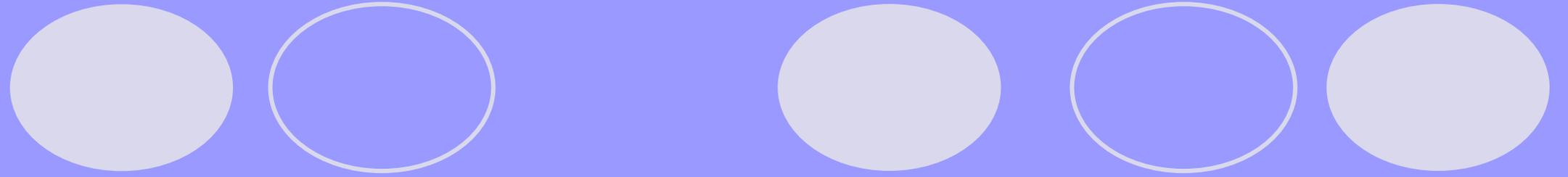




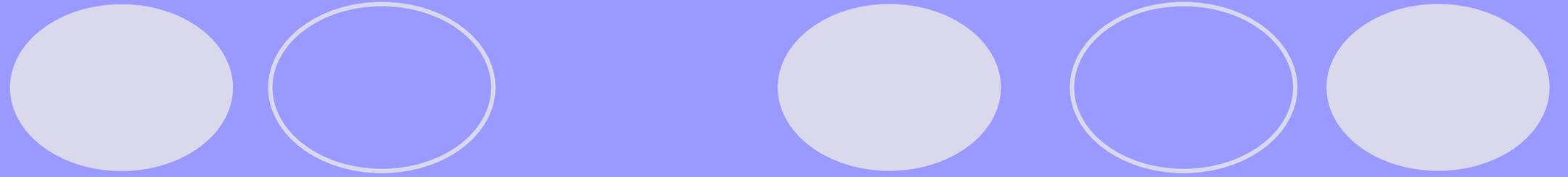
हमारी
शक्तियाँ और योग्यताएँ

सही पेरेंटिंग का परिणाम
चर्चा में भाग लेने के लिए

आपका स्वागत है



गर्व से जीने के लिए रिजीलिएन्स, रिसोर्सफुलनेस और सेल्फ मोटिवेशन की आवश्यकता होती है. हमारी रिजीलिएन्स और रिसोर्सफुलनेस का हमारी “जीने की इच्छा” के साथ सीधा-सीधा सम्बन्ध है. शरीर को साधने और उसके मैसेज को महत्व देकर हम अपनी रिजीलिएन्स (स्ट्रेस का सामना करके और शक्तिशाली बन पाने की योग्यता) को बढ़ा सकते हैं. अपने मानसिक/भावनात्मक ब्लॉक्स से मुक्ति पाकर हम अपनी रिसोर्सफुलनेस (मस्तिष्क की ऐसे निर्णय लेने की योग्यता जिनको पूरा करने के साधन स्वयं खिंचे चले आएँ) को विकसित कर सकते हैं.



कल्पना कीजिए कि अगर आपको सही
पैरेण्टिंग मिली होती और आपके माता-
पिता ने आपको **“चुनने का अधिकार”**

दिया होता; या फिर यदि आप अपने
प्रयासों की सहायता से अपने इमोशनल
ब्लॉक्स से मुक्त हो जाएँ तो **आप कितने
ताकतवर हो जाएँगे?**



आवश्यकताओं की पूर्ति

(दुनिया में “वैल प्लेस्ड” महसूस करना)

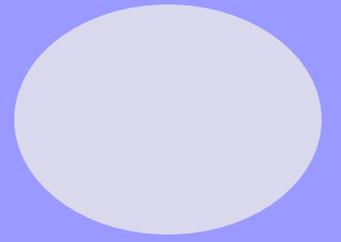
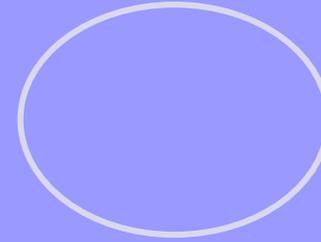
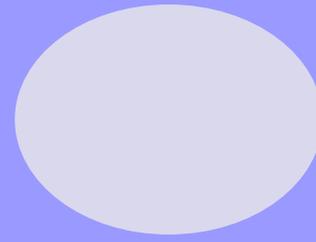
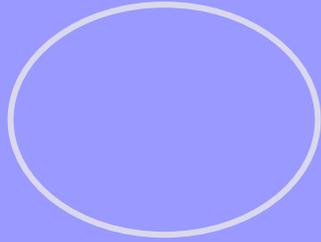
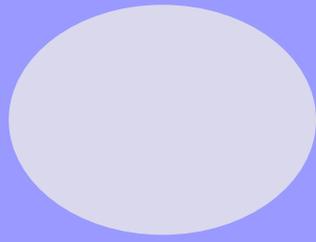
- जिन्दा रहने की शर्तें

