

सोपे आणि शक्तिशाली आकर्षण उपायः संपत्ती, आरोग्य, नातेसंबंध, यश आणि सकारात्मकता



□ आपले जीवन सकारात्मक ऊर्जेने भरून घ्या - प्रत्येक दिवसाला यशाच्या दिशेने एक पाऊल बनवा! □

जितेंद्र कुमार यांच्याद्वारे

(ॲस्ट्रो मंदिर)

© द अॅस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.

© कॉपीराइट सूचना

या ई-पुस्तकातील सर्व सामग्री, रचना, मजकूर, कल्पना, सर्जनशील शैली आणि संरचना ही 'द अॅस्ट्रो टेम्पल'ची बौद्धिक मालमत्ता आहे .

या पुस्तकाचा कोणताही भाग — मग तो मजकूर, विधी, उपाय किंवा चित्रे असोत — लेखकाच्या पूर्वपरवानगीशिवाय प्रकाशित, पुनर्वितरित, स्कॅन, अनुवादित किंवा कोणत्याही स्वरूपात कॉपी केला जाऊ शकत नाही.

सर्व हक्क राखीव.

© द अॅस्ट्रो टेम्पल, २०२५

अस्वीकरण

या ई-पुस्तकात नमूद केलेले सर्व उपाय, विधी आणि पद्धती पारंपारिक श्रद्धा, आध्यात्मिक अनुभव आणि पर्यायी ऊर्जा तत्त्वांवर आधारित आहेत. ते निश्चित संपत्ती किंवा यशाची हमी देत नाहीत .

अॅस्ट्रो टेम्पल ही माहिती केवळ जागरूकता आणि स्व-मदतीच्या उद्देशाने देत आहे. या ई-पुस्तकाला वैद्यकीय, मानसिक, आर्थिक किंवा व्यावसायिक सल्ल्याचा पर्याय मानू नये.

वाचकांना सल्ला दिला जातो की, कोणताही उपाय अमलात आणण्यापूर्वी त्यांनी स्वतःच्या विवेकबुद्धीचा, सारासार विचाराचा आणि परिस्थितीचा विचार करावा. या ई-पुस्तकात दिलेल्या माहितीचा वापर करण्याची संपूर्ण जबाबदारी वाचकाची वैयक्तिक असेल.

© द अॅस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.

अनुक्रमणिका

१. प्रस्तावना - आकर्षणाची तत्त्वे आणि शक्ती
सकारात्मक ऊर्जा
२. संपत्ती आकर्षित करण्याचे सोपे उपाय
३. उत्तम आरोग्यासाठी प्राचीन आणि घरगुती उपाय
४. नातेसंबंध सुधारण्याचे आणि प्रेम अधिक दृढ करण्याचे उपाय
५. यश मिळवण्यासाठीची मानसिकता आणि व्यावहारिक उपाय
६. तुमच्या घरात सकारात्मक ऊर्जा आमंत्रित करण्यासाठी वास्तु आणि नैसर्गिक उपाय
घर
७. कृतज्ञतेची आणि सकारात्मक विचारांची जादू
८. आपल्या दैनंदिन दिनचर्येत समाविष्ट करण्यासारख्या सवयी
९. निष्कर्ष आणि अंतिम मार्गदर्शन
१०. आभार आणि कृतज्ञता पृष्ठ

प्रकरण १: प्रस्तावना

तुम्ही जे विचार करता, जे अनुभवता आणि ज्यावर तुमचा खरोखर विश्वास असतो, तेच तुमच्याकडे आकर्षित होते!

प्रत्येक माणसाला संपत्ती, उत्तम आरोग्य, प्रेम, यश आणि शांती यांची इच्छा असते. तरीही, असंख्य प्रयत्न करूनही, आयुष्यात समस्या अनेकदा पुन्हा पुन्हा उद्भवत राहतात. यामुळे आपल्याला प्रश्न पडतो — “माझं आयुष्य का बदलत नाहीये?”

याचे उत्तर ऊर्जा आणि आकर्षणाच्या नियमामध्ये दडलेले आहे.

आपले विचार, भावना आणि श्रद्धा ही ऊर्जेची रूपे आहेत.

ही ऊर्जा कंपनांच्या रूपात विश्वात पसरते आणि त्या बदल्यात, आपण त्याच कंपनांशी जुळणाऱ्या परिस्थिती, व्यक्ती आणि संधींना आकर्षित करू लागतो.

याचा अर्थ असा की जर तुम्ही:

- पैशाबद्दल सकारात्मक विचार करा, तुम्ही तुमच्या आयुष्यात अधिक संपत्ती आकर्षित कराल. आपल्या आरोग्याबद्दल कृतज्ञता आणि प्रेम बाळगा, तुमचे शरीरही त्याच प्रकारे प्रतिसाद देईल . मार्ग.
- नात्यांमध्ये प्रेम आणि सामंजस्य वाढवा, त्यामुळे ती सुधारू लागतील आणि सुधारणा.

ही काही जादू नाही — ही तुमच्या दैनंदिन सवयींमधील छोट्या बदलांची आणि सकारात्मक ऊर्जेकडे जाणीवपूर्वक केलेल्या स्थित्यंतराची शक्ती आहे.

