
आलस्य और अलबेलापन - 1

➤➤ ज्ञान उठाने के लिए

➤➤ _ ➤➤ **No Complaints Nature**

→ शिकायतें करने वाला व्यक्ति ज्ञान नहीं उठा सकता / वह ज्ञान लेने का अधिकारी नहीं

➤➤ _ ➤➤ **स्वयं के जीवन में कड़े नियम बनाईये**

→ सबसे महत्वपूर्ण नियम :- टाइम बिल्कुल भी वेस्ट नहीं करना

→ नींद और भोजन के नियम अति आवश्यक है

→ नियमों पर बार बार अटेंशन दिलाओं

→ नियमों के उल्लंघन पर खुद को सजा दो

→ **अमृतवेला और क्लास** सबसे पहले नियमित कीजिये

→ अमृतवेला के बाद सोना नहीं

→ सूक्ष्म धारणाओं का व्रत रखो.. *जैसे भक्त कड़े नियमों का पालन करते हैं*

➤➤ _ ➤➤ **चेकिंग और चिंतन** को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाईये

→ *इसे उतना ही आवश्यक बनाइये जैसे भोजन और नींद*

→ *हर 2 घंटे बाद खुद को चेकिंग करो*

→ अटेंशन रुपी चौकीदार को चोकस रखिये

→ **REWISE.... REPEAT... REALISATION**

➤➤ _ ➤➤ **मौन का अभ्यास** कीजिये

➤➤ _ ➤➤ **दृढ़ संकल्प**

→ “करना ही है” - की भावना मन में रखें
