

# दिन 44 छात्र कार्यपुस्तिकाएँ: संपूर्ण सारांश और उपयोग मार्गदर्शिका



इनरज़ेन वेलनेस सर्टिफिकेशन प्रोग्राम के दिन 44 के लिए डिज़ाइन की गई संपूर्ण कार्यपुस्तिका प्रणाली के लिए एक व्यापक मार्गदर्शिका, जो विभिन्न शिक्षण और सीखने की शैलियों के लिए अधिकतम लचीलापन प्रदान करती है।

# वर्कबुक सिस्टम का अवलोकन

दिन 44 के लिए, हमने एक व्यापक वर्कबुक सिस्टम बनाया है जिसमें शामिल हैं:

**1 पूरी तरह से एकीकृत वर्कबुक**

सभी 10 भाग एक दस्तावेज़ में

**10+ व्यक्तिगत भाग-वार वर्कबुक**

प्रत्येक भाग एक स्वतंत्र दस्तावेज़ के रूप में

यह दोहरा दृष्टिकोण विभिन्न शिक्षण और सीखने की शैलियों के लिए अधिकतम लचीलापन प्रदान करता है।

# संपूर्ण वर्कबुक (एकीकृत)

## फ़ाइल:

Day\_44\_COMPLETE\_Student\_  
Workbook\_ALL\_PARTS.txt

## लंबाई:

~100 पृष्ठ

## शामिल है:

सभी 10 भाग एक व्यापक दस्तावेज़ में  
एकीकृत

## खंड:

- छात्र सूचना पृष्ठ
- उपयोग के लिए निर्देश
- भाग 1: परिचय और आधार (चिंतन प्रश्न, प्रतिबद्धता)
- भाग 2: वैज्ञानिक समझ (लाभ ट्रेकिंग, अवधारणा चेकलिस्ट)
- भाग 3: वैदिक समझ (मौलिक आत्म-मूल्यांकन, उपकरण)
- भाग 4: ग्राउंडिंग क्यों आवश्यक है (खतरों की जागरूकता, केस स्टडी चिंतन)
- भाग 5: सात ग्राउंडिंग तकनीकें (सभी 7 के लिए पूर्ण अभ्यास लॉग)
- भाग 6: भौतिक तल और आकाशीय संबंध (प्रोटोकॉल चेकलिस्ट)
- भाग 7: व्यावहारिक अनुप्रयोग (परिदृश्य योजना, समस्या निवारण)
- भाग 8: एकीकरण और उन्नत अभ्यास (महारत मूल्यांकन, जीवन क्षेत्र)
- भाग 9: संसाधन और संदर्भ (पठन सूची, अन्वेषण के लिए संसाधन)
- भाग 10: दिन 45 के लिए तैयारी (होमवर्क ट्रेकिंग, अंतिम चेकलिस्ट)
- 30-दिवसीय ग्राउंडिंग अभ्यास लॉग
- व्यक्तिगत ग्राउंडिंग प्रोटोकॉल टेम्पलेट
- अंतिम एकीकरण और पूर्णता

# इसके लिए सबसे अच्छा:

जो छात्र सब कुछ एक ही जगह चाहते हैं

व्यापक जर्नलिंग दृष्टिकोण

पूरे कार्यक्रम की ट्रैकिंग

पूरी यात्रा के दौरान संदर्भ

## कैसे उपयोग करें:

1. दिन 44 की शुरुआत में छात्रों को दें
2. छात्र प्रत्येक भाग के माध्यम से आगे बढ़ते हुए अनुभागों को पूरा करते हैं
3. सभी लेखन स्थान, चेकलिस्ट और लॉग एक ही दस्तावेज़ में
4. पूरे कार्यक्रम और उसके बाद भी रखें

# व्यक्तिगत खंड-वार कार्यपुस्तिकाएँ व्यक्तिगत कार्यपुस्तिकाएँ बनाई गईं:

1

Day\_44\_PART\_1\_Student\_Workbook.txt

- परिचय और नींव
- ~15 पृष्ठ
- प्रारंभिक विचार
- सात तलों की समझ
- व्यक्तिगत प्रतिबद्धता
- अंतर्दृष्टि के लिए लेखन स्थान