या पुस्तकात आपण पुढील गोष्टींचा अभ्यास करणार आहोत:

- साधे, प्राचीन आणि आध्यात्मिक उपाय जे कोणीही सहजपणे अमलात आणू शकतो त्यांचे दैनंदिन जीवन.
- महागडे विधी किंवा गुंतागुंतीच्या पद्धतींशिवाय यश आणि समृद्धी कशी मिळवावी .
- एक परिपूर्ण जीवन निर्माण करण्यासाठी आपले घर, मन आणि सभोवताली ऊर्जा कशी निर्माण करावी सकारात्मकतेसह.

© द ॲस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.

खरा परिवर्तन बाहेरून सुरू होत नाही, तर ते तुमच्या आतून सुरू होते.

चला तर मग, आपण एकत्र या प्रवासाला सुरुवात करूया — एक असा प्रवास जो तुम्हाला साध्या, प्रभावी आणि सकारात्मक उपायांनी तुमच्या स्वप्नातील जीवनाच्या अधिक जवळ घेऊन जाईल.

प्रकरण २: साधे उपाय संपत्ती आकर्षित करा

जिथे पैशाचे स्वागत होते, आदर मिळतो आणि प्रेम मिळते, तिथेच त्याचा प्रवाह चालतो.



संपत्ती केवळ कठोर परिश्रमाने मिळत नाही — तर ती पैशाबद्दलच्या तुमच्या विचारांशी, बोलण्याच्या पद्धतीशी आणि भावनांशीही खोलवर जोडलेली असते.

बऱ्याचदा, आपल्या सुप्त मनात साठलेली कमतरतेची मानसिकताच विपुलतेला रोखून धरते.

दूर.

© द ॲस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.

तुमच्या आयुष्यात पैसा आणि समृद्धी आकर्षित करण्यासाठी येथे दिलेले उपाय सोपे, विनामूल्य आणि अत्यंत प्रभावी आहेत:

१. दररोज सकाळी संपत्तीचे स्वागत करा

जागे झाल्यावर लगेच म्हणा:

मी श्रीमंत आहे, पैसा माझ्यावर प्रेम करतो आणि तो माझ्याकडे ओघळत आहे.

हे प्रतिज्ञावाक्य तुम्हाला सकारात्मक स्पंदनांनी भरून टाकते आणि समृद्धीकडे एक ऊर्जात्मक ओढ निर्माण करते.

२. तुमच्या पाकिटात दालचिनी आणि तुळस ठेवा

तुमच्या पाकिटात किंवा लॉकरमध्ये दालचिनीचा एक छोटा तुकडा आणि तुळशीचे एक वाळलेले पान ठेवा.

यामुळे पैशाची ऊर्जा सक्रिय राहते आणि आर्थिक अडथळे दूर होतात.

३. हिरव्या रंगाचा वापर करा

हिरवा रंग समृद्धीचे प्रतीक आहे.

- तुमच्या पाकिटात एक छोटा हिरवा कापड किंवा चिठ्ठी ठेवा.
- घरात मनी प्लॉट किंवा तुळस यांसारखी हिरवी रोपे लावा, ज्यामुळे घरात समृद्धी येईल.

४. सूर्यास्ताच्या वेळी दिवा लावा. संधिप्रकाशात, जेव्हा

सूर्य मावळतो, तेव्हा तुमच्या मुख्य प्रवेशद्वारावर तुपाचा किंवा तेलाचा दिवा लावा.

देवी लक्ष्मीला (संपत्तीची देवता) आमंत्रित करण्याचा हा एक प्रतिकात्मक मार्ग आहे.
तुमचे घर.

© द ॲस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.

५. पैसा आकर्षित करण्यासाठी कृतज्ञतेचा सराव करा. दररोज रात्री झोपण्यापूर्वी, पैशाशी संबंधित किमान तीन गोष्टींसाठी धन्यवाद म्हणा. पैसे:

माझ्याकडे असलेल्या सर्व पैशांबद्दल मी आभारी आहे.

या सोप्या सरावाने समृद्धीचे स्पंदन सक्रिय होते.

६. तुमचे लॉकर उत्तर दिशेला ठेवा.

उत्तर दिशा ही संपत्तीचे देवता, भगवान कुबेर यांच्याशी संबंधित आहे.

आपली तिजोरी किंवा लॉकर या दिशेला ठेवल्याने संपत्तीची स्थिरता आणि वाढ सुनिश्चित होते.

७. पसारा कमी करा आणि आर्थिक अडथळे दूर करा - तुटलेली भांडी, बंद पडलेली घड्याळे, निरुपयोगी नोटा आणि जुनी पाकिटे फेकून द्या.

स्वच्छ आणि सुव्यवस्थित जागा नवीन संधी आणि आर्थिक वाढीस आकर्षित करते.

८. शुक्रवारी पांढऱ्या रंगाचा गोड पदार्थ अर्पण करा. शुक्रवारी पांढऱ्या रंगाचा गोड पदार्थ (जसे की खीर किंवा दुधापासून बनवलेला पदार्थ) तयार करा आणि तो कुटुंबासोबत वाटून घेण्यापूर्वी देवी लक्ष्मीला अर्पण करा.

