

SEASON 3 DAY – 21

दिनांक - 23/5/2021 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 ज्ञान को दान करने के बारे में साझा करके कार्यशाला शुरू की, लोग धन, भोजन, अन्य कई चीजें दान करते हैं लेकिन कोई भी ज्ञान को दान नहीं करता है। **COACH**

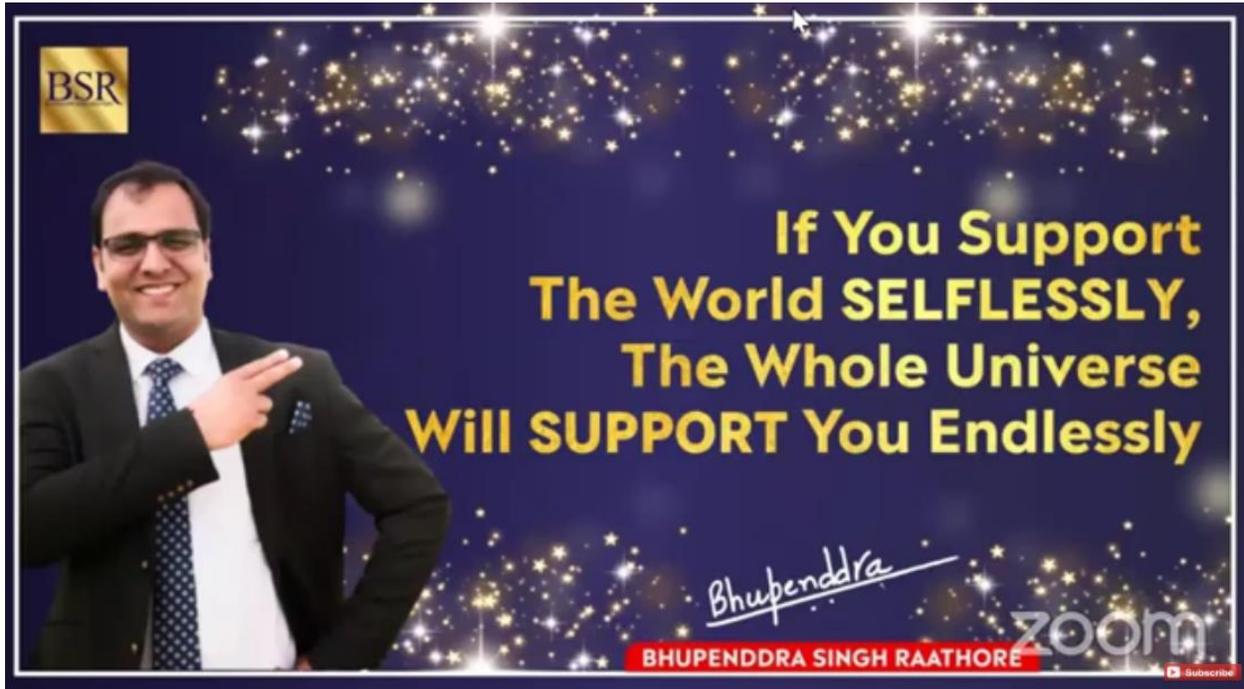
BSR ने बताया कि आज **COACH BSR** द्वारा शुरू किया गया ज्ञानदान का **21**वां दिन है। **COACH BSR** ने कल के सत्र को संक्षेप में संशोधित किया। **COACH BSR** ने विश्वास की शक्ति के बारे में अपने निजी जीवन के कुछ किस्से साझा किए। **COACH BSR** ने जंगल में गिद्धों के झुंड के बारे में एक दिलचस्प कहानी साझा की। जीवन में चुनौतियों के महत्व से जुड़ी कहानी।



COACH BSR ने एक विद्वान ब्राह्मण और उसके पुत्र के बारे में एक दिलचस्प कहानी साझा की, जो ज्ञान के महत्व और अपने

स्वयं के लाभ के लिए इसके सही उपयोग से संबंधित है। **COACH BSR** ने फीयर्स एंड फोबियास और हाउ टू क्योर इट पर कार्यशाला शुरू की। **COACH BSR** ने दर्शकों द्वारा साझा किए गए कुछ प्रशंसापत्र साझा किए कि कैसे इस कार्यशाला ने लोगों को अपनी बीमारियों को दूर करने में मदद की है। द मैजिक ऑफ थिंकिंग रिच वर्कशॉप के माध्यम से विकसित सकारात्मक मानसिकता की मदद से लोग बीमारियों को ठीक करने में सक्षम हुए हैं।

COACH BSR ने फीयर एंड फोबिया की व्याख्या की और फियर और फोबिया के बीच अंतर भी समझाया। **COACH BSR** ने अपने दैनिक जीवन में लोगों द्वारा सामना किए जाने वाले भय के कई उदाहरण साझा किए। **COACH BSR** ने अपने निजी जीवन का एक किस्सा साझा किया जहां उन्होंने एक महिला को उसके फोबिया को ठीक करने में मदद की। **COACH BSR** ने एक उदाहरण के माध्यम से भय और फोबिया के व्यवहार को विकसित करने की पूरी प्रक्रिया को समझाया। **YOUTUBE** चैनल कोचबीएसआर पर इस शक्तिशाली कार्यशाला की वीडियो रिकॉर्डिंग देखें।



COACH BSR ने लोगों को सलाह दी कि वे "हू केयर्स" शब्दों का प्रयोग करें जब लोगों को समाज का भय और फोबिया हो या लोग उनके बारे में क्या कह सकते हैं। **COACH BSR** ने बी. आर. अंबेडकर जी के बारे में एक दिलचस्प कहानी भी साझा की, जो कि हू केयर्स रवैया रखने के महत्व को समझाने के लिए है। **COACH BSR** ने इस विषय को समझाने के लिए कई उदाहरण और उपाख्यान साझा किए।

❖ **सर्किल ऑफ़ एक्सीलेंस मेथड - FEAR** इज फाल्स एविडेंस अपीयरिंग रियल। डर एक कहानी है जिसे हमने अपने विचारों में बनाया है। **COACH BSR** इस विधि के बारे में विस्तार से बताया। **COACH BSR** ने लोगों से अपने डर को दूर करने के लिए उत्कृष्टता के इस चक्र को विकसित करने के लिए कहा। यह एक काल्पनिक तकनीक है। इस तकनीक में **COACH BSR** ने लोगों को सलाह दी कि आप अपने आस-पास आग के एक घेरे की कल्पना करें, उस घेरे के अंदर वास्तविक रूप से उस जगह पर कदम रखें जहाँ आपने आग के घेरे की कल्पना की है। एक बार जब आप इसमें कदम रखते हैं, तो एक योद्धा की तरह व्यवहार करें, लंबी गहरी सांस लें और अपनी शारीरिक भाषा को एक योद्धा की भाषा में बदलें। इस गतिविधि के सर्कल से बाहर निकलने के बाद, जैसे ही आप इससे बाहर निकलते हैं, सामान्य रूप से व्यवहार करें। इस क्रिया को **10** से **15** बार करें। इस क्रिया को पूरा करने के बाद आग के उस काल्पनिक घेरे को पकड़कर मोड़कर अपनी जेब में रख लें। जब भी आपको आत्मविश्वास की कमी महसूस हो या कुछ डरावने विचार उभरें, तो उस घेरे को निकाल लें, उसे जमीन पर रख दें और इस क्रिया को **10** से **15** बार करें। एक बार जब

आप आत्मविश्वास महसूस करने लगें, तो उस घरे को उठाकर अपनी जेब में रख लें। जब भी आपको डर लग रहा हो या आत्मविश्वास कम हो रहा हो तो आपको इस तकनीक का इस्तेमाल करना होगा।

❖ **स्विश पैटर्न** - छोटे भय, नकारात्मक विचारों आदि को दूर करने की तेज विधि। **COACH BSR** ने इस विषय को विस्तार से समझाया। **COACH BSR** ने दर्शकों से उस डर की छवि की कल्पना करने को कहा जिसे वे हटाना चाहते हैं। **COACH BSR** ने इसे एक उदाहरण से समझाया। **COACH BSR** ने लोगों से कहा कि वे जिस डर की कल्पना कर रहे हैं, उसके सूक्ष्म विवरणों पर ध्यान दें। चित्र की गति, **B&W** या रंग, उस छवि में ध्वनि आदि जैसे विवरण। इन विवरणों पर ध्यान दें। अब, दूसरी छवि की कल्पना करें जहां आप उस भय से मुक्त हैं, और आपने उस भय पर विजय प्राप्त कर ली है। दूसरी छवि के मिनट विवरण भी नोट करें। अब पहली छवि, भय की छवि की कल्पना करें और इसे अपनी दृष्टि में सिकोड़ना शुरू करें, इसे सबसे नीचे तक सिकोड़ें और इसे अपने दाहिने हाथ पर रखें। अब दूसरी छवि की कल्पना करें जहां आप आत्मविश्वासी,

शक्तिशाली हों। अब स्विश शब्द का प्रयोग करें और दूसरी छवि का विस्तार करना शुरू करें जो शक्तिशाली, आत्मविश्वासी हो। इस क्रिया को लगभग **15** बार करें। **COACH BSR** ने लोगों को इस अवधारणा को बेहतर ढंग से समझने के लिए स्विश पैटर्न पर कुछ और **YOUTUBE** वीडियो देखने की भी सलाह दी।

COACH BSR ने एक प्रश्नोत्तर दौर आयोजित किया और दर्शकों द्वारा पूछे गए बहुत सारे सवालों के जवाब दिए।

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

THANK YOU
TEAM BSR