरंजन के गुणवत्ता मे वृद्धि के कारण

चिंतनशील प्रश्न

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, आ प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच की संबंध छै? "मनोरंजन जीवन" अहाँक लेल किएक महत्वपूर्ण अछि ?

चित्र 25 - आयाम # 12

आध्यात्मिक - धार्मिक जीवन एवं कोर ऊर्जा - विटामिन एम

- ऊर्जा जागृत करब
- ऊर्जा के पुनर्जीवित करब
- ऊर्जा के संरक्षण
- ऊर्जा के बराबर करब
- ऊर्जा के रूपांतरण
- विटामिन एम भंडारण
- विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग
- विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग



- द्वंद्व विघटन
- संतुलन बहाली
- प्रवाह अवस्था
- आध्यात्मिक / धार्मिक जीवन संवर्धन
- मनोवैज्ञानिक संवर्धन

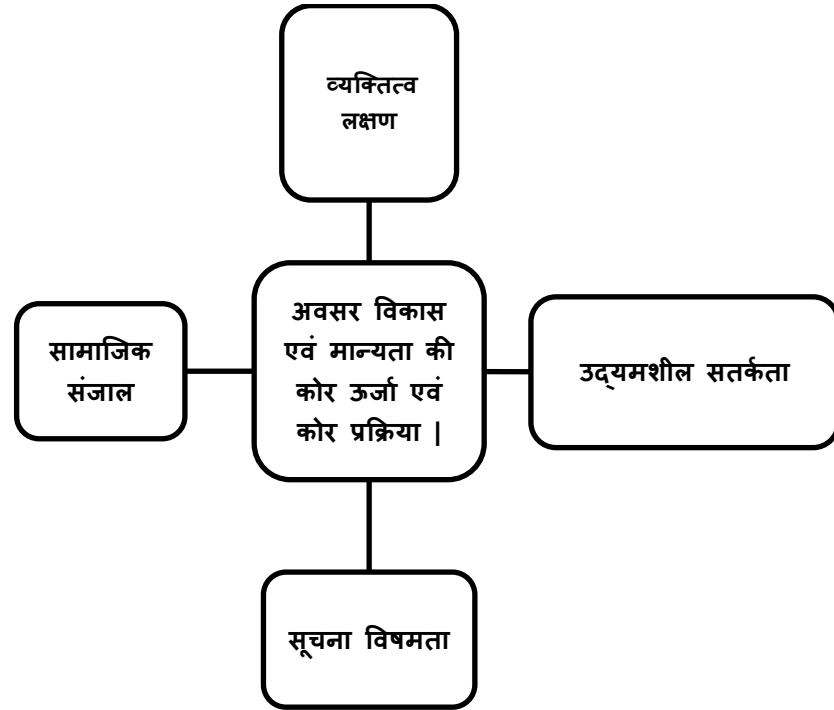
चित्र परिचय

12 आयाम : प्रत्येक बुलेट पॉइंट के अनुसार सब आयाम सकारात्मक रूप स प्रभावित होइत अछि
 ऊर्जा जागरूक : आध्यात्मिक/धार्मिक प्रथाक के माध्यम सं कोर ऊर्जा के सक्रियण मे संलग्न रहूं
 ऊर्जा के पुनर्जीवित करनाय : आध्यात्मिक/धार्मिक विधियक के माध्यम सं सक्रिय ऊर्जा के पुनर्जीवित करनाय
 ऊर्जा के संरक्षण : आध्यात्मिक/धार्मिक चिंतन के माध्यम सं सक्रिय आ पुनर्जन्म ऊर्जा के भंडारण
 ऊर्जा के बराबर करनाय : आध्यात्मिक/धार्मिक प्रयासक मे प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के माध्यम सं ऊर्जा प्रवाह के संतुलन बनावा
 ऊर्जा के रूपांतरण : अपन आध्यात्मिक/धार्मिक जीवन में कोर ऊर्जा के समृद्धि में परिष्कार |