या विधीमुळे उत्पन्न आणि सौभाग्य वाढते.

□ विशेष मंत्र (रोज ११ वेळा जपा):

"ओम श्रीं महालक्ष्मीय नमः"

तुमच्या जीवनात धन, समृद्धी आणि विपुलता आमंत्रित करण्यासाठी हा एक शक्तिशाली बीज मंत्र आहे.

© द ॲस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.

प्रकरण ३: साधे उपाय उत्तम आरोग्य

निरोगी शरीर हे यश आणि आनंदाचे पहिले प्रवेशद्वार आहे.



उत्तम आरोग्य केवळ औषधांवर किंवा डॉक्टरांवर अवलंबून नसते. ते आपले विचार, दैनंदिन दिनचर्या, आहार आणि ऊर्जा यांवर अवलंबून असते.

खऱ्या अर्थाने निरोगी राहण्यासाठी, आपण शरीर, मन आणि आत्मा या तिन्हीची एकत्रितपणे काळजी घेतली पाहिजे.

तुमच्या जीवनात आरोग्य आणि चैतन्य आकर्षित करू शकणारे काही सोपे पण प्रभावी उपाय येथे दिले आहेत:

१. सकाळी उठल्याबरोबर सर्वात आधी पाणी प्या - "जीवनजल"

झोपेतून उठल्याबरोबर, दात घासण्यापूर्वी एक ग्लास कोमट पाणी प्या.

यामुळे शरीरातील विषारी द्रव्ये बाहेर टाकली जातात, पचनक्रिया सुधारते आणि शरीर जागृत होते.

याला अनेकदा 'जीवनजल' म्हटले जाते - आयुष्यभराच्या आरोग्यासाठी एक चमत्कारिक सवय.

© द ॲस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.



२. आपल्या जेवणाला पवित्र प्रसाद माना.

जेवण्यापूर्वी, क्षणभर थांबा आणि म्हणा:

हे अन्न माझ्या शरीराला शक्ती, ऊर्जा आणि उत्तम आरोग्य देत आहे. धन्यवाद.

यामुळे तुमच्या अन्नामध्ये सकारात्मक ऊर्जा संचारते, ज्यामुळे तुमच्या शरीराला आजारांपासून संरक्षण मिळण्यास मदत होते.

३. कडुलिंबाची पाने - आजार आणि नकारात्मकतेपासून संरक्षण

आठवड्यातून दोन-तीन वेळा, रिकाम्या पोटी कडुलिंबाची ४-५ ताजी, कोवळी पाने चावून खावीत.

यामुळे रक्त शुद्ध होते, रोगप्रतिकारशक्ती वाढते आणि नकारात्मक गोष्टींपासूनही तुमचे संरक्षण होते.
ऊर्जा.

© द ॲस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.



४. नकारात्मक ऊर्जा दूर करण्यासाठी सैंधव मिठाचे स्नान

आठवड्यातून एकदा, तुमच्या अंघोळीच्या पाण्यात मूठभर सैंधव मीठ (हिमालयीन गुलाबी मीठ) घाला.

यामुळे थकवा, तणाव आणि नकारात्मकता दूर होऊन तुम्हाला ऊर्जा मिळते.

५. तुळशीच्या रोपाजवळ ५ मिनिटे बसा.

दररोज सकाळी ५ मिनिटे तुळशीच्या रोपाजवळ घालवा आणि दीर्घ श्वासोच्छवासाचा सराव करा.

यामुळे मन शांत होते, फुफ्फुसे स्वच्छ होतात आणि तुमच्या घरातील ऊर्जा शुद्ध होते.

६. टीव्ही किंवा मोबाईलसमोर बसून खाणे टाळा.

जेवताना आपले मन आणि लक्ष पूर्णपणे अन्नावर केंद्रित करा.

सजगतेने खाल्ल्याने पचनक्रिया सुधारते आणि शरीराला पोषक तत्वे शोषून घेण्यास मदत होते. उत्तम.

७. झोपण्यापूर्वी दीर्घ श्वास घेणे आणि कृतज्ञता व्यक्त करणे
रात्री झोपताना पाच दीर्घ श्वास घ्या आणि म्हणा:

मी या निरोगी शरीराबद्दल आभारी आहे.

या सरावामुळे झोपेची गुणवत्ता सुधारते आणि मन शांत होते.

