

दिन 47 - छात्र कार्यपुस्तिका पूर्व जीवन अन्वेषण और प्रतिगमन

छात्र कार्यपुस्तिका: पूर्व जन्मों के माध्यम से आपकी व्यक्तिगत यात्रा

स्वागत है, प्रिय विद्यार्थी!

नमस्ते! 🙏

आप मानवीय आत्मा के लिए उपलब्ध सबसे गहन यात्राओं में से एक पर निकलने वाले हैं - कई जन्मों में आपके अस्तित्व का अन्वेषण। यह कार्यपुस्तिका इस यात्रा में आपकी व्यक्तिगत साथी है।

इस कार्यपुस्तिका का उपयोग कैसे करें:

- अभ्यासों को क्रम में पूरा करें (वे एक दूसरे पर आधारित हैं)
- स्वतंत्र रूप से और ईमानदारी से लिखें (आपके अलावा कोई नहीं देखेगा जब तक आप साझा करना न चाहें)
- पहली छाप पर भरोसा करें (आपकी अंतरात्मा अक्सर सही होती है)
- कोई "गलत" उत्तर नहीं हैं
- अपना समय लें (यह कोई दौड़ नहीं है)
- अभ्यासों पर कई बार वापस आएं (गहरी परतें उभरती हैं)
- इस कार्यपुस्तिका को सुरक्षित रखें (इसमें पवित्र व्यक्तिगत सामग्री है)

आपको क्या चाहिए होगा:

- यह कार्यपुस्तिका
- विस्तारित लेखन के लिए अतिरिक्त पत्रिका या नोटबुक
- रंगीन पेन/पेंसिल (वैकल्पिक लेकिन सहायक)
- शांत, निजी स्थान
- खुला दिल और जिज्ञासु मन

आपकी प्रतिबद्धता:

मैं, _____, इस कार्य को इस प्रकार करने के लिए प्रतिबद्ध हूँ:

- जो उभरता है उसके प्रति खुलापन
- अपने पिछले स्वयं के लिए करुणा
- ठीक होने की इच्छा
- रहस्य के प्रति सम्मान
- वर्तमान जीवन में अंतर्दृष्टि का एकीकरण

हस्ताक्षर: _____ दिनांक: _____

आइए शुरू करते हैं...

भाग 1: परिचय और मूलभूत अभ्यास और चिंतन

अभ्यास 1.1: पुनर्जन्म के बारे में मेरी मान्यताएँ

पिछले जन्म के काम शुरू करने से पहले, अपनी वर्तमान मान्यताओं की जाँच करें।

1. क्या आप पुनर्जन्म में विश्वास करते हैं? (एक पर गोला लगाएँ)

निश्चित रूप से हाँ शायद हाँ अनिश्चित शायद नहीं निश्चित रूप से नहीं

2. क्यों या क्यों नहीं? इस मान्यता को किसने आकार दिया?

चिंतन का स्थान

पुनर्जन्म के बारे में अपनी मान्यताओं का पता लगाने के लिए इस स्थान का उपयोग करें। अपनी परवरिश, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि, व्यक्तिगत अनुभवों और किसी भी ऐसे अनुभवों पर विचार करें जिन्होंने पिछले जन्मों और आत्मा की निरंतरता पर आपके दृष्टिकोण को आकार दिया है।

अपनी चिंतन जारी रखें

पुनर्जन्म के बारे में अपने विचारों और भावनाओं को पूरी तरह व्यक्त करने के लिए अपना समय लें। यहाँ कोई सही या गलत उत्तर नहीं है - यह बस यह समझने का एक अवसर है कि आप इस परिवर्तनकारी कार्य को शुरू करने से पहले वर्तमान में कहाँ खड़े हैं।

अन्वेषण के प्रति खुलापन

3. क्या आप पिछले जन्मों का पता लगाने को तैयार हैं, भले ही आपको विश्वास न हो?

हाँ ___ नहीं ___ शायद ___

4. विश्वास के बावजूद आपको इस कार्य के प्रति खुला रहने में क्या मदद करेगा?