 विटामिन एम भंडारण : पैसा के बचत, जेकरा स आध्यात्मिकता आ धर्म के संदर्भ में विटामिन एम के संचय भ जायत अछि |
 विटामिन एम के सर्वोत्तम उपयोग : 12 आयाम मे अधिकतम आध्यात्मिक/धार्मिक लाभ पैदा करय के लेल पैसा के उपयोग करनाय
 विटामिन एम बढ़ाऊं : तेजी सं समृद्ध अनुभवक के साथ पैसा के भंडारण आ सर्वोत्तम उपयोग बढ़ावा
 द्वंद्व विघटन : आध्यात्मिक/धार्मिक शक्ति मे सुधार के कारण आंतरिक आ बाहरी द्वंद्व कम भ जायत अछि |
 संतुलन बहाली : बढ़ल आध्यात्मिक/धार्मिक चिंतन के कारण 12-आयामी संतुलन |
 प्रवाह अवस्था : मानसिक अवस्थाक के प्रारंभ जइ मे आध्यात्मिक/धार्मिक गतिविधि करय वाला व्यक्ति कोनों गतिविधि के प्रक्रिया मे ऊर्जावान फोकस, पूर्ण संलग्नता, आ आनंद के भावना मे पूर्ण रूप सं डूबल रहय छै
 आध्यात्मिक / धार्मिक ऊर्जा संवर्धन : सब 12 आयाम मे बेहतर निर्णय के लेल उपयोग केल गेल सक्रिय धार्मिक/आध्यात्मिक ऊर्जा के परिणामस्वरूप कोर ऊर्जा आ विटामिन एम शक्ति के कारण अपन आध्यात्मिक शक्ति मे सुधार
 मनोवैज्ञानिक संवर्धन : विचार, भावना, याद, इच्छा, ऊर्जा, आ विटामिन एम के भंडारण आ उपयोग के बीच बेहतर अंतर-संपर्क, आध्यात्मिक/धार्मिक शक्ति मे वृद्धि के कारण

चिंतनशील प्रश्न

कोर ऊर्जा, विटामिन एम, मानसिक ताकत, 12 आयाम, आ प्रत्येक बुलेट पॉइंट के बीच की संबंध छै? "आध्यात्मिकता/धर्म" के अहाँक जीवन मे की महत्व अछि ?

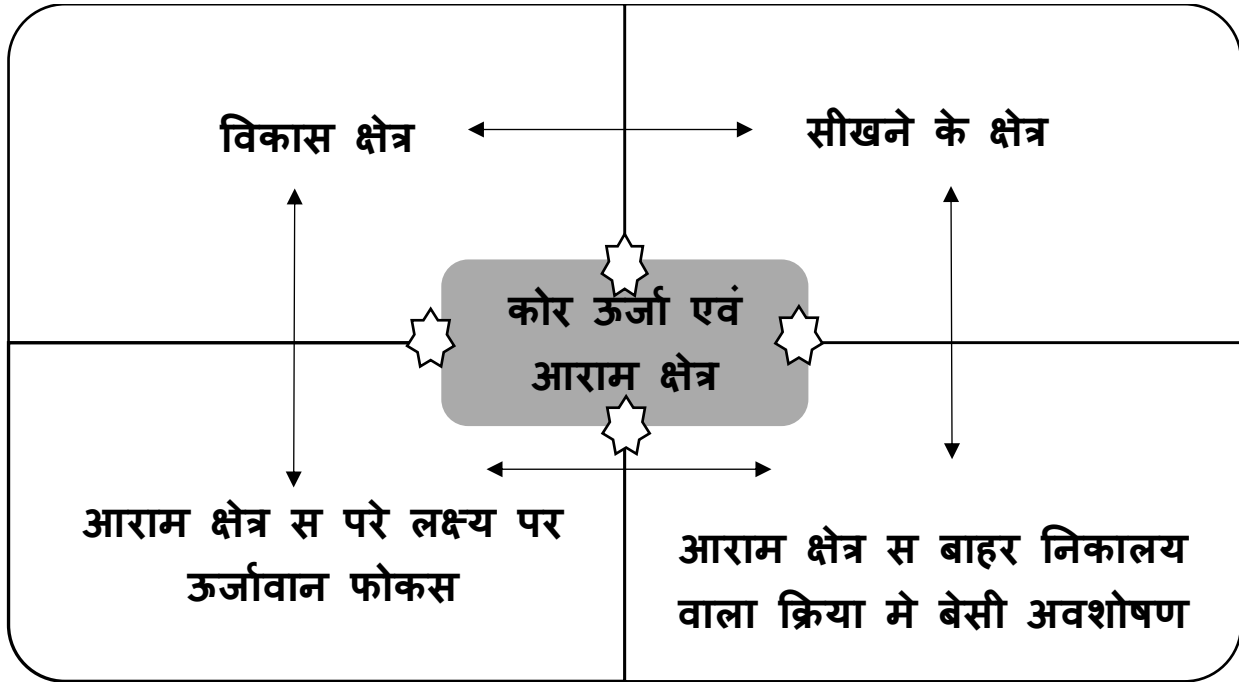
चित्र 26 के अनुसार
अवसर के मूल प्रक्रिया को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक ।
मान्यता एवं विकास