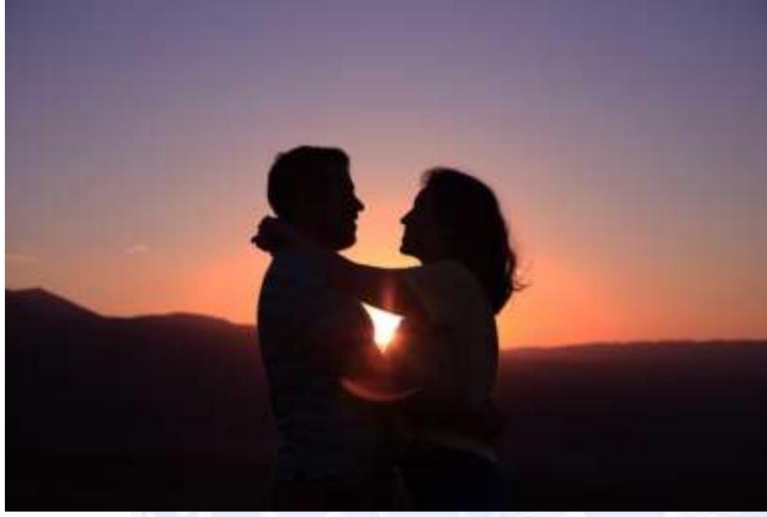
□ आरोग्यासाठी रोजचा सकारात्मक विचार:

माझे शरीर पूर्णपणे निरोगी, ऊर्जावान आणि संपूर्णपणे संतुलित आहे.

सर्वोत्तम परिणामांसाठी हे दररोज सकाळी आणि रात्री ५ वेळा करा.

□ प्रकरण ४: सोपे उपाय नात्यांमधील प्रेम आणि सुसंवाद

जिथे प्रेम असते, तिथे शक्ती असते - आणि जिथे शक्ती असते, तिथे आनंद आणि यश
आपोआपच येतात.



नातेसंबंध हा आपल्या जीवनातील सर्वात अनमोल खजिना आहे. जेव्हा आपले नातेसंबंध प्रेम आणि सौहार्दाने भरलेले असतात, तेव्हा आपले जीवन आनंदमय, उत्साही आणि सकारात्मक वाटते.

पण जेव्हा नात्यांमध्ये तणाव किंवा संघर्ष असतो, तेव्हा त्याचा परिणाम आपल्या आरोग्यावर, कामावर आणि मानसिक शांततेवर होतो.

तुमच्या नात्यांमध्ये प्रेम, सामंजस्य आणि सुसंवाद आणण्यासाठी येथे काही सोपे पण प्रभावी उपाय दिले आहेत:

१. नात्यांमधील नकारात्मकता मिठाने दूर करा

प्रत्येक शुक्रवारी, एका लहान वाटीतील पाण्यात चिमूटभर सैंधव मीठ (किंवा समुद्री मीठ) विरघळवून ते तुमच्या मुख्य प्रवेशद्वाराजवळ ठेवा.

© द ॲस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.

हे घरातील नकारात्मक ऊर्जा शोषून घेते, ज्यामुळे कुटुंबातील सदस्यांमधील तणाव कमी होण्यास मदत होते.

२. दररोज ५ मिनिटे शांत राहण्याचा सराव करा

दररोज शांतपणे बसा, डोळे मिटा आणि हे पुन्हा म्हणा:

मी प्रेम आहे, मी क्षमा करते, मी माझ्या नात्यांमध्ये गोडवा आणते.

यामुळे तुमची आंतरिक ऊर्जा बदलते आणि साहजिकच इतरांना सकारात्मक प्रतिसाद देण्यास प्रोत्साहन मिळते.

३. गूळ आणि पाण्याचा नैवेद्य

प्रत्येक शुक्रवारी जवळच्या मंदिरात गूळ आणि पाणी दान करा.

जोडीदार, पालक, मुले किंवा सहकाऱ्यांसोबतचे वाद मिटवण्यासाठी हा उपाय आश्चर्यकारक काम करतो.

४. कौटुंबिक फोटो उत्तर किंवा पूर्व दिशेला लावा.

तुमच्या घराच्या उत्तर किंवा पूर्व दिशेला हसणारे, आनंदी कौटुंबिक फोटो लावा.

यामुळे घरातील वातावरण प्रसन्न राहते आणि प्रेम व एकोप्याच्या भावना अधिक दृढ होतात.

© द ॲस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.

५. दररोज एक सकारात्मक वाक्य बोला

दररोज तुमच्या जोडीदाराला किंवा कुटुंबातील सदस्याला काहीतरी प्रेमळ आणि आपुलकीचे बोला, उदाहरणार्थ:

माझ्या आयुष्यात असल्याबद्दल धन्यवाद. ☺ या छोट्याशा

कृतीमुळे भावनिक नाते आणि परस्पर सामंजस्य अधिक घट्ट होते.

६. लाल फुले आणि गुलाबपाणी वापरा

रविवारी किंवा शुक्रवारी, लाल फुले गुलाब पाण्यात बुडवून ते पाणी तुमच्या प्रवेशद्वारावर आणि खोल्यांच्या आजूबाजूला शिंपडा.

यामुळे संपूर्ण घरात प्रेमळ स्पंदने पसरतात आणि नातेसंबंध सुधारतात.

७. क्षमा आणि कृतज्ञतेचा सराव करा. झोपण्यापूर्वी म्हणा:

मी ज्यांना जाणूनबुजून किंवा नकळत दुखावले असेल, त्यांना क्षमा करतो. सर्वांना माझे प्रेम.

हृदयांना बरे करण्यासाठी आणि सुसंवाद पुन्हा प्रस्थापित करण्यासाठी हा सर्वात प्रभावी उपायांपैकी एक आहे.