अपनी ग्रहणशीलता का समर्थन करना

विचार करें कि कौन सी स्थितियाँ, मानसिकताएँ या सहायता प्रणालियाँ आपको पिछले जीवन के अन्वेषण के दौरान उत्पन्न होने वाले अनुभवों के प्रति ग्रहणशील रहने में मदद करेंगी। इसमें विशिष्ट अभ्यास, विश्वसनीय व्यक्तियों की उपस्थिति, या काम को समझने के विशेष तरीके शामिल हो सकते हैं।

खुलेपन पर चिंतन

चिंतन:

याद रखें: आपको पिछले जन्म के कार्य को उपचार के लिए पुनर्जन्म में विश्वास करने की आवश्यकता नहीं है। इसे एक प्रयोग के रूप में लें। देखें कि क्या उभरता है। चिकित्सीय मूल्य पर भरोसा करें।

अभ्यास 1.2: पिछले जीवन के सुरागों की सूची

आपके वर्तमान जीवन में पिछले जन्मों के सुराग शामिल हैं। आइए उन्हें खोजें।

ए. अनसुलझी रुचियां और आकर्षण

1. उन 3 समय अवधियों/संस्कृतियों को सूचीबद्ध करें जिनकी ओर आप आकर्षित हैं (कोई स्पष्ट कारण नहीं):

क) _____

ख) _____

ग) _____

2. प्रत्येक के लिए, आकर्षण का वर्णन करें:

आपको क्या आकर्षित करता है? यह कैसा महसूस होता है? आपको यह कब से महसूस हो रहा है?

#1: _____

अपनी रुचियों का वर्णन

#2: _____

अपने विवरणों को आगे बढ़ाना

#3: _____

समय अवधि से जुड़ाव

3. क्या कोई विशेष समय अवधि है जिससे आप "संबंधित" महसूस करते हैं?

जुड़ाव की इस भावना का वर्णन करें। इस युग में ऐसा क्या है जो आपको इतनी गहराई से आकर्षित करता है? यह आपके वर्तमान जीवन में कैसे प्रकट होता है - रुचियों, पसंदों, या अनजाने ज्ञान के माध्यम से?

ख. वे स्थान जो आपको बुलाते हैं

1. 2-3 भौगोलिक स्थानों की सूची बनाएं जिनकी ओर आप दृढ़ता से आकर्षित महसूस करते हैं (कभी नहीं गए या गए और "घर" जैसा महसूस किया):

क) _____

ख) _____

ग) _____

2. इन स्थानों के बारे में सोचते समय अपनी भावना का वर्णन करें:

स्थानिक संबंधों की खोज

जब आप इन स्थानों की कल्पना करते हैं या उन्हें याद करते हैं तो कौन सी भावनाएँ उभरती हैं? क्या वहाँ लालसा, परिचितता, या गहरी पहचान की भावना है? उन शारीरिक संवेदनाओं और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का वर्णन करें जिनका आप अनुभव करते हैं।



देजा वू अनुभव

3. क्या आपने कभी किसी स्थान पर देजा वू का अनुभव किया है? वर्णन करें:

डेजा वू अन्वेषण जारी है

अपने डेजा वू अनुभवों का विस्तृत विवरण दें। परिस्थितियाँ क्या थीं? यह भावना कितनी तीव्र थी? क्या आपको उस जगह के बारे में कोई विशेष जानकारी थी जिसे आप समझा नहीं सकते थे?

आगे देजा वू पर विचार

पहचान के इन रहस्यमय क्षणों की पड़ताल जारी रखें। कभी-कभी सबसे सूक्ष्म अनुभव हमारे पिछले जीवन के संबंधों के सबसे गहरे सुराग रखते हैं।

C. तुरंत संबंध

1. क्या आपको कभी किसी से मिलकर ऐसा लगा है कि आप उन्हें "पहले से जानते थे"?

कौन: _____

इस भावना का वर्णन करें: _____

मीडिया के माध्यम से पहचान

2. क्या आपने कभी किसी फोटो या फिल्म में कोई ऐसी जगह देखी है और महसूस किया है कि 'मैं पहले यहाँ रहा हूँ', भले ही आप इस जीवन में कभी वहाँ नहीं गए हों?

कहाँ: _____

वर्णन करें: _____

D. स्पष्ट मूल के बिना भय

1. क्या आपके पास कोई फोबिया या तीव्र भय है जो बहुत कम उम्र में शुरू हुआ था, जिसके लिए इस जीवन में कोई दर्दनाक घटना नहीं थी?

भय: _____

कब शुरू हुआ: _____

मूल के बारे में कोई अनुमान? _____

अतिरिक्त अस्पष्टीकृत भय

2. कोई अन्य अस्पष्टीकृत भय सूचीबद्ध करें:

क) _____

ख) _____

ई. प्राकृतिक प्रतिभाएँ

1. क्या आपके पास कोई ऐसा कौशल/क्षमता है जो बहुत आसानी से आ गई, जैसे कि आप उन्हें "पहले से जानते थे"?

प्रतिभा: _____

यह कैसे प्रकट हुई: _____



आश्चर्यजनक प्रतिभाएँ

2. कोई अन्य प्रतिभाएँ जिन्होंने आपको या दूसरों को आश्चर्यचकित किया कि आपने उन्हें कितनी जल्दी महारत हासिल कर ली?

प्रतिभा अन्वेषण जारी है

उन क्षमताओं पर विचार करें जो कहीं से भी उत्पन्न हुई प्रतीत होती हैं - ऐसे कौशल जो सीखने से अधिक याद रखने जैसे लगते थे। ये स्वाभाविक प्रतिभाएँ अक्सर पिछले जन्मों में विकसित विशेषज्ञता की ओर इशारा करती हैं।

एफ. सपने और आवर्ती छवियां

1. क्या आपको अन्य समय अवधियों से संबंधित आवर्ती सपने आते हैं?

वर्णन करें: _____

सपनों का विवरण जारी रखें

इन बार-बार आने वाले सपनों के बारे में यथासंभव विस्तृत जानकारी दें। वे किस युग के लगते हैं? आप सपने में कौन हैं? आप किन भावनाओं का अनुभव करते हैं?

बार-बार आने वाले सपने के प्रतीक

2. क्या बार-बार आने वाले सपनों में कोई ऐसी छवियाँ या प्रतीक हैं जो पिछले जन्म से संबंधित हो सकते हैं?

स्वप्न प्रतीकों की पड़ताल

उन प्रतीकों, वस्तुओं या परिदृश्यों पर विचार करें जो आपके सपनों में बार-बार दिखाई देते हैं। ये आपके अवचेतन से पिछले जीवन के अनुभवों के बारे में संदेश हो सकते हैं जो पहचान और उपचार चाहते हैं।

सुराग विश्लेषण

अपने ऊपर दिए गए उत्तरों की समीक्षा करें। **3 सबसे मजबूत सुरागों को चिह्नित करें** - वे जो आपको सबसे महत्वपूर्ण या रहस्यमय लगते हैं।

1. _____

2. _____

3. _____

ये आपके पिछले जीवन की खोज के लिए शुरुआती बिंदु हैं।

चिंतन प्रश्न:

इन सुरागों में आपको क्या पैटर्न नज़र आते हैं? कोई विषय-वस्तु?

पैटर्न पहचान

अपने सुरागों में चल रहे सामान्य धागों की पहचान करने के लिए समय निकालें। क्या कुछ समय अवधि, स्थान या विषय दोहराए जा रहे हैं? क्या कोई भावनात्मक पैटर्न है जो 看似 असंबंधित सुरागों को जोड़ते हैं?

पैटर्न विश्लेषण को गहरा करना

आपके द्वारा पहचाने गए पैटर्न को आगे भी तलाशते रहें। कभी-कभी सबसे महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि तब उभरती है जब हम अपनी पसंद, डर और अनसुलझे संबंधों की बड़ी तस्वीर को देखते हैं।

अभ्यास 1.3: तैयारी का आत्म-मूल्यांकन

पूर्व जीवन के कार्य को शुरू करने से पहले ईमानदार आत्म-मूल्यांकन।

प्रत्येक के लिए स्वयं को 1-10 (1=बिल्कुल नहीं, 10=पूरी तरह से) रेट करें:

- ___ मैं अभी भावनात्मक रूप से स्थिर महसूस कर रहा हूँ
- ___ मेरे पास एक सहायता प्रणाली है जिससे मैं बात कर सकता हूँ
- ___ मैं वर्तमान में किसी संकट में नहीं हूँ
- ___ मैं कठिन भावनाओं को महसूस करने को तैयार हूँ
- ___ मैं अप्रत्याशित या तीव्र अनुभवों को संभाल सकता हूँ
- ___ मेरे पास एकीकरण कार्य के लिए समय है (केवल अन्वेषण के लिए नहीं)
- ___ मैं यह उपचार के लिए कर रहा हूँ (मनोरंजन के लिए नहीं)
- ___ मैं अपने बारे में असहज सच्चाइयों को देखने को तैयार हूँ
- ___ मेरे पास बुनियादी आधार/केंद्रित करने के कौशल हैं
- ___ मैं अपने उपचार की जिम्मेदारी लेने के लिए तैयार हूँ

कुल अंक: _____ / 100

अपनी तत्परता के स्कोर की व्याख्या

80-100

आप पिछले जीवन के काम के लिए अच्छी तरह से तैयार हैं। आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ें।

60-79

आप ज़्यादातर तैयार हैं। उन क्षेत्रों पर ध्यान दें जहाँ आपने 7 से कम स्कोर किया है। उन पर पहले काम करें।

40-59

आप शायद इंतजार करना चाहें या अतिरिक्त सहायता लेना चाहें। इस कार्यक्रम के साथ एक चिकित्सक के साथ काम करने पर विचार करें।

40 से कम

शायद यह सही समय नहीं है। पहले वर्तमान-जीवन के उपचार पर ध्यान दें। अधिक स्थिर होने पर पिछले जीवन के काम पर लौटें।

निषेधों की जाँच

निषेधों की जाँच करें:

वर्तमान में आप पर लागू होने वाली किसी भी बात के आगे सही का निशान लगाएँ:

- ___ सक्रिय मनोग्रस्ति या मतिभ्रम
- ___ हाल ही में आत्महत्या का प्रयास (6 महीने के भीतर)
- ___ गंभीर पृथक्करण या व्यक्तित्वहीनता
- ___ सक्रिय मादक द्रव्यों का दुरुपयोग
- ___ तीव्र मानसिक स्वास्थ्य संकट
- ___ वर्तमान में मनोरोग अस्पताल या गहन उपचार में
- ___ 18 वर्ष से कम आयु (माता-पिता की सहमति और पेशेवर सहायता के बिना)

यदि आपने कोई भी विकल्प चुना है: कृपया प्रशिक्षक से निजी तौर पर बात करें। पूर्व जन्म का कार्य इस समय उपयुक्त नहीं हो सकता है या इसके साथ पेशेवर सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

अभ्यास 1.4: मेरे पैटर्न

पिछले जीवन की खोज करने से पहले, वर्तमान जीवन के उन पैटर्नों की पहचान करें जिनकी उत्पत्ति पिछले जीवन से हो सकती है।

ए. संबंध के पैटर्न

क्या आपको अपने संबंधों में इनमें से कोई भी दोहराव वाले पैटर्न नज़र आते हैं?

- ___ बार-बार एक ही प्रकार के साथी का चुनाव करना
- ___ घनिष्ठता का डर
- ___ त्याग दिए जाने का डर
- ___ दूसरों की देखभाल/बचाना
- ___ सत्ता संघर्ष
- ___ विश्वासघात के विषय
- ___ धोखा दिया जाना या दूसरों को धोखा देना
- ___ भरोसा करने में कठिनाई
- ___ बार-बार परित्यक्त महसूस करना

कौन से चिह्नित किए गए? पैटर्न का विस्तार से वर्णन करें:

रिश्ते के पैटर्न का वर्णन

आपके द्वारा पहचाने गए रिश्ते के पैटर्न का विस्तृत विवरण प्रदान करें। ये पैटर्न आपके जीवन में कैसे प्रकट होते हैं? उन्हें क्या ट्रिगर करता है? वे दूसरों के साथ आपके संबंधों को कैसे प्रभावित करते हैं?

पैटर्न विवरण जारी रखें

अपने रिश्ते के पैटर्न की पड़ताल जारी रखें। इन आवर्ती गतिकी का परीक्षण करते समय अपने प्रति ईमानदार और दयालु रहें।

पैटर्न की उत्पत्ति

यह पैटर्न कब शुरू हुआ? आप इसे कितनी दूर तक खोज सकते हैं?

अपने वर्तमान जीवन में इस पैटर्न की सबसे शुरुआती घटना की पहचान करने का प्रयास करें। क्या यह बचपन से चला आ रहा है? शुरुआती रिश्तों से? या यह हमेशा से मौजूद रहा है?

बी. धन और प्रचुरता के पैटर्न

- ___ पर्याप्त होने के बावजूद गरीबी की चेतना
- ___ सब कुछ खोने का डर
- ___ धन के बारे में अपराध बोध
- ___ प्राप्त करने में असमर्थता
- ___ कमी की मानसिकता
- ___ पैसा = खतरे का संबंध
- ___ वित्तीय सफलता को तोड़फोड़ करना
- ___ जमाखोरी या अत्यधिक मितव्ययिता

कौन से पैटर्न? वर्णन करें:

धन संबंधी पैटर्न की खोज

धन और प्रचुरता के साथ अपने रिश्ते का वर्णन करें। ये पैटर्न आपके दैनिक जीवन में कैसे दिखते हैं? धन के बारे में आप कौन से ऐसे विश्वास रखते हैं जो आपकी वास्तविक परिस्थितियों के अनुपात में तर्कहीन या असंगत लगते हैं?

धन पैटर्न की निरंतर खोज

अपने वित्तीय पैटर्न और विश्वासों पर विचार करना जारी रखें। अक्सर, धन के साथ हमारा संबंध धन, गरीबी या अस्तित्व के पिछले जीवन के अनुभवों से गहरी कर्मिक छाप रखता है।

ग. स्वास्थ्य और शारीरिक पैटर्न

- ___ शरीर के किसी खास हिस्से में पुराना दर्द (जिसका कोई स्पष्ट चिकित्सकीय कारण न हो)
- ___ रहस्यमय बीमारियाँ
- ___ विशेष भय (फोबिया)
- ___ लत
- ___ शारीरिक छवि संबंधी मुद्दे
- ___ एक ही जगह पर बार-बार लगने वाली चोटें

कौन से पैटर्न? वर्णन करें:

स्वास्थ्य पैटर्न का वर्णन

अपने शरीर में उन शारीरिक पैटर्न या स्वास्थ्य समस्याओं का विवरण दें जिनका इस जीवनकाल में कोई स्पष्ट मूल कारण नहीं दिखता। आपके शरीर में कहाँ तनाव या दर्द रहता है? क्या कोई ऐसी शारीरिक समस्याएँ हैं जिनकी चिकित्सा पेशेवर पूरी तरह से व्याख्या नहीं कर सकते?

स्वास्थ्य पैटर्न की खोज जारी रखें

अपने शारीरिक पैटर्न की खोज जारी रखें। शरीर अक्सर पिछले जन्मों की यादें रखता है, जो अज्ञात दर्द, बीमारी, या विशिष्ट स्थानों पर बार-बार होने वाली चोटों के रूप में प्रकट होती हैं।

D. आत्म-मूल्य और पहचान के पैटर्न

- ___ "पर्याप्त अच्छा नहीं" महसूस करना
- ___ इम्पोस्टर सिंड्रोम
- ___ पूर्णतावाद
- ___ आत्म-तोड़फोड़
- ___ लोगों को खुश करना
- ___ बोलने में कठिनाई
- ___ अदृश्य या अनदेखा महसूस करना
- ___ अपराधबोध या शर्म (वर्तमान-जीवन में कोई स्पष्ट उत्पत्ति नहीं)

कौन से पैटर्न? वर्णन करें:

आत्म-मूल्य पैटर्न की खोज

बताएं कि ये आत्म-मूल्य पैटर्न आपके जीवन में कैसे प्रकट होते हैं। ये सबसे अधिक कब उभरते हैं? कौन सी परिस्थितियाँ अपर्याप्तता या शर्म की भावनाओं को ट्रिगर करती हैं? ये पैटर्न आपकी अभिव्यक्ति और क्षमता को कैसे सीमित करते हैं?

आत्म-मूल्य का अन्वेषण जारी रखें

अपने साथ अपने रिश्ते पर चिंतन करना जारी रखें। अक्सर, अयोग्यता या शर्म की गहरी भावनाएं पिछले जीवन के अनुभवों में निहित होती हैं जहाँ हमें दंडित किया गया, अस्वीकार किया गया, या चुप कराया गया था।

ई. जीवन उद्देश्य के पैटर्न

- ___ "अटका हुआ" या अवरुद्ध महसूस करना
- ___ उद्देश्य के बारे में भ्रम
- ___ सफलता का डर
- ___ दृश्यता का डर
- ___ अपने उपहारों से बचना
- ___ छोटा खेलना
- ___ यह जानना कि आप किसी चीज़ के लिए बने हैं लेकिन उस तक पहुँच नहीं पा रहे हैं

कौन से पैटर्न? वर्णन करें:

उद्देश्य पैटर्न का वर्णन करना

विस्तार से बताएं कि ये उद्देश्य और बुलावे से संबंधित पैटर्न आपके जीवन में कैसे प्रकट होते हैं। क्या आप अपनी सच्ची प्रतिभाओं को व्यक्त करने से अवरुद्ध महसूस करते हैं? क्या आपको यह एहसास है कि आप किसी विशेष चीज़ के लिए बने हैं लेकिन उसे प्राप्त या प्रकट करने में असमर्थ हैं?

उद्देश्य की निरंतर खोज

अपने जीवन के उद्देश्य के साथ अपने संबंध की खोज जारी रखें। कभी-कभी हम पिछले जन्म के संकल्पों, आघातों या अधूरे मिशनों को साथ लेकर चलते हैं जो हमारी वर्तमान जीवन अभिव्यक्ति में बाधाएँ उत्पन्न करते हैं।

सीमाओं की पहचान करना

पैटर्न सारांश:

उस एक पैटर्न पर घेरा लगाएँ जो सबसे अधिक महत्वपूर्ण या परेशान करने वाला लगता है:

यह आपके पिछले जीवन की खोज का प्राथमिक केंद्र है।

यह पैटर्न आपको क्यों परेशान करता है? यह आपको कैसे सीमित करता है?

पैटर्न के प्रभाव को समझना

विस्तार से बताएं कि यह प्राथमिक पैटर्न आपके जीवन को कैसे प्रभावित करता है। इसके कारण आपने कौन से अवसर खो दिए हैं? यह आपके रिश्तों, काम, स्वास्थ्य या पूर्णता की भावना को कैसे प्रभावित करता है? इस पैटर्न के बिना आपका जीवन कैसा होगा?

प्रभाव विश्लेषण जारी रखें

इस पैटर्न से आपको होने वाली सीमाओं का अन्वेषण जारी रखें। उन लागतों - भावनात्मक, संबंधपरक, व्यावसायिक, आध्यात्मिक - के बारे में विशिष्ट रहें जो इस पैटर्न ने आपके जीवन पर थोपी हैं।

पूर्वजन्म के मूल का अंतर्ज्ञान

यदि इस पैटर्न का मूल पूर्वजन्म में होता, तो वह क्या हो सकता था? (केवल अनुमान लगाएँ - अपने अंतर्ज्ञान का उपयोग करें)

संभावित उद्गमों की खोज

अपनी अंतर्दृष्टि को आपको मार्गदर्शन करने दें। जब आप इस पैटर्न के संभावित पिछले जीवन के उद्गम पर विचार करते हैं, तो आपके मन में कौन से परिदृश्य, समय अवधि, या परिस्थितियाँ आती हैं? स्वयं को सेंसर न करें - बस वही लिखें जो उभरता है।

सहज अन्वेषण जारी रखें

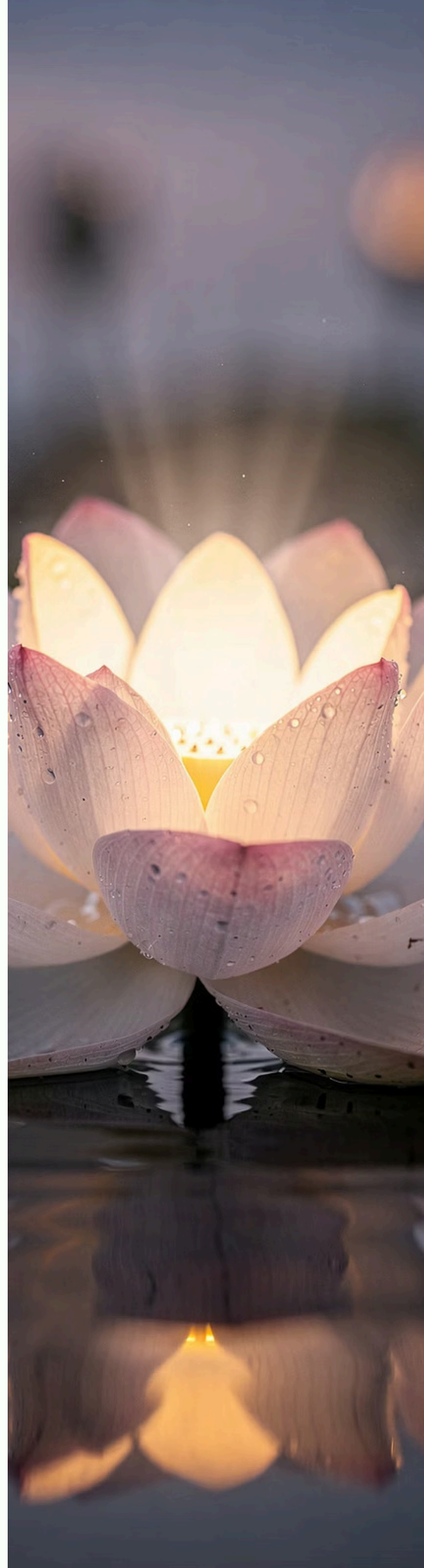
अपने प्राथमिक पैटर्न के पिछले जीवन की उत्पत्ति के बारे में अपनी सहज छापों का पालन करना जारी रखें। कभी-कभी हमारे पहले अनुमानों में गहरा सत्य होता है, भले ही हम उन्हें अभी तक सत्यापित न कर सकें।

अभ्यास 1.5: इरादे तय करना

स्पष्ट इरादे केंद्रित, शक्तिशाली पिछले जीवन के काम का निर्माण करते हैं।

पिछले जीवन की खोज के लिए मेरे
इरादे:

1. इस कार्य के माध्यम से मैं सबसे अधिक क्या ठीक करना या समझना चाहता हूँ?



उपचार के इरादों को व्यक्त करना

आप क्या ठीक करना या समझना चाहते हैं, उसके बारे में विशिष्ट रहें। आप किन सवालों के जवाब चाहते हैं? आप किन घावों को संबोधित करना चाहते हैं? आप अपने बारे में किन रहस्यों को सुलझाना चाहते हैं?

उपचार के इरादों को जारी रखना

इस कार्य के लिए अपने गहनतम इरादों को व्यक्त करना जारी रखें। आपका इरादा जितना स्पष्ट होगा, आपका पिछला जीवन अन्वेषण उतना ही केंद्रित और प्रभावी होगा।

छोड़ने योग्य पैटर्न

2. मैं कौन सा पैटर्न छोड़ने के लिए तैयार हूँ?

उस विशिष्ट पैटर्न का नाम बताएँ जिसे आपने पहले पहचाना था और जिसे अब आप छोड़ना चाहते हैं। अपनी तैयारी को स्पष्ट और दृढ़ता से व्यक्त करें।

पुनर्प्राप्त करने के लिए उपहार

3. मैं किस उपहार या क्षमता को पुनः प्राप्त करने के लिए तैयार हूँ?

आपकी कौन सी प्रतिभाएँ, क्षमताएँ, या आपके स्वयं के पहलू हैं जो आपको लगता है कि पिछले जन्मों से पुनः प्राप्त होने की प्रतीक्षा कर रहे हैं? किन उपहारों को व्यक्त करने से आप डरते रहे हैं या उन तक पहुँचने में असमर्थ रहे हैं?

परिवर्तन के लिए दृष्टि

4. इस कार्य के बाद मेरा जीवन कैसे अलग होगा?

उपचार और एकीकरण के बाद अपने जीवन की एक स्पष्ट तस्वीर बनाएं। आप कैसा महसूस करेंगे? आप अपने रिश्तों, काम और दैनिक जीवन में कैसे अलग दिखेंगे? ऐसा क्या संभव होगा जो अभी संभव नहीं है?

अपने विजन को पूरा करना

अपने परिवर्तित जीवन के लिए अपने विजन का वर्णन जारी रखें। यथासंभव विशिष्ट और विस्तृत रहें। यह विजन आपके पिछले जीवन की खोज और उपचार प्रक्रिया के दौरान आपके मार्गदर्शक सितारे के रूप में काम करेगा।

☐ भाग 1 पूरा करने पर बधाई!

आपने अपने पिछले जीवन की खोज यात्रा के लिए एक मजबूत नींव रखी है। इस वर्कबुक को सुरक्षित रखें और कार्यक्रम के माध्यम से आगे बढ़ते हुए इन अभ्यासों पर लौटें। आपके इरादे और अंतर्दृष्टि समय के साथ गहरी होती जाएंगी।