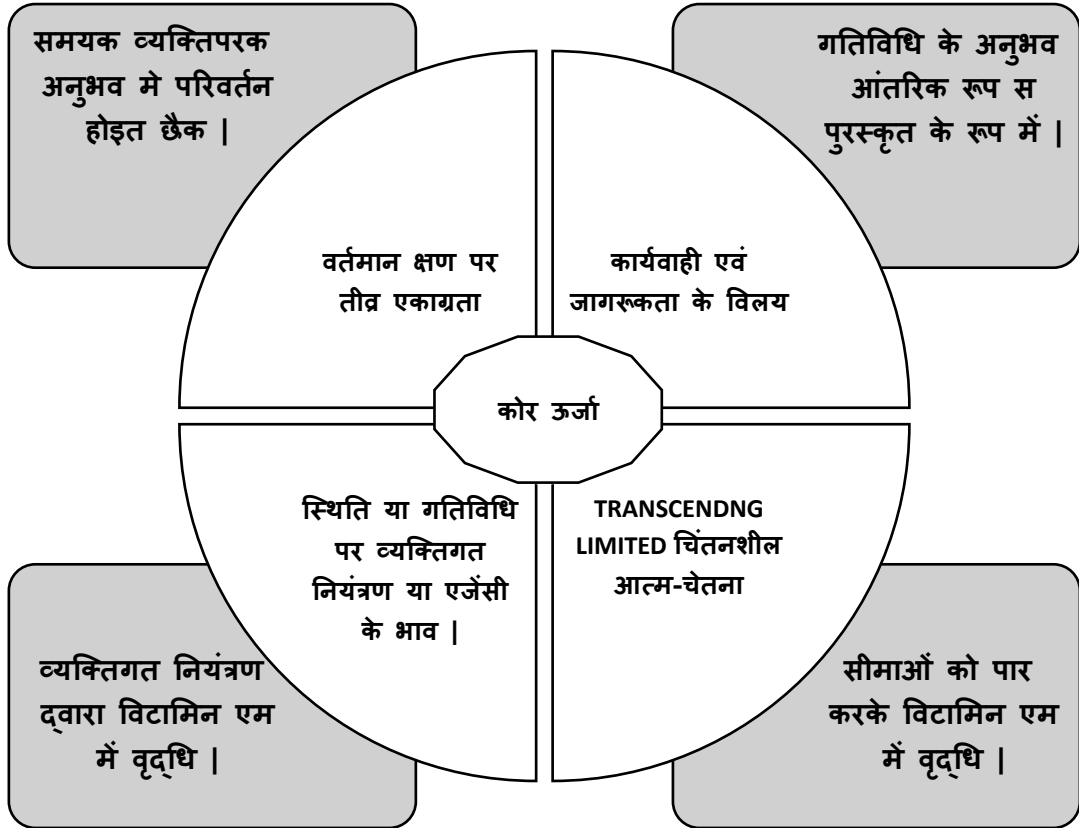
चित्र परिचय:

- कोर ऊर्जा : अपन आंतरिक (आदिम) शक्ति ।
- कोर प्रक्रिया : इच्छा मे ऊर्जा, मन मे ऊर्जा, आ कर्म मे ऊर्जा के संदर्भित करयत छै
- अवसर विकास : अवसर पैदा करय के लेल व्यक्तिगत शक्ति के उपयोग करनाय
- अवसरक पहचान : नव संभावनाक लेल अपन मोन के खुजल राखब
- सूचना असममितता : लेनदेन मे निर्णय के अध्ययन के संदर्भित करयत छै जत एकटा पक्ष के पास दोसर पक्ष सं बेसि या बेहतर जानकारी होयत छै. एहि विषमता के समाधान स अवसर आ बौद्धिक शक्ति बढ़ैत अछि ।
- सामाजिक संजाल : सामाजिक बातचीत आ व्यक्तिगत संबंधक के संजाल के संदर्भित करयत छै
- उद्यमशीलता सतर्कता : नव व्यवसाय/रोजगार संभावना पर अपन ध्यान राखब ।
- व्यक्तित्व लक्षण (आशावाद/आत्म-प्रभावशीलता/रचनात्मकता): सकारात्मक व्यक्तिगत लक्षण ऊर्जा के नीक गुणवत्ता के जागृत करय आ सब पारस्परिक बातचीत मे उपयोग करय के अनुमति देयत छै.

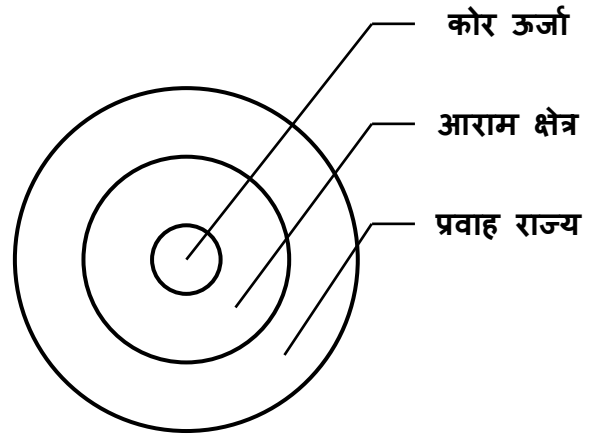
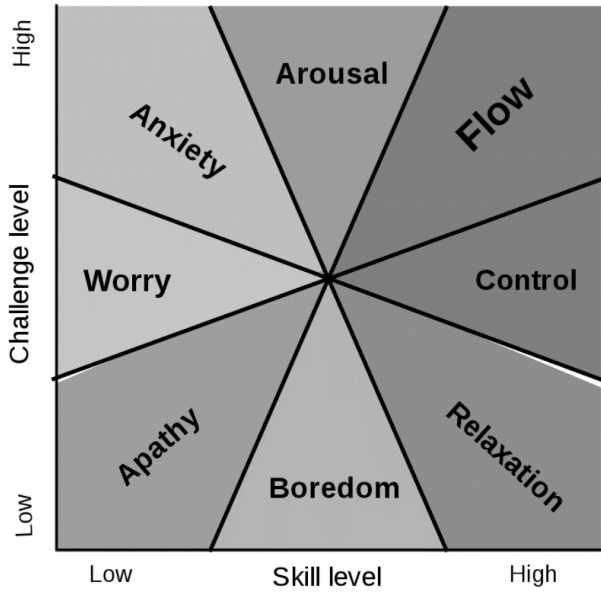
चित्र 27 के अनुसार
कोर ऊर्जा एवं क्षेत्र