☺ प्रेम आणि नातेसंबंधांसाठी सकारात्मक विचार: "माझे सर्व नातेसंबंध प्रेम, समजूतदारपणा आणि आदराने भरलेले आहेत."

दररोज सकाळी याची तीन वेळा पुनरावृत्ती करा.

□ प्रकरण ५: मानसिक आणि व्यावहारिक यश मिळवण्याचे उपाय

तुम्ही ज्याचा वारंवार विचार करता आणि जे करता, तेच तुम्ही बनता.



यश ही काही एका रात्रीत मिळणारी गोष्ट नाही — ते तुमच्या विचारांचे, सवयींचे, मेहनतीचे आणि ऊर्जेचे फळ असते.

या प्रकरणात, तुमच्या विचारसरणीतील आणि दैनंदिन कृतींमधील छोटे बदल तुमच्या जीवनात मोठे यश कसे आकर्षित करू शकतात, हे तुम्हाला समजेल.

१. तुमच्या यशाची कल्पना करा

दररोज सकाळी ५ मिनिटे डोळे मिटून आपल्या ध्येयाची कल्पना करा.

□ कल्पना करा की तुम्ही ते आधीच साध्य केले आहे — स्वतःला त्या क्षणात पाहा, आनंद अनुभवा आणि हसा.

© द ॲस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.

२. सकारात्मक प्रतिज्ञा लिहा आणि बोला. दररोज सकाळी, ५ मिनिटे तुमच्या ध्येयाशी संबंधित प्रतिज्ञा बोलण्यात घालवा, जसे की...

म्हणून:

मी यशस्वी आहे, मी सक्षम आहे आणि मी माझी ध्येये साध्य करत आहे.

हे तुमच्या सुप्त मनाला प्रोग्राम करते आणि संधीसाठी मार्ग मोकळा करते.

३. सूर्योदयापूर्वी उठा - "विजेत्याची सुरुवात"

जे लोक लवकर उठतात त्यांचे मन शांत, एकाग्र आणि उत्साही असते.

□ सूर्योदयापूर्वीची वेळ आत्मविकास, नियोजन आणि उत्पादकतेसाठी सर्वात शक्तिशाली मानली जाते.

४. एक ध्येय निवडा आणि त्यावर लक्ष केंद्रित करा

एकाच वेळी खूप जास्त ध्येये साध्य करण्याचा प्रयत्न केल्याने तुमची ऊर्जा विखुरली जाते.

एक मुख्य ध्येय निवडा आणि त्यावर काम करण्यासाठी दररोज वेळ द्या.

५. आपल्या वेळेवर प्रभुत्व मिळवा - 'टाइम ब्लॉकिंग'चा सराव करा.

तुमच्या दिवसाची विभागणी विशिष्ट भागांमध्ये करा:

- शिकण्यासाठी १ तास • तुमच्या ध्येयावर लक्ष केंद्रित करून काम करण्यासाठी २-३ तास • चिंतन आणि विश्लेषणासाठी ३० मिनिटे

हा शिस्तबद्ध दृष्टिकोन तुम्हाला सातत्याने यशाच्या जवळ घेऊन जातो.

६. नकारात्मक संगत आणि विचार टाळा. जे लोक सतत टीका करतात, भीती पसरवतात किंवा अपयशाबद्दल बोलतात, अशा लोकांपासून दूर राहा.

सकारात्मक आणि प्रोत्साहनपर वातावरणात यश वाढते.

© द ॲस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.

© द अँस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.

७. प्रत्येक अपयशातून शिका. प्रत्येक चुकीला एक धडा
माना आणि स्वतःला विचारा:

या अनुभवातून मी काय शिकू शकेन?

ही मानसिकता तुम्हाला प्रत्येक वेळी पडल्यावर अधिक मजबूत होऊन उठण्यास मदत करते.

□ यशासाठी शक्तिशाली सकारात्मक विचार:

मी दररोज पुढे जात आहे. यश माझ्याकडे येत आहे आणि मी ते स्वीकारायला तयार आहे.

दररोज सकाळी आत्मविश्वासाने याची पुनरावृत्ती करा.



© द अँस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.

प्रकरण ६: आमंत्रित करण्याचे सोपे मार्ग तुमच्या घरात सकारात्मक ऊर्जा

जेव्हा तुमच्या घरातील ऊर्जा संतुलित असते, तेव्हा आनंद, शांती आणि यश नैसर्गिकरित्या तुमच्या जीवनात येतात.

तुमचे घर केवळ विटा आणि भिंतींनी बनलेले नसते — त्यात एक अशी ऊर्जा सामावलेली असते जी तुमचे भविष्य घडवते. जेव्हा तुमच्या घरातील स्पंदने सकारात्मक असतात, तेव्हा संपत्ती, आरोग्य, नातेसंबंध आणि यश नैसर्गिकरित्या प्राप्त होतात.

तुमचे घर चैतन्यमय आणि शुभ बनवण्यासाठी येथे काही सोपे वास्तु आणि नैसर्गिक उपाय दिले आहेत:

१. मुख्य प्रवेशद्वार स्वच्छ आणि स्वागताहार्द ठेवा

मुख्य दरवाजा हा ऊर्जेचा प्रवेशद्वार आहे.

