

डीकोड लाइफ ट्रांसफॉर्मेशन - लेवल 1 प्रैक्टिशनर प्रशिक्षण कार्यक्रम



इनरजेन वेलनेस | मेधावी स्किल यूनिवर्सिटी सर्टिफिकेशन

दिन 44 - भाग 1

छात्र कार्यपुस्तिका परिचय और नींव

छात्र जानकारी

यह वर्कबुक डीकोड लाइफ ट्रांसफॉर्मेशन प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान आपका व्यक्तिगत साथी है। कृपया सभी अनुभागों को विचारपूर्वक और ईमानदारी से पूरा करें।

नाम

भाग 1 शुरू करने की तिथि

भाग 1 पूरा करने की तिथि

भाग 1: मुख्य अवधारणाओं की जाँच सूची

प्रत्येक अवधारणा को समझने के बाद जाँच करें:

- ग्राउंडिंग क्या है (और क्या नहीं है)
- ग्राउंडिंग आध्यात्मिक कार्य के लिए आधार क्यों है
- सात तलों का अवलोकन
- भौतिक तल (भू लोक) एक आधार के रूप में
- सेतु की अवधारणा: भौतिक से आकाशीय
- आपको पहले भौतिक तल में महारत हासिल क्यों करनी चाहिए
- विरोधाभास: उच्चतम तक पहुँचने के लिए, निम्नतम में महारत हासिल करें



शुरुआती चिंतनशील प्रश्न

ये प्रश्न आपको अपनी प्रारंभिक समझ स्थापित करने और अपनी सीखने की यात्रा के लिए इरादे निर्धारित करने में मदद करेंगे। प्रत्येक प्रतिक्रिया के साथ अपना समय लें।

प्रश्न 1

इस कोर्स से पहले, आपके लिए "ग्राउंडिंग" का क्या मतलब था?

आपकी प्रतिक्रिया: आपके लिए 'ग्राउंडिंग' का क्या मतलब था

अपनी पूरी प्रतिक्रिया लिखने के लिए इस जगह का उपयोग करें। 'ग्राउंडिंग' के बारे में अपनी पिछली समझ के बारे में ईमानदार और विस्तृत रहें।

अपनी प्रतिक्रिया यहाँ लिखें। विचार करें: आपके मन में कौन सी छवियाँ आईं? आपने 'ग्राउंडिंग' के साथ किन प्रथाओं को जोड़ा? आपने इस अवधारणा के बारे में कहाँ से सीखा?

चिंतन स्थान जारी

इस पाठ्यक्रम से पहले ग्राउंडिंग का आपके लिए क्या अर्थ था, इस बारे में अपनी प्रतिक्रिया जारी रखें।

अतिरिक्त चिंतन स्थान

ग्राउंडिंग के बारे में अपनी पिछली समझ के बारे में अपने विचारों को पूरा करें।



अस्थिर महसूस करने के अनुभव

प्रश्न 2

क्या आपने पहले कभी "अस्थिर" महसूस करने का अनुभव किया है?
वर्णन करें:

उन समयों पर विचार करें जब आपने खुद को विच्छेदित, बिखरा हुआ, या अस्थिर महसूस किया। परिस्थितियाँ क्या थीं? आपके शरीर में कैसा महसूस हुआ?

आपके अस्थिर अनुभव

अपने अस्थिर महसूस होने के अनुभवों का विस्तार से वर्णन करें।

विचार करें: आपने क्या शारीरिक संवेदनाएँ महसूस कीं? आपके जीवन में क्या हो रहा था? इसने आपके दैनिक कामकाज को कैसे प्रभावित किया?

जारी वर्णन

अस्थिर महसूस करने के अपने अनुभवों का वर्णन जारी रखें।

अस्थिर अवस्थाओं पर आगे का चिंतन

अस्थिर अनुभवों का अपना विवरण पूरा करें।

अनआधारित अनुभवों पर अंतिम विचार

उन समयों पर अपना चिंतन समाप्त करें जब आपने खुद को अनआधारित महसूस किया।



अस्थिर अनुभवों के लिए अतिरिक्त स्थान

अस्थिर महसूस करने के बारे में अपने विचारों को पूरा करने के लिए इस अंतिम स्थान का उपयोग करें।

इस प्रशिक्षण के लिए आपकी प्रेरणा

प्रश्न 3

आपने इस आकाशिक रिकॉर्ड प्रशिक्षण कार्यक्रम में दाखिला लेने का विकल्प क्यों चुना?

अपनी प्रेरणा को समझने से आपको पूरे प्रशिक्षण के दौरान अपने उद्देश्य से जुड़े रहने में मदद मिलेगी।

आपके नामांकन के कारण

लिखें कि आपने यह विशिष्ट प्रशिक्षण कार्यक्रम क्यों चुना।

विचार करें: आपको आकाशिक रिकॉर्ड्स के काम की ओर क्या आकर्षित किया? आप क्या हासिल करने की उम्मीद करते हैं? आपने इस कार्यक्रम के बारे में कैसे सुना?

जारी प्रेरणा

इस आकाशिक रिकॉर्ड्स प्रशिक्षण कार्यक्रम में आपने नामांकन क्यों कराया, यह समझाना जारी रखें।

आपके चयन का आगे अन्वेषण

इस प्रशिक्षण को चुनने के अपने कारणों का वर्णन करना जारी रखें।

अपनी पसंद की समझ को गहरा करना

इस कार्यक्रम में नामांकन क्यों किया, इस पर विचार करना जारी रखें।



आपके नामांकन पर अंतिम विचार

बताएँ कि आपने यह अकासिक रिकॉर्ड्स प्रशिक्षण कार्यक्रम क्यों चुना।

इस प्रशिक्षण के लिए आपकी आशाएँ

प्रश्न 4

इस प्रशिक्षण से आपकी क्या उम्मीदें हैं?

आशाएँ उन आकांक्षाओं और सपनों का प्रतिनिधित्व करती हैं जो यह प्रशिक्षण आपके जीवन में ला सकता है।

अपनी आशाओं को व्यक्त करना

इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के लिए अपनी आशाओं के बारे में लिखें।

विचार करें: आप किन परिवर्तनों की आशा करते हैं? आप कौन से कौशल विकसित करना चाहते हैं? आप कैसे आशा करते हैं कि यह आपके जीवन को प्रभावित करेगा?

जारी उम्मीदें

इस प्रशिक्षण के लिए अपनी उम्मीदों का वर्णन करना जारी रखें।

आगे की उम्मीदें और आकांक्षाएं

प्रशिक्षण कार्यक्रम के लिए अपनी उम्मीदें व्यक्त करना जारी रखें।



अंतिम आशाएँ

इस प्रशिक्षण के लिए अपनी आशाओं के बारे में अपने विचार पूरे करें।

इस प्रशिक्षण से आपकी अपेक्षाएँ

प्रश्न 5

इस प्रशिक्षण से आपकी क्या अपेक्षाएँ हैं?

अपेक्षाएँ आशाओं से भिन्न होती हैं—वे दर्शाती हैं कि आप इस कार्यक्रम के दौरान क्या होने की वास्तविक उम्मीद करते हैं।

अपनी अपेक्षाएँ व्यक्त करें

इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के लिए अपनी अपेक्षाओं के बारे में लिखें।

विचार करें: आप क्या सीखने की उम्मीद करते हैं? आप किस संरचना की उम्मीद करते हैं? आप वास्तव में क्या परिणाम अपेक्षित करते हैं?

जारी अपेक्षाएँ

इस प्रशिक्षण के लिए अपनी अपेक्षाओं का वर्णन करना जारी रखें।

आगे की अपेक्षाएँ

प्रशिक्षण कार्यक्रम के लिए अपनी अपेक्षाएँ व्यक्त करना जारी रखें।

अंतिम अपेक्षाएँ

इस प्रशिक्षण के लिए अपनी अपेक्षाओं के बारे में अपने विचार पूरे करें।



आपके डर और चिंताएँ

प्रश्न 6

अकासिक रिकॉर्ड्स के काम को लेकर आपको क्या डर या चिंताएँ हैं?

डर को स्वीकार करना सीखने की प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। चिंताओं के बारे में ईमानदार रहने से आपको उनसे निपटने में मदद मिलती है।

अपने डर व्यक्त करें

आकाशिक रिकॉर्ड्स के काम के संबंध में अपने डर या चिंताओं के बारे में लिखें।

विचार करें: आपको क्या चिंता है? क्या अनिश्चित या डरावना लगता है? आपको अपने बारे में या प्रक्रिया के बारे में क्या संदेह हैं?

लगातार भय और चिंताएँ

आकाशिक रिकॉर्ड कार्य के बारे में अपने भय या चिंताओं का वर्णन जारी रखें।

चिंताओं का आगे अन्वेषण

प्रशिक्षण के बारे में अपनी आशंकाओं या चिंताओं को व्यक्त करना जारी रखें।

आपके डर की गहरी समझ

आकाशिक रिकॉर्ड्स के काम के बारे में अपने डर या चिंताओं पर चिंतन करना जारी रखें।

भयों और चिंताओं पर अंतिम विचार

आकाशिक रिकॉर्ड कार्य के बारे में अपने भयों या चिंताओं की अभिव्यक्ति पूरी करें।



स्व-मूल्यांकन का आधार

वर्तमान स्थिति का आकलन

1-10 के पैमाने पर, अभी अपनी रेटिंग दें:



शरीर में ग्राउंडेड

(1=बहुत अस्थिर, 10=बहुत स्थिर)



जीवन में ग्राउंडेड

(1=अराजक/अस्थिर, 10=स्थिर/संरचित)



वर्तमान क्षण में उपस्थित

(1=बिखरा हुआ/विचलित, 10=पूरी तरह
उपस्थित)

अतिरिक्त आत्म-मूल्यांकन रेटिंग

— — —
भावनात्मक रूप से स्थिर

(1=बहुत अस्थिर, 10=बहुत स्थिर)

— — —
शारीरिक रूप से स्वस्थ

(1=बहुत अस्वस्थ, 10=बहुत स्वस्थ)

अपनी रेटिंग्स की व्याख्या करें:

नीचे दिए गए स्थान का उपयोग यह समझाने के लिए करें कि आपने स्वयं को ये रेटिंग्स क्यों दीं। आपके अंकों को किन कारकों ने प्रभावित किया?

अपनी आत्म-मूल्यांकन की व्याख्या करना

आपके द्वारा दी गई रेटिंग के लिए विस्तृत स्पष्टीकरण प्रदान करें।

विचार करें: आपके मूल्यांकन का समर्थन करने वाले क्या प्रमाण हैं? आप किन प्रतिमानों को देखते हैं? किन क्षेत्रों पर सबसे अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है?

रेटिंग की निरंतर व्याख्या

अपनी आत्म-मूल्यांकन रेटिंग की व्याख्या करना जारी रखें।

अपनी रेटिंग पर अंतिम विचार

अपनी आत्म-मूल्यांकन रेटिंग की व्याख्या पूरी करें।



आपके लिए "अधिक संयमित" को परिभाषित करना

आपके लिए "अधिक संयमित" होने का क्या अर्थ होगा?

यह एक व्यक्तिगत परिभाषा है। आपके जीवन में संयमित होने का क्या मतलब है?

विचार करें: आप कैसा महसूस करेंगे? आप कैसा व्यवहार करेंगे? आपके दैनिक जीवन में क्या बदलाव आएगा?

अपने लिए "जमीनी" होने की व्यक्तिगत परिभाषा

"अधिक जमीनी" होने का आपके लिए व्यक्तिगत रूप से क्या मतलब होगा, इसके बारे में लिखें।

परिभाषा जारी है

आपके लिए अधिक ज़मीन से जुड़े होने का क्या मतलब होगा, इसका वर्णन जारी रखें।

संतुलित स्थिति का आगे अन्वेषण

अपने जीवन में अधिक संतुलित होने का क्या अर्थ होगा, इसे व्यक्त करना जारी रखें।



अधिक संतुलित होने पर अंतिम विचार

आपके लिए अधिक संतुलित होने का क्या अर्थ होगा, इसका अपना विवरण पूरा करें।

सात तलों को समझना

निर्देश:

प्रत्येक तल क्या दर्शाता है, इसे अपने शब्दों में लिखें। कोर्सबुक से नकल न करें - वही लिखें जो आप समझते हैं।

पहला तल

भौतिक तल / भू लोक

यह क्या है:

भौतिक तल - आपकी समझ

अपने शब्दों में लिखें कि भौतिक तल (भू लोक) क्या है।

विचार करें: इस तल में क्या-क्या शामिल है? इसकी प्रकृति क्या है? आप इसका अनुभव कैसे करते हैं?

भौतिक तल की निरंतर समझ

भौतिक तल (भू लोक) क्या है, इसका वर्णन अपने शब्दों में जारी रखें।



भौतिक तल क्यों महत्वपूर्ण है

यह क्यों महत्वपूर्ण है:

अपने शब्दों में समझाएँ कि आध्यात्मिक कार्य के लिए भौतिक तल क्यों महत्वपूर्ण है।

विचार करें: इस तल में निपुणता क्यों प्राप्त करनी चाहिए? इसकी क्या भूमिका है? यदि इसकी उपेक्षा की जाए तो क्या होता है?

भौतिक तल का महत्व - आपका दृष्टिकोण

लिखिए कि भौतिक तल (भूलोक) क्यों महत्वपूर्ण है।

भौतिक तल का निरंतर महत्व

भौतिक तल (भु लोक) क्यों महत्वपूर्ण है, इसकी अपनी व्याख्या पूरी करें।

सूक्ष्म लोक

लोक 2

सूक्ष्म लोक / भुवर लोक

यह क्या है:

अपने शब्दों में बताएं कि सूक्ष्म लोक (भुवर लोक) क्या है।

अस्ट्रल प्लेन – आपकी समझ

अपने शब्दों में वर्णन करें कि अस्ट्रल प्लेन (भुवर लोक) क्या है।

विचार करें: इस लोक की विशेषता क्या है? यह भौतिक लोक से कैसे भिन्न है? यहां क्या मौजूद है?

एस्ट्रल प्लेन की निरंतर समझ

एस्ट्रल प्लेन (भुवर लोक) क्या है, इसका वर्णन जारी रखें।



मानसिक लोक

तीसरा लोक

मानसिक लोक / स्वर लोक

यह क्या है:

अपने शब्दों में बताएं कि मानसिक लोक (स्वर लोक) क्या है।

मानसिक तल - आपकी समझ

मानसिक तल (स्वर लोक) क्या है, इसे अपने शब्दों में वर्णन करें।

विचार करें: इस तल की प्रकृति क्या है? यहां कौन सी प्रक्रियाएं होती हैं? यह चेतना से कैसे संबंधित है?

मानसिक तल की निरंतर समझ

मानसिक तल (स्वर्लोक) क्या है, इसका वर्णन जारी रखें।



कारण तल

तल 4

कारण तल / महर लोक

यह क्या है:

अपने शब्दों में वर्णन करें कि कारण तल (महर लोक) क्या है।

कारण विमान - आपकी समझ

अपने शब्दों में वर्णन करें कि कारण विमान (महर्षि लोक) क्या है।

विचार करें: इस विमान का कार्य क्या है? यह वास्तविकता के किस स्तर का प्रतिनिधित्व करता है? यह निचले विमानों को कैसे प्रभावित करता है?

कारण तल की निरंतर समझ

कारण तल (महर्लोक) क्या है, इसका वर्णन जारी रखें।

तल 5 (आध्यात्मिक तल / जन लोक):

यह क्या है:

