

Roll No:- 39

Class No:- 18 Question No:- 1

➤➤ *लगाव / मोह से मुक्त*

- *पुराने सम्बन्ध अतीत की एक समाधि है*
- उस समाधि का बार बार दर्शन करने मत जाओ
- *नष्टोमोहा बनने की रेस करो*
- कोई भी चित्र / गिफ्ट / सौगात हटा दो
- *Make It Out Of Sight / Out Of Mind*
- *देह के संबंधों की याद दिलाने वाले सभी साधनों को हटा दो*
- स्वयं को याद दिलाओं की *अगर यह बंधन नहीं होता तो मैं कितना आगे बढ़ गया होता*
- *इतिहास में जितनी भी महान आत्माएं हुई हैं, वह सभी देह के सम्बन्धों से उपराम हुए हैं*
- *शिव पुरी का एक चक्कर लगाओ*
- एक दिन हर देहधारी यहीं पहुंचेगा
- *सिर्फ किसी एक देहधारी के मोह से छोटने का पुरुषार्थ नहीं करना है, बल्कि सभी देहधारियों के मोह से छूटने का पुरुषार्थ करना है*
- नहीं तो एक से छूटोगे, और दूसरे में फंस जाओगे

➤➤ *Machine Made वस्तुएं / Fast / Packed / Processes / Tinned Food*

- *विकारी व्यक्ति ही machine को चलाते हैं*
- *तो क्या उनके vibrations का असर नहीं होगा ?*
- *नियमों, discipline, मर्यादाओं, संयम को चोट पहुंचाती हैं*
- *Machine made वस्तुएं नहीं खाओगे, तो मर नहीं जाओगे*
- 100 साल पहले ये चीज़ें नहीं होती थी, फिर भी मनुष्य जी रहे थे
- *Addictive होती हैं*
- *Natural वस्तुओं में Addiction नहीं होती*
- *Where There IS A Will..., There Is A Way*
- दृढ़ संकल्प धारी कैसे भी करके अपना मार्ग ढूँढ़ ही लेगा
- *हम दस 10 दिन तक जैसा भोजन खायेंगे, फिर हमें वैसा भोजन ही अच्छा लगेगा*

➤➤ *How To Overcome Overthinking*

- *ZERO EXPECTATION POLICY*
- *साक्षी भाव*

➡ ➡ ➡ *ड्रामा की पॉइंट्स को revise करो*

➡ ➡ ➡ *Filter The Information You Have Received..*

➡ ➡ ➡ *Keep Yourself Busy*
