



*Morning
Success
Rituals
(MSR)*

by Deepak Bhavsar

Morning Success Rituals (MSR)

सुबह के रूटीन का खास महत्त्व हर इंसान के जीवन में होता है। खासतौर पर सफल लोगों के जीवन में इसका बहुत बड़ा रोल होता है। सुबह उठकर सही काम करने वाले लोग बाद में भी अपने दिन को सफल बनाने में कामयाब होते हैं।

यह E-Book सुबह के रूटीन के बारे में है जो सफल लोगों को नियमित रूप से फॉलो करने में मदद कर सकता है। इस ई-बुक में निम्नलिखित विषयों पर चर्चा की गई है: सुबह की आदतें लोगों की जीवन शैली और दृष्टिकोण निर्धारित करती हैं। वे जीवन के सभी क्षेत्रों में सफल होते हैं, चाहे वे व्यापार, वित्त, शिक्षा, स्वास्थ्य या अन्य क्षेत्रों से जुड़े हों। इस किताब में हम उन सफल लोगों की सुबह की आदतों पर बात करेंगे जो उन्हें सफल बनाती हैं। इस किताब में हम न केवल यह जानेंगे कि सफल लोगों की सुबह की आदतें क्या हैं, बल्कि हम यह भी जानेंगे कि हम अपनी जीवन शैली में इन आदतों को कैसे शामिल कर सकते हैं ताकि हम भी सफल हो सकें।



Deepak Bhavsar
Morning Ritual Specialist



Morning Routine Habit #1: Silence

1. शांति (Silence) :

शांति अपने जीवन में लाने के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह हमें मानसिक तनाव से राहत दिलाता है और हमारी मानसिक ताकत को बढ़ाता है। शांति का अनुभव करना एक आनंदमय अनुभव होता है जो हमारी भावनाओं को शांति, सुकून और खुशी से भर देता है।

शांति का महत्व हमारे जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण है। शांति हमारे मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। इसके बिना, हमारे मन की तनाव कम नहीं होती है और हम अपने जीवन में अनेक समस्याओं का सामना करने के लिए तैयार नहीं होते हैं।

शांति का महत्व ध्यान करने के द्वारा भी बढ़ाया जा सकता है। ध्यान देने से हम अपने मन को शांत कर सकते हैं और समस्याओं का सामना करने के लिए तैयार हो जाते हैं।



Deepak Bhavsar

Morning Ritual Specialist

Morning Routine Habit #2: Gratitude

2. Gratitude (आभार)

आभार एक ऐसी भावना है जो हमें उन लोगों या चीजों के लिए धन्यवाद देने के लिए प्रेरित करती है जो हमारे जीवन में महत्वपूर्ण होते हैं। आभार देना हमारे दिमाग में एक सकारात्मक भावना पैदा करता है और हमें अपने जीवन में खुशी का अनुभव करने में मदद करता है। आभार का अनुभव करना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह हमें संतुष्टि और समृद्धि की भावना देता है। यह हमें उस चीज का मूल्य समझने में मदद करता है जो हम धन्यवाद देने के लिए प्रेरित होते हैं। इससे हमारी भावनाएं अधिक सकारात्मक और शांतिपूर्ण होती हैं। आभार महत्वपूर्ण है क्योंकि यह हमें जीवन में सकारात्मकता की भावना देता है। यह हमें अपने आसपास के चीजों और लोगों का महत्व समझने में मदद करता है। जब हम आभार व्यक्त करते हैं, तो हम अपनी संवेदनशीलता और सहानुभूति को व्यक्त करते हुए दूसरों के जीवन में खुशी और सकारात्मकता बोलने में मदद करते हैं।



Deepak Bhavsar

Morning Ritual Specialist

Morning Routine Habit #2: Gratitude

आभार की भावना हमारे मन को शांत और खुश रखती है। जब हम आभार व्यक्त करते हैं, तो हमारा ध्यान उन चीजों पर जाता है जो हमें खुशी देते हैं और हमारे जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाते हैं। आभार व्यक्त करने से हमें अपने जीवन में अधिक संतोष और आनंद मिलता है।

"द सीक्रेट" नामक पुस्तक में धन्यवाद की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। इस पुस्तक में यह बताया गया है कि धन्यवाद की शक्ति से हम अपनी जिंदगी को सकारात्मक बना सकते हैं और खुशहाल जीवन जी सकते हैं। इस पुस्तक में यह बताया गया है कि जिस तरह से हम उत्तर देने से पहले सभी सवालों के लिए धन्यवाद देते हैं, उसी तरह से हम जीवन के हर पल के लिए धन्यवाद देने के लिए तैयार रहना चाहिए।

धन्यवाद देने का तरीका बहुत सरल है। हमें सिर्फ उन चीजों के लिए धन्यवाद देना है जो हमारे जीवन में अच्छा होता है। यह हमें सकारात्मक बनाने में मदद करता है और हमें दूसरों के लिए अधिक संवेदनशील बनाता है।



Deepak Bhavsar

Morning Ritual Specialist

Morning Routine Habit

#3: Affirmations

3. एफर्मेशन (Affirmations):

एफर्मेशन (Affirmations) एक ऐसी सकारात्मक धारणा होती है जो आपके मन को एक सकारात्मक दिशा में ले जाती है। ये वाक्य आपके स्वयं के साथ साथ आपके चारों ओर के संसार की दृष्टि को भी बदलने में मदद करते हैं। एफर्मेशन के माध्यम से आप अपनी भावनाओं, विचारों और कार्यक्षमताओं को सुधार सकते हैं और एक सकारात्मक मानसिक स्थिति बनाए रख सकते हैं।

उदाहरण के लिए, आप ऐसे एफर्मेशन इस्तेमाल कर सकते हैं जैसे "मैं सफल हूँ", "मैं स्वस्थ हूँ", "मैं खुश हूँ" इत्यादि। ये वाक्य आपको आपकी मानसिक स्थिति को सकारात्मक बनाने में मदद करते हैं और आपको आगे बढ़ने के लिए उत्साहित करते हैं।

इन एफर्मेशन को रोजाना बोलने से आपका मन उन्हें स्वीकार करना शुरू कर देगा और आप जिस सकारात्मक दिशा में जाना चाहते हैं, उस दिशा में बढ़ने लगेंगे।

एफर्मेशन का महत्व आपके जीवन में बहुत अधिक होता है। ये आपको अपनी आत्मविश्वास को बढ़ाने, सकारात्मक मानसिक स्थिति बनाने, जीवन को एक सकारात्मक दृष्टिकोण से देखने, और उत्साहित होकर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हैं।



Deepak Bhavsar
Morning Ritual Specialist

Morning Routine Habit

#3: Affirmations

जब आप एफर्मेशन को रोजाना बोलते हैं, तब आपका मन उसे स्वीकार करने लगता है और यह सकारात्मक मानसिक स्थिति को बढ़ाने में मदद करता है। एफर्मेशन के द्वारा आप अपने अंदर छिपे हुए सकारात्मक शक्तियों को जागृत कर सकते हैं और उन्हें सक्रिय कर सकते हैं।

इसके अलावा, एफर्मेशन के इस्तेमाल से आप अपनी सोच, भावनाओं, विचारों, और कार्यक्षमताओं को सुधार सकते हैं जो आपके जीवन में बदलाव लाते हैं। यह आपको एक सकारात्मक दृष्टिकोण से दुनिया को देखने में मदद करता है जिससे आप जीवन को बेहतर बनाने के लिए उत्साहित होते हैं।



Deepak Bhavsar
Morning Ritual Specialist

Morning Routine Habit #4: Meditation

4. ध्यान (Meditation) : ध्यान जीवन में एक बहुत महत्वपूर्ण अभ्यास है। यह आपको शांति, स्थिरता, अधिक सक्रियता, और मानसिक तनाव को कम करने में मदद करता है। ध्यान करने से आपका ध्यान एक ही बात पर स्थिर होता है जो आपकी मानसिक तनाव को कम करने और आपके मन को शांत करने में मदद करता है। ध्यान करने से आप जीवन में अधिक सक्रिय होते हैं जो आपके जीवन में सकारात्मक बदलाव लाता है।

ध्यान का अभ्यास आसान हो सकता है। सबसे पहले, आपको एक शांत स्थान में बैठना चाहिए जहाँ कोई भी आपको नहीं तंग करेगा। फिर, अपनी आंखें बंद करें और अपने श्वास के ध्यान पर ध्यान केंद्रित करें। आप जिस भी ध्यान के बारे में सोच रहे हों, उस पर ध्यान केंद्रित करें और उसे अपने मन में स्थिर रखें। जब आपके मन में और ध्यान में स्थिरता आती है, तब आप उस ध्यान को लंबे समय तक जारी रख सकते हैं।



Deepak Bhavsar
Morning Ritual Specialist

Morning Routine Habit #4: Meditation

- ध्यान कई प्रकार के होते हैं। यहाँ कुछ ऐसे प्रमुख ध्यान के प्रकार दिए गए हैं:
- विपस्सना ध्यान: इस ध्यान में आपको अपने श्वास के ध्यान पर ध्यान केंद्रित करना होता है। इसमें आपको अपने सांस को नियंत्रित करना सिखाया जाता है जिससे आप अपने मन को शांत कर सकते हैं।
- त्राणयातन ध्यान: इस ध्यान में आपको एक मंत्र को बार-बार जपना होता है। इसमें आपको मंत्र के लाभ को जानना और उसे जपने से शांति मिलती है।
- योग ध्यान: योग ध्यान में आपको अपने शरीर, मन और आत्मा के साथ एक साथ काम करना होता है। इसमें आप योगासन और प्राणायाम का भी अभ्यास करते हैं।
- सूखी ध्यान: सूखी ध्यान में आपको एक विषय के बारे में विचार करना होता है जो आपको शांति देता है। इसमें आपको उस विषय के बारे में सोचने के लिए शांत स्थान में बैठना होता है।



Deepak Bhavsar
Morning Ritual Specialist

Morning Routine Habit #4: Meditation

माइंडफुलनेस मेडिटेशन एक ध्यान प्रक्रिया है जिसमें आप वर्तमान के साथ संपूर्ण रूप से सक्रिय रहते हुए जीवन की एकाग्रता को प्राप्त करते हैं। इस ध्यान के दौरान, आपको अपने शरीर, विचार और भावनाओं के साथ संपूर्ण रूप से जुड़ना होता है।

माइंडफुलनेस मेडिटेशन के लिए, आप एक शांत स्थान में बैठें और अपने सांस के ध्यान पर केंद्रित हों। आप अपने सांसों को देखें और अपने मन में आने वाले विचारों को नियंत्रित करें। आप अपनी ध्यान केंद्रित करने के लिए एक विशिष्ट वस्तु, जैसे कि अपनी सांस, एक मंत्र या एक आभास का उपयोग कर सकते हैं।

जब आप अपने मन को शांत करने की ध्येय रखेंगे, तब आप उसके साथ अपने शरीर, विचार और भावनाओं के साथ संपूर्ण रूप से जुड़ जाएंगे। यह ध्यान आपको एक शांत, स्थिर और सक्रिय मन का अनुभव कराता है।



Deepak Bhavsar
Morning Ritual Specialist

Morning Routine Habit #5: Self Talk, Positive self love or Mirror Affirmations

सेल्फ लव या सकारात्मक सेल्फ टॉक एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें आप खुद के प्रति प्यार और सम्मान का अनुभव करते हैं। इसके लिए आपको अपने अंदर की खूबियों को देखना होगा और अपने अधिकारों और महत्व को समझना होगा। इसके लिए आप अपने मन में सकारात्मक विचार रखेंगे और खुशियों के लिए अपने आपको शुरू करेंगे।

मिरर अफर्मेशन के लिए, आप एक आईने के सामने खड़े हों और अपने आपको देखें। फिर आप अपने आप से बोल सकते हैं कि आप इतने खूबसूरत, सक्षम और महत्वपूर्ण हैं। आप अपनी आँखों में देख कर खुश और उत्साहित हो सकते हैं। आप एक सकारात्मक मंत्र का उपयोग कर सकते हैं, जैसे कि "मैं खुशियों का प्रतिनिधि हूँ" या "मैं अपने अधिकारों और महत्व का सम्मान करता हूँ"। इस तरह की स्व-प्रेम और सकारात्मक सेल्फ टॉक आपके मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाती हैं और आपको अपने जीवन को एक सकारात्मक तरीके से जीने में मदद करती हैं।



Deepak Bhavsar
Morning Ritual Specialist

Morning Routine Habit #6: Introspection

आत्मनिरीक्षण या अंतरदृष्टि एक महत्वपूर्ण मानसिक गतिविधि है जिसमें आप अपने आप को और अपने जीवन को एक गहरी जांच करते हुए अपने मानसिक और आध्यात्मिक स्थिति को समझते हैं। यह आपको अपने अन्तर्दृष्टि से जुड़े विभिन्न महत्वपूर्ण सवालों के जवाब देने में मदद करता है, जैसे कि आपकी पसंद, नापसंद, अभिवावकता, चिंताएं, भय और संदेह इत्यादि। आत्मनिरीक्षण एक मानसिक स्थिरता और समझ की स्थापना करता है जो आपको अपने जीवन को बेहतर बनाने की दिशा में आगे बढ़ने में मदद करती है।



Deepak Bhavsar
Morning Ritual Specialist

Morning Routine Habit #7: Goal Writting

गोल लेखन एक महत्वपूर्ण कौशल है जो आपको अपने जीवन के लक्ष्य और उद्देश्यों को स्पष्ट करने में मदद करता है। यह एक प्रक्रिया है जिसमें आप अपने सपनों और इच्छाओं को उल्लेख करते हुए उन्हें अच्छी तरह से समझते हुए एक योजना बनाते हैं जो आपको उन लक्ष्यों तक पहुंचाने में मदद करती है।

गोल लेखन का पहला चरण है आपके लक्ष्यों को समझना। आपको अपने जीवन के लक्ष्यों को लिखने के लिए विभिन्न क्षेत्रों में खुद को देखना होगा, जैसे कि करियर, परिवार, स्वास्थ्य, धन, शिक्षा आदि।

अगला चरण है अपने लक्ष्यों को छोटे-छोटे उपलक्ष्यों में विभाजित करना। यह आपको अपने लक्ष्य तक पहुंचने के लिए आवश्यक कदमों को समझने में मदद करेगा।

अगला चरण है अपने लक्ष्यों के लिए एक निर्धारित समय-सीमा बनाना। इससे आप एक निश्चित विशिष्ट समय में अपने लक्ष्य तक पहुंचने के लिए अपने को अनुकूल रख सकते हैं।



Deepak Bhavsar
Morning Ritual Specialist

Morning Routine Habit #7: Goal Writting

अंतिम चरण है अपअंतिम चरण है अपने लक्ष्य के लिए एक योजना तैयार करना जिसमें आप अपने लक्ष्य तक पहुंचने के लिए कदमों को स्पष्ट रूप से निर्दिष्ट करते हैं। इस योजना में आप यह तय करते हैं कि आप अपने लक्ष्य के लिए क्या करेंगे, कौन से संसाधनों का उपयोग करेंगे, और अपनी प्रगति को कैसे मापेंगे।

गोल लेखन आपको अपने जीवन के लक्ष्यों को स्पष्ट करने में मदद करता है और आपको अपने लक्ष्यों तक पहुंचने के लिए एक मार्गदर्शक योजना बनाने में मदद करता है। यह आपको अपने जीवन में समय और संसाधनों का उपयोग करके अपने सपनों को पूरा करने में मदद करता है।



Deepak Bhavsar
Morning Ritual Specialist

Morning Routine Habit #8: Visualization

Visualization का अर्थ है मानसिक रूप से किसी वस्तु की चित्रण करना। यह एक प्रभावी मानसिक तकनीक है जिसमें आप अपने मन में कोई भी चित्र बनाकर उसे अपने दिमाग में स्थान देते हैं। यह चित्र आपके मन को एक उद्देश्य की ओर धकेलता है जो आप जीवन में प्राप्त करना चाहते हैं।

Visualization एक मानसिक व्यायाम होता है जो आपके मन को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। इसका अभ्यास करने से आप अपने लक्ष्य की दृष्टि से ज्यादा सकारात्मक और सफल हो सकते हैं।

यह तकनीक विभिन्न तरीकों से अभ्यास की जा सकती है, जैसे कि ध्यान एवं बोधध्यान। आप उदाहरण के तौर पर अपने मन में एक स्थिति या चित्र को विस्तार से सोच सकते हैं, जिसमें आप अपने लक्ष्य को प्राप्त करते हुए देखते हैं। आप इस तकनीक का उपयोग अपने जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में कर सकते हैं, जैसे कि स्वास्थ्य, धन, संबंध आदि।



Deepak Bhavsar
Morning Ritual Specialist

Morning Routine Habit #9: Stretching and Exercise

स्ट्रेचिंग और व्यायाम हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। इनके अभ्यास से हमारे शरीर की लचीलापन बढ़ती है, जिससे हमें फ्लेक्सिबिलिटी बढ़ती है और हमारे शरीर की स्थिरता में सुधार होता है। व्यायाम और स्ट्रेचिंग के अभ्यास से हमारे शरीर की मांसपेशियों का विकास होता है और शरीर के दर्द से राहत मिलती है।

व्यायाम और स्ट्रेचिंग के अभ्यास से हमें दिल की बीमारियों, शुगर, उच्च रक्तचाप जैसी समस्याओं से बचाव मिलता है। इसके अलावा, व्यायाम करने से शरीर में ऑक्सीजन और पोषण पहुंचता है, जिससे हमारी मनोदशा भी सकारात्मक होती है।

व्यायाम करने के लिए आप अपनी इच्छा अनुसार विभिन्न प्रकार के व्यायाम कर सकते हैं, जैसे कि जोगिंग, स्विमिंग, योग, डांसिंग आदि। स्ट्रेचिंग के लिए आप अलग-अलग प्रकार के स्ट्रेचिंग व्यायाम कर सकते हैं, जैसे कि हैमस्ट्रिंग, बैक स्ट्रेचिंग, शोल्डर स्ट्रेचिंग आदि।



Deepak Bhavsar
Morning Ritual Specialist

They Read Empowering Money Affirmations

“कुछ मनी अफर्मेशन हिंदी में निम्नलिखित हैं। आप इन्हें अपनी आवश्यकतानुसार अपनाएं और अपने जीवन में धन और समृद्धि को आकर्षित करने में सहायता प्राप्त करें।

1. मैं एक आकर्षक धनवान व्यक्ति हूं।
2. मैं धन के लिए आभार व्यक्त करता हूं जो मेरे पास है।
3. मैं समृद्धि के साथ एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीता हूं।
4. मेरे पास असीमित संसाधन हैं और मैं उन्हें सफलता और समृद्धि के लिए उपयोग करता हूं।
5. मैं धन के लिए सकारात्मक विचार रखता हूं और धन के लिए सक्रिय रूप से काम करता हूं।
6. मैं धन के लिए अवसर ढूंढता हूं और उन्हें उपयोग करने का तरीका ढूंढता हूं।
7. मैं अधिक धन अपने जीवन में आकर्षित करता हूं और इसके लिए धन के प्रवाह के लिए खुश रहता हूं।
8. मैं धन के लिए धन्यवाद व्यक्त करता हूं और अपने संसाधनों को सफलता और समृद्धि के लिए उपयोग में लाता हूं।



Deepak Bhavsar
Morning Ritual Specialist

Morning Routine Habit Vision Board

“विजन बोर्ड एक शक्तिशाली उपकरण है जो आपकी आवश्यकताओं, लक्ष्यों और इच्छाओं को प्रतिनिधित्व करता है। यह आपकी सपनों और उद्देश्यों को पूरा करने के लिए आपकी सहायता करता है।

विजन बोर्ड आपके जीवन के अलग-अलग क्षेत्रों को प्रतिनिधित्व करने के लिए उपयोग किया जा सकता है, जैसे कि आपके करियर, स्वास्थ्य, परिवार, समृद्धि, आत्म-विकास और स्वयं के लक्ष्य।

इसके लिए, आपको एक विजन बोर्ड बनाने के लिए एक बोर्ड, कई तस्वीरें, आपके लक्ष्यों और सपनों से संबंधित शब्द या वाक्य और अन्य उत्सुकता से भरी वस्तुएं शामिल होनी चाहिए।

विजन बोर्ड बनाने के बाद, आपको उसे एक स्थान पर रखना चाहिए जहां आप उसे दैनिक आधार पर देख सकते हैं। इससे आपके मन में समय-समय पर उत्तेजित होते रहने के साथ ही आपकी नजरें आपके लक्ष्यों पर टिकी रहेंगी और आप उन्हें प्राप्त करने के लिए काम करते रहेंगे।



Deepak Bhavsar
Morning Ritual Specialist

Breathing Exercise

“श्वासायाम प्राणायाम श्वास को संयमित करने वाला एक प्राणायाम है। इसका उद्देश्य श्वास की गहराई को बढ़ाना और श्वास लेने और छोड़ने की क्रिया को संतुलित करना है।

श्वासायाम प्राणायाम करने के लिए, अपनी आंखें बंद करें और अपने नाक से गहरी सांस लें। धीरे-धीरे गहराई को बढ़ाते हुए, श्वास को धीमे ढंग से छोड़ें। समय के साथ, श्वास की गहराई को बढ़ाते हुए श्वास लेने और छोड़ने की गति को बढ़ा सकते हैं।

इस प्राणायाम का अभ्यास आपके श्वसन तंत्र को संतुलित करता है, जिससे आपके शरीर को धीमी और गहरी सांस लेने के लिए अधिक ऑक्सीजन मिलता है। इसके अलावा, इस प्राणायाम से आपकी मानसिक स्थिति को स्थिर और शांत करने में भी मदद मिलती है।

इसके अलावा, दूसरे प्राणायाम जैसे अनुलोम-विलोम प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम और ब्रह्मारी प्राणायाम जैसे अन्य विभिन्न प्रकार के प्राणायाम भी होते हैं जो श्वास लेने और छोड़ने के विभिन्न तरी



Deepak Bhavsar
Morning Ritual Specialist

Morning Success Rituals (MSR)

Join MSR sessions and Learn the habits of successful peoples and manifest evrything you want in life by applying the tools of law of attraction.

[Register Now](#)

[Join whats App
Group](#)



Deepak Bhavsar
Morning Ritual Specialist



Deepak Bhavsar



**Morning success Rituals (MSR)
& Law of Attraction (LOA)
Coach**

Author of ebook

Morning Success Rituals (MSR)
(Habits of successful peoples)

About Me

Deepak is a ambitious boy from a middle-class family who was always deprived of following his dreams due to a typical middle-class mentality. After completing her post-graduation he started working in corporate field like any other working professional and start working on mindset.

Deepak has done extensive studies in the area of Mindset, Belief System, Habits, Fear, Procrastination & Laziness & how to become the different version (Version 2.0)

Now he is on a mission to help 10,000 struggling people to find their self-esteem, gain back their confidence, and make them different version of themselves (Version 2.0) and transform their life.

