

Roll No:- 39

Class No:- 5 Question No:- 1

>> *मन को स्टॉप करने के 3 उदाहरण*

- जैसे *जिस्मानी मिलिट्री* को *मार्शल आर्डर* करते हैं
- जैसे *स्थूल कर्मेन्द्रियों* को एक सेकंड में *जैसे और जहां करना चाहे,* वह कर सकते हैं
- जैसे *ड्राइविंग का लाइसेंस* लेते समय एक दम से अचानक *फुल स्पीड करवा ब्रेक* लगवाते हैं

>> *7 S FOR STOPPING THE MIND*

- *STOP*
- BE LIKE A BOSS AND *ORDER THE MIND “STOP”*
- *SNAP / CHANGE”
- *विचारों को परिवर्तित* करो / स्वमानो का अभ्यास करो
- *SWITCH*
- *जगह को बदल दो*
- *SLEEP*
- IN CASE OF _TOO MUCH UNCONTROLLED THOUGHTS_
- *SHARE*
- _बाबा / निमित्त टीचर / तीव्र पुरुषार्थी के साथ रूह रिहान_ करो
- *SPECULATE (चिंतन)*
- अगर लोभ के संकल्प आ रहे हैं तो ज्ञान युक्त होकर सोचिये की अगर ये पैसे मिल भी गए तो इससे क्या हो जाएगा ?
- *सोचिये , ज्यादा से ज्यादा क्या हो जाएगा ?*
- *हर बात को ज्ञान से जोडीये...*
- *SCRIBE (लिखिए)*
- *बाबा को खत लिखिए*