# भाग 5 कार्यपुस्तिका: सात ग्राउंडिंग तकनीकें



1

## Day\_44\_PART\_5\_Student\_Workbook.txt

- सात ग्राउंडिंग तकनीकें
- ~40 पृष्ठ
- सभी 7 तकनीकों के लिए पूर्ण अभ्यास लॉग
- साप्ताहिक ट्रैकिंग शीट
- भिन्नताओं की खोज
- 21-दिवसीय मौलिक संतुलन जर्नल
- व्यक्तिगत अभ्यास एकीकरण
- सबसे व्यापक व्यक्तिगत कार्यपुस्तिका

# बनाने के लिए अतिरिक्त वर्कबुक:

(ये भाग 1 और भाग 5 के समान प्रारूप और संरचना का पालन करते हैं)

01

---

## भाग 2 वर्कबुक: वैज्ञानिक समझ

- मुख्य अवधारणाओं की चेकलिस्ट
- लाभ ट्रेकिंग शीट्स
- वैज्ञानिक प्रतिबिंब प्रश्न
- साप्ताहिक प्रगति लॉग

03

---

## भाग 4 वर्कबुक: ग्राउंडिंग क्यों आवश्यक है

- खतरों के प्रति जागरूकता चेकलिस्ट
- व्यक्तिगत भेद्यता मूल्यांकन
- केस स्टडी प्रतिबिंब
- सुरक्षा प्रतिबद्धता

02

---

## भाग 3 वर्कबुक: वैदिक समझ

- चार आंतरिक उपकरणों का स्व-मूल्यांकन
- पंच महाभूत विस्तृत चेकलिस्ट
- तत्व असंतुलन विश्लेषण
- संतुलन कार्य योजनाएँ

04

---

## भाग 6 वर्कबुक: भौतिक तल और आकाशिक संबंध

- सात कारणों का प्रतिबिंब
- आकाशिक एक्सेस प्रोटोकॉल चेकलिस्ट (पहले/दौरान/बाद)
- तैयारी का स्व-मूल्यांकन
- एकीकरण योजना

# अतिरिक्त कार्यपुस्तिकाएँ (जारी)

01

## भाग 7 कार्यपुस्तिका: व्यावहारिक अनुप्रयोग

- परिदृश्य नियोजन कार्यपत्रक
- समस्या निवारण लॉग
- आपातकालीन प्रोटोकॉल संदर्भ कार्ड
- वास्तविक दुनिया के अनुप्रयोगों पर नज़र रखना

03

## भाग 9 कार्यपुस्तिका: संसाधन और संदर्भ

- व्यक्तिगत पठन सूची
- संसाधन ट्रेकिंग
- पुस्तक नोट्स और सारांश
- प्रशिक्षण कार्यक्रम नियोजन

02

## भाग 8 कार्यपुस्तिका: एकीकरण और उन्नत अभ्यास

- निपुणता स्तर आत्म-मूल्यांकन
- जीवन क्षेत्र एकीकरण योजना (7 क्षेत्र)
- उन्नत तकनीक अन्वेषण
- दीर्घकालिक विकास योजना

04

## भाग 10 कार्यपुस्तिका: दिन 45 की तैयारी

- सभी 6 गृहकार्य असाइनमेंट
- अंतिम तैयारी चेकलिस्ट (40 अंक)
- इरादा निर्धारण कार्यपत्रक
- पवित्र स्थान सेटअप गाइड
- अंतिम चिंतन प्रश्न

# दोहरी प्रणाली के लाभ

## पूर्ण एकीकृत कार्यपुस्तिका:

### लाभ:

- सब कुछ एक ही स्थान पर
- समग्र प्रगति को ट्रैक करना आसान
- व्यापक संदर्भ
- प्रबंधित करने के लिए एक ही फ़ाइल
- पूरी यात्रा दिखाता है

### सबसे उपयुक्त:

- स्वयं अध्ययन करने वाले छात्र
- पूर्ण कार्यक्रम प्रतिभागी
- जीवन भर के लिए संदर्भ
- जिन्हें व्यापक दस्तावेज़ीकरण पसंद है

## व्यक्तिगत भाग-वार कार्यपुस्तिकाएँ:

### लाभ:

- एक समय में एक भाग पर केंद्रित अभ्यास
- कम भारी
- धीरे-धीरे वितरित कर सकते हैं
- छात्र आगे बढ़ने से पहले एक अनुभाग में महारत हासिल करते हैं
- विशिष्ट अनुभागों को प्रिंट करना आसान
- मॉड्यूलर शिक्षण दृष्टिकोण

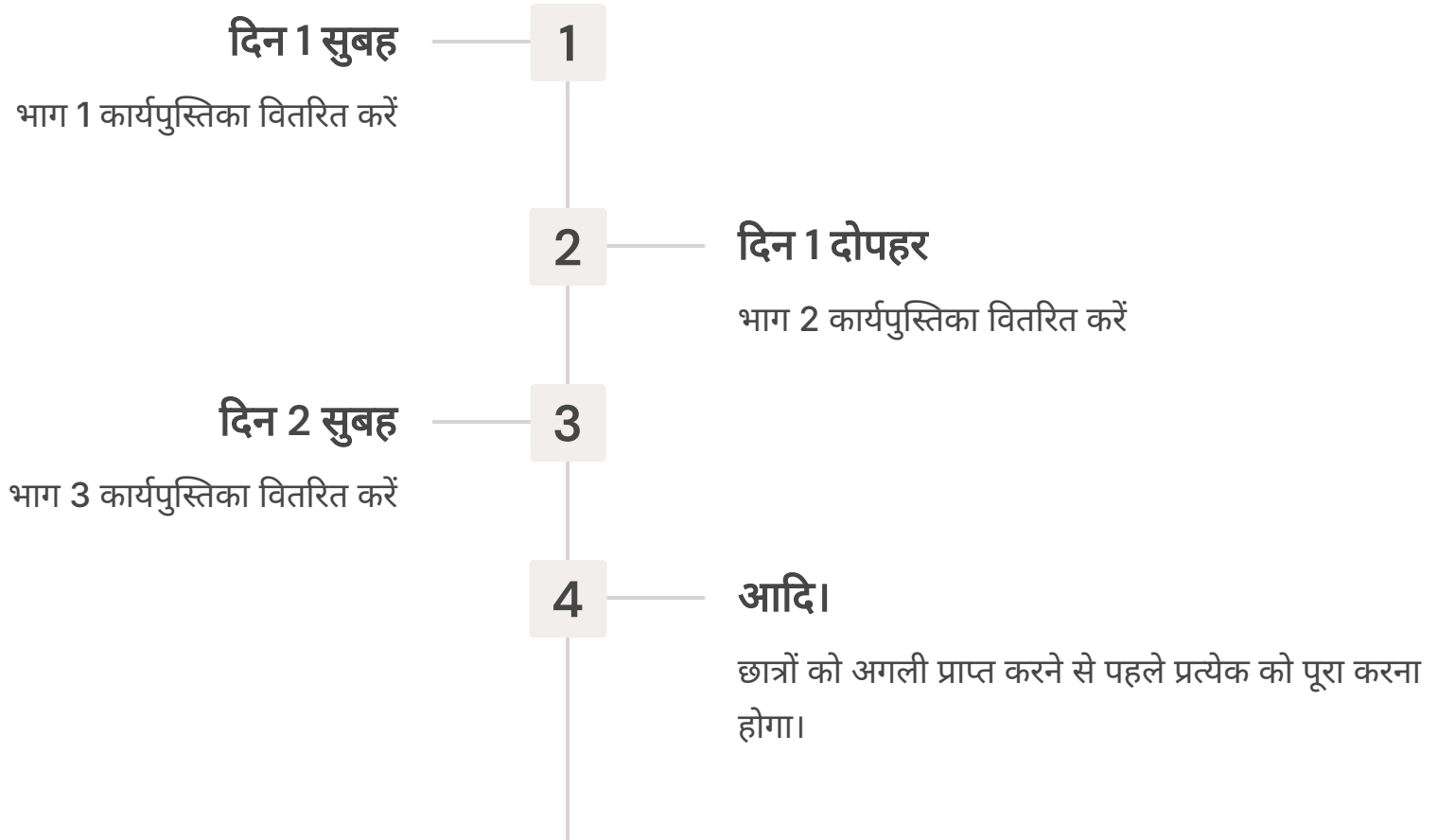
### सबसे उपयुक्त:

- कक्षा शिक्षण (भाग-दर-भाग वितरित करें)
- केंद्रित अभ्यास अवधि
- बड़े दस्तावेज़ों से अभिभूत होने वाले छात्र
- अनुकूलित सीखने के मार्ग
- केवल विशिष्ट अनुभागों को प्रिंट करना

# विभिन्न संदर्भों के लिए अनुशंसित उपयोग

## गहन व्यक्तिगत प्रशिक्षण के लिए:

व्यक्तिगत भाग-वार कार्यपुस्तिकाओं का उपयोग करें:



# ऑनलाइन/स्व-गति कार्यक्रम के लिए:

दोनों प्रदान करें:

संदर्भ के लिए पूर्ण कार्यपुस्तिका

केंद्रित अभ्यास के लिए व्यक्तिगत कार्यपुस्तिकाएँ

छात्र चुनते हैं कि कौन सा प्रारूप उनके लिए बेहतर काम करता है।

# चल रहे परामर्श के लिए:

व्यक्तिगत वर्कबुक का उपयोग करें:



**सप्ताह 1-2**

भाग 1-2



**सप्ताह 3-4**

भाग 3-4



**सप्ताह 5-8**

भाग 5 (सर्वाधिक समय आवश्यक)



**सप्ताह 9**

भाग 6-7



**सप्ताह 10**

भाग 8-10

# प्रमाणीकरण कार्यक्रम के लिए:



पूरी वर्कबुक आवश्यक है:

- सभी खंड पूरे होने चाहिए
- समीक्षा के लिए प्रस्तुत किया गया
- व्यापक सहभागिता प्रदर्शित करता है
- प्रमाणीकरण आवश्यकताओं का हिस्सा

# वर्कबुक में विशेष सुविधाएँ



## लेखन के लिए स्थान:

- सभी प्रश्नों के लिए पर्याप्त खाली पंक्तियाँ
- प्रत्येक भाग के अंत में अतिरिक्त नोट्स अनुभाग
- केवल चेक बॉक्स नहीं, बल्कि लिखने के लिए जगह
- गहन चिंतन को प्रोत्साहित करता है



## स्व-मूल्यांकन:

- ग्राउंडिंग स्तर रेटिंग (1-10 पैमाने)
- तात्विक असंतुलन चेकलिस्ट
- तैयारी मूल्यांकन
- निपुणता स्तर मूल्यांकन
- प्रगति ट्रेकिंग



## एकीकरण उपकरण:

- व्यक्तिगत प्रोटोकॉल निर्माण टेम्पलेट्स
- दैनिक दिनचर्या योजना
- आपातकालीन प्रोटोकॉल कार्यपत्रक
- कार्य चरण योजना



## अभ्यास लॉग:

- प्रत्येक तकनीक के लिए 7-दिवसीय ट्रेकिंग शीट
- 21-दिवसीय तात्विक संतुलन जर्नल
- 30-दिवसीय व्यापक ग्राउंडिंग लॉग
- साप्ताहिक चिंतन के स्थान



## प्रतिबद्धताएँ और हस्ताक्षर:

- व्यक्तिगत प्रतिबद्धता कथन
- जवाबदेही के लिए हस्ताक्षर की पंक्तियाँ
- दिनांक ट्रेकिंग
- औपचारिक प्रतिज्ञा करना



## पूरा होने की ट्रेकिंग:

- अवधारणा निपुणता के लिए चेकबॉक्स
- गृहकार्य पूरा होने की ट्रेकिंग
- अंतिम चेकलिस्ट
- प्रगति संकेतक

# वर्कबुक शिक्षण पद्धति

ये वर्कबुक वयस्क शिक्षा में सर्वोत्तम प्रथाओं को ध्यान में रखकर डिज़ाइन की गई हैं:

## अनुभवात्मक:

- अभ्यास लॉग केवल पढ़ने पर नहीं, बल्कि करने पर जोर देते हैं
- अनुभव के बाद प्रतिबिंब
- दैनिक जीवन में एकीकरण

