

मनसा सेवा - 66

(Including Time Management- Part-1)

अव्यक्त बापदादा :- (31/12/1997)

» _ » यह वर्ष सर्व बातों से मुक्त वर्ष मनाओ। मुक्ति वर्ष। जब यह मुक्ति वर्ष मनायेंगे तब मुक्तिधाम में जायेंगे। इसके लिए क्या करेंगे? बहुत छोटी सी बात है, बड़ी बात नहीं है। बापदादा सिर्फ छोटा सा स्लोगन दे रहे हैं 'सफल करो सफलता लो'। समझा। सफल करो, सफलता ली। क्या सफल करना है? जो भी आपके पास है, अपनी जो प्राप्ति है ना - समय, संकल्प, श्वांस वा तन-मन-धन सफल करो, व्यर्थ न गंवाओ, न आइवेल के लिए सम्भालकर रखो। संकल्प को भी सफल करो। एक-एक संकल्प - यह आपकी प्राप्ति है। जैसे धन स्थूल प्राप्ति है, वैसे सूक्ष्म प्राप्ति है समय, श्वांस, संकल्प। एक संकल्प भी व्यर्थ नहीं जाये, सफल हो। चाहे मन्सा सेवा द्वारा, चाहे वाचा द्वारा, चाहे कर्म द्वारा चेक करो, सफल कितना किया? जमा कितना किया?

» _ » और बापदादा इस वर्ष यह विशेष वरदान दे रहे हैं - सफल करो और पदमगुणा सफलता का अनुभव करो। यह प्रत्यक्ष फल सहज प्राप्त कर सकते हो, सिर्फ सच्ची दिल से। सच्ची दिल पर भोलानाथ बाप बहुत सहज राजी हो जाता है, इसलिए सफल करो। ज्ञान धन, शक्तियों का धन, गुणों का धन हर समय सफल करो। सफल करना आता है वा किनारे करना वा सम्भालने बहुत आता है? किनारे नहीं करो, लगाओ। जब कहते हो कि अचानक सब होना है, एवररेडी बनना है। तो जो भी है उसको सफल करो। बापदादा को नहीं चाहिए, अपने लिए जमा करो।

>> समय को कैसे सफल करना है ? (Time Management)

» _ » दिनचर्या की प्लानिंग करना

→ अमृतवेले के बाद या रात में दूसरे दिन की प्लानिंग करनी है

- हम VVIP हैं, उनका टाइम fixed, planned होता है

» _ » Time Boxing

→ इतने से इतने मिनट में ये काम करना है

» _ » Calender

→ महीने भर की प्लानिंग

- कहाँ-कहाँ जाना है
- Google Calender app में save कर सकते हैं
- किसी प्रोग्राम, Event, Conference की प्लानिंग

» _ » Organiser

→ Organise करना

→ To do list

- आज क्या-क्या करना है

» _ » Set Deadlines

→ ये कार्य मुझे इतने दिन, तारीख, टाइम तक करना है

» _ » Say No

→ **Don't say yes, when you want to say no**

- हर चीज के लिए हाँ नहीं बोलना है जब पता है की ये

कार्य हमारे बस की बात नहीं

- हर कार्य के लिए हाँ कहना और फिर कार्य ना करना

- जो हमारे बस में है, वही करना

»» _ »» समय से पहले करना

→ हर कार्य को निश्चित समय से पहले ही कर लेना चाहिए

»» _ »» Food & Sleep का balance

→ **ब्राह्मण जीवन में इन दो चीजों को सेट करना जरूरी है**

→ जिसने इन दो चीजों को सेट कर लिया उसका योगी जीवन

सफल हो जाता है

- क्या कब खाना है, क्या नहीं खाना है

- कब सोना है, कब नहीं सोना है

- **नींद पूरी नहीं होती तो क्या करना है- नींद खुद जानती**

है कैसे पूरा करना है, वो अपने आप पूरा कर लेगी

- अच्छे योग के लिए दो चींजे खाली चाहिए- पेट और

बुद्धि

- **रात में अति गरिष्ठ भोजन, भारी भोजन लेने से योग में**

नींद आएगी

- लेट भोजन करना, ज्यादा भोजन करना, योग में नींद का

कारण है

- **मास्टर सर्वशक्तिवान अर्थात स्वाद से परे, कर्मेन्द्रियजीत**

- **साकार महावाक्य- 'जब सारी कर्मेन्द्रियों की चंचलता**

समाप्त हो जाय तो समझना की केवल त्रेता तक पहुंचे हैं'

»» _ »» Calander और Clock निरंतर सामने रखना

→ टाइम का हमें हमेशा भान हो

»» _ »» 15 मिनट पहले का timer सेट करना

→ कहीं भी जाना हो 15 मिनट पहले का टाइमर सेट करके

रखना है
