

आत्म सुझाव



भावना
योग

आत्म सुझाव

अपनी दुर्बलता को दूर करने के लिए आप नित्य निम्न आत्म सुझाव लें :-

1. क्रोध की शान्ति के लिए - मुझे शान्त रहना है।
2. वैर और बदले की भावना कम करने के लिए - मुझे क्षमा रखना है।
3. अधीरता मिटाने के लिए - मुझे धीरज रखना है।
4. सहनशीलता बढ़ाने के लिए - मुझे सहन करना है।
5. खुशी और प्रसन्नता बनाए रखने के लिए - मुझे खुश रहना है।
6. सकारात्मकता बढ़ाने के लिए- मुझे सकारात्मक रहना है।
7. वाणी की मधुरता के लिए - कम बोलो, धीमा बोलो, मीठा बोलो।
8. आत्म नियंत्रण के लिए - मुझे संयम रखना है।
9. स्वस्थ रहने के लिए - मैं स्वस्थ हूँ।
10. लक्ष्य पाने के लिए - मुझे लक्ष्य पाना है।

उपरोक्त में से किसी एक आत्म सुझाव का अभ्यास कम से कम 21 दिन तक नियमित करें। एक बार में एक ही आत्म सुझाव लें।

1. आप एकांत में बैठक कर दीर्घ और लयात्मक तरीके से 108 बार दोहराएँ।
2. अपने मोबाइल की रिंग टोन बनाएँ।
3. अपने दरवाजे की चौखट, अपने कमरे, अपनी टेबल पर और अपनी कार में पर्ची लगाएँ।
4. जब कभी दृष्टि जाए दोहराएँ।

ऐसे आत्म सुझाव के अभ्यास से आपके अवचेतन मन पर इसका गहरा प्रभाव पड़ेगा और आप अपनी दुर्बलताओं से मुक्त हो सकेंगे।

अपनी इस अभ्यास पुस्तिका में अलग-अलग तारीख के अनुसार अपने अनुभव लिखें।

बच्चों के लिए आत्म सुझाव

मुझे सहज, शांत और सकारात्मक रहना है।

मुझे वही करना है जो मेरे हित में है।

मुझे अच्छी आदत रखनी है।

मुझे आज्ञाकारी बनना है।

मुझे मर्यादित रहना है।

मुझे खुश रहना है।

मुझे संस्कारी बनना है।

मुझे संयम रखना है।

मुझे दृढ़ संकल्पी बनना है।

मुझे अपने लक्ष्य के प्रति क्रियाशील रहना है।

मुझे याद है।

क्रोध की शान्ति के लिए - मुझे शान्त रहना है।



क्रोध की शान्ति के लिए - मुझे शान्त रहना है।



वैर और बदले की भावना कम करने के लिए - मुझे क्षमा रखना है।



वैर और बदले की भावना कम करने के लिए - मुझे क्षमा रखना है।



अधीरता मिटाने के लिए - मुझे धीरज रखना है।



अधीरता मिटाने के लिए - मुझे धीरज रखना है।



सहनशीलता बढ़ाने के लिए - मुझे सहन करना है।



सहनशीलता बढ़ाने के लिए - मुझे सहन करना है।



खुशी और प्रसन्नता बनाए रखने के लिए - मुझे खुश रहना है।



खुशी और प्रसन्नता बनाए रखने के लिए - मुझे खुश रहना है।



सकारात्मकता बढ़ाने के लिए - मुझे सकारात्मक रहना है।



सकारात्मकता बढ़ाने के लिए - मुझे सकारात्मक रहना है।



वाणी की मधुरता के लिए - कम बोलो, धीमा बोलो, मीठा बोलो।



वाणी की मधुरता के लिए - कम बोलो, धीमा बोलो, मीठा बोलो।



आत्म नियंत्रण के लिए - मुझे संयम रखना है।



आत्म नियंत्रण के लिए - मुझे संयम रखना है।



स्वस्थ रहने के लिए - मैं स्वस्थ हूँ।



स्वस्थ रहने के लिए - मैं स्वस्थ हूँ।



लक्ष्य पाने के लिए - मुझे लक्ष्य पाना है।



लक्ष्य पाने के लिए - मुझे लक्ष्य पाना है।





















