

—❁❁❁—

खुद से प्रेम करो

21 दिन में अपने आप को
सर्वश्रेष्ठ बनाएँ


लुइस एल. हे

MIRROR WORK का हिंदी अनुवाद

खुद से प्रेम करो

**21 दिन में अपने आप को
सर्वश्रेष्ठ बनाएँ**

लुइस एल. हे

 प्रकाश प्रकाशन, देहरादून
ISO 9001:2008 प्रमाणित



उन सबके लिए, जो आईने के जादू की
खुशी का अनुभव करने के लिए तैयार हैं

स्वागत है

‘मिरर वर्क’ (खुद से प्रेम करो) पर मेरे 21 दिवसीय कोर्स में आप सब प्रियजनों का स्वागत है। यह मेरे लोकप्रिय वीडियो कोर्स ‘लविंग योरसेल्फ’ (खुद से प्रेम करो) पर आधारित है। अगले तीन हफ्तों में आप सीखेंगे कि कैसे सिर्फ एक आईने में देखकर आप अपने जीवन में बदलाव ला सकते हैं।

‘खुद से प्रेम करो’—अपनी आँखों में गहराई से देखना और एफमेंशंस (दृढ़ वचन) दोहराना—स्वयं से प्रेम करना सीखने और दुनिया को एक सुरक्षित एवं प्रेम करने वाले स्थान के रूप में देखने के लिए मुझे मिला सबसे प्रभावी तरीका है। मैं लोगों को मिरर वर्क (खुद से प्रेम करो) करना तब से सिखा रही हूँ, जब से मैं एफमेंशंस सिखा रही हूँ। सीधे शब्दों में, जो कुछ भी हम कहते या सोचते हैं, वह एक एफमेंशन है। आपकी स्वयं से की गई सभी बातें, आपके मन में चल रहे विचार एफमेंशंस की एक धारा हैं। ये एफमेंशंस आपके अवचेतन के लिए संदेश हैं, जो सोच और व्यवहार के अभ्यस्त तरीके स्थापित करते हैं। सकारात्मक एफमेंशंस आपके अंदर उपचारात्मक विचार और सोच का रोपण करते हैं, जो आत्मविश्वास और आत्मसम्मान विकसित करने में तथा मानसिक शांति और आंतरिक खुशी उत्पन्न करने में आपका सहयोग करते हैं। सबसे मजबूत एफमेंशंस वे होते हैं, जिन्हें आप अपने आईने के सामने जोर से दोहराते हैं। आईना स्वयं के बारे में आपकी भावनाओं को आपके पास प्रतिबिंबित करता है। वह तुरंत आपको एहसास करा देता है कि कहाँ आप स्वयं को रोक रहे हैं और कहाँ आप खुले हुए तथा प्रवाहित हैं। वह आपको स्पष्ट रूप से दिखाता है कि यदि एक खुशियों भरा, परिपूर्ण जीवन चाहिए तो आपको अपने कौन से विचार बदलने की आवश्यकता होगी।

जब आप खुद से प्रेम करना सीखेंगे, तो आप अपने कहे शब्दों और अपने किए कार्यों के प्रति और अधिक जागरूक हो जाएँगे। आप पहले अपना जितना ध्यान रखते थे, उससे कहीं अधिक गहरे स्तर तक अपना ध्यान रखने लगेंगे। जब आपके जीवन में कुछ अच्छा होता है, तो आप आईने के सामने जाकर कह सकते हैं, “शुक्रिया, शुक्रिया, यह तो बहुत शानदार बात है! ऐसा करने के लिए शुक्रिया!” यदि आपके साथ कुछ बुरा होता है, तो आप आईने के पास जाकर कह सकते हैं, “ठीक है, मैं तुमसे प्रेम करता हूँ, यह जो अभी हुआ है, बीत जाएगा, लेकिन मैं तुमसे प्रेम करता हूँ और हमेशा करूँगा!”

हममें से अधिकांश लोगों के लिए आईने के सामने बैठना और स्वयं का सामना करना शुरुआत में मुश्किल होता है, इसलिए हम इस प्रक्रिया को ‘खुद

से प्रेम करो' (काम) कहते हैं। लेकिन जब आप यह काम करते रहते हैं, तो आप स्वयं के प्रति कम आलोचनात्मक होने लगते हैं और यह काम आईने के साथ एक खेल का रूप लेने लगता है। बहुत जल्द आपका आईना—आपका साथी बन जाता है, दुश्मन के स्थान पर एक प्रिय मित्र बन जाता है।

खुद से प्रेम करो सबसे प्यारा उपहार है, जो आप स्वयं को दे सकते हैं। 'हाय दोस्त' या 'अच्छे लग रहे हो' या फिर 'यह कितना मजेदार काम है न?' कहने में सिर्फ एक सेकंड लगता है। दिन भर में कई बार स्वयं को ऐसे छोटे—छोटे सकारात्मक संदेश देना बहुत महत्वपूर्ण होता है। जितना अधिक आप स्वयं की प्रशंसा करने के लिए, स्वयं को पसंद करने के लिए और मुश्किल समय में स्वयं का समर्थन करने के लिए आईने का इस्तेमाल करेंगे, आपका स्वयं के साथ संबंध उतना ही गहरा और आनंददायक होता जाएगा।

