

एफरमेशंस कैसे लिखें (हिंदी भाषा में)

RASHPREET SINGH

LOA Coach

How To Write Affirmations (Affirmations कैसे लिखें)

ज्यादातर लोग actions पर focus करते हैं और उसके बाद results expect करते हैं, लेकिन अगर आप आकर्षण के नियम का जादू अपनी जिंदगी में चलाना चाहते हैं, तो पहले आपको results की frequency पर focus करना होगा और उसके बाद results को आकर्षित करने के लिए actions लेने होंगे।

सबसे बड़ी problem ये है कि ज्यादातर लोग गलत affirmations बनाते हैं जिसके कारण उनकी frequency उनके goals के साथ perfectly tuned नहीं होती है

इसीलिए मैंने ये **step-by-step guide** बनाया है कि आप अपने लिए एक perfect affirmation कैसे बना सकते हैं, ताकि आप अपनी frequency को अपने goals के साथ perfect तरीके से tune करके अपनी जिंदगी में जादुई results हासिल कर सकें।

इस किताब के अंत में मैं आपको एक readymade template भी देने वाला हूँ, जिसमें आपको सिर्फ अपने लक्ष्यों के बारे में लिखना है और आपके perfect affirmations बिलकुल तैयार हैं।

केवल एक बेहद ही आसान formula की मदद से आप अपने लिए या दूसरों के लिए किसी भी तरह के affirmations तैयार कर सकते हैं।

वो formula है, **4-4-3 formula**

- 4 तरह के areas जिनपर आपके affirmations होने ही चाहिए, ताकि आप अपनी frequency को अपने goal के साथ tune कर सकें।
- Perfect Affirmations बनाने के 4 नियम।
- अपनी जिंदगी के उन 4 areas में आपके पास 3 तरह के affirmations होने ही चाहिए।

क्या आप तैयार हैं अपने लिए perfect affirmations बनाने के लिए?
तो चलिए जानते हैं

4 Areas of Life

Affirmations बनाने के दौरान हमारी सबसे बड़ी गलती होती है कि हम केवल एक area पर focus करते हैं और बाकी सभी areas को ignore कर देते हैं।

जब आप ये गलती करते हैं कि आप किसी भी area के साथ tuning को ignore करते हैं, तब उस area की वजह से आपकी जिंदगी के बाकी area tuning से बाहर हो जाते हैं।

इसे एक guitar की तरह समझिये जिसमें 4 strings हैं। अगर आपके guitar की एक भी string tuning से बाहर हो जाती है, तब आपका guitar कभी harmonious music नहीं बजा पाएगा।

इसी प्रकार अगर आप अपनी जिंदगी के 4 areas के लिए affirmations नहीं बनाते हैं और नहीं बोलते हैं, आपकी जिंदगी कभी harmony में नहीं आ सकती।

आपकी जिंदगी के 4 areas इस प्रकार हैं- **HRCM**

Health Affirmations

Relationship Affirmations

Career Affirmations

Money Affirmations

4 Rules of Affirmations

Affirmations क्या है? - Affirmations विशिष्ट शब्दों के वाक्य होते हैं, जो आपकी frequency को goals के साथ tune करते हैं।

तो चलिए जानते हैं Affirmations के 4 नियमों के बारे में, जो आपकी frequency को बिलकुल perfect तरीके से tune कर सकती है। मैं वादा करता हूँ कि अगर आप इन चार आसान नियमों का सही तरीके से पालन करते हैं, तब आप अपने लिए कभी भी गलत affirmation नहीं बनाएंगे।

मैं आपसे यह भी वादा करता हूँ कि अगर आप उन नियमों को तोड़ते हैं, तब आपके affirmations की frequency कभी भी आपके लक्ष्य के साथ tune नहीं होगी, क्योंकि यह ब्रह्मांड के द्वारा बनाए गए नियम है, जो विज्ञान पर आधारित हैं।

Rule No. 1 - Specific Statements with End Results

अपने affirmations के लिए सामान्य नहीं, बल्कि हमेशा specific यानी विशिष्ट वाक्य लिखें।

इसका मतलब कभी भी अपने affirmation को इस तरह से ना लिखें कि आपकी इच्छा कैसे मेनिफेस्ट होगी।

हमेशा याद रखें कि आपके affirmations आपकी इच्छा के अंतिम परिणाम के आधार पर होने चाहिए ना की प्रक्रिया के आधार पर।

Rule No. 2 - Statements made in Present and Positive Tense only

अपने affirmations में अच्छे से बताइए कि आपको क्या चाहिए और सकारात्मक शब्दों का इस्तेमाल करते हुए इस तरीके से अपने affirmation को लिखिए, जैसे कि आपने

उस इच्छा को हासिल कर लिया है। याद रखें कि आपको अपने किसी भी affirmation में नकारात्मक शब्द का इस्तेमाल नहीं करना है।

Rule No. 3 - Add feelings, emotions and energy in your affirmations

क्या आपको पता है कि आकर्षण का नियम क्यों काम करता है?

क्योंकि उसमें energy होती है और उस energy में frequency होती है।

क्या आपको पता है energy frequency किससे बनी होती है?

Energy frequency आपके feelings, thoughts, beliefs and actions से बनी होती है।

बिना भावना के शब्दों से हमारे affirmations में energy frequency की कमी होती है, जो हमारे लक्ष्य को हासिल करने के लिए बहुत ही ज्यादा जरूरी है।

अपने एफर्मेंशंस में भावना जोड़ने का सबसे आसान तरीका यह है- आप खुद से पूछें कि आपका वो दिन कैसा होगा, जिस दिन आप अपने लक्ष्य को हासिल कर लेंगे।

अब उस दिन के बारे में सोचते हुए अपने affirmations में उन असली और शक्तिशाली भावनात्मक शब्दों को जोड़ें, जैसा आप उसे दिन महसूस करेंगे।

Rule No. 4 - Finally say your affirmations with high energy

अब यही वो सबसे शक्तिशाली और आखिरी नियम है, जिसे ज्यादातर लोग तोड़ते हैं।

इस नियम का पालन करने के लिए सबसे पहले खुद को high energy state में लाएं और उसके बाद अपने affirmations को बहुत high-energy के साथ बोलें।

यही वह नियम है, जो आपकी frequency को आपके लक्ष्य के साथ perfect तरीके से tune करता है।

3 Types of Affirmations

अपने desired goals के साथ perfect frequency में match करने के लिए आपको अपनी जिंदगी के 4 areas के लिए 3 तरह के affirmations लिखने होंगे।

3 तरह के affirmations इस प्रकार है

- **Maintenance Frequency Affirmations**

जो कुछ भी आपको अपनी जिंदगी में मिला है, उन्हें अपनी जिंदगी में बनाए रखने के लिए ये affirmations काम करते हैं।

जो कुछ भी हमें अपनी जिंदगी में मिला है, उसके लिए सबसे पहले हमें 'Thank you' से शुरुआत करनी चाहिए, ताकि हम Gratitude की frequency में vibrate करें ना कि complain की frequency में।

- **Goal Achieved Affirmations**

बस इतना लिखो कि आपको क्या चाहिए और फिर सभी 'want' शब्दों को 'have' शब्दों में बदल दीजिए।

- **Action Frequency Affirmations**

इन affirmations में अपने desired goals को आकर्षित करने के लिए required action के बारे में लिखा जाता है

आपके affirmations की list में एक इस तरह का affirmation होना ही चाहिए जो ये कहता है कि

You love taking that action

आपको वो काम करना पसंद है

Action frequency affirmations के बिना, ये practically impossible है कि आप अपने desired goals की frequency को match कर पाएं।

Ready Perfect Affirmations Templates

Health Affirmations

Thank you Universe I am so happy and satisfied now that i am able to maintain my perfect body weight and excellent immune system.

धन्यवाद ब्रह्मांड मैं अब बहुत खुश और संतुष्ट हूँ कि मैं अपने संपूर्ण शारीरिक वजन और उत्कृष्ट प्रतिरक्षा प्रणाली को बनाए रखने में सक्षम हूँ।

Thank You Universe I am so happy now that I haveLost/Gained ____Kgs and achieved my ideal BW of ____ by today ____.

धन्यवाद ब्रह्मांड मैं अब बहुत खुश हूँ कि मैंने ____ किलोग्राम वजन घटाया/बढ़ाया है और आज ____ तक अपना आदर्श वजन ____ प्राप्त कर लिया है।

I love exercising and eating healthy food.

मुझे व्यायाम करना और स्वस्थ भोजन खाना पसंद है।

I treat my body like a temple, I love taking care of my health.

मैं अपने शरीर को एक मंदिर की तरह मानता हूँ, मुझे अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखना पसंद है।

Thank you Universe I am completely healed and healthy now, once again I am excited to Live a normal healthy life.

धन्यवाद ब्रह्मांड मैं अब पूरी तरह से ठीक हो गया हूँ और स्वस्थ हूँ, एक बार फिर मैं सामान्य स्वस्थ जीवन जीने के लिए उत्साहित हूँ।

I am always motivated to take care of my health, I am a Massive action taker.

मैं हमेशा अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखने के लिए प्रेरित रहता हूँ, मैं बड़े पैमाने पर कार्य करने वाला व्यक्ति हूँ।

Relationship Affirmations

I love myself the way I am, I have an excellent relationship with myself and love spending time with myself.

मैं जैसा हूँ वैसे ही खुद से प्यार करता हूँ, मेरा खुद के साथ बहुत अच्छा रिश्ता है और मुझे खुद के साथ समय बिताना पसंद है।

Thank you universe, I have an amazing relationship with my parents & all my family members.

धन्यवाद ब्रह्मांड मेरा अपने माता-पिता और परिवार के सभी सदस्यों के साथ एक अद्भुत रिश्ता है।

I love spending time with my parents and all my family members regularly.

मुझे अपने माता पिता और परिवार के सभी सदस्यों के साथ नियमित रूप से समय बिताना पसंद है।

I have an extraordinary relationship with my Life partner_____ with a lot of love, respect and intimacy in our relationship.

मेरे जीवन साथी _____ के साथ मेरा एक असाधारण रिश्ता है, हमारे रिश्ते में बहुत सारा प्यार सम्मान और घनिष्ठता है।

We both are best friends and love spending quality time with each other.

हम दोनों अच्छे दोस्त हैं और एक दूसरे के साथ अच्छा समय बिताना पसंद करते हैं।

I have an excellent relationship with my children and they look up to me and love spending time with me.

मेरे बच्चों के साथ मेरे बहुत अच्छे संबंध है और वह मेरा आदर करते हैं और मेरे साथ समय बिताना पसंद करते हैं।

Thank you universe for giving me excellent friends in my life.

मुझे मेरे जीवन में बेहतरीन दोस्त देने के लिए ब्रह्मांड को धन्यवाद।

I always attract trustworthy people in my life.

मैं हमेशा अपने जीवन में भरोसेमंद लोगों को आकर्षित करता हूँ।

I have a wonderful working relationship with all my professional colleagues and also with my customers.

सभी पेशेवर सहकर्मियों और ग्राहकों के साथ मेरा कामकाजी संबंध बहुत अच्छा है।

I am an excellent listener with superb people skills and love maintaining great relationships with people in my life.

मैं एक उत्कृष्ट श्रोता हूँ और मुझमें शानदार कौशल है और मुझे अपने जीवन में लोगों के साथ अच्छे रिश्ते बनाए रखना पसंद है।

I am loving, kind & accepting human and thus I easily attract similar people in my relationships.

मैं प्यार करने वाला, दयालु और स्वीकार करने वाला इंसान हूँ और इसीलिए मैं अपने रिश्तों में समान लोगों को आसानी से आकर्षित कर लेता हूँ।

Career Affirmations

Thank you universe for such a wonderful job/business.

धन्यवाद ब्रह्मांड इस अद्भुत नौकरी/ व्यवसाय के लिए।

I love my work and give 10X value to my work.

मैं अपने काम से प्यार करता हूँ और अपने काम को 10 गुना महत्व देता हूँ।

I am committed and take 100% responsibility for my results.

मैं प्रतिबद्ध हूँ और अपने परिणामों के लिए 100% जिम्मेदारी लेता हूँ।

**I am a gladiator and a problem solver, I am unstoppable.
मैं एक ग्लेडिएटर और समस्या समाधानकर्ता हूँ, मैं अजेय हूँ।**

**I am a leader with excellent leadership skills.
मैं एक उत्कृष्ट नेतृत्व कौशल वाला लीडर हूँ।**

**Thank you universe for helping me achieve my promotion as
a _____ happily & easily by_____.
_____ तक एक _____ के रूप में मेरे प्रमोशन को खुशी और आसानी से हासिल करने
में मदद करने के लिए ब्रह्मांड को धन्यवाद।**

**Thank you universe for helping me achieve _____% profit in
my business happily & easily by today_____.
आज _____ तक मेरे व्यवसाय में खुशी और आसानी से _____% लाभ प्राप्त करने में
मेरी मदद करने के लिए ब्रह्मांड को धन्यवाद।**

**Thank you universe for extraordinary career in my field.
मेरी फील्ड में असाधारण करियर के लिए ब्रह्मांड को धन्यवाद।**

**I am super talented, I am the best at what I do, because I love
what I do.
मैं अति प्रतिभाशाली हूँ, मैं जो करता हूँ उसमें सर्वश्रेष्ठ हूँ, क्योंकि मैं जो करता हूँ,
उससे प्यार करता हूँ।**

Money Affirmations

Thank you universe for all the money I have in my life.

मेरे जीवन में जो भी पैसा है उसके लिए ब्रह्मांड को धन्यवाद।

I am truly grateful for the money I make and the savings I have.

मैं जो पैसे कमाता हूँ और जो बचत करता हूँ, उसके लिए मैं वास्तव में आभारी हूँ।

Financially I am free, I am always taken care of.

आर्थिक रूप से मैं स्वतंत्र हूँ, मेरा हमेशा ख्याल रखा जाता है।

I Love making money and adding value for making money.

मुझे पैसा कमाना और पैसा कमाने के लिए मूल्य जोड़ना पसंद है।

I am a value giver and naturally attract money.

मैं मूल्य दाता हूँ और स्वाभाविक रूप से धन आकर्षित करता हूँ।

I am an excellent money manager.

मैं एक उत्कृष्ट धन प्रबंधक हूँ।

I am a big thinker.

मैं एक बड़ा विचारक हूँ।

I have multiple sources of income.

मेरे पास आय के अनेक स्रोत हैं।

Thank You universe, I am now making_____/monthly passive income happily and easily.

धन्यवाद ब्रह्मांड, मैं अब खुशी और आसानी से ____/मासिक निष्क्रिय आय अर्जित कर रहा हूँ।

I am an ethical sales person and I love selling my services because I am proud of my products/services.

मैं एक नैतिक बिक्री व्यक्ति हूँ और मुझे अपनी सेवाएं बेचना पसंद है क्योंकि मुझे अपने उत्पादों/सेवाओं पर गर्व है।