

Roll No:- 39

Class No:- 7 Question No:- 1

➤➤ *वैराग्य लाने के लिए किन किन +VE स्थानों पर जाएँ*

- _मधुबन_
- _सेंटर्स_
- _सूक्ष्म वतन_
- _परमधाम_
- _स्वर्ग_
- _प्रकृति_
- _अंतर्मुखता / एकांत की गुफा_

➤➤ *मन को शक्तिशाली कैसे बनाएं ?*

- _ज्ञान चिंतन से_
 - _सिर्फ उधार लिए हुए चिंतन पर आश्रित न रहे_
 - एक PATIENT को अपनी बीमारी के बारे में जितना पता है, उतना डॉक्टर को नहीं पता
- _दृढ़ता से_
 - “करना ही है” - की भावना रहे
- *स्वमान का अभ्यास*
- *ज्ञान के पॉइंट्स लिखना*
 - _एक निश्चित समय, स्थान पर लिखने की आदत बनाइये..._ ताकि उस स्थान पर जाते ही वैसा ATTITUDE बन जाए... उस स्थान पर बैठकर खाना नहीं खाना है

➤➤ *आत्मा को शक्तिशाली कैसे बनाएं ?*

- *SPIRITUAL DRILL*
 - _आने और जाने का अभ्यास_
 - _बहुत लम्बे काल के अभ्यास से ही निपुणता आएगी_