- स्वास्थ्य की भाषा
- भरोसा जगाने वाले सम्बन्ध
- निर्णय की पूर्ति में मिलने वाली सहायता

रिजीलिएन्स और रिसोर्सफुलनेस

- आगे बढ़ने की शर्तें

- कैरियर का विकास



अपने अनुभवों को खँगालो.

अपने टैलेण्टस, अपनी ताकतों, अपनी कमियों और अपनी कमजोरियों को खोजो.

अपनी उस एक्टिविटी को खोजो जिसे करने में आपको सबसे अधिक आनन्द का अनुभव होता है.

अपनी गलतियों और भूलों से सीखने की कोशिश करो.

अपनी गलतियों के लिए स्वयं को और दूसरों की ज्यादतियों के लिए उनको क्षमा करदो.

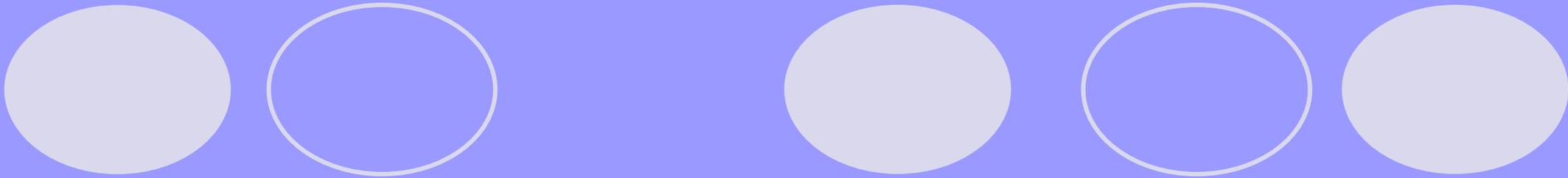
फिर देखो कि क्या होता है?

तुम आश्चर्यचकित रह जाओगे.



जब आप “ब्लेम के इमोशनल ब्लॉक” से बाहर आ जाते हैं

- आप अपने पर और आस-पास के लोगों पर भरोसा करने लगते हैं. (आप अपने स्वास्थ्य की भाषा समझने लगते हैं.)
- अपने भीतर से आप जो कुछ भी गलत चल रहा है उसे सही करने की ताकत महसूस करने लगते हैं. (आप अपने चुनने के अधिकार को इस्तेमाल करने की ताकत महसूस करते हैं.)
- आप महसूस करते हैं कि आप में चीजों को बेहतर करने की सामर्थ्य आती जा रही है. (आपको अपने जीने के अर्थ समझ में आने लगते हैं.)



जब आप डिप्रेशन के इमोशनल ब्लॉक से बाहर निकल आते हैं

- तब आपको अपने प्रश्न के हजारों उत्तर सूझने लगते हैं.
(आपका हौंसला बुलन्द हो जाता है.)
 - आपके भीतर इनर्जी का सैलाब आ जाता है और आपका मोटिवेशन सातवें आसमान पर होता है. (द्वन्द्व समाप्त होकर जीवन में एक स्पष्टता-सी आ जाती है.)
- आप छोटी-छोटी बातों/चीजों में आनन्द का अनुभव करने लगते हैं. (आपका मन आशाओं से भर जाता है.)



जब ऐंगजाएटी का इमोशनल ब्लॉक दूर हो जाता है

- आप भीतर से इनर्जेटिक, शान्त, और आत्मविश्वास से लबालब अनुभव करते हैं. (कैसी भी चुनौती का सामना करने के लिए अपने को तैयार अनुभव करते हैं.)
- रास्ते में आने वाली असुविधाओं को दूर करने का अधिकार महसूस करते हैं. (मन में आत्म सम्मान की भावना आ जाती है.)
- अपने द्वारा लिए गए निर्णयों के बारे में मन में यह विश्वास कि ये काम करेंगे और भविष्य में अपेक्षित परिणाम लाएंगे आ जाता है. (अनिश्चितता को सहन करने की योग्यता का विकास होने लगता है.)



जब मन से **समता के भाव का इमोशनल ब्लॉक** **निकल जाता है**

- **मन आत्मविश्वास से भरने लगता है.** (अधिकार छीनना पड़ता है – की भावना मन में आने लगती है.)
- **ऐसा महसूस होता है जैसे हमारे जीवन में और इर्द-गिर्द चमत्कार होने लगे हैं.** (बिना माँगे हमारा जीवन साथी सहयोग देने लगता है.)
- **आप अनुभव करते हैं कि मन में अपने आस-पास की परिस्थितियों को बेहतर बनाने की इच्छा बलवती होती जा रही है.** (आर्थिक स्वतंत्रता पाने के आप अधिकारी बन जाते हैं.)



जब आप निर्णय देने के इमोशनल ब्लॉक को प्राँसेस कर लेते हैं

- आपके भीतर लोगों और परिस्थितियों में पाजीटिव देखने की योग्यता अस्तित्व में आने लगती है. (दूसरों से सहायता लेने और प्यार पाने के अधिकारी बन जाते हैं.)
- आप अपने असन्तोष और खिन्नता का मुख्य कारण समझने की स्थिति में आने लगते हैं. (अधिक यथार्थवादी और आशावादी होने लगते हैं.)
- आप अपनी गलतियों से सीखने और अपने को प्यार करने की योग्यता विकसित कर लेते हैं. (कैरियर और स्वास्थ्य में सुधार होने लगता है.)



जब अनिर्णय का इमोशनल ब्लॉक चला जाता है

- मन में एक ऐसी शक्ति विकसित हो जाती है कि हम जो चाहते हैं वह होने लगता है. हमारे किए वायदे पूरे होने लगते हैं. (सेल्फ रिसोर्सफुलनेस बढ़ जाती है.)
- कन्फ्यूजन की स्थिति में हमें समझ में आने लगता है कि हमें क्या करना है? (मैं कैसी भी स्थिति को सम्भाल सकता हूँ – मन में यह विश्वास आ जाता है.)
- सृजन के लिए जिस अनिश्चितता को सहन करना ज़रूरी होता है उसका विकास होने लगता है. (रिजीलिएन्स बढ़ जाती है.)



जब टाल-मटोल करने का इमोशनल ब्लॉक चला जाता है

- आगे बढ़कर इनीशिएटिव लेने की योग्यता विकसित हो जाती है. (हिम्मत बढ़ जाती है.)
- खुले बाजार में अपने को प्रमाणित करने का हौंसला आ जाता है. (जीवन में चुनौतियों का सामना करने की हिम्मत आ जाती है.)
- हमारे भीतर अन्याय के विरोध में आवाज उठाने की हिम्मत पैदा हो जाती है. (अन्तर्मन की आवाज को सुनकर भविष्य के सृजन की योग्यता विकसित हो जाती है.)



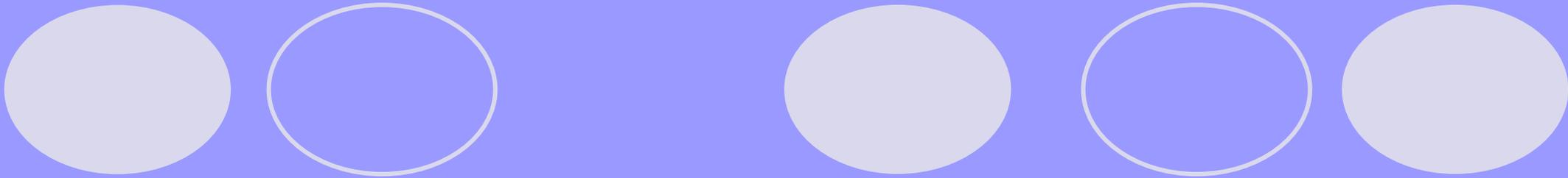
जब परफैकशनिज़्म का इमोशनल ब्लॉक चला जाता है

- जीवन में प्रेम के आदान-प्रदान की योग्यता विकसित हो जाती है. (समर्थ लोगों की निष्ठा मिलने लगती है.)
- आप अनुभव करते हैं कि यह दुनिया आकर्षणों से भरी है और लोग दूसरों की मदद भी करते हैं. (भावनात्मक सम्बन्ध गहरे होने लगते हैं.)
- अपने निर्णयों के लिए आपको दूसरों की मदद मिलने लगती है. (सफलता प्राप्ति के अधिकारी बन जाते हैं.)



**जब रीज़ेण्टमेंट (नाराज़गी) का इमोशनल ब्लॉक
चला जाता है**

- **अवसरों को पहचानने की योग्यता विकसित हो जाती है.** (हृदय परिवर्तन की सम्भावना बढ़ जाती है.)
- **आप अपने प्रेम सम्बन्धों में सुधार लाने की योग्यता विकसित कर लेते हैं.** (अपने जीवन से आपको क्या चाहिए? – समझ में आने लगता है.)
- **आप अनुभव करते हैं कि आपके भीतर 'अवसरों' को वास्तविकता में बदलने की योग्यता का विकास होने लगा है.** (भाग्य आपका साथ देने लगता है.)



जब अपने ऊपर तरस खाने वाला इमोशनल ब्लॉक चला जाता है

- अपने अन्दर के आनन्द को महसूस करने की ताकत आ जाती है. (लाइलाज बीमारी से मुक्ति मिलने लगती है.)
- जो आपके पास है आपको उसकी कद्र करनी आ जाती है और अपने इर्द-गिर्द पाए जाने वाले 'अवसरों' को पहचानने वाली दृष्टि विकसित हो जाती है. (जीवन में आशावाद बढ़ जाता है.)
- आपके भीतर अपने इमोशन्स और उनकी इनर्जी को महसूस करने की योग्यता का विकास हो जाता है. इसकी सहायता से उन साधनों को आकर्षित करने की योग्यता विकसित कर लेते हैं जो आपके लक्ष्य की प्राप्ति में सहायक हो सकते हैं. (प्रकृति की सहायता मिलने की सम्भावना बढ़ जाती है.)



जब कन्फ्यूजन का इमोशनल ब्लॉक चला जाता है

- परिस्थितियों पर प्रभावशाली ढंग से नियंत्रण करना आ जाता है. (आत्मविश्वास बढ़ जाता है.)
 - वर्तमान संकट के लिए जिम्मेदार 'मिसिंग लिंक्स' को पहचानने की योग्यता विकसित हो जाती है. (ऐसे निर्णय लेने की योग्यता जो साधनों को आकर्षित कर सकते हैं विकसित हो जाती है.)
- बाहर के लोगों का समर्थन जुटाने के लिए आप अपनी प्रतिभा और शक्तियों का इस्तेमाल करने की योग्यता विकसित कर लेते हैं. (अपने कस्टमर का कान्फीडेन्स जीतने की कला विकसित हो जाती है.)



जब अपराधबोध का इमोशनल ब्लॉक चला जाता है

- आप प्यार और सहयोग पाने की अपने भीतर ताकत विकसित कर लेते हैं. (भरोसेमन्द सम्बन्ध बनाने वाली योग्यता का विकास हो जाता है.)
- दूसरे आपका शोषण न करें आप अपने भीतर ऐसी शक्ति विकसित कर लेते हैं. (सामर्थ्य का विकास हो जाता है.)
- आपमें गौरवशाली जीवन जीने की सामर्थ्य विकसित हो जाती है. (आपको जीवन के अर्थ समझ में आने लगते हैं.)

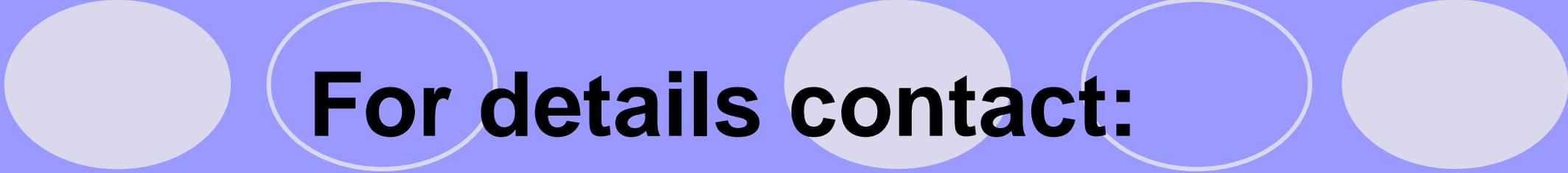


अभ्यास के द्वारा आप भी इन योग्यताओं और शक्तियों को (जिन्हें आप मेरी कोरी गप्प समझ रहे हैं) विकसित कर सकते हैं.

हम इस मामले में आपको सही दिशा निर्देशन व उचित “डू-इट-यौर सेल्फ” एक्सर्साइजेज दे सकते हैं.

हाँ, अपने अनुभवों को खँगालने का काम आपको ही करना होगा. पहले आप साधनों को आर्गेनाइज़ करने की कवायद कर रहे थे और इस दीन अवस्था में पहुँच गए. इस तकनीक से काम करने में गारण्टी तो है मगर अपनी अनिश्चितता को झेलने के लिए सहनशीलता की आपको काफी ज़रूरत है.

धन्यवाद



For details contact:

Dr. Vinod K. Gupta

Industrial Psychologist

E-mail: vinode2006@yahoo.com

**Mobile:09322689812,
09004389812.**

web site:

www.magicthroughheart.com