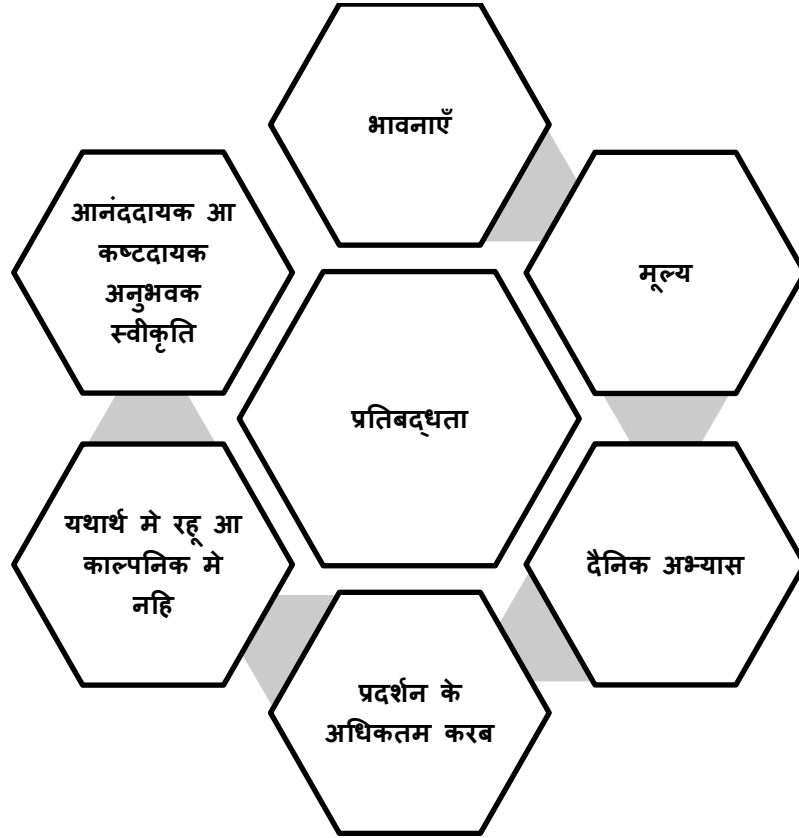
चित्र 28 क अनुसार
 प्रवाह अवस्था एवं आराम क्षेत्र से बाहर निकलना



चित्र 29 के अनुसार
प्रवाह अवस्था आरेख



चित्र 30 के अनुसार
प्रतिबद्धता आरेख



सन्दर्भ अवधारणा # 1

परिवर्तन के चरण

ई निर्माण व्यवहार परिवर्तन के लौकिक आयाम के संदर्भित करे छै. पारसैद्धांतिक मॉडल मे परिवर्तन एकटा "चरणक के श्रृंखला के माध्यम सं प्रगति के शामिल प्रक्रिया" छै:

पूर्वचिंतन ("तैयार नै") - "लोक निकट भविष्य में कार्रवाई करे के इरादा नै रखे छै आरू ई बात सं अनजान होय सकै छै कि ओकरस व्यवहार समस्याग्रस्त छै."

चिंतन ("तैयार होयब") - "लोक ई बूझय लागल अछि जे ओकर व्यवहार समस्याग्रस्त अछि आ अपन निरंतर काजक पक्ष आ विपक्ष दिस देखय लागल अछि."

तैयारी ("तैयार") - "लोक निकट भविष्य मे कार्रवाई करबाक इरादा रखैत छथि आ व्यवहार परिवर्तनक दिशा मे छोट-छोट कदम उठाब शुरू क' सकैत छथि."

कार्यवाही - "लोक अपन समस्या व्यवहार मे संशोधन करय मे या नव स्वस्थ व्यवहार प्राप्त करय मे विशिष्ट प्रकट संशोधन केने छै."

रखरखाव - "लोक कम सं कम छह महीना सं कोनों कार्रवाई के बरकरार रखय मे सक्षम छै आ रिलैप्स के रोकय के लेल काज कय रहल छै."

समाप्ति - "व्यक्ति मे शून्य प्रलोभन होइत छैक आ ओकरा यकीन छैक जे ओ सामना करबाक तरीकाक रूप मे अपन पुरान अस्वस्थ आदत मे वापस नहि आओत."

STAGES OF CHANGE आ विटामिन एम संरक्षण / सर्वोत्तम उपयोग के बीच संबंध छै. लेखक पाठक लोकनि सँ एहि संबंध पर चिंतन करबाक आग्रह करैत छथि ।

सन्दर्भ अवधारणा # 2

पैसा के वेग

पैसा के वेग (या पैसा के परिसंचरण के वेग) एकटा माप है की कोनों निश्चित समय अवधि के भीतर मुद्रा के औसत इकाई के उपयोग वस्तु आ सेवाक के खरीद के लेल कतेक बेर कैल जायत है. अवधारणा कोनों देल गेल मुद्रा आपूर्ति के आर्थिक गतिविधि के आकार सं संबंधित है आ मुद्रा आदान-प्रदान के गति महंगाई के निर्धारित करय वाला चर मे सं एक है. पैसा के वेग के माप आमतौर पर सकल राष्ट्रीय उत्पाद (जीएनपी) आरू कोनो देश के मुद्रा आपूर्ति के अनुपात होय है. यदि पैसा के वेग बढ़ी रहलऽ है त व्यक्ति के बीच लेनदेन बेसी होय रहलऽ है । समय के साथ पैसा के वेग बदलै है आरू ई तरह के कारकऽ सं प्रभावित होय है ।

पैसा के वेग पैसा के मांग के एकटा आओर परिप्रेक्ष्य प्रदान करैत अछि. पैसा के उपयोग सं लेनदेन के नाममात्र प्रवाह के देखैत, यदि वैकल्पिक वित्तीय संपत्तिक पर ब्याज दर बेसी है, त लोग अपन लेनदेन के मात्रा के सापेक्ष बेसी पैसा नहि रखनाय चाहतय-ओ ओकरा तेजी सं माल या अन्य वित्तीय संपत्तिक के साथ बदलय के कोशिश करय है, आ कहल जाइत अछि जे पाइ "जेबी मे छेद जरा दैत अछि" आ वेग बेसी अछि । ई स्थिति ठीक ओहि मे सं एक अछि जे पाइ के मांग कम अछि. एकरऽ विपरीत कम अवसर लागत के साथ वेग कम होय है आरू पैसा के मांग अधिक होय है । मुद्रा बाजार संतुलन म कुछ आर्थिक चर (ब्याज दर, आय, या मूल्य स्तर) मुद्रा केरऽ मांग आरू मुद्रा आपूर्ति के बराबरी करै लेली समायोजित होय गेलऽ है ।

वेग आरू धन केरऽ मांग के बीच मात्रात्मक संबंध वेग = नाममात्र लेनदेन (चाहे भी परिभाषित करलऽ जाय) के नाममात्र मुद्रा मांग सं विभाजित करलऽ जाय है ।

VELOCITY OF MONEY आ...

विटामिन एम. लेखक पाठक सब स आग्रह करैत छथि जे एहि संबंध पर चिंतन करथि।

नोट्स आ सन्दर्भ

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

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

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

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

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

लेखक के बारे में



श्री रिकी सिंह केरऽ जन्म भारत केरऽ नई दिल्ली में २८ जुलाई १९६९ के तीन बच्चा (अर्थात दू बहिन आरू रिकी) में सबसे बड़ऽ के रूप में भेलऽ छेलै । 1988 में अमेरिका प्रवास कए रिकी 1992 में अपन पहिल कारोबार खरीदलथि आ ओहि समय स ओ पाछू नहि तकलथि। हुनका विविध व्यवसायिक अनुभव आ विशेषज्ञता छै, सुविधा स्टोर, गैस स्टेशन, 7-इलेवन, तंबाकू स्टोर, टेक्नोलॉजी स्टार्टअप, रेस्टोरेंट, डेली, आ अन्य खाद्य प्रतिष्ठान चलाबै छै. उपलब्धि में निम्नलिखित शामिल अछि : १.

- क) सफल धारावाहिक उद्यमी
- ख) डेलावेयर के सब स्पीडी गैस स्टेशन के मालिक ।
- ग) 50 राज्य में 52 मैराथन पूरा केलक
- घ) अल्ट्रा-एंड्यूरेंस एथलीट, कई दूरी दौड़ने वाला, 5K से 135 मील तक ।
- ङ) माउंट मनसालू (8म उच्चतम बिन्दु) आ माउंट एवरेस्ट सहित अनेक चोटी पर चढ़ल।
- च) माउंट एवरेस्ट के शिखर पर पहुँचय वाला दोसर भारतीय अमेरिकी आ पहिल अमेरिकी सिख ।
- छ) भावुक परोपकारी, मानव उत्थान में रुचि रखनिहार
- ज) विविध परिवेश में प्रेरक वक्ता

श्री सिंह दू टा बच्चाक संग प्रेमी पिता छथि, पत्नीक संग वैवाहिक जीवनक प्रति समर्पित छथि, आ अपन माता-पिताक देखभाल करबा में दृढ़ विश्वास रखैत छथि । हुनकऽ माय हुनका साथ विलिंगटन डेलावेयर में हुनकऽ घर में रहै छै ।