



**Holistic  
IVF & IUI**

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI



## **A Perfect Partner for a Divine Parenthood Journey Part 1**

**“  
God has a broad back, if you  
have a burden, let Him  
take it from you  
”**



# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

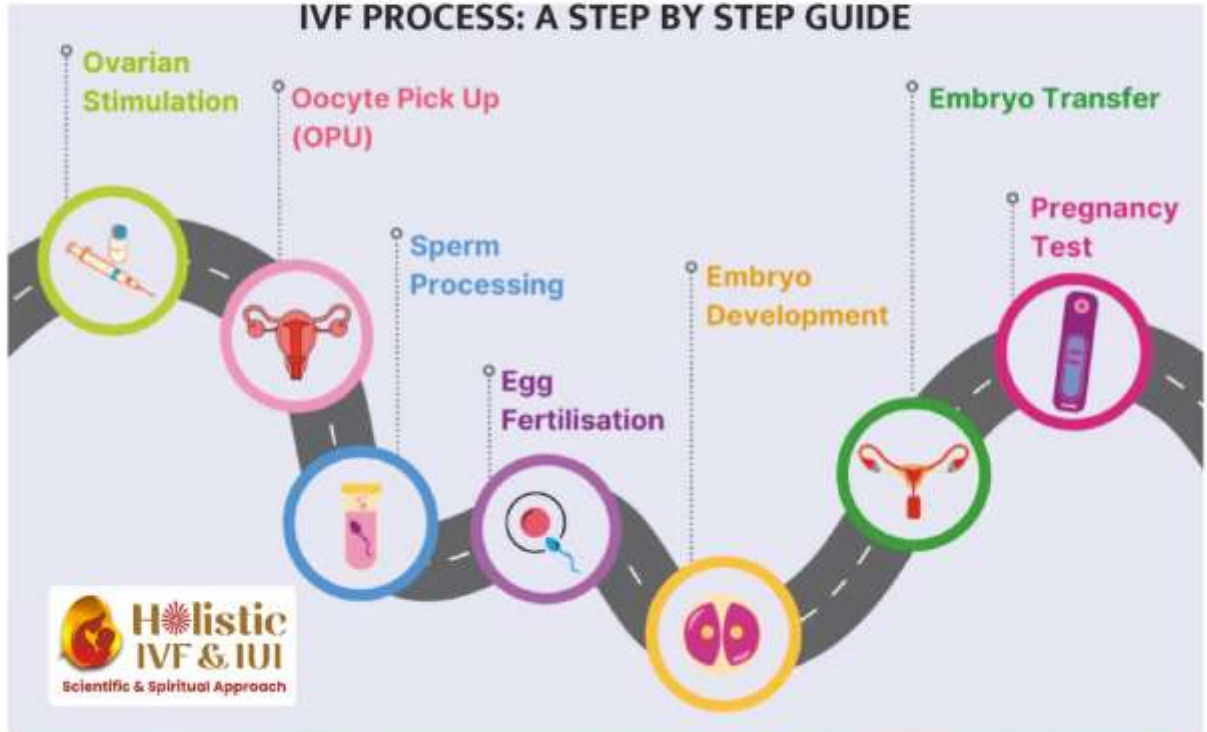
GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI



+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)

## Affirmations for IVF Success

### IVF PROCESS: A STEP BY STEP GUIDE



### SPIRITUAL EMPOWERMENT THROUGH 7 VALUES



### Pre-treatment Medications & Injections & Meditation



- I am a powerful being, child of the Supreme Father God who is taking treatment through a team of powerful divine souls for bringing a divine soul in my body.
- This treatment is going to be successful as God himself is doing this through his children for me.
- I completely love and trust my body.
- My cycle is finding a perfect, regular, balance.
- I am energetic, alert, and fill with divine energy.
- I am healing and becoming pure - physically, emotionally and spiritually.
- I can experience changes in my body, a sign of the medications and meditation preparing my body for a miracle.
- Everyday I am becoming healthier, happier, and more fertile.
- My partner and I are dealing with this with calmness and strength.
- Thank you, God, for all your care, support, love and affection.

### Ovarian Stimulation & Womb Preparation

- My ovaries are healthy and fully nourished.
- My ovaries are a reserve of very strong eggs prepared to be retrieved for fertilization.
- My follicles are surrounded by the bright, divine light of growth and mature easily.
- God is empowering these eggs.
- My ovaries and my womb are surrounded with warm and loving energy.
- My uterus is preparing perfectly for the fertilized egg to implant with medication and meditation with Supreme God.
- Every cell of my body is in total balance and harmony.



### Oocyte Pickup

- Oxygen, energy, and blood easily circulate through my body and nourish my ovaries, my follicles, and my womb.
- My body is selecting the healthiest and strongest follicle to become a perfect egg.
- My body grows the best egg this cycle.
- My egg is empowered by divine energy of God, the Supreme.

### Sperm Processing



#### WIFE

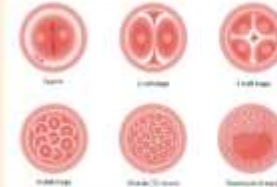
- My husband is God's child and cooperating with me in purity.
- He is getting powerful vibes from Supreme God to have perfect sperms for this divine process.

#### HUSBAND

- I am strong and healthy.
- I am a pure and powerful soul.
- My body is capable of producing good quality fertile sperms.
- I have powerful sperms.
- I am an active participant in our journey toward becoming parents.
- I am confident I will become a father.
- God, my father, is with me.



### Egg Fertilization



- The fusion of the ovum and sperm is happening in a perfect way with God's grace and a wonderful embryo is created.
- This Embryo is healthy and divine.

### Embryo Transfer

- My body welcomes this embryo (divine energy) with love and joy.
- My embryo (divine energy) easily implants in my womb.
- My womb is receptive to a new life.
- My womb is healthy and will bring a divine baby into being.
- Today I am going to be a mediator to gift this divine creation to my family & the world.
- My body and I are ready for this amazing and happy journey with God by my side.
- My body and hormones are working in harmony to support both me and my baby.
- I am confident I will become a mother.
- I am an amazing mother to a very unique child.
- I am spiritually pure and powerful.
- Today is our day for a miracle.



### Affirmations (Throughout the journey)



- The Supreme Energy is my constant companion.
- We have created a divine being and will bring him/her into this world together.
- I love myself and accept myself unconditionally.
- I am God's special child.
- I trust the team of doctors treating me.
- I trust myself. I trust my body.
- I am grateful for all the love and support I receive.
- I am surrounded with divine energy.

### Affirmations For Donor



- I fill myself with vibrations and powers from the Supreme.
- I am emerging the donor soul in my consciousness and sending vibrations and powers that I receive from the Supreme.
- These vibrations are healing them and their body.
- The best quality eggs or sperms are produced.
- My treatment is successful.
- We are instrumental for bringing a divine being

### Subsequent Follow-Ups & Pregnancy Tests





# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

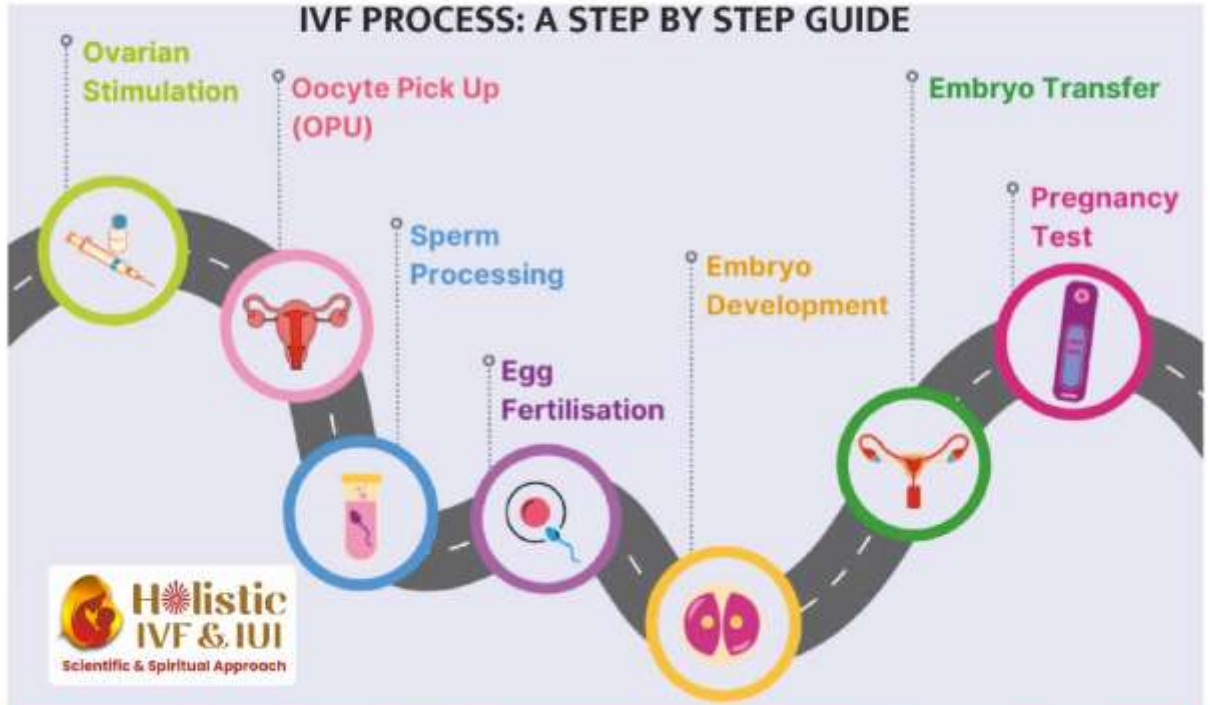
GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)



## आईवीएफ सफलता के लिए सकारात्मक संकल्प Affirmations for IVF Success

### IVF PROCESS: A STEP BY STEP GUIDE



### SPIRITUAL EMPOWERMENT THROUGH 7 VALUES



### पूर्व-चिकित्सा (दवाइयाँ और इंजेक्शन और मेडिटेशन) (Pre-treatment Medications & Injections & Meditation)



- मैं एक शक्तिशाली आत्मा हूँ, परमपिता परमात्मा की संतान हूँ। शक्तिशाली दिव्य डॉक्टर की टीम के माध्यम से, एक दिव्य आत्मा को मेरे शरीर में लाने के लिए उपचार ले रही हूँ।
- यह उपचार सफल होने जा रहा है, क्योंकि स्वयं ईश्वर उनके बच्चों के माध्यम से मेरे लिए यह कर रहे हैं।
- मैं सम्पूर्ण रीति से अपने शरीर से प्यार करती हूँ और उस पर भरोसा करती हूँ।
- मेरा मासिक चक्र पूर्ण रूप से, नियमित और संतुलित हो रहा है।
- मैं ऊर्जावान, सतर्क और दिव्य ऊर्जा से भरपूर हूँ।
- मैं शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ और पवित्र हो रही हूँ।
- मैं अपने शरीर में परिवर्तन का अनुभव कर सकती हूँ और यह इस बात का संकेत है कि दवा और मेडिटेशन मेरे शरीर को एक चमत्कार के लिए तैयार कर रहा है।
- दिन प्रतिदिन मैं स्वस्थ, प्रसन्न और अधिक प्रजननक्षम होती जा रही हूँ।
- मैं और मेरे युगल शांति और शक्ति से इस प्रक्रिया को साथ दे रहे हैं।
- सभी देखभाल, समर्थन, प्यार और स्नेह के लिए ईश्वर का कोटी कोटी धन्यवाद।

### अंडाशय उत्तेजना और गर्भाशय की तैयारी (Ovarian Stimulation & Womb Preparation)

- मेरे दोनों अंडाशय स्वस्थ और पूर्ण रूप से सुपोषित हैं।
- मेरे अंडाशय मजबूत स्त्रीबीजों का भंडार हैं, जो गर्भाधान के लिए तैयार हैं।
- ईश्वर इन स्त्रीबीजों को शक्ति प्रदान कर रहे हैं।
- मेरे अंडाशय और गर्भाशय गर्म और प्रेमपूर्ण ऊर्जा से घिरे हुये हैं।
- सर्वोच्च ईश्वर के साथ दवा और मेडिटेशन के आधार से मेरा गर्भाशय फर्टिलाइज्ड गर्भ के प्रत्यारोपण के लिए पूरी तरह से तैयार हो रहा है।
- मेरे शरीर की प्रत्येक कोशिका पूर्ण संतुलन और सामंजस्य में है।



### ऊसाइट पिकअप (Oocyte Pickup)



- मेरा शरीर एक संपूर्ण उत्तम बीज बनाने के लिए तैयार है।
- मेरा शरीर इस मासिक चक्र में सबसे उत्तम बीज का निर्माण कर रहा है।
- मेरा बीज सर्वोच्च ईश्वर की दिव्य ऊर्जा से सशक्त है।

### शुक्राणु प्रसंस्करण (Sperm Processing)

(पत्नी के लिए विचार)

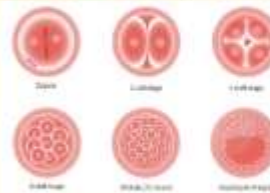
- मेरा पति ईश्वर की संतान हैं और मेरे साथ पवित्रता से सहयोग करते हैं।
- उन्हें इस दिव्य प्रक्रिया के लिए उत्तम शुक्राणु प्राप्त करने के लिए सर्वोच्च ईश्वर से शक्तिशाली प्रकंपन मिल रहे है।

(पति स्वयं ये विचार करें)

- मैं शक्तिशाली और स्वस्थ हूँ।
- मैं पवित्र और शक्तिशाली आत्मा हूँ।
- मेरा शरीर अच्छी गुणवत्ता वाले उपजाऊ शुक्राणु पैदा करने में सक्षम है।
- मेरे पास शक्तिशाली शुक्राणु हैं।
- मैं माता-पिता बनने की हमारी यात्रा में सक्रिय भागीदार हूँ।
- मुझे विश्वास है कि मैं जल्द ही पिता बनूँगा।
- परमात्मा, मेरे पिता, मेरे साथ हैं।



### अंडा निषेचन (Egg Fertilization)



- ईश्वर की कृपा से स्त्रीबीज और शुक्राणु का संयोजन पूर्ण रूप से हो रहा है और एक अद्भुत भ्रूण का निर्माण होता है।
- यह भ्रूण अर्थात गर्भ स्वस्थ और दिव्य है।

### भ्रूण का स्थानांतरण (Embryo Transfer)

- मेरा शरीर इस गर्भ का प्रेम और आनंद से स्वागत करता है।
- मेरा भ्रूण मेरे गर्भाशय में आसानी से प्रत्यारोपित हो जाता है।
- मेरा गर्भाशय एक नए जीवन के लिए ग्रहणशील है।
- मेरा गर्भाशय स्वस्थ है और एक दिव्य संतान को जन्म देगा।
- आज मैं इस दिव्य रचना को अपने परिवार और दुनिया को उपहार देने के लिए मध्यस्थी बनने जा रही हूँ।
- मैं और मेरा शरीर ईश्वर के साथ इस अद्भुत और सुखद यात्रा के लिए तैयार हैं।
- मेरा और मेरे बच्चे दोनों को सहारा देने के लिए मेरा शरीर और हार्मोन सामंजस्य में काम कर रहे हैं।
- मुझे विश्वास है कि मैं जल्द ही माँ बनूँगी।
- मैं एक बहुत ही अद्वितीय बच्चे की अद्भुत माँ हूँ।
- मैं आध्यात्मिक रूप से पवित्र और शक्तिशाली हूँ।
- आज हमारा दिन चमत्कारी होगा।





### स्वमान धारण करें (इस यात्रा के दौरान)



- सर्वोच्च ऊर्जा मेरी निरंतर साथी है। हमने एक दिव्य संतान का निर्माण किया है और उसे हम साथ मिलकर इस दुनिया में लाएँगे।
- मैं स्वयं से प्यार करती हूँ और स्वयं को बेशर्त स्वीकार करती हूँ।
- मैं ईश्वर की विशेष संतान हूँ।
- मेरा इलाज कर रहे डॉक्टरों की टीम पर मुझे पूरा भरोसा है।
- मुझे खुद पर भरोसा है। मुझे अपने शरीर पर भरोसा है।
- मुझे मिल रहे प्यार और समर्थन के लिए मैं आभारी हूँ।
- मैं दिव्य ऊर्जा से घिरी हुई हूँ।

### दाता के लिए स्वमान (Affirmations For Donor)



- मैं अपने आप को सर्वोच्च शक्ति के प्रकंपन और शक्तियों से भर देती हूँ।
- मैं अपनी चेतना में दाता-आत्मा को इमर्ज कर रही हूँ और मुझे जो प्रकंपन और शक्तियाँ परमात्मा से प्राप्त होती हैं, उन्हें भेज रही हूँ।
- ये प्रकंपन उसे और उसके शरीर को स्वस्थ बना रहे हैं।
- सर्वोत्तम गुणवत्ता वाले स्त्रीबीज या शुक्राणु उत्पन्न हो रहे हैं।
- मेरा इलाज सफल है।
- हम एक दिव्य आत्मा को इस दुनिया में लाने के लिए निमित्त हैं।

### चेकअप तथा प्रेगनेंसी टेस्ट (Subsequent Follow-Ups & Pregnancy Tests)





# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)



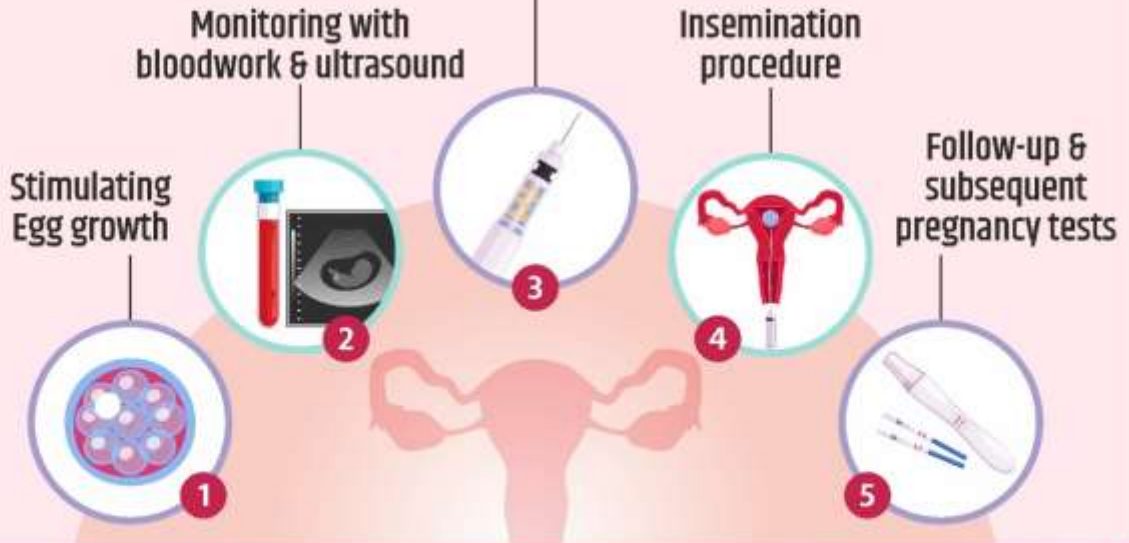
## Affirmations for IUI Success

### STEPS IN THE IUI

(Intrauterine Insemination) Procedure



#### Inducing ovulation



### SPIRITUAL EMPOWERMENT THROUGH 7 VALUES



### Stimulating Egg Growth & Womb Preparation (Medications & Injection & Meditation)



- I am a powerful being, child of the Supreme Father God who is taking treatment through a team of powerful divine souls for bringing a divine soul in my body.
- This treatment is going to be successful as God himself is doing this through his children for me.
- I completely love and trust my body.
- My cycle is finding a perfect, regular, balance.
- I am energetic, alert, and full with divine energy.
- I am healing and becoming pure - physically, emotionally & spiritually.
- I can experience changes in my body, a sign of the medications and meditation preparing my body for a miracle.
- Everyday I am becoming healthier, happier, and more fertile.
- My partner and I are dealing with this with calmness and strength.
- Thank you, God, for all your care, support, love and affection.
- My ovaries are healthy and fully nourished.
- My ovaries are a reserve of very strong eggs prepared for fertilization.

- My follicles are surrounded by the bright, divine light of growth and mature easily.
- God is empowering these eggs.
- My ovaries and my womb are surrounded with warm and loving energy.
- My uterus is preparing perfectly for the fertilized egg to implant with medication and meditation with Supreme God.
- Every cell of my body is in total balance and harmony.

### Egg Growth Monitoring with Ultrasound

- Oxygen, energy, and blood easily circulate through my body and nourish my ovaries, my follicles, and my womb.
- My body is selecting the healthiest and strongest follicle to become a perfect egg.
- My body grows the best egg this cycle.
- My egg is empowered by divine energy of God, the Supreme.



### Inducing Ovulation

- With ovulation inducing injection, ovulation is happening in expected time

### Sperm Processing & Intrauterine Insemination Process

#### WIFE

- My husband is God's child and cooperating with me in purity.
- He is getting powerful vibes from Supreme God to have perfect sperms for this divine process.

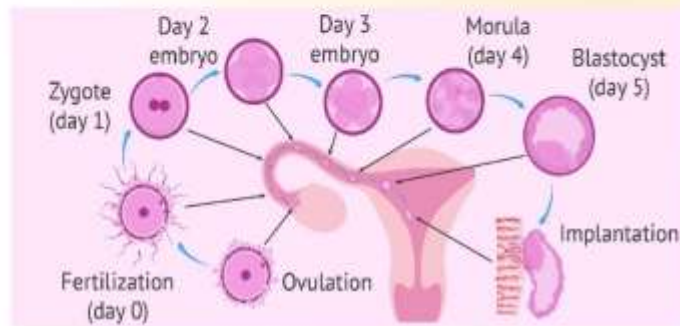
#### HUSBAND

- I am strong and healthy.
- I am a pure and powerful soul.
- My body is capable of producing good quality fertile sperms.
- I have powerful sperms.
- I am an active participant in our journey toward becoming parents.
- I am confident I will become a father.
- God, my father, is with me.



Intrauterine Insemination Process is successfully completed

### Egg Fertilization & Implantation of Embryo



- After the insemination, the fusion of the ovum and sperm is happening in a perfect way with God's grace and a wonderful embryo is created.
- This Embryo is healthy and divine.
- My body welcomes this embryo (divine energy) with love and joy.
- My embryo (divine energy) easily implants in my womb.

- My womb is receptive to a new life.
- My womb is healthy and will bring a divine baby into being.
- Today I am going to be a mediator to gift this divine creation to my family & the world.
- My body and I are ready for this amazing and happy journey with God by my side.
- My body and hormones are working in harmony to support both me and my baby.
- I am confident I will become a mother.
- I am an amazing mother to a very unique child.
- I am spiritually pure and powerful.
- Today is our day for a miracle.

### Affirmations (Throughout the journey)



- The Supreme Energy is my constant companion.
- We have created a divine being and will bring him/her into this world together.
- I love myself and accept myself unconditionally.
- I am God's special child.
- I trust the team of doctors treating me.
- I trust myself. I trust my body.
- I am grateful for all the love and support I receive.
- I am surrounded with divine energy.

### Affirmations For Donor



- I fill myself with vibrations and powers from the Supreme.
- I am emerging the donor soul in my consciousness and sending vibrations and powers that I receive from the Supreme.
- These vibrations are healing him and his body.
- The best quality sperms are produced.
- My treatment is successful.
- We are instrumental for bringing a divine being

### Subsequent Follow-Ups & Pregnancy Tests





# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)