## व्यक्तिगत:

- "अपने शब्दों में" प्रश्न
- "आपके लिए क्या काम करता है"
- व्यक्तिगत प्रोटोकॉल निर्माण
- छात्र के अद्वितीय मार्ग का सम्मान करें

## जवाबदेही:

- ट्रेकिंग शीट्स
- हस्ताक्षर और तिथियाँ
- प्रतिबद्धताएँ लिखी गईं
- प्रगति दृश्यमान

## समग्र:

- शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक
- सभी सात जीवन क्षेत्र
- संपूर्ण व्यक्ति दृष्टिकोण

## प्रगतिशील:

- बुनियादी से उन्नत तक बनता है
- प्रत्येक भाग अगले के लिए तैयार करता है
- निपुणता स्तर स्पष्ट
- दीर्घकालिक यात्रा को स्वीकार किया गया

## सुरक्षित:

- आपातकालीन प्रोटोकॉल शामिल
- तत्परता मूल्यांकन
- सहायता व्यक्ति की पहचान
- स्पष्ट सीमाएँ

# छपाई और वितरण दिशानिर्देश

## भौतिक छपाई के लिए:

### पूरी वर्कबुक:

- आसानी से लिखने के लिए एकतरफा प्रिंट करें
- 3-रिंग बाइंडर अनुशंसित
- प्रत्येक भाग के लिए टैब वाले डिवाइडर
- टिकाऊ कवर

### व्यक्तिगत वर्कबुक:

- प्रत्येक को स्टेपल की हुई पुस्तिका के रूप में
- सुवाह्यता के लिए हल्का वजन
- आवश्यकतानुसार वितरित करें
- छात्र समय के साथ पूरा सेट इकट्ठा करें

## कॉपीराइट और ब्रांडिंग:

सभी वर्कबुक में शामिल हैं:

- इनरज़ेन वेलनेस ब्रांडिंग
- मेधावी स्किल यूनिवर्सिटी प्रमाणन चिह्न
- कॉपीराइट नोटिस
- पेशेवर प्रस्तुति

## डिजिटल वितरण:

### पूरी वर्कबुक:

- फॉर्म फ़ील्ड के साथ पीडीएफ (संपादनीय)
- या छात्र प्रिंट करें और हाथ से लिखें
- कहीं भी पहुंच के लिए क्लाउड स्टोरेज

### व्यक्तिगत वर्कबुक:

- प्रत्येक भाग के लिए अलग पीडीएफ
- ईमेल या एलएमएस वितरण
- छात्र प्रगति के अनुसार डाउनलोड करें

# छात्रों के निर्देश

## छात्रों के ओरिएंटेशन में शामिल करने के लिए:

"आपके पास 44वें दिन के लिए दो वर्कबुक विकल्प हैं:

### विकल्प 1: पूर्ण एकीकृत वर्कबुक

- सभी 10 भाग एक ही दस्तावेज़ में
- कुल ~100 पृष्ठ
- यदि आप सब कुछ एक साथ चाहते हैं तो इसका उपयोग करें
- चल रहे संदर्भ के लिए बढ़िया

### विकल्प 2: व्यक्तिगत भाग वर्कबुक

- 10 अलग-अलग वर्कबुक (प्रत्येक भाग के लिए एक)
- जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, प्रत्येक प्राप्त करें
- यदि आप केंद्रित अभ्यास पसंद करते हैं तो इसका उपयोग करें
- कम भारी

दोनों विकल्पों में समान अभ्यास और लेखन स्थान शामिल हैं।

वह प्रारूप चुनें जो आपकी सीखने की शैली के लिए सबसे उपयुक्त हो।

### महत्वपूर्ण:

- वर्कबुक में सीधे लिखें (या प्रिंट करके हाथ से लिखें)
- पूरी तरह और ईमानदार रहें
- सभी प्रविष्टियों पर तारीख डालें
- हमेशा के लिए रखें - यह आपकी आध्यात्मिक पत्रिका है
- आपकी प्रतिक्रियाएँ निजी और पवित्र हैं"

