

आसान और शक्तिशाली आकर्षण उपाय:

धन, स्वास्थ्य, रिश्ते, सफलता और के लिए
सकारात्मकता



□ अपनी जिंदगी को पॉज़िटिव एनर्जी से भरें - हर दिन को सफलता की
ओर एक कदम बनाएँ! □

द्वारा - जितेंद्र कुमार

(एस्ट्रो मंदिर)

© द एस्ट्रो टेम्पल - सभी अधिकार सुरक्षित।

© कॉपीराइट नोट

इस ई-बुक का सारा कंटेंट, डिज़ाइन, टेक्स्ट, आइडिया, क्रिएटिव स्टाइल और स्ट्रक्चर द एस्ट्रो टेम्पल की इंटेलेक्चुअल प्रॉपर्टी है।

इस पुस्तक का कोई भी भाग - चाहे वह पाठ, अनुष्ठान, उपाय, या चित्र हो - लेखक से पूर्व अनुमति के बिना किसी भी रूप में प्रकाशित, पुनर्वितरित, स्कैन, अनुवादित या कॉपी नहीं किया जा सकता है।

सर्वाधिकार सुरक्षित।

© द एस्ट्रो टेम्पल, 2025

अस्वीकरण

इस ई-बुक में बताए गए सभी उपाय, रस्में और तरीके पारंपरिक मान्यताओं, आध्यात्मिक अनुभवों और अल्टरनेटिव एनर्जी के सिद्धांतों पर आधारित हैं। वे पक्की दौलत या सफलता की गारंटी नहीं देते हैं।

एस्ट्रो टेम्पल यह जानकारी सिर्फ जागरूकता और सेल्फ-हेल्प के मकसद से शेयर करता है। इस ई-बुक को मेडिकल, साइकोलॉजिकल, फ़ाइनेंशियल या प्रोफ़ेशनल सलाह का विकल्प नहीं माना जाना चाहिए।

पढ़ने वालों को सलाह दी जाती है कि कोई भी उपाय करने से पहले वे अपनी समझ, समझदारी और हालात का इस्तेमाल करें। इस ई-बुक में दी गई जानकारी का इस्तेमाल पूरी तरह से पढ़ने वाले की अपनी ज़िम्मेदारी होगी।

© द एस्ट्रो टेम्पल - सभी अधिकार सुरक्षित।

विषयसूची

1. परिचय - आकर्षण के सिद्धांत और आकर्षण की शक्ति
सकारात्मक ऊर्जा
2. धन आकर्षित करने के आसान उपाय
3. अच्छी सेहत के लिए पुराने और घरेलू नुस्खे
4. रिश्तों को ठीक करने और प्यार को गहरा करने के उपाय
5. सफलता पाने के लिए माइंडसेट और प्रैक्टिकल उपाय
6. अपने घर में पॉजिटिव एनर्जी लाने के लिए वास्तु और प्राकृतिक उपाय
घर
7. आभार और सकारात्मकता का जादू
8. अपने रूटीन में शामिल करने के लिए रोज़ाना के काम
9. निष्कर्ष और अंतिम मार्गदर्शन
10. आभार और आभार पृष्ठ

अध्याय 1 परिचय

"आप वही आकर्षित करते हैं जो आप सोचते हैं, महसूस करते हैं, और सच में विश्वास करते हैं!"

हर इंसान धन, अच्छी सेहत, प्यार, सफलता और शांति चाहता है।

फिर भी, बहुत कोशिशों के बाद भी, ज़िंदगी में अक्सर परेशानियाँ आती रहती हैं।

इससे हम आश्चर्यचकित होते हैं - "मेरा जीवन क्यों नहीं बदल रहा है?"

इसका जवाब एनर्जी और लॉ ऑफ़ अट्रैक्शन में है।

हमारे विचार, भावनाएं और विश्वास ऊर्जा के रूप हैं।

यह एनर्जी वाइब्रेशन के रूप में यूनिवर्स में फैलती है, और बदले में, हम उन हालात, लोगों और मौकों को अपनी ओर खींचने लगते हैं जो उन्हीं वाइब्रेशन से मेल खाते हैं।

इसका मतलब है कि अगर आप:

- पैसे के बारे में पॉजिटिव सोचें, आप अपनी ज़िंदगी में ज़्यादा दौलत लाएंगे।
- अपनी सेहत के लिए शुक्रगुजार और प्यार महसूस करें, आपका शरीर भी वैसा ही जवाब देगा रास्ता।
- रिश्तों में प्यार और समझ फैलाएं, वे ठीक होने लगेंगे और सुधार।

यह कोई जादू नहीं है - यह आपकी रोज़ाना की आदतों में छोटे-छोटे बदलावों और पॉजिटिव एनर्जी की तरफ़ एक सचेत बदलाव की ताकत है।

इस किताब में हम ये जानेंगे:

- सरल, प्राचीन और आध्यात्मिक उपाय जिन्हें कोई भी आसानी से अपना सकता है उनकी रोज़मर्रा की ज़िंदगी।
- महंगे रीति-रिवाजों या मुश्किल तरीकों के बिना सफलता और खुशहाली कैसे पाएं।
- अपने घर, मन और आस-पास को एनर्जी से कैसे भरें ताकि ज़िंदगी खुशियों से भरी हो सकारात्मकता के साथ।

