

SEASON 3 DAY – 13

दिनांक - 15/5/2021 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 बच्चों की ऊर्जा के लिए जश्न मनाने और उनकी सराहना करने के साथ सत्र की शुरुआत की। **COACH BSR** ने सभी को सलाह दी कि बच्चे की ऊर्जा हासिल करने की कोशिश करें, उनकी ऊर्जा बिल्कुल सकारात्मक है। **COACH**

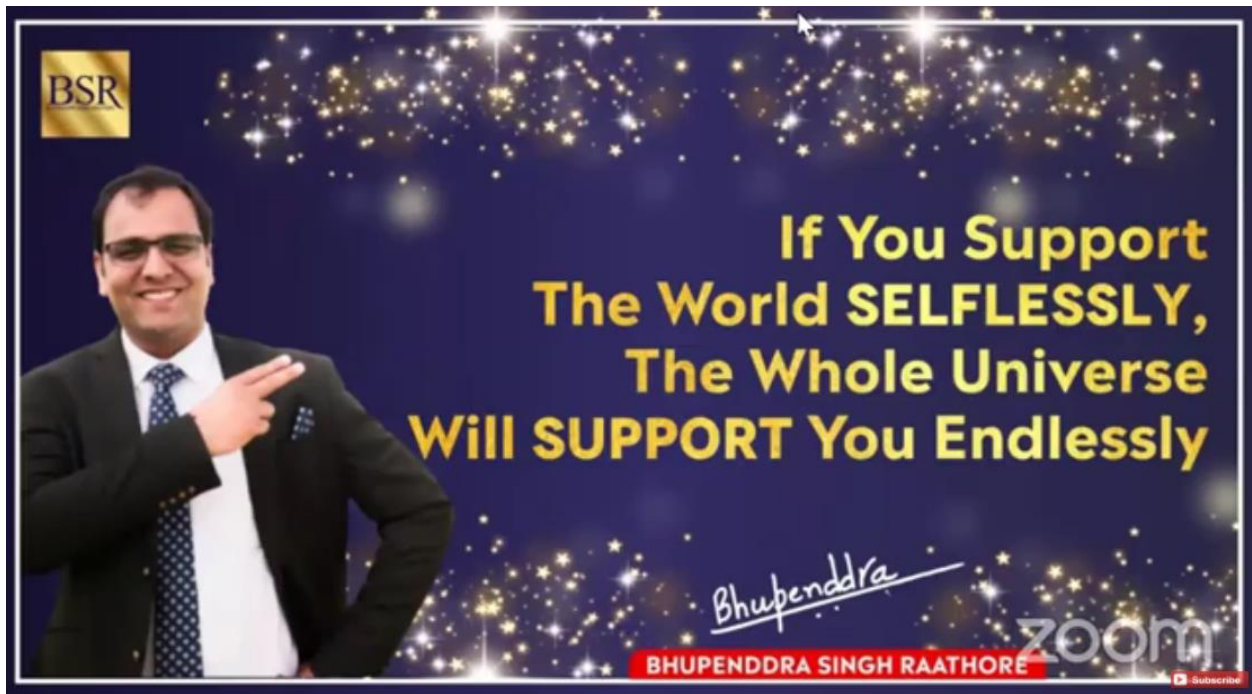
BSR ने नियम 6 के बारे में चर्चा की: जीवन को इतनी गंभीरता से न लें, **COACH BSR** ने बच्चों का उदाहरण साझा किया, वे कितनी जल्दी चीजों के साथ आगे बढ़ते हैं, वे लंबे समय तक एक चीज से चिपके नहीं रहते। जब उन्हें कोई खिलौना मिलता है, तो वे उसके साथ खेलते हैं, जिस क्षण वह खो जाता है या उसके साथ खेलते समय टूट जाता है, वे थोड़ी देर रोते हैं, और फिर वे किसी और चीज में व्यस्त हो जाते हैं। वे जीवन को गंभीरता से नहीं लेते हैं।