आप सोच रहे होंगे, इस कार्यक्रम के लिए 21 दिन क्यों? क्या आप वास्तव में सिर्फ तीन हफ्तों में अपना जीवन पूरी तरह बदल सकते हैं? शायद पूरी तरह नहीं, लेकिन आप बदलाव के बीज तो बो ही सकते हैं। जब आप खुद से प्रेम करना जारी रखेंगे, तो ये बीज मन की नई एवं स्वस्थ आदतों के रूप में विकसित होने लगेंगे, जो आपके लिए खुशियों भरे, परिपूर्ण जीवन के द्वार खोल देंगे। तो आइए, शुरू करें।

दैनिक मेडिटेशन कैसे डाउनलोड करें

21 दिवसीय मिरर वर्क (खुद से प्रेम करो) प्रोग्राम के प्रत्येक दिन के लिए एक गाइडेड मेडिटेशन है। यह ऑडियो मेडिटेशन प्राप्त करने के लिए,

www.hayhouse.com/डाउनलोड पर जाएँ और प्रोडक्ट आई.डी.1516 और डाउनलोड कोड ebook एंटर करें। यदि आपको मेडिटेशन ऑडियो प्राप्त करने में कोई समस्या आ रही हो, तो कृपया फोन द्वारा Hay House Customer केयर पर संपर्क करें—US (800) 654—5126 या INTL CC + (760) 431—7695—या www.hayhouse.com/contact पर जाएँ।

पहला सप्ताह

पहला दिन

स्वयं से प्रेम करना

स्वयं से प्रेम करना बहुत महत्वपूर्ण है। मिरर वर्क आपको आपके जीवन के सबसे महत्वपूर्ण संबंध का निर्माण करने में मदद कर सकता है—आपका अपने आप से संबंध।

जब आप अपना मिरर वर्क आरंभ करते हैं, तो आपको यह काम बहुत आसान बल्कि मूर्खतापूर्ण भी लग सकता है, जो चीजें मैं आपको अगले 21 दिनों में करने के लिए कहूँगी, शुरुआत में उनमें से कई आपको बदलाव लाने की दृष्टि से बहुत आसान लग सकती हैं। लेकिन मैंने सीखा है कि सबसे आसान काम अक्सर सबसे महत्वपूर्ण होते हैं। आपकी सोच में आया एक छोटा सा बदलाव आपके जीवन में बहुत बड़े बदलाव ला सकता है।

हम हर दिन एक अलग विषय को संबोधित करेंगे। मैं उस विषय पर अपने कुछ विचारों के साथ शुरुआत करूँगी और फिर आपको एक मिरर वर्क एक्सरसाइज दूँगी, जिसका अभ्यास मैं चाहूँगी कि आप दिन भर करें, आप सुबह के समय अपने बाथरूम के आईने के सामने यह अभ्यास करने से शुरुआत कर सकते हैं और फिर दिन भर आप जब भी किसी आईने के सामने से गुजरें या खिड़की के काँच में अपना प्रतिबिंब देखें, तो इस अभ्यास को दोहरा सकते हैं। घर से बाहर निकलने पर आप अपने साथ एक छोटा आईना रख सकते हैं और जब भी कुछ मिनटों का समय मिले, मिरर वर्क कर सकते हैं।

मेरा आपसे आग्रह है कि जब आप मिरर वर्क शुरू करें तो अपने साथ एक डायरी रखें। संक्षेप में अपने विचार और भावनाएँ उसमें लिखते जाएँ, ताकि आपको अपनी प्रगति का अंदाजा होता रहे। मैं आपको प्रतिदिन एक दैनिकी अभ्यास दूँगी, जिसमें कुछ प्रश्न होंगे, जो आपको शुरुआत करने में मदद करेंगे। मेरा मानना है कि हममें से प्रत्येक के अंदर एक शक्ति है, सार्वभौमिक शक्ति से जुड़ी एक उच्च 'आत्म' शक्ति, जो हमसे प्रेम करती है, हमें सँभालती है और हमें हर प्रकार की समृद्धि प्रदान करती है, दैनिकी आपको इस शक्ति से जुड़ने में मदद करेगी, आप देखेंगे कि आपके अंदर वह सबकुछ है, जिसकी आपको बढ़ने और बदलने के लिए आवश्यकता है।

मैं आपको प्रतिदिन एक 'हार्ट थॉट' (दिल की बात) भी दूँगी, जो आपके मिरर वर्क में सहयोग करेगा और एक एफर्मेंशन दूँगी, जो उस दिन के विषय