सच्चा परिवर्तन बाहर से शुरू नहीं होता - यह आपके भीतर से शुरू होता है।

तो चलिए हम सब मिलकर इस सफ़र पर चलते हैं — एक ऐसा सफ़र जो आपको आसान, असरदार और पॉज़िटिव उपायों के साथ आपके सपनों की ज़िंदगी के और करीब ले जाएगा।

अध्याय 2: सरल उपाय धन आकर्षित करें

"पैसा वहीं बहता है जहाँ उसका स्वागत, सम्मान और प्यार होता है।"



धन केवल कड़ी मेहनत से नहीं आता है - यह इस बात से भी गहराई से जुड़ा है कि आप पैसे के बारे में कैसे सोचते हैं, बोलते हैं और महसूस करते हैं।

अक्सर, हमारे सबकॉन्शियस में स्टोर कमी की सोच ही हमें ज़्यादा चीज़ें रखने पर मजबूर करती है।
दूर।

यहां बताए गए उपाय आपके जीवन में पैसा और खुशहाली लाने के लिए आसान, बिना किसी खर्च के और बहुत असरदार हैं:

1. हर सुबह धन का स्वागत करें

जैसे ही आप जागें, कहें:

"मैं अमीर हूँ, पैसा मुझे प्यार करता है, और यह मेरी तरफ बह रहा है।"

यह अफरमेशन आपको पॉजिटिव वाइब्रेशन से भर देता है और एबंडेंस की ओर एक एनर्जेटिक खिंचाव पैदा करता है।

2. दालचीनी और तुलसी को अपने बटुए में रखें

अपने बटुए या लॉकर में दालचीनी का एक छोटा टुकड़ा और तुलसी का एक सूखा पत्ता रखें।

इससे पैसे की एनर्जी एक्टिव रहती है और फाइनेंशियल रुकावटें दूर होती हैं।

3. हरे रंग का इस्तेमाल करें

हरा रंग खुशहाली का रंग है।

- अपने बटुए में एक छोटा हरा कपड़ा या नोट रखें।
- समृद्धि को आमंत्रित करने के लिए घर में हरे पौधे उगाएं, जैसे मनी प्लांट या पवित्र तुलसी।

4. सूर्यास्त के समय दीपक जलाएं। गोधूलि बेला में,

जब सूर्य अस्त हो जाए, तो अपने मुख्य द्वार पर घी या तेल का दीपक जलाएं।

यह देवी लक्ष्मी (धन की देवी) को आमंत्रित करने का एक प्रतीकात्मक तरीका है अपना घर।

5. **पैसे को आकर्षित करने के लिए आभार व्यक्त करें** हर रात सोने से पहले, अपने जीवन से जुड़ी कम से कम तीन चीजों के लिए धन्यवाद कहें धन:

"मेरे पास जो भी पैसा है, उसके लिए मैं आभारी हूँ।"

यह आसान प्रैक्टिस अबडेंस के वाइब्रेशन को एक्टिवेट करती है।

6. अपना लॉकर उत्तर दिशा में रखें

उत्तर दिशा धन के देवता भगवान कुबेर से जुड़ी है।

इस दिशा में अपनी तिजोरी या लॉकर रखने से धन में स्थिरता और वृद्धि सुनिश्चित होती है।

7. **सामान साफ़ करें और पैसे की रुकावटें दूर करें** - टूटे-फूटे बर्तन, बंद घड़ियाँ, बेकार बिल और पुराने बटुए फेंक दें।

एक साफ़ और ऑर्गनाइज़्ड जगह नए मौके और फाइनेंशियल ग्रोथ लाती है।

8. **शुक्रवार को सफेद मिठाई चढ़ाएं** शुक्रवार को सफेद रंग की मिठाई (जैसे खीर या दूध से बनी मिठाई) बनाएं और परिवार के साथ बांटने से पहले देवी लक्ष्मी को चढ़ाएं।

यह रस्म इनकम और अच्छी किस्मत बढ़ाती है।

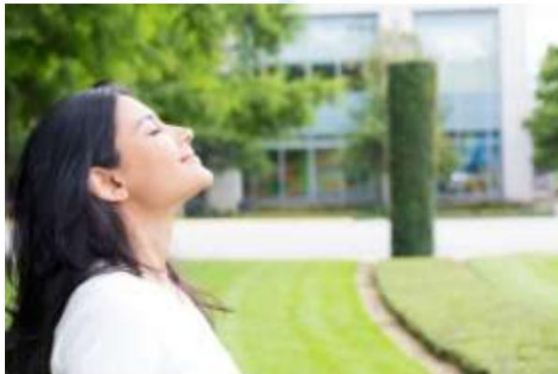
□ **विशेष मंत्र (रोज़ाना 11 बार जपें):**

"Om Shreem Mahalakshmyai Namah"

यह आपके जीवन में धन, समृद्धि और खुशहाली लाने के लिए एक शक्तिशाली बीज मंत्र है।

अध्याय 3: सरल उपाय अच्छा स्वास्थ्य

"एक स्वस्थ शरीर सफलता और खुशी का पहला रास्ता है।"



अच्छी सेहत सिर्फ दवाइयों या डॉक्टरों पर निर्भर नहीं करती। यह हमारे विचारों, रोज़ाना के काम, खान-पान और एनर्जी से बनती है।

सच में हेल्दी रहने के लिए, हमें शरीर, मन और आत्मा का एक साथ ध्यान रखना चाहिए।

यहां कुछ आसान लेकिन असरदार उपाय दिए गए हैं जो आपकी ज़िंदगी में सेहत और जान डाल सकते हैं:

1. सुबह सबसे पहले पानी पिएं - "लाइफ़ वॉटर"

जैसे ही आप उठें, अपने दांत ब्रश करने से पहले एक गिलास गुनगुना पानी पिएं।

इससे टॉक्सिन बाहर निकलते हैं, पाचन बेहतर होता है और शरीर में स्फूर्ति आती है।

इसे अक्सर "लाइफ़ वॉटर" कहा जाता है - जो जीवन भर स्वास्थ्य के लिए एक चमत्कारी आदत है।



2. अपने खाने को पवित्र प्रसाद की तरह मानें

खाने से पहले, थोड़ा समय लें और कहें:

"यह खाना मेरे शरीर को ताकत, एनर्जी और अच्छी सेहत दे रहा है। धन्यवाद।"

इससे आपके खाने में पॉजिटिव एनर्जी आती है, जिससे आपके शरीर को बीमारी से बचाने में मदद मिलती है।

3. नीम के पत्ते - बीमारी और नेगेटिविटी से सुरक्षा

हफ्ते में 2-3 बार, खाली पेट 4-5 ताज़े, मुलायम नीम के पत्ते चबाएँ।

यह खून को साफ़ करता है, इम्यूनिटी बढ़ाता है, और आपको नेगेटिविटी से भी बचाता है।
ऊर्जा।



4. नेगेटिव एनर्जी को दूर करने के लिए सेंधा नमक का स्नान

हफ्ते में एक बार, अपने नहाने के पानी में मुट्ठी भर रॉक सॉल्ट (हिमालयन पैंक सॉल्ट) मिलाएं।

इससे थकान, स्ट्रेस और नेगेटिविटी दूर होती है, और आप एनर्जेटिक महसूस करते हैं।

5. तुलसी के पौधे के पास 5 मिनट बैठें

हर सुबह तुलसी के पौधे के पास 5 मिनट बिताएं और गहरी सांस लेने की प्रैक्टिस करें।

इससे मन शांत होता है, फेफड़े साफ होते हैं और आपके घर की एनर्जी शुद्ध होती है।

6. टीवी या मोबाइल के सामने खाने से बचें

खाते समय अपना ध्यान और ध्यान पूरी तरह से खाने पर ही रखें।

ध्यान से खाने से पाचन बेहतर होता है और आपके शरीर को पोषक तत्व सोखने में मदद मिलती है बेहतर।

7. सोने से पहले गहरी सांस लें और आभार व्यक्त करें

जब आप रात को बिस्तर पर लेटें, तो 5 बार गहरी सांस लें और कहें:

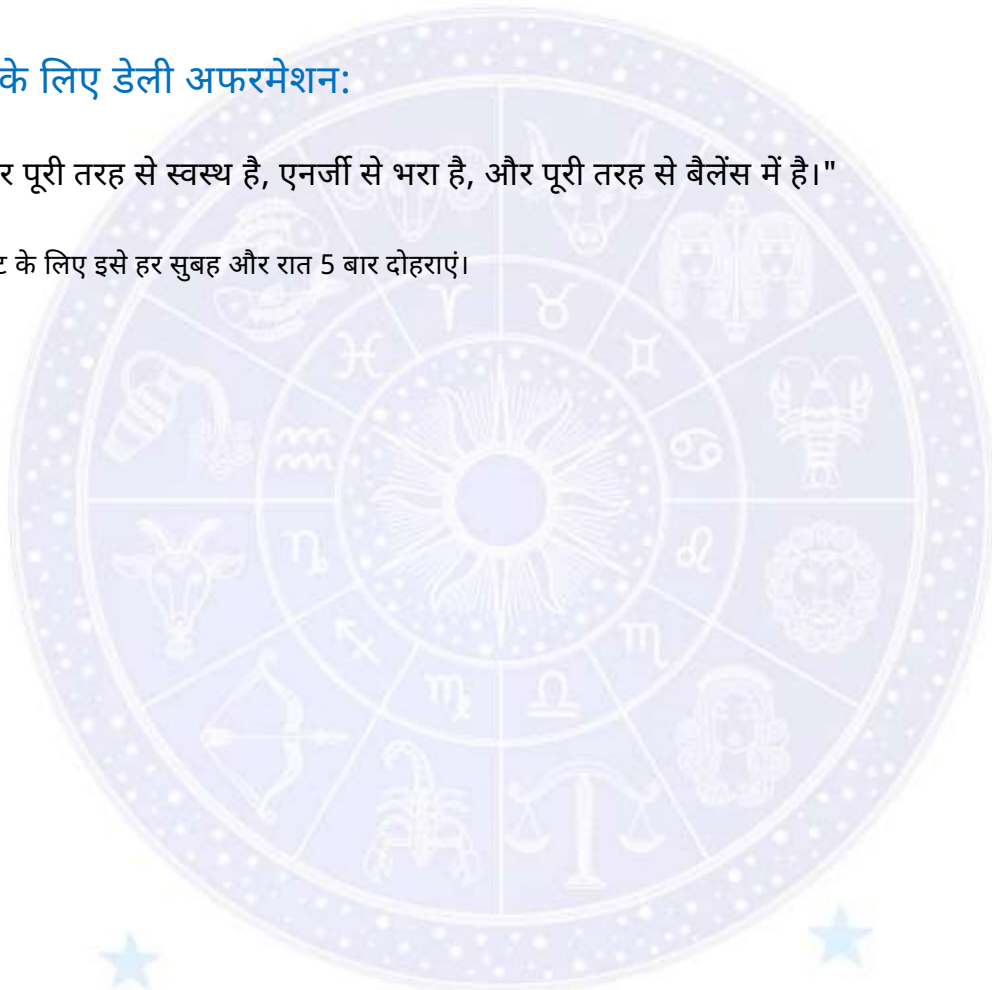
"मैं इस स्वस्थ शरीर के लिए आभारी हूँ।"

इस प्रैक्टिस से नींद की क्वालिटी बेहतर होती है और दिमाग को आराम मिलता है।

□ हेल्थ के लिए डेली अफरमेशन:

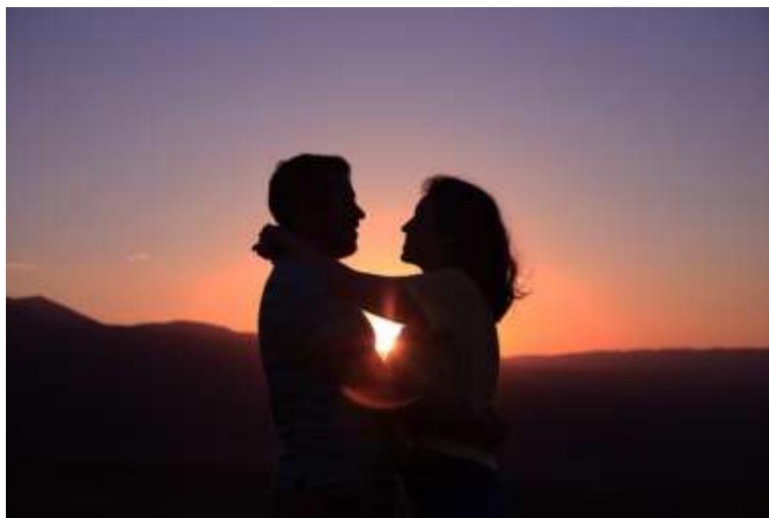
"मेरा शरीर पूरी तरह से स्वस्थ है, एनर्जी से भरा है, और पूरी तरह से बैलेंस में है।"

अच्छे रिज़ल्ट के लिए इसे हर सुबह और रात 5 बार दोहराएं।



□ अध्याय 4: सरल उपाय रिश्तों में प्यार और सद्भाव

"जहाँ प्यार है, वहाँ ताकत है - और जहाँ ताकत है, वहाँ खुशी और सफलता अपने आप आती है।"



रिश्ते हमारी ज़िंदगी का सबसे कीमती खज़ाना हैं। जब हमारे रिश्ते प्यार और मेलजोल से भरे होते हैं, तो हमारी ज़िंदगी खुशनुमा, एनर्जेटिक और पॉजिटिव महसूस होती है।
लेकिन जब रिश्तों में तनाव या झगड़ा होता है, तो इसका असर हमारी सेहत, काम और मानसिक शांति पर पड़ता है।

आपके रिश्तों में प्यार, समझ और तालमेल लाने के लिए यहां कुछ आसान लेकिन असरदार उपाय दिए गए हैं:

1. नमक से रिश्तों से नेगेटिविटी दूर करें

हर शुक्रवार को एक छोटे कटोरे में पानी में एक चुटकी सेंधा नमक (या समुद्री नमक) घोलकर अपने मेन गेट के पास रख दें।

इससे घर से नेगेटिव एनर्जी सोख ली जाती है, जिससे परिवार के सदस्यों के बीच तनाव कम करने में मदद मिलती है।

2. रोज़ाना 5 मिनट मौन का अभ्यास करें

हर दिन चुपचाप बैठें, अपनी आँखें बंद करें और दोहराएँ:

"मैं प्यार हूँ, मैं माफ़ करता हूँ, मैं अपने रिश्तों में मिठास लाता हूँ।"

इससे आपकी अंदर की एनर्जी बदलती है और नैचुरली दूसरों को भी पॉजिटिव रिस्पॉन्स देने के लिए बढ़ावा मिलता है।

3. गुड़ और जल का अर्घ्य

हर शुक्रवार को पास के मंदिर में गुड़ और पानी दान करें।

यह उपाय जीवनसाथी, माता-पिता, बच्चों या साथ काम करने वालों के साथ झगड़े सुलझाने में बहुत अच्छा काम करता है।

4. फ़ैमिली फ़ोटो उत्तर या पूर्व दिशा में रखें

अपने घर की उत्तर या पूर्व दिशा में मुस्कुराते हुए, खुश परिवार की तस्वीरें लगाएं।

इससे घर का माहौल खुशनुमा रहता है और प्यार और साथ की भावना मजबूत होती है।

5. रोज़ एक "पॉज़िटिव सेंटेंस" बोलें

हर दिन, अपने जीवनसाथी या परिवार के सदस्य से कुछ अच्छा और प्यार भरा कहें, जैसे:

"मेरी ज़िंदगी में होने के लिए धन्यवाद।" □ यह छोटा सा काम इमोशनल कनेक्शन और आपसी समझ को गहरा करता है।

6. लाल फूल और गुलाब जल का इस्तेमाल करें

रविवार या शुक्रवार को लाल फूलों को गुलाब जल में डुबोकर अपने घर के दरवाज़े और कमरों के आस-पास छिड़कें।

इससे पूरे घर में प्यार भरी वाइब्रेशन फैलती है और रिश्ते बेहतर होते हैं।

7. माफ़ करने और शुक्रगुज़ार होने की आदत डालें सोने से पहले कहें:

"मैंने जाने-अनजाने में जिस किसी को भी दुख पहुंचाया हो, मैं उसे माफ़ करता हूँ। मैं सभी को प्यार भेजता हूँ।"

यह दिलों को ठीक करने और तालमेल वापस लाने के सबसे असरदार तरीकों में से एक है।

□ प्यार और रिश्तों के लिए अफरमेशन: "मेरे सभी रिश्ते प्यार, समझ और सम्मान से भरे हैं।"

इसे हर सुबह तीन बार दोहराएं।

□ अध्याय 5: मानसिक और व्यावहारिक सफलता पाने के उपाय

"आप वही बन जाते हैं जो आप बार-बार सोचते और करते हैं।"



सफलता कोई ऐसी चीज़ नहीं है जो रातों-रात मिल जाती है - यह आपके विचारों, आदतों, कड़ी मेहनत और ऊर्जा का नतीजा है।

इस चैप्टर में, आप जानेंगे कि कैसे आपकी सोच और रोज़ाना के कामों में छोटे-छोटे बदलाव आपकी ज़िंदगी में बड़ी सफलता ला सकते हैं।

1. अपनी सफलता की कल्पना करें

हर सुबह 5 मिनट आँखें बंद करके अपने लक्ष्य को विज़ुअलाइज़ करें।

□ कल्पना कीजिए कि आपने इसे पहले ही हासिल कर लिया है - उस पल में खुद को देखें, खुशी महसूस करें और मुस्कुराएं।

2. पॉजिटिव बातें लिखें और बोलें हर सुबह, अपने लक्ष्य से जुड़े 5 मिनट पॉजिटिव बातें बोलें, जैसे

जैसा:

"मैं सफल हूँ, मैं काबिल हूँ, और मैं अपने लक्ष्य हासिल कर रहा हूँ।"

यह आपके सबकॉन्शियस माइंड को प्रोग्राम करता है और मौकों के लिए रास्ता साफ़ करता है।

3. सूर्योदय से पहले उठो - "विजेता की शुरुआत"

जो लोग सुबह जल्दी उठते हैं उनका मन शांत, फोकस्ड और एनर्जेटिक रहता है।

□ सूर्योदय से पहले का समय सेल्फ-ग्रोथ, प्लानिंग और प्रोडक्टिविटी के लिए सबसे पावरफुल माना जाता है।

4. एक लक्ष्य चुनें और उस पर ध्यान केंद्रित करें

एक साथ बहुत सारे गोल पाने की कोशिश करने से आपकी एनर्जी बिखर जाती है।

एक मेन गोल चुनें और हर दिन उस पर काम करने के लिए समय दें।

5. अपने समय पर काबू रखें - "टाइम ब्लॉकिंग" की प्रैक्टिस करें

अपने दिन को खास हिस्सों में बांटें:

• सीखने के लिए 1 घंटा •

अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने के लिए 2-3 घंटे • सोचने

और विश्लेषण करने के लिए 30 मिनट

यह डिसिप्लिन्ड अप्रोच आपको लगातार सफलता के करीब ले जाता है।

6. नेगेटिव संगत और विचारों से बचें। ऐसे लोगों से दूर रहें जो लगातार बुराई करते हैं, डर फैलाते हैं, या नाकामी की बात करते हैं।

सफलता पॉजिटिव और हौसला बढ़ाने वाले माहौल में बढ़ती है।

7. हर नाकामी से सीखें हर गलती को एक सबक की तरह
देखें और खुद से पूछें:

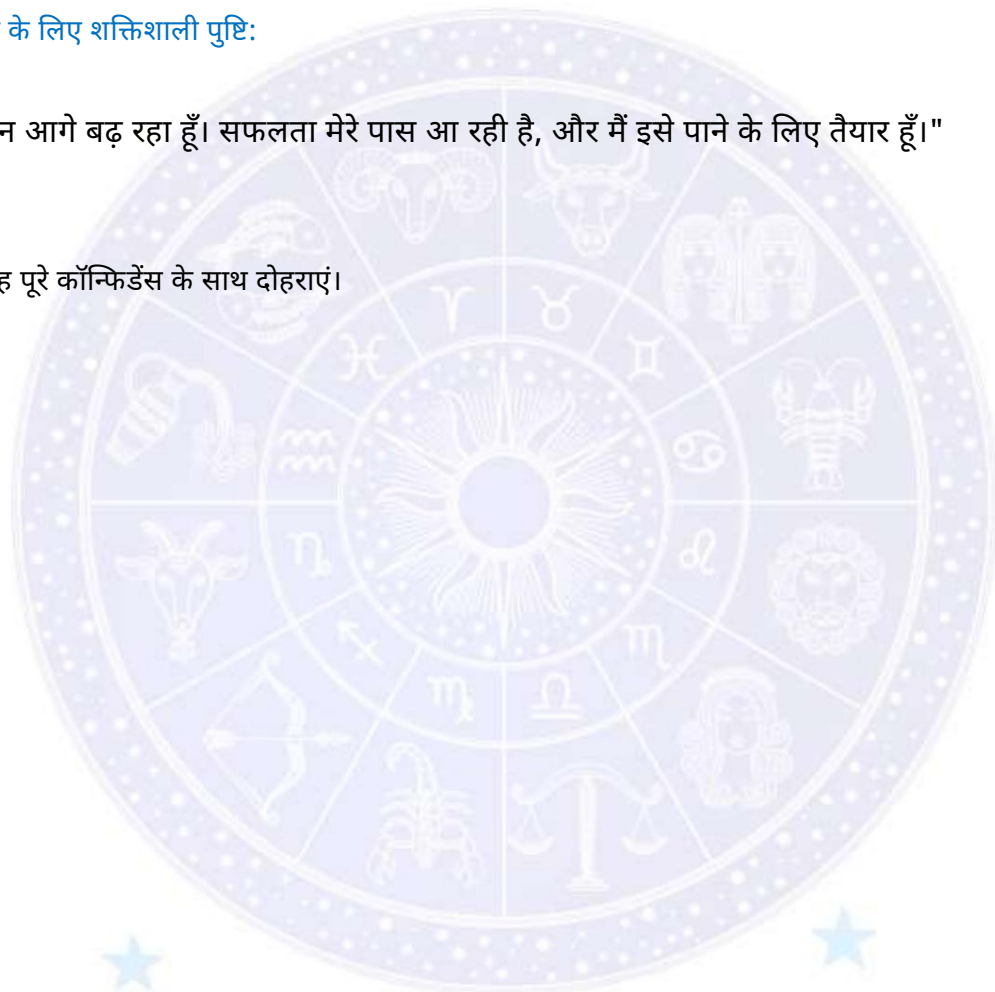
"मैं इस अनुभव से क्या सीख सकता हूँ?"

यह सोच आपको हर बार गिरने पर और मज़बूत होकर उठने में मदद करती है।

□ सफलता के लिए शक्तिशाली पुष्टि:

"मैं हर दिन आगे बढ़ रहा हूँ। सफलता मेरे पास आ रही है, और मैं इसे पाने के लिए तैयार हूँ।"

इसे हर सुबह पूरे कॉन्फिडेंस के साथ दोहराएं।



चैप्टर 6: इनवाइट करने के आसान तरीके आपके घर में सकारात्मक ऊर्जा

"जब आपके घर में एनर्जी बैलेंस होती है, तो खुशी, शांति और सफलता अपने आप आपके जीवन में आने लगती है।"

आपका घर सिर्फ ईंटों और दीवारों से नहीं बना है — इसमें एक एनर्जी होती है जो आपकी किस्मत बनाती है। जब आपके घर में वाइब्रेशन पॉजिटिव होती हैं, तो पैसा, सेहत, रिश्ते और सफलता अपने आप आती हैं।

आपके घर को जीवंत और शुभ बनाने के लिए यहां कुछ आसान वास्तु और प्राकृतिक उपाय दिए गए हैं:

1. मेन एंट्रेंस को साफ़ और स्वागत करने वाला रखें

मुख्य दरवाज़ा एनर्जी के लिए एंट्री पॉइंट है।

तो पक्का करें:

- दरवाज़ा हमेशा साफ़ रहता है और टूटा-फूटा नहीं होता।
- Draw symbols like Swastik, Om, or Shubh-Labh on it.
- प्रवेश द्वार को ताज़े फूलों या तोरण (सजावटी लटकन) से सजाएँ।

2. रोज़ाना कपूर या राल जलाएं

हर सुबह और शाम कपूर या लोबान जलाएं और उसका धुआं पूरे घर में फैलाएं।

इससे नेगेटिविटी दूर होती है और पॉजिटिविटी आती है।

3. उत्तर-पूर्व कोने को साफ़ और हल्का रखें

उत्तर-पूर्व (ईशान) दिशा को ज्ञान, स्वास्थ्य और आध्यात्मिकता का क्षेत्र माना जाता है।

अपने घर का मंदिर या ध्यान की जगह यहां रखें और इस जगह पर भारी सामान रखने से बचें।

4. नमक के पानी से फर्श पोंछें

हफ्ते में कम से कम दो बार, पोछा लगाने के पानी में सेंधा नमक मिलाएं।

इससे रुकी हुई नेगेटिव एनर्जी को हटाने में मदद मिलती है और मानसिक शांति मिलती है।

5. बाथरूम और टॉयलेट के दरवाज़े बंद रखें

बाथरूम और टॉयलेट को एनर्जी ड्रेन माना जाता है।

हमेशा अपने दरवाज़े बंद रखें और नेगेटिविटी सोखने के लिए अंदर एक छोटा कटोरा नमक रखें।

6. टूटी हुई या काम न करने वाली चीज़ें हटाएँ

अपने घर में टूटे हुए शीशे, बंद घड़ियां, टूटे हुए बर्तन या जंग लगी चीज़ें रखने से बचें।

ये एनर्जी फ्लो को रोकते हैं — इन्हें तुरंत हटा दें।

7. अपने घर में पांच तत्वों को संतुलित करें

• धरती: घर के अंदर पौधे रखें • पानी:

उत्तर दिशा में पानी से भरा तांबे का बर्तन रखें • आग: दीया या मोमबत्ती जलाएं • हवा: ताज़ी हवा के लिए खिड़कियाँ खुली रखें

- स्पेस: पॉजिटिव और शांत विचार बनाए रखें
यह बैलेंस आपके घर को एनर्जी और तालमेल से भर देता है।

8. रोज़ाना हल्का संगीत या मंत्र बजाएँ

सुबह-सुबह "ओम" का जाप या सुकून देने वाला संगीत बजाएं।
इससे वाइब्रेशन शुद्ध हो जाती है और आपका घर शांति से भर जाता है।

□ एक पॉजिटिव घर के लिए अफरमेशन:

"मेरा घर शांति, खुशहाली और प्यार से भरा है। हर कोने में पॉजिटिव एनर्जी बहती है।"

अपनी प्रार्थना या ध्यान के बाद इसे तीन बार दोहराएं।

□ अध्याय 7: चमत्कार

कृतज्ञता और पुष्टि

"जिस चीज़ के लिए आप शुक्रगुज़ार हैं, वह आपकी ज़िंदगी में कई गुना बढ़ जाती है।"

हममें से ज्यादातर लोग इस बात पर ध्यान देते हैं कि हमारी ज़िंदगी में क्या कमी है। लेकिन जब हम अपना ध्यान उन चीज़ों पर लगाते हैं जो हमारे पास पहले से हैं — और उसके लिए शुक्रिया अदा करते हैं — तो यूनिवर्स हमें और भी ज़्यादा देता है।

अधिक।



इसी तरह, जब हम खुद से पॉजिटिव बातें कहते हैं, तो हमारा सबकॉन्शियस मन उन पर यकीन करने लगता है और उन्हें सच बनाने के लिए हमारे कामों को एक साथ लाता है। इससे ज़िंदगी में ज़बरदस्त, लगभग जादुई बदलाव आते हैं।

1. कृतज्ञता की शक्ति

हर सुबह या रात, अपनी ज़िंदगी में कम से कम 5 चीज़ों के लिए शुक्रिया अदा करें। जैसे:

• "मैं अपने हेल्दी शरीर के लिए शुक्रगुजार हूँ।" • "मैं अपने खाने के लिए शुक्रगुजार हूँ।" • "मैं अपने सुरक्षित और आरामदायक घर के लिए शुक्रगुजार हूँ।" • "मैं अपने प्यारे परिवार के लिए शुक्रगुजार हूँ।" • "मैं इस खूबसूरत दिन के लिए शुक्रगुजार हूँ।"

यह प्रैक्टिस आपके मन को शांति, एनर्जी और खुशी से भर देती है।

2. एक आभार जर्नल रखें, रोज़ एक छोटी नोटबुक में लिखें:

"आज मैं इसके लिए आभारी हूँ..."

□ समय के साथ, यह आदत आपका ध्यान नेगेटिविटी से पॉजिटिविटी की ओर ले जाती है और ज़िंदगी को देखने का आपका नज़रिया बदल देती है।

3. अफरमेशन का जादू

अफरमेशन वे पॉजिटिव बातें हैं जिन्हें आप तब तक दोहराते हैं जब तक वे आपके सबकॉन्शियस माइंड में बैठ न जाएं। उदाहरण के लिए:

• "मैं अमीर हूँ, और मेरी इनकम हर दिन बढ़ रही है।" • "मैं पूरी तरह से हेल्दी, एनर्जेटिक और खुश हूँ।" • "मेरे सभी रिश्ते प्यार और सम्मान से भरे हैं।" • "मैं हर दिन सफलता पा रहा हूँ और आगे बढ़ रहा हूँ।"

इन बातों को सुबह 5 बार और सोने से पहले 5 बार ज़ोर से बोलें — इन्हें शीशे के सामने कहने से ये और भी ज़्यादा असरदार हो जाते हैं।

4. बार-बार 'धन्यवाद' कहें। इन शब्दों को दोहराएं:

"आपका धन्यवाद धन्यवाद धन्यवाद!"

पूरे दिन - बिना किसी कारण के भी।

इससे आपके आस-पास की एनर्जी तुरंत बदल जाती है।

5. नेगेटिव विचारों को तुरंत बदलें

जब भी कोई नकारात्मक विचार आए, तुरंत कहें:

"मैं इस विचार को कैंसल करता हूँ। मैं पॉजिटिविटी चुनता हूँ।"

□ यह आसान तकनीक आपके दिमाग को सेल्फ-कंट्रोल और पॉजिटिव सोच के लिए ट्रेन करती है।

□ स्पेशल प्रैक्टिस - आभार + अफरमेशन एक साथ

हर सुबह यह दमदार बात कहें:

"मैं अपनी ज़िंदगी में जो कुछ भी है, उसके लिए शुक्रगुज़ार हूँ। मैं हर दिन ज़्यादा सफलता, सेहत और खुशहाली की ओर बढ़ रहा हूँ।"

□ अध्याय 8: सरल दैनिक अपने रूटीन में शामिल करने के लिए प्रैक्टिस

"आपका डेली रूटीन आपका भविष्य बनाता है।"

हर सफल, स्वस्थ और खुश व्यक्ति में एक बात समान होती है — एक सकारात्मक, अनुशासित और ऊर्जा से भरपूर दिनचर्या।

ये आपके रोज़ाना के छोटे-छोटे, लगातार किए जाने वाले काम हैं जो आपकी ज़िंदगी में बड़े बदलाव लाते हैं।



यहां कुछ आसान, असरदार तरीके दिए गए हैं जिन्हें आप अपने दिन में शामिल करके आसानी से पैसा, सेहत, प्यार, सफलता और पॉजिटिविटी पा सकते हैं:

1. सुबह 4 से 6 बजे के बीच उठें (ब्रह्म मुहूर्त)

यह समय आध्यात्मिक शक्ति, शांति और गहरे ध्यान के लिए बहुत शुभ माना जाता है।

इस समय के दौरान उठकर ध्यान करें, मंत्रों का जाप करें या सकारात्मक सोच अपनाएं।
प्रतिबिंब।

2. अपने दिन की शुरुआत "धन्यवाद" के साथ करें

बिस्तर से उठने से पहले कहें:

"थैंक यू, यूनिवर्स, आज का दिन मेरे लिए बहुत लकी और ब्लेस्ड है।"

यह आसान सा काम बाकी दिन के लिए एक पॉजिटिव माहौल बनाता है।

3. रोज़ाना 10 मिनट ध्यान करें

शांति से बैठें और सिर्फ अपनी सांस पर ध्यान दें।

इससे आपका मन शांत होता है, आपकी अंदरूनी शक्ति मजबूत होती है और तनाव दूर होता है।

4. रोज़ एक प्रेरणा देने वाली लाइन पढ़ें या बोलें। किसी अच्छी किताब से कोई लाइन चुनें या बस यह कहें:

"मैं हर दिन बेहतर हो रहा हूँ। यूनिवर्स मेरी मदद कर रहा है।"

5. अपने आस-पास पॉजिटिव लोगों को रखें। उन लोगों से जुड़ें जो आपको इंस्पायर करते हैं, सपोर्ट करते हैं और आपको आगे बढ़ाते हैं।

नेगेटिव संगत से दूर रहें क्योंकि यह आपकी एनर्जी खत्म कर देती है और आपके वाइब्रेशन को कम कर देती है।

6. हर दिन एक निस्वार्थ कार्य करें बदले में कुछ भी उम्मीद किए बिना कम से कम एक दयालुता का कार्य करें - जैसे किसी की मदद करना, पेड़ लगाना, या पक्षियों को दाना डालना।

इससे आपके जीवन में दया और उदारता की ऊर्जा बढ़ती है।

7. रात्रि-समय चिंतन और आभार

सोने से पहले खुद से पूछें:

- आज मैंने क्या अच्छा किया? • आज मैं किस बात के लिए शुक्रगुजार हूँ?

यह प्रैक्टिस आपके दिमाग को आराम देती है और आपको शांति से सोने में मदद करती है।

□ डेली रूटीन अफरमेशन:

"मेरी ज़िंदगी का हर दिन तरक्की, प्यार और रोशनी से भरा है।"

□ चैप्टर 9: निष्कर्ष और फ़ाइनल सुझाव

"छोटे कदम बड़े बदलाव लाते हैं।"

इस किताब में, आपने जाना कि बिना किसी मुश्किल रस्म या महंगे तरीकों के अपनी ज़िंदगी में पैसा, सेहत, प्यार, कामयाबी और पॉजिटिविटी कैसे लाएं।

इन चैप्टर्स में बताई गई हर प्रैक्टिस आसान है, चाहे आपकी उम्र या लाइफस्टाइल कुछ भी हो।

लेकिन याद रखें:

□ ज्ञान तभी शक्ति बनता है जब उसे काम में लाया जाए।

अंतिम सुझाव:

1. एक बार में एक स्टेप - एक बार में सब कुछ करने की कोशिश न करें। एक तरीका चुनें, उसे लगातार फॉलो करें और प्रोसेस पर भरोसा करें।
2. लगातार करने से चमत्कार होता है - असली जादू तब होता है जब आप किसी प्रैक्टिस को रेगुलर दोहराते हैं।
3. बदलाव अंदर से शुरू होता है - अपने विचारों और शब्दों को बदलें, और आपकी बाहरी सच्चाई भी बदल जाएगी।
4. अपनी एनर्जी को हल्का और पॉजिटिव रखें - अपने खाने, साथ, समय और विचारों का ध्यान रखें। वही चुनें जो आपको अच्छा और इंसपायर करे।
5. एक मज़बूत इरादा लें - पक्का करें, प्रैक्टिस करें, और एक खूबसूरत ज़िंदगी बनाएं प्रकाश और आनंद से भरा हुआ।

आपका जीवन एक दर्पण है - आप जो सोचते हैं वही आप अनुभव करते हैं।

अब समय आ गया है कि आप अपनी ज़िंदगी को ज़्यादा एनर्जी, प्यार और रोशनी से भरें।

अध्याय 10: धन्यवाद

"इस सफ़र में मेरे साथ चलने के लिए धन्यवाद।"

इस ई-बुक को पढ़ने के लिए मैं आपका बहुत आभारी हूँ।

इसे लिखने का मेरा एकमात्र मकसद हर पढ़ने वाले को छोटे, पॉजिटिव बदलावों से अपनी ज़िंदगी में चमत्कारी बदलाव लाने के लिए प्रेरित करना है।

आपने इसे पढ़ने के लिए समय निकाला है, यह दिखाता है कि आप जान-बूझकर अपने लिए एक बेहतर, ज़्यादा खुशी वाली ज़िंदगी बनाने के लिए तैयार हैं।

आपके लिए मेरी हार्दिक इच्छा:

आपकी ज़िंदगी हमेशा खुशहाली, सेहत, प्यार और सफलता से भरी रहे।

अगर आपको यह किताब मददगार लगी हो, तो इसे अपने दोस्तों और प्रियजनों के साथ ज़रूर शेयर करें — ताकि वे भी इन असरदार लेकिन आसान तरीकों से फ़ायदा उठा सकें।

प्यार और प्रकाश के साथ,
(जितेंद्र कुमार)

- एस्ट्रो मंदिर