म्हणून याची खात्री करा:

- दरवाजा नेहमी स्वच्छ आणि सुस्थितीत असतो.
- त्यावर स्वस्तिक, ओम किंवा शुभ-लाभ अशी चिन्हे काढा .
- प्रवेशद्वार ताज्या फुलांनी किंवा तोरणाने (शोभेच्या वस्तूने) सजवा.

२. दररोज कापूर किंवा राळ जाळा

रोज सकाळी आणि संध्याकाळी कापूर किंवा राळ पेटवा आणि त्याचा धूर घरभर पसरू द्या.

यामुळे नकारात्मकता दूर होते आणि सकारात्मकतेला आमंत्रण मिळते.

३. ईशान्य कोपरा स्वच्छ आणि प्रकाशमान ठेवा

ईशान्य (ईशान) दिशा ही ज्ञान, आरोग्य आणि अध्यात्माचे क्षेत्र मानली जाते.

तुमची घरातील देवघर किंवा ध्यानाची जागा येथे तयार करा आणि या जागेत जड वस्तू ठेवणे टाळा.

४. मिठाच्या पाण्याने फरशी पुसा

आठवड्यातून किमान दोनदा, फरशी पुसण्याच्या पाण्यात सैंधव मीठ घाला.

यामुळे साचलेली नकारात्मक ऊर्जा दूर होण्यास मदत होते आणि मानसिक शांती मिळते.

५. बाथरूम आणि शौचालयाचे दरवाजे बंद ठेवा

स्नानगृहे आणि शौचालये ऊर्जा अपव्यय करणारी मानली जातात.

त्यांचे दरवाजे नेहमी बंद ठेवा आणि नकारात्मकता शोषून घेण्यासाठी आत मिठाची एक लहान वाटी ठेवा.

६. तुटलेल्या किंवा अकार्यक्षम वस्तू काढून टाका.

आपल्या घरात फुटलेले आरसे, थांबलेली घड्याळे, तडकलेली भांडी किंवा गंजलेल्या वस्तू ठेवणे टाळा.

या गोष्टी ऊर्जा प्रवाहात अडथळा आणतात — त्यांना ताबडतोब काढून टाका.

७. आपल्या घरात पंचमहाभूतांचा समतोल साधा

• पृथ्वी: घरात रोपे लावा • जल: पाण्याने
भरलेले तांब्याचे भांडे उत्तर दिशेला ठेवा • अग्नी: दिवा किंवा मेणबत्ती लावा • वायू: ताज्या हवेसाठी
खिडक्या उघड्या ठेवा

- अवकाश: सकारात्मक आणि शांत विचार टिकवून ठेवा
हा समतोल तुमचे घर चैतन्य आणि सुसंवादाने भरून टाकतो.

८. दररोज मंद संगीत किंवा मंत्र लावा

सकाळी 'ओम'चा जप किंवा शांत संगीत लावा .
हे स्पंदने शुद्ध करते आणि तुमचे घर शांततेने भरून टाकते.

□ सकारात्मक घरासाठी सकारात्मक विचार:

माझं घर शांती, समृद्धी आणि प्रेमाने भरलेलं आहे. घराच्या कानाकोपऱ्यात सकारात्मक ऊर्जा संचारते.

तुमच्या प्रार्थनेनंतर किंवा ध्यानानंतर याची तीन वेळा पुनरावृत्ती करा.

अध्याय ७: चमत्कार कृतज्ञता आणि सकारात्मक विचार

तुम्ही ज्या गोष्टींबद्दल कृतज्ञ असता, त्या तुमच्या आयुष्यात अनेक पर्तींनी वाढतात.

आपल्यापैकी बहुतेक जण आपल्या आयुष्यात काय कमी आहे यावर लक्ष केंद्रित करतात. पण जेव्हा आपण आपले लक्ष आपल्याकडे आधीपासून असलेल्या गोष्टींकडे वळवतो — आणि त्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करतो — तेव्हा हे विश्व आपल्याला त्याहूनही अधिक देते. अधिक.



त्याचप्रमाणे, जेव्हा आपण स्वतःशी सकारात्मक प्रतिज्ञा बोलतो, तेव्हा आपले सुप्त मन त्यावर विश्वास ठेवू लागते आणि त्यांना सत्यात उतरवण्यासाठी आपल्या कृतींना जुळवून घेते. यामुळे जीवनात शक्तिशाली, जवळजवळ जादुई बदल घडतात.

१. कृतज्ञतेची शक्ती

दररोज सकाळी किंवा रात्री, तुमच्या आयुष्यातील किमान ५ गोष्टींबद्दल आभार व्यक्त करा. उदाहरणार्थ:

© द ॲस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.

- "मी माझ्या निरोगी शरीराबद्दल कृतज्ञ आहे." •
- "माझ्याकडे असलेल्या अन्नाबद्दल मी कृतज्ञ आहे." •
- "मी माझ्या सुरक्षित आणि आरामदायक घरासाठी कृतज्ञ आहे." • "मी माझ्या प्रेमळ कुटुंबासाठी कृतज्ञ आहे." • "मी या सुंदर दिवसासाठी कृतज्ञ आहे."