दूसरी ओर एक वयस्क सबसे लंबे समय तक चीजों और भावनाओं से जुड़ा रहता है, ज्यादातर वे भावनाएं जो उन्हें नुकसान पहुंचाती हैं और उनके विकास में बाधा डालती हैं। जबकि सफल लोग एक भावना से नहीं चिपके रहते हैं, वे अपनी सफलता का जश्न मनाते हैं, अपनी असफलताओं का विश्लेषण करते हैं और फिर जीवन के सभी क्षेत्रों में अपने प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए आगे बढ़ते हैं। वे व्यर्थ विषयों या भावनाओं पर अपनी ऊर्जा और समय बर्बाद नहीं करते हैं। **COACH BSR** ने लोगों को दस दिनों के विपश्यना कोर्स में शामिल होने की सलाह दी। **COACH BSR** ने इस पाठ्यक्रम में भाग लेने का अपना व्यक्तिगत अनुभव भी साझा किया।

जीवन में दो ही विकल्प होते हैं, या तो आप एक निर्णय लें और उसके अनुसार जिएं, जो जीवन आपने अपने लिए चुना है; या आप डिफ़ॉल्ट निर्णय से जीते हैं। जब आप कोई निर्णय नहीं लेते हैं तो आप डिफ़ॉल्ट निर्णय के साथ जी रहे होते हैं। **COACH BSR** ने इस बारे में विस्तार से बताया। जब आप जल्दी जागने का निर्णय नहीं लेते हैं, तो आप डिफ़ॉल्ट रूप से सुबह देर तक सोने का निर्णय लेते हैं। जब आप निवेश न करने का निर्णय लेते हैं, तो आप पैसे बर्बाद करने का निर्णय ले रहे होते हैं। जब आप अपने जीवन में बड़ा नहीं सोच रहे होते हैं, तो आप डिफ़ॉल्ट रूप से कम सोचने और नीच जीवन जीने का फैसला कर रहे होते हैं।

पारिस्थितिकी तंत्र के संदर्भ में दो तरह के लोग हैं, उपभोक्ता और निर्माता। उपभोक्ता हमेशा अंतिम उपयोगकर्ता और उपभोक्ता होने के बारे में सोचते हैं, वे अपनी जरूरतों को पहले पूरा करना चाहते हैं और अपनी जरूरतों को पूरा करने के बाद भी वे दूसरों के साथ अधिशेष साझा नहीं करना चाहते हैं। वे एक टेकर की मानसिकता से अपना जीवन जीते हैं।

रचनाकार एक दाता की मानसिकता के साथ अपना जीवन जीने में विश्वास करते हैं। वे दूसरों को बनाने और उनकी सेवा करने में विश्वास करते हैं जो उनके पास है। रचनाकार कभी शिकायत नहीं करते और शिकायतकर्ता कभी सृजन नहीं करते। उपभोक्ताओं का मानना है कि वे सब कुछ जानते हैं और वे सीखने के लिए कभी खुले नहीं हैं जबकि एक निर्माता सीखने के लिए हमेशा खुला रहता है क्योंकि उनका मानना है कि सीखना एक आजीवन प्रक्रिया है। **COACH BSR** ने बिल गेट्स से जुड़ा एक बहुत ही दिलचस्प किस्सा साझा किया जिसे उन्होंने दुनिया के सबसे अमीर आदमी के बारे में बताया, जो खुद बिल गेट्स से भी ज्यादा अमीर थे।



एक व्यक्ति जिसके पास कुछ भी नहीं है, लेकिन हाथ में कुछ भी नहीं होने के बावजूद दूसरों की मदद करने के लिए उत्सुक है, वह दुनिया का सबसे अमीर आदमी है। **COACH BSR** ने एक बाघ की एक और कहानी साझा की जिसे मेम्ने के रूप में पाला गया था। **COACH BSR** ने बच्चों के साथ व्यवहार करने के सही तरीकों पर एक किस्सा भी साझा किया। अपने जीवन को बदलने के लिए दूसरों की प्रतीक्षा न करें; यह आपका जीवन है और केवल आपकी जिम्मेदारी है। **COACH BSR** ने लोगों की एक बुरी आदत के संदर्भ में मेंढक दौड़ के बारे में एक और दिलचस्प कहानी साझा की। दूसरों की सुनने और अपने सपनों को छोड़ देने की बुरी आदत; बदलने की जरूरत है।

विज़ुअलाइज़ेशन की कला:

विज़ुअलाइज़िंग उस व्यक्ति द्वारा अपने इच्छित जीवन की कल्पना करने की कला है। आपको एक निर्देशक के रूप में खुद की कल्पना करनी होगी, अब आप किस तरह की फिल्म का निर्देशन करना चाहेंगे; निश्चित ही सुपरहिट फिल्म है। आपको

अपने भविष्य का निदेशक बनना होगा, आपको बीपीओ (सर्वोत्तम संभव परिणाम) के बारे में सोचना होगा। आपको अपने भविष्य के जीवन को अपने दिमाग में बनाना होगा, हर विशिष्टताओं, हर मिनट के विवरण के साथ, जितना हो सके उतना विशिष्ट होना चाहिए क्योंकि आप इस अभ्यास का पालन करते हुए ब्रह्मांड के साथ एक आदेश दे रहे हैं। आपको सर्वोत्तम संभव परिणाम की कल्पना करनी होगी।

विजुअलाइज़ेशन के नियम -

- ❖ सब कुछ पहले दिमाग में और फिर भौतिक वास्तविकता में बनाया जाता है, इसलिए इसकी वास्तविकता पूरी तरह से दिमाग में बनने के तरीके पर निर्भर करती है।
- ❖ एक ही समय - प्रतिदिन दर्शन एक ही समय पर करना चाहिए।
- ❖ एक ही स्थान - प्रतिदिन एक ही स्थान पर दर्शन करना चाहिए।

- ❖ उत्तर मुखी - दर्शन करते समय उत्तर दिशा की ओर मुख करके बैठना चाहिए।
- ❖ महसूस करना - आपको यह महसूस करना चाहिए कि आप जो कल्पना कर रहे हैं उसे आप पहले ही हासिल कर चुके हैं। इससे इसके निर्माण की भौतिक वास्तविकता में वृद्धि की संभावना बढ़ जाती है।
- ❖ मुस्कान - आपको अपने चेहरे पर एक वास्तविक मुस्कान के साथ कल्पना करनी होगी। अवचेतन मन वास्तविकता और कल्पना के बीच अंतर नहीं कर सकता है यदि आपका शरीर उन हार्मोनों को जारी करता है जो तब जारी होंगे जब आप अपनी कल्पना को प्राप्त करेंगे।
- ❖ अभिव्यक्ति मुद्रा - इस मुद्रा का उपयोग करने से आप जो कल्पना करते हैं उसे प्राप्त करने में सफलता की संभावना बढ़ जाती है।

- ❖ केवल अंतिम परिणाम पर ध्यान केंद्रित करें - आप जो हासिल करना चाहते हैं उसे प्राप्त करने के बाद अंतिम परिणाम और अपने जीवन की कल्पना करें।
- ❖ यह मत पूछो कि यह कैसे होगा - कल्पना करने के बाद, यह मत पूछो कि यह कैसे होगा। इसे दो बार से ज्यादा नहीं करना चाहिए।
- ❖ एक बार हो गया भूल जाओ - एक बार विज़ुअलाइज़ेशन की प्रक्रिया पूरी हो जाने के बाद अपने दैनिक जीवन के साथ आगे बढ़ें, इसके बारे में पूरे दिन न सोचें।
- ❖ रचनात्मक बनें - कोई भी निर्धारित पैटर्न नहीं है जो सभी के लिए काम करता हो। आपको अपने लिए सबसे अच्छा तरीका चुनना होगा, जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करे।

COACH BSR ने विज़ुअलाइज़ेशन गतिविधि के साथ कार्यशाला का समापन किया।

YOUTUBE चैनल कोचबीएसआर पर इस शक्तिशाली सत्र को
देखें...

THANK YOU
TEAM BSR