

दिन 44 - छात्र कार्यपुस्तिका शारीरिक तल निपुणता और आधारभूत नींव के सभी भाग एकीकृत



यह कार्यपुस्तिका दिन 44 के लिए आपकी व्यक्तिगत अभ्यास साथी है।

छात्र जानकारी

नाम: _____

कार्यक्रम प्रारंभ तिथि: _____

दिन 44 पूर्ण होने की तिथि: _____

संपर्क ईमेल: _____

आपातकालीन संपर्क: _____

आपातकालीन संपर्क फ़ोन: _____

इस कार्यपुस्तिका का उपयोग करने के लिए निर्देश

यह कार्यपुस्तिका आपके 44वें दिन के लिए आपका व्यक्तिगत अभ्यास साथी है।

कैसे उपयोग करें:

- सीधे इस कार्यपुस्तिका में लिखें (या प्रिंट करके हाथ से पूरा करें)
- अपने जवाबों में ईमानदार और पूरी तरह से रहें
- कोई "सही" उत्तर नहीं हैं - केवल आपकी सच्चाई है
- यदि आपको अधिक जगह चाहिए तो अतिरिक्त कागज़ का उपयोग करें
- प्रत्येक प्रविष्टि पर तिथि अंकित करें
- नियमित रूप से अपने जवाबों की समीक्षा करें
- इसे अपनी पूरी यात्रा के लिए रखें

इस वर्कबुक में क्या शामिल है

इस वर्कबुक में शामिल हैं:

- प्रत्येक भाग के लिए चिंतन के प्रश्न
- अभ्यास लॉग और ट्रेकिंग शीट
- स्व-मूल्यांकन उपकरण
- एकिकरण अभ्यास
- गृहकार्य असाइनमेंट
- व्यक्तिगत नोट्स के लिए स्थान

आपके उत्तर निजी और पवित्र हैं।

आपकी अनुमति के बिना कोई इसे नहीं पढ़ेगा।

अपने दिल से लिखें।

भाग 1: परिचय और नींव



चिंतन प्रश्न

1. इस पाठ्यक्रम से पहले, "ग्राउंडिंग" का आपके लिए क्या अर्थ था?

आपकी ग्राउंडिंग यात्रा शुरू होती है

जारी प्रतिबिंब स्थान

अतिरिक्त नोट्स

प्रारंभिक समझ पर अंतिम विचार

इस प्रशिक्षण के लिए आपकी प्रेरणा

2. आपने इस आकाशीय रिकॉर्ड प्रशिक्षण कार्यक्रम में दाखिला लेने का विकल्प क्यों चुना?

अपने कारणों की खोज करना

गहरी प्रेरणाएँ

आकाशिक कार्य से व्यक्तिगत संबंध

अपनी प्रेरणा विवरण पूरा करें

आपकी आशाएँ और अपेक्षाएँ



3. इस प्रशिक्षण से आपकी क्या आशाएँ और अपेक्षाएँ हैं?

अपनी वृद्धि की कल्पना

आप क्या हासिल करना चाहते हैं

परिवर्तन के लिए आपका दृष्टिकोण

अंतिम अपेक्षाएं और सपने

अपने डर और चिंताओं का समाधान

4. आकाशीय रिकॉर्ड के काम को लेकर आपको क्या डर या चिंताएं हैं?

अपनी चिंताओं की पड़ताल

भयों पर काम करना

चिंताओं को स्वीकार करना और छोड़ना

आपकी वर्तमान ग्राउंडिंग आकलन

5. 1-10 के पैमाने पर, आप अभी कितना ग्राउंडेड महसूस कर रहे हैं? (एक पर गोला लगाएं)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(बहुत अनग्राउंडेड) (बहुत ग्राउंडेड)

अपनी रेटिंग का कारण बताएं:

अपनी वर्तमान स्थिति को समझना

आपके आधार को प्रभावित करने वाले कारक

सात लोकों को समझना



अपने शब्दों में लिखें कि प्रत्येक तल क्या दर्शाता है:

तल 1 (भौतिक/भू लोक):

भौतिक तल की समझ

भौतिक तल का विवरण पूरा करना

अस्ट्रल प्लेन

प्लेन 2 (अस्ट्रल/भुवर लोक):

सूक्ष्म लोक अन्वेषण

आकाशीय तल की समझ को पूरा करना

मानसिक तल

तल 3 (मानसिक/स्वर्लोक):

मानसिक तल की अंतर्दृष्टि

मानसिक तल का विवरण पूरा करना

कारण विमान

विमान 4 (कारण/महार लोक):

कारण तल की समझ

कार्यकारण तल अन्वेषण पूरा करना

आध्यात्मिक तल

तल 5 (आध्यात्मिक/जना लोक):

आध्यात्मिक तल की अंतर्दृष्टि

आध्यात्मिक तल की समझ को पूरा करना

दिव्य तल

तल 6 (दिव्य/तपस लोक):

दिव्य लोक अन्वेषण

दिव्य लोक विवरण पूर्ण करना

आकाशिक तल



तल 7 (आकाशिक/सत्य लोक):

आकाशीय विमान की समझ

आकाशिक तल अन्वेषण पूरा करना

व्यक्तिगत प्रतिबद्धता

इस कथन को अपनी लिखावट में पूरा करें:

मैं, _____, आकाशिक अभिलेखों तक पहुँचने से पहले एक मजबूत आधारभूत नींव बनाने के लिए प्रतिबद्ध हूँ क्योंकि:

ग्राउंडिंग के प्रति आपकी प्रतिबद्धता

अपनी प्रतिबद्धता को गहरा करना

अपनी प्रतिबद्धता विवरण पूरा करना

ग्राउंडिंग के महत्व को समझना

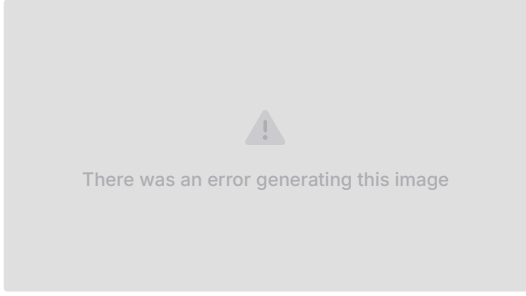
मैं समझता/समझती हूँ कि ग्राउंडिंग वैकल्पिक नहीं बल्कि इसके लिए आवश्यक है:

ग्राउंडिंग क्यों मायने रखती है

ग्राउंडिंग का आवश्यक स्वभाव

अपनी समझ को पूरा करना

आपकी दैनिक ग्राउंडिंग अभ्यास



मेरा दैनिक ग्राउंडिंग अभ्यास इसमें शामिल होगा:

अपनी अभ्यास विधि का निर्माण करें

अपनी दैनिक अभ्यास योजना पूरी करना

☐ 44वें दिन को पूरा करने पर बधाई!

आपने अकाशीय अभिलेखों के कार्य के लिए अपनी नींव बनाने में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया है। इस कार्यपुस्तिका को अपनी यात्रा के एक पवित्र अभिलेख के रूप में रखें।