या सरावाने तुमचे मन शांती, ऊर्जा आणि आनंदाने भरून जाते.

२. कृतज्ञता रोजनिशी ठेवा. एका छोट्या वहीत दररोज

लिहा:

आज मी यासाठी आभारी आहे..."

□ कालांतराने, ही सवय तुमचे लक्ष नकारात्मकतेकडून सकारात्मकतेकडे वळवते आणि जीवनाकडे पाहण्याचा तुमचा दृष्टिकोन बदलते.

३. सकारात्मक विधानांची जादू

सकारात्मक वाक्ये म्हणजे अशी सकारात्मक विधाने आहेत, जी तुमच्या सुप्त मनात कोरली जाईपर्यंत तुम्ही त्यांची पुनरावृत्ती करता. उदाहरणार्थ:

- "मी श्रीमंत आहे आणि माझे उत्पन्न दररोज वाढत आहे." • "मी पूर्णपणे निरोगी, उत्साही आणि आनंदी आहे." • "माझे सर्व नातेसंबंध प्रेम आणि आदराने भरलेले आहेत." • "मी यश मिळवत आहे आणि दररोज प्रगती करत आहे."

सकाळी ५ वेळा आणि झोपण्यापूर्वी ५ वेळा ही सकारात्मक वाक्ये मोठ्याने म्हणा — आरशासमोर उभे राहून त्या गोष्टी म्हटल्याने त्या अधिकच प्रभावी ठरतात.

© द ॲस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.

४. वारंवार 'धन्यवाद' म्हणा . खालील शब्द पुन्हा
पुन्हा म्हणा:

धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद!

दिवसभर — अगदी विनाकारणसुद्धा.

यामुळे तुमच्या सभोवतालची ऊर्जा त्वरित बदलते.

५. नकारात्मक विचारांना त्वरित परिवर्तन घडवा

जेव्हा कधी नकारात्मक विचार मनात येईल, तेव्हा लगेच म्हणा:

मी हा विचार रद्द करते. मी सकारात्मकता निवडते.

□ हे सोपे तंत्र तुमच्या मनाला आत्मनियंत्रण आणि सकारात्मक विचारांसाठी प्रशिक्षित करते.

□ विशेष साराव – कृतज्ञता आणि सकारात्मक विचार एकत्र

दररोज सकाळी, हे प्रभावी वाक्य म्हणा:

माझ्या आयुष्यात जे काही आहे त्याबद्दल मी कृतज्ञ आहे. मी दररोज अधिक यश, आरोग्य आणि समृद्धीच्या दिशेने वाटचाल करत आहे.

□ प्रकरण ८: साधे दैनंदिन

तुमच्या दिनचर्येत समाविष्ट करण्यासारख्या साराव

तुमची दैनंदिन दिनचर्या तुमचे भविष्य घडवते.

प्रत्येक यशस्वी, निरोगी आणि आनंदी व्यक्तीमध्ये एक गोष्ट समान असते — ती म्हणजे सकारात्मक, शिस्तबद्ध आणि ऊर्जादायी दिनचर्या.

तुम्ही दररोज करत असलेल्या छोट्या आणि सातत्यपूर्ण कृतीच तुमच्या आयुष्यात मोठे बदल घडवून आणतात.



संपत्ती, आरोग्य, प्रेम, यश आणि सकारात्मकता सहजपणे आकर्षित करण्यासाठी तुम्ही तुमच्या दैनंदिन जीवनात समाविष्ट करू शकता अशा काही सोप्या, प्रभावी पद्धती येथे दिल्या आहेत:

१. पहाटे ४ ते ६ च्या दरम्यान उठा (ब्रह्म मुहूर्त)

आध्यात्मिक शक्ती, शांती आणि सखोल एकाग्रतेसाठी हा काळ अत्यंत शुभ मानला जातो.

© द ॲस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.

या काळात जागे होऊन ध्यान करा, मंत्रांचा जप करा किंवा सकारात्मक गोष्टींचा सराव करा.
प्रतिबिंब.

२. आपल्या दिवसाची सुरुवात 'धन्यवाद' ने करा.

अंथरुणातून उठण्यापूर्वी म्हणा:

ब्रह्मांड, तुझे आभार. आजचा दिवस माझ्यासाठी खूप भाग्यवान आणि मंगलमय आहे.

या साध्या कृतीमुळे दिवसभरासाठी सकारात्मक वातावरण निर्माण होते.

३. दररोज १० मिनिटे ध्यान करा

शांत बसा आणि फक्त तुमच्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करा.

यामुळे तुमचे मन शांत होते, तुमची आंतरिक शक्ती वाढते आणि तणाव नाहीसा होतो.

४. दररोज एक प्रेरणादायी ओळ वाचा किंवा बोला. एखाद्या सकारात्मक पुस्तकातील एक ओळ निवडा
किंवा फक्त खालील गोष्टींची पुष्टी करा:

माझी प्रकृती दिवसेंदिवस सुधारत आहे. हे वैश्विक मला साथ देत आहे.

५. सकारात्मक लोकांच्या संगतीत राहा. जे तुम्हाला प्रेरणा देतात, पाठिंबा देतात आणि तुमचा
उत्साह वाढवतात, अशा लोकांशी संपर्क साधा.

नकारात्मक संगतीपासून दूर राहा, कारण ती तुमची ऊर्जा शोषून घेते आणि तुमची स्पंदन पातळी कमी करते.

६. दररोज एक निस्वार्थ कार्य करा. कोणताही मोबदला मिळण्याची अपेक्षा
न ठेवता किमान एक दयाळूपणाचे कार्य करा — जसे की कोणाला तरी मदत करणे, झाड लावणे किंवा पक्ष्यांना खाऊ घालणे.

यामुळे तुमच्या जीवनात करुणा आणि औदार्याची ऊर्जा वाढते.

© द ॲस्ट्रो टेम्पल - सर्व हक्क राखीव.

७. रात्रीचे चिंतन आणि कृतज्ञता

झोपण्यापूर्वी स्वतःला विचारा:

• आज मी कोणते चांगले काम केले? •

आज मी कोणत्या गोष्टीबद्दल आभारी आहे?

या सरावामुळे तुमचे मन शांत होते आणि तुम्हाला शांत झोप लागण्यास मदत होते.

□ दैनंदिन नित्यक्रमातील सकारात्मक विचार:

माझ्या आयुष्यातील प्रत्येक दिवस विकास, प्रेम आणि प्रकाशाने भरलेला आहे.



प्रकरण ९: निष्कर्ष आणि अंतिम सूचना

लहान पावलांनी मोठे बदल घडतात.

या पुस्तकात, तुम्ही कोणत्याही क्लिष्ट विधी किंवा महागड्या उपायांशिवाय तुमच्या जीवनात संपत्ती, आरोग्य, प्रेम, यश आणि सकारात्मकता कशी आकर्षित करायची हे शिकलात.

तुमचे वय किंवा जीवनशैली काहीही असो, या प्रकरणांमध्ये सांगितलेला प्रत्येक सराव सोपा आणि सहज आचरणात आणण्याजोगा आहे.

पण लक्षात ठेवा:

□ ज्ञान कृतीत उतरल्यावरच शक्ती बनते.

अंतिम सूचना:

१. एका वेळी एकच पाऊल - एकाच वेळी सर्व काही करण्याचा प्रयत्न करू नका. एक सराव निवडा, त्याचे सातत्याने पालन करा आणि प्रक्रियेवर विश्वास ठेवा.
२. सातत्य चमत्कार घडवते - जेव्हा तुम्ही एखादा सराव नियमितपणे पुन्हा करता, तेव्हाच खरी जादू घडते.
३. बदल आतून सुरू होतो - आपले विचार आणि शब्द बदला, म्हणजे तुमचे बाह्य वास्तवही बदलेल.
४. आपली ऊर्जा हलकी आणि सकारात्मक ठेवा - तुम्ही जे खाता, तुमची संगत, तुमचा वेळ आणि तुमचे विचार यांबद्दल जागरूक रहा. ज्या गोष्टी तुम्हाला उत्साह आणि प्रेरणा देतात, त्यांची निवड करा.
५. एक शक्तिशाली संकल्प करा - दृढ करा, आचरणात आणा आणि एक सुंदर जीवन निर्माण करा. प्रकाश आणि आनंदाने भरलेले.

तुमचं आयुष्य एक आरसा आहे — तुम्ही जसा विचार करता, तसाच अनुभव तुम्हाला येतो.

आपले जीवन उच्च ऊर्जा, प्रेम आणि प्रकाशाने भरण्याची हीच वेळ आहे.

प्रकरण १०: धन्यवाद

या प्रवासात माझ्यासोबत चालल्याबद्दल धन्यवाद.

हे ई-पुस्तक वाचल्याबद्दल मी तुमचा मनःपूर्वक आभारी आहे.

हे लिहिण्यामागे माझा एकच उद्देश आहे, की प्रत्येक वाचकाला लहान, सकारात्मक बदलांद्वारे आपल्या जीवनात चमत्कारिक परिवर्तन घडवून आणण्याची प्रेरणा मिळावी.

तुम्ही हे वाचण्यासाठी वेळ काढला आहे, यावरून हे दिसून येते की तुम्ही स्वतःसाठी एक चांगले आणि अधिक आनंदी जीवन जाणीवपूर्वक निर्माण करण्यास तयार आहात.

तुमच्यासाठी माझी मनापासूनची इच्छा:

तुमचे आयुष्य सदैव समृद्धी, आरोग्य, प्रेम आणि यशाने परिपूर्ण असो.

जर तुम्हाला हे पुस्तक उपयुक्त वाटले असेल, तर ते तुमच्या मित्र आणि प्रियजनांसोबत नक्की शेअर करा — जेणेकरून त्यांनाही या प्रभावी पण सोप्या पद्धतीचा लाभ घेता येईल.

प्रेम आणि प्रकाशासह,
(जितेंद्र) कुमार)

- द अँस्ट्रो टेम्पल