# प्रशिक्षक दिशानिर्देश

## शिक्षण में वर्कबुक का उपयोग करना:



### दिन 44 से पहले:

- निर्णय लें: एकीकृत या भाग-वार वितरण
- मुद्रित प्रतियां या डिजिटल पहुंच तैयार करें
- छात्रों को वर्कबुक के महत्व के बारे में जानकारी दें



### दिन 44 के दौरान:

- वर्कबुक पूरा करने के लिए समय दें
- केवल गृहकार्य नहीं - चिंतन के लिए कक्षा का समय
- छात्र वर्कबुक से अंतर्दृष्टि साझा करते हैं (वैकल्पिक)
- प्रशिक्षक समझ का आकलन करने के लिए समीक्षा करते हैं



### दिन 44 के बाद:

- संग्रह करें (यदि प्रमाणन का हिस्सा है) या
- छात्र रखें (यदि व्यक्तिगत अभ्यास उपकरण है)
- भविष्य के सत्रों में संदर्भ दें
- लगातार उपयोग को प्रोत्साहित करें

## प्रमुख शिक्षण बिंदु:

- वर्कबुक आवश्यक है, वैकल्पिक नहीं
- लेखन सीखने को गहरा करता है
- ईमानदार आत्म-मूल्यांकन महत्वपूर्ण है
- ये उनकी व्यक्तिगत मार्गदर्शिका बन जाती हैं
- अभ्यास लॉग प्रतिबद्धता दिखाते हैं

# बनाई गई फ़ाइलों का सारांश

## पूर्ण वर्कबुक:

1. Day\_44\_COMPLETE\_Student\_Workbook\_ALL\_PARTS.txt (~100 पृष्ठ) ✓

## बनाई गई व्यक्तिगत वर्कबुक:

1. Day\_44\_PART\_1\_Student\_Workbook.txt (15 पृष्ठ) ✓
2. Day\_44\_PART\_5\_Student\_Workbook.txt (40 पृष्ठ) ✓

## बनाने के लिए व्यक्तिगत वर्कबुक:

(भाग 1 और भाग 5 उदाहरणों के समान प्रारूप का पालन करें)

1. Day\_44\_PART\_2\_Student\_Workbook.txt (12 पृष्ठ)
2. Day\_44\_PART\_3\_Student\_Workbook.txt (15 पृष्ठ)
3. Day\_44\_PART\_4\_Student\_Workbook.txt (12 पृष्ठ)
4. Day\_44\_PART\_6\_Student\_Workbook.txt (10 पृष्ठ)
5. Day\_44\_PART\_7\_Student\_Workbook.txt (12 पृष्ठ)
6. Day\_44\_PART\_8\_Student\_Workbook.txt (12 पृष्ठ)
7. Day\_44\_PART\_9\_Student\_Workbook.txt (8 पृष्ठ)
8. Day\_44\_PART\_10\_Student\_Workbook.txt (12 पृष्ठ)

📄 कुल प्रणाली: 11 फ़ाइलें (1 पूर्ण + 10 व्यक्तिगत)

# अगले कदम

## वर्कबुक सिस्टम को पूरा करने के लिए:

01

### शेष 8 व्यक्तिगत वर्कबुक बनाएं (भाग 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10)

- भाग 1 और भाग 5 को टेम्पलेट के रूप में उपयोग करें
- प्रत्येक ~10-15 पृष्ठ
- उस भाग के सभी प्रमुख अभ्यासों को शामिल करें
- पर्याप्त लेखन स्थान

04

### पायलट समूह के साथ परीक्षण करें

- 3-5 छात्र
- प्रतिक्रिया प्राप्त करें
- वास्तविक उपयोग के आधार पर परिष्कृत करें

02

### पेशेवर प्रस्तुति के लिए डिज़ाइन/फॉर्मेट करें

- इनरज़ेन वेलनेस लोगो जोड़ें
- पेशेवर लेआउट
- पृष्ठ संख्याएँ
- हेडर/फूटर

05

### कार्यक्रम में अंतिम रूप दें और एकीकृत करें

- छात्र सामग्री में जोड़ें
- शिक्षकों को उपयोग पर प्रशिक्षित करें
- यदि डिजिटल है तो एलएमएस में शामिल करें

03

### डिजिटल संस्करण बनाएं

- फॉर्म फ़ील्ड के साथ पीडीएफ (भरने योग्य)
- या मुद्रण योग्य संस्करण

# निष्कर्ष

डे 44 छात्र वर्कबुक प्रणाली ग्राउंडिंग फाउंडेशन सामग्री के साथ छात्र जुड़ाव के लिए व्यापक, लचीले, शिक्षाप्रद रूप से सुदृढ़ उपकरण प्रदान करती है।

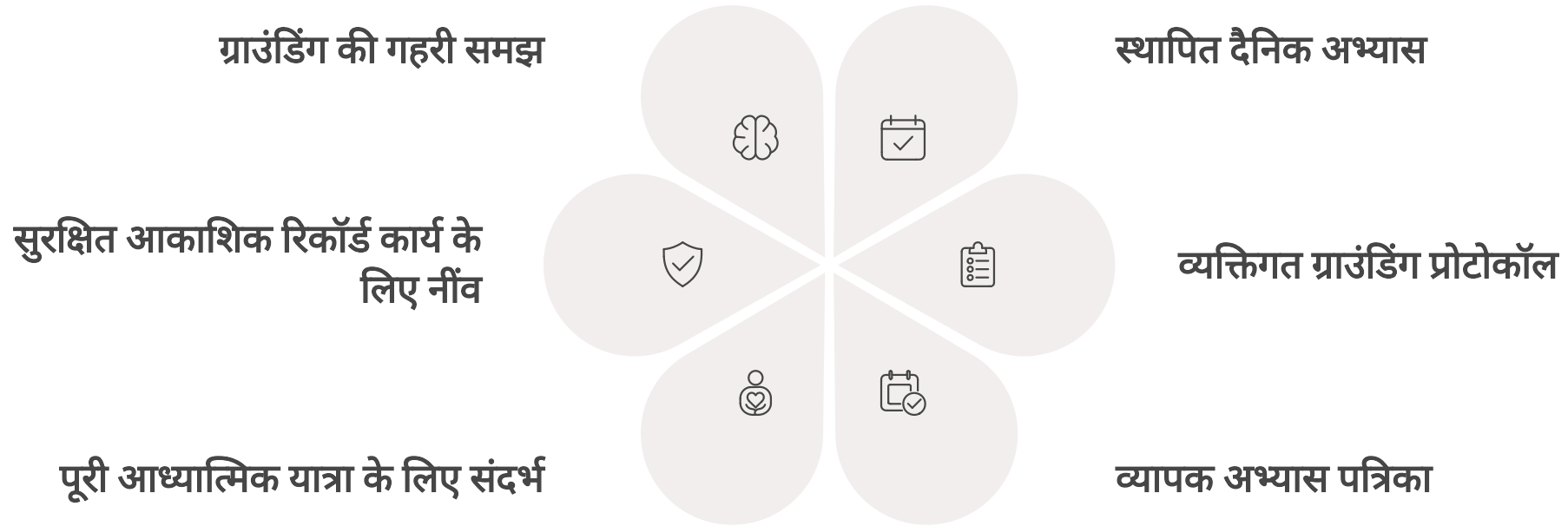
## मुख्य ताकतें:

- दोहरा प्रारूप (पूर्ण + व्यक्तिगत) सभी सीखने की शैलियों को पूरा करता है
- व्यापक लेखन स्थान गहरी सोच को बढ़ावा देते हैं
- अभ्यास लॉग लगातार आवेदन सुनिश्चित करते हैं
- आत्म-मूल्यांकन जागरूकता पैदा करते हैं
- एकीकरण उपकरण व्यक्तिगत प्रोटोकॉल बनाते हैं
- जवाबदेही संरचनाएं प्रतिबद्धता का समर्थन करती हैं
- प्रमाणीकरण कार्यक्रम के लिए उपयुक्त व्यावसायिक गुणवत्ता



# परिणाम

जो छात्र इन वर्कबुक को पूरा करेंगे, उनके पास होगा:



**यह पेशेवर-ग्रेड की शैक्षिक सामग्री है जो एक प्रमाणन कार्यक्रम के योग्य है।**