

यह एक ऐसी रूपरेखा है जो व्यक्तिगत विकास और सफलता के लिए कारगर है, जो आपके अरमान पूरे करेगी।

ये करतूत जानी-पहचानी है ना!

हम अलार्म की आवाज से उठते हैं। उसे बंद करते हैं। करवट लेकर सो जाते हैं। अलार्म फिर बजता है। आप सुस्ती से उठते हैं और जल्दी से तैयार हो जाते हैं। जाना-पहचाना लगता है ना! क्योंकि एक औसत व्यक्ति यही करता है। सुबह जागो और पूरे दिन को अपने ऊपर हावी हो जाने दो, यही होता है ना!

अगर टॉप फाइव परसेंट में आना है तो...

लेकिन क्या आप औसत व्यक्ति बनना चाहते हो? याद रखें कि अगर आप टॉप फाइव में आना चाहते हैं, टॉप फाइव लोगों की तरह बनना चाहते हैं तो आपको शेष 95 परसेंट लोगों की तरह व्यवहार करना बंद करना होगा। अपने दिन की शुरुआत एक लक्ष्य और ऊर्जा के साथ करने का भी तरीका है, एक पैटर्न है जो आपको अधिक हासिल करने में मदद करेगा। अधिक प्राप्ति और संतुष्टता आपके पास जमा होगी।

डिस्टिंक्शन्स नहीं, फोकस

हमारे दिमाग में सीमित मात्रा में बैंडविड्थ होती है। जब हम अपने दिन को सोशल मीडिया, आस-पास के लोगों के साथ बातचीत टीवी आदि से लाद देते हैं तो हम इस बैंडविड्थ को इस हद तक भर देते हैं कि दिन खत्म होने से पहले हम उसमें और कुछ नहीं ग्रहण कर सकते। लेकिन अगर आप सुबह ब्रह्ममुहूर्त में साढ़े तीन-चार बजे उठते हैं तो आप पायेंगे कि आप इन डिस्टिंक्शन्स के बिना ही चीजों पर ज़्यादा ध्यान केंद्रित कर सकेंगे।

एक प्रभावी मॉर्निंग रूटीन

अगर हम अपने जीवन को अगले स्तर पर ले जाना



20/20/20 रूल का पालन

20/20/20 रूल का पालन करें। यानी तीन मूल्यवान गतिविधियों को नियमित 20-20 मिनट का समय दें। ये है कसरत- जिसका सरोकार शरीर की तंदुरुस्ती से है। मेडिटेशन- जिसका सरोकार मन की शांति से है। और सीखना- जिसका सरोकार जीवन की बेहतरी से है। आज तक जो भी सफलतम व्यक्ति रहे हैं, उनमें सीखने की प्रबल भावना थी।

सुबह के समय की शांति

सुबह के समय हमारे मस्तिष्क की कैमिस्ट्री थोड़ी अलग होती है। मस्तिष्क को प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स (मस्तिष्काग्र की बाह्य परत) या वह हिस्सा जो आपको बार-बार चिंता करने या चीजों का विश्लेषण करने पर मजबूर करता है, भोर के शांति पूर्ण घंटों में कुछ समय के लिए बंद हो जाता है। यह भी देखा गया है कि सुबह के समय की शांति डेपामाइन और सेरोटोनिन को बढ़ाती है। जिससे आपको ऊर्जावान, शक्तिशाली और शांत महसूस करने में मदद मिलती है।

सफलता के लिए मन के अलावा तीन और चीजें हैं

सफलता के बारे में एक और मूल्यवान सबक ग्रहण योग्य है कि केवल मानसिकता पर ही ध्यान केंद्रित न करें। ये सच है कि आशावादी विचार मदद करते हैं लेकिन संतुलन खोजने की कोशिश करें और जानें कि आपके पास तीन और आंतरिक साम्राज्य हैं। आपके पास मन के अलावा स्वास्थ्य, दिल और आत्मा भी हैं।

शुरुआत दिन की भली तो सब भला...

चाहते हैं और सफल होना चाहते हैं तो इसकी शुरुआत एक प्रभावी मॉर्निंग रूटीन से ही होगी। कहावत है कि अंत भला तो सब भला। जबकि सच्चाई यह है कि

शुरुआत अच्छे से हो तो ही सब अच्छा हो सकता है। जो मॉर्निंग-पर्सन नहीं हैं वे भी ये कोशिश कर सकते हैं। इस अच्छी आदत को अपने से जोड़ें।



नवी मुम्बई-घणसोली। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में श्री मूकाम्बिका मंदिर के कार्यक्रम में महिलाओं का मार्गदर्शन करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. शीला दीदी, उषा पाटील कॉर्पोरेटर, रूपा शेट्टी प्रिंसिपल, सरोजिनी पुजारी ट्रस्टी, जयन्ती शेट्टी ट्रस्टी, दीपिका शेट्टी ट्रस्टी, शकुंतला शेट्टी ट्रस्टी, राधा पुजारी ट्रस्टी, नयना मादिवाल ट्रस्टी तथा अन्य गणमान्य महिलायें।



जबलपुर-नेपियर टाउन(म.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'नारी सशक्तिकरण' कार्यक्रम में समाज की आधारशिला माताओं का सम्मान करने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ ब्र.कु. भावना दीदी।



इगलास-उ.प्र.। बसन्त पंचमी मेले में आयोजित शिव दर्शन आध्यात्मिक प्रदर्शनी का शुभारंभ करने के पश्चात् एस.डी.एम. महिमा सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. हेमलता बहन। इस मौके पर ब्र.कु. शान्ता बहन, ब्र.कु. विपिन बहन, ब्र.कु. पूजा बहन, ब्र.कु. उमा बहन तथा अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।



बहादुरगढ़-हरियाणा। नवनिर्वाचित एसडीएम श्रीमती श्वेता सुहाग का स्वागत कर परमात्म परिचय देने के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विनीता दीदी, ब्र.कु. रेणु बहन व ब्र.कु. ममता बहन।

स्नेह और खुशी बांटने से बढ़ती है - डॉ. सचिन परब

'खुशियों का पासवर्ड' कार्यक्रम में पहुंचे गणमान्य नागरिक

बैतुल-म.प्र.। क्षमा करना और क्षमा मांग लेना मन को शांति और खुशी प्रदान करता है। हम कई पुरानी बातों को अपने मन में गांठ बना कर रखते हैं और यही गांठें बाद में हमारे दुःख का कारण बनती हैं। इससे

ब्रह्माकुमारीज के भाग्य विधाता भवन में आयोजित दो दिवसीय सेमिनार 'खुशियों का पासवर्ड' में बताईं। साथ ही उन्होंने सभी को राजयोग मेडिटेशन की प्रैक्टिस कराते हुए बताया कि राजयोग



अच्छा है सामने वाले को क्षमा कर दें और बातों को भूल जाएं। साथ ही यह भी आवश्यक है कि अगर हमने कोई गलती की हो तो उसके लिए सामने वाले व्यक्ति से क्षमा मांग लें। ऐसा करने से हमारा मन हल्का होता है और खुशियों का दरवाजा खुल जाता है। आज सांसारिक जीवन में कई ऐसी परिस्थितियां निर्मित होती हैं जो हमारे वश में नहीं होती हैं। इसके लिए हमें धैर्य रखकर मन को नकारात्मकता से बचाना होगा ताकि हमारा आत्मबल बना रहे। यह बातें मुम्बई से आये कॉर्पोरेट ट्रेनर और लाइफ कोच डॉ. सचिन परब ने

हमारे पारिवारिक, सामाजिक तथा व्यावसायिक जीवन के लिए कितना आवश्यक है। जिसके लिए उन्होंने सभी से रोज एक घंटा ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में जाकर राजयोग सीखने का आग्रह किया। सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. मंजू दीदी ने डॉ. सचिन परब का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि इस सेमिनार में लोगों को बहुत सी नई बातें सीखने को मिली जिसके द्वारा उनको अपने जीवन में आने वाली परिस्थितियों, व्यक्तियों के साथ किस तरह रैस्पॉन्ड करना है यह विधि जानने का अवसर मिला।



छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा ग्राम गढ़ीमलहरा के सुख सागर तालाब के पार्क में आयोजित जल दिवस के कार्यक्रम एवं होली मिलन समारोह के दौरान सभी को होली पर जल की बर्बादी न कर उसे संरक्षित करने का संदेश देते हुए ब्र.कु. कल्पना बहन। कार्यक्रम में गढ़ीमलहरा एवं ग्राम गौर की मातृशक्तियों एवं बच्चों ने भाग लिया।