

THE MAGIC OF THINKING RICH

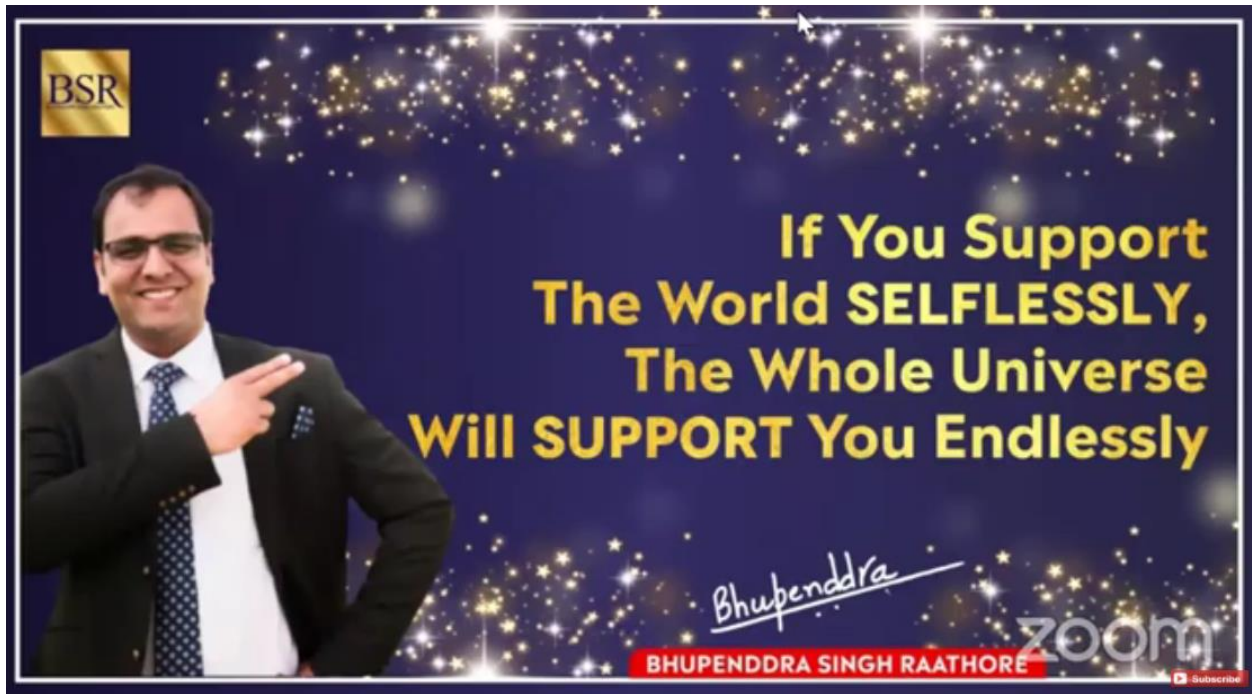
SEASON 3 DAY – 22

दिनांक - 24/5/2021 समय - शाम 7.30 बजे

यदि आप पूरी तरह निस्वार्थ होकर दुनिया का सहयोग करते हैं,
तो पूरा ब्रह्माण्ड अनंत रूप से आपका सहयोग करता है ।

COACH BSR ने समारोह की शुरुआत सेलिब्रेशन से की।
द मैजिक ऑफ थिंकिंग रिच के **22** वें दिन **COACH BSR** ने
सभी का स्वागत किया। **COACH BSR** ने भी प्रशंसापत्र के

माध्यम से दर्शकों द्वारा साझा किए गए अनुभवों को साझा किया। **COACH BSR** ने कुछ प्रशंसापत्र साझा किए। **COACH BSR** ने एक ऐसे व्यक्ति की दिलचस्प कहानी साझा की जो कर्ज में डूबा हुआ था और कैसे उसकी बेटी की चतुराई ने उसे कर्ज से मुक्त होने में मदद की। **COACH BSR** ने एक दर्शक द्वारा दिया गया एक प्रशंसापत्र भी साझा किया, जिसकी दादी को कैंसर की बीमारी थी। **COACH BSR** ने सिकंदर महान के जीवन के कुछ किस्से साझा किए। **COACH BSR** ने कमांडो समुदाय की सदस्य सविता जी के लिए दान देने वाले दर्शकों की सराहना और धन्यवाद किया, जो अपनी बेटी के इलाज के लिए भारी कर्ज के बोझ तले दबे थे। **COACH BSR** ने दर्शकों को **90** दिनों के कमांडो चैलेंज में शामिल होने की सलाह दी ताकि वे अच्छे के लिए अपना जीवन बदल सकें। **COACH BSR** ने कल के सत्र को संशोधित किया और भय और फोबिया के बीच के अंतर को फिर से साझा किया। **COACH BSR** ने दर्शकों को सीखने, लागू करने और सिखाने के सुनहरे चक्र का पालन करने की सलाह दी...



❖ भय और फोबिया पर काबू पाने के लिए 2 शक्तिशाली अभ्यास

एंकरिंग - एंकर एक उपकरण है जिसे किसी विशेष स्थान पर जहाज को पकड़ने के लिए गहरे समुद्र में गिराया जाता है। एंकरिंग एक पंच लाइन या एक छवि बना रहा है जो किसी विशेष उत्पाद/सेवा से संबंधित है। उदाहरण के लिए: ठंडा मतलाब कोका कोला, कुछ मीठा हो जाए - डेयरी मिल्क। ये कुछ उदाहरण हैं जो इन पंक्तियों को सुनते ही हमारे दिमाग

में एक लंगर की तरह काम करते हैं; आपके दिमाग में एक विशिष्ट उत्पाद छवि पॉप अप होती है। डर ने तुम्हारे मन में कुछ हुक/लंगर भी पैदा कर दिए हैं। ये एंकर डर या फोबिया की भावना पैदा करने के लिए ट्रिगर की तरह काम करते हैं। **COACH BSR** ने भय/फोबिया को दूर करने के लिए एंकर का उपयोग करने की प्रक्रिया के बारे में बताया। **COACH BSR** ने भावनाओं के बजाय शरीर में भय को लंगर डालने की तकनीक साझा की। तकनीक को समझने के लिए वीडियो देखें।

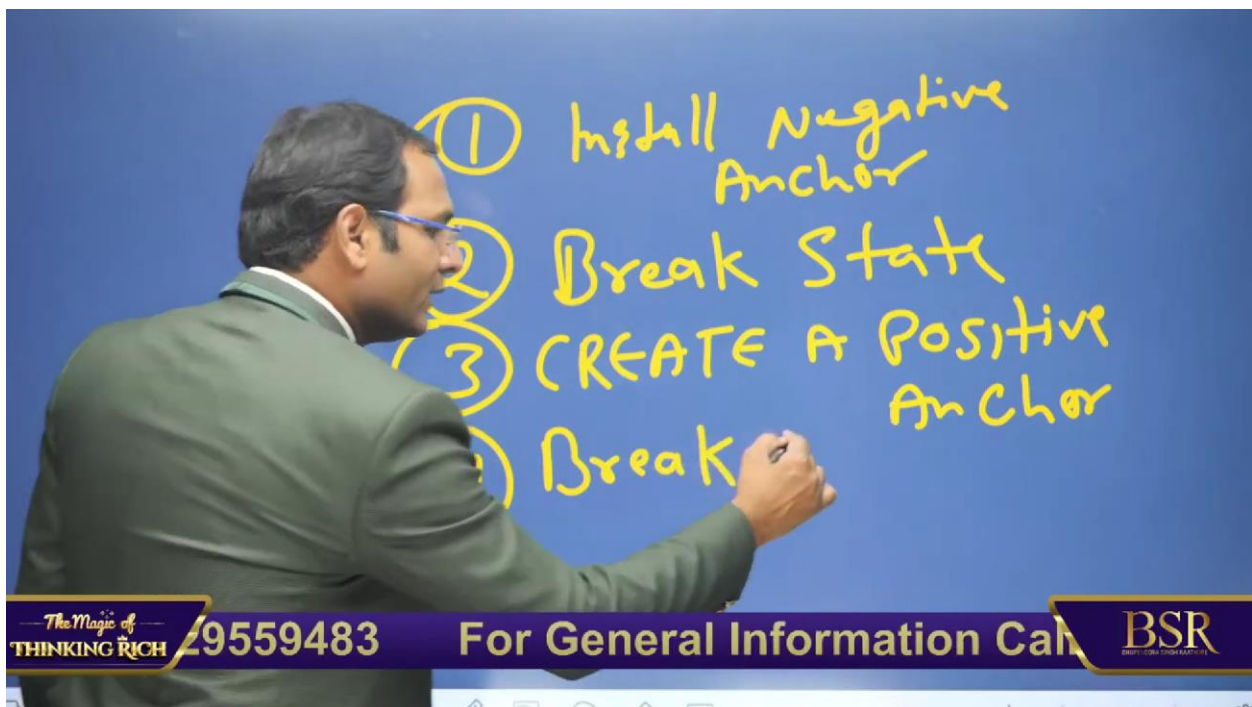


COACH BSR ने टीम के एक सदस्य अंबरीश जी के साथ एक व्यावहारिक गतिविधि का प्रदर्शन करके इस तकनीक को

समझाया। सर ने इंडेक्स फिंगर, मीडिल फिंगर को प्रेस करना और अंबरीश जी के साथ प्रैक्टिस करवाया था पहले आँख बंद कर डर वाली चीजे याद करवाई जब आंख खोली तो पूछा कैसे थे फिर डर रहे थे और अचानक पूछा शादी कब कर रहे हो तो वो डर से बाहर आ गए परिस्थिति चेंज हो गयी ..

फिर आँख बंद करवाई ओर अच्छे चीजे याद दिलाई ओर फिर आंखे ओपन करवाई तो वो खुश थे वो अच्छी यादे थी यही एंकरिंग है और ट्रीगर है.

डर को दूर करने के लिए एंकरिंग तकनीक के व्यावहारिक अनुप्रयोग को देखने के लिए वीडियो देखें।



STEPS OF ANCHORING एंकरिंग के चरण

- A) CREATE A NEGATIVE ANCHOR**
(एक नकारात्मक एंकर बनाएं)

- B) BREAK STATE**
(अवस्था को तोड़ना)

- C) CREATE A POSITIVE ANCHOR**
(एक सकारात्मक एंकर बनाएं)

- D) BREAK STATE**
(अवस्था को तोड़ना)

- E) TEST ANCHORS**
(टेस्ट एंकर)

- F) COLLAPSE ANCHOR**
(संक्षिप्त करें एंकर)

- G) TEST IT AGAIN**
(इसे फिर से टेस्ट करें)

- H) FIRE IT (AS & WHEN NEEDED)**
(इसे फायर करें (जब और जब आवश्यक हो))

तेजी से फोबिया का इलाज - **COACH BSR** ने अंबरीश जी के साथ तकनीक के व्यावहारिक अनुप्रयोग के साथ इस विषय को फिर से समझाया। तकनीक को समझने के लिए वीडियो देखें।

COACH BSR ने प्लेसबो इफेक्ट के बारे में बताया और समझाया, **COACH BSR** ने दिन के विजेताओं के नाम साझा किए और एक उत्सव के साथ कार्यशाला का समापन किया।

YOUTUBE चैनल **COACH BSR** पर इस शक्तिशाली सत्र को देखें.....

THANK YOU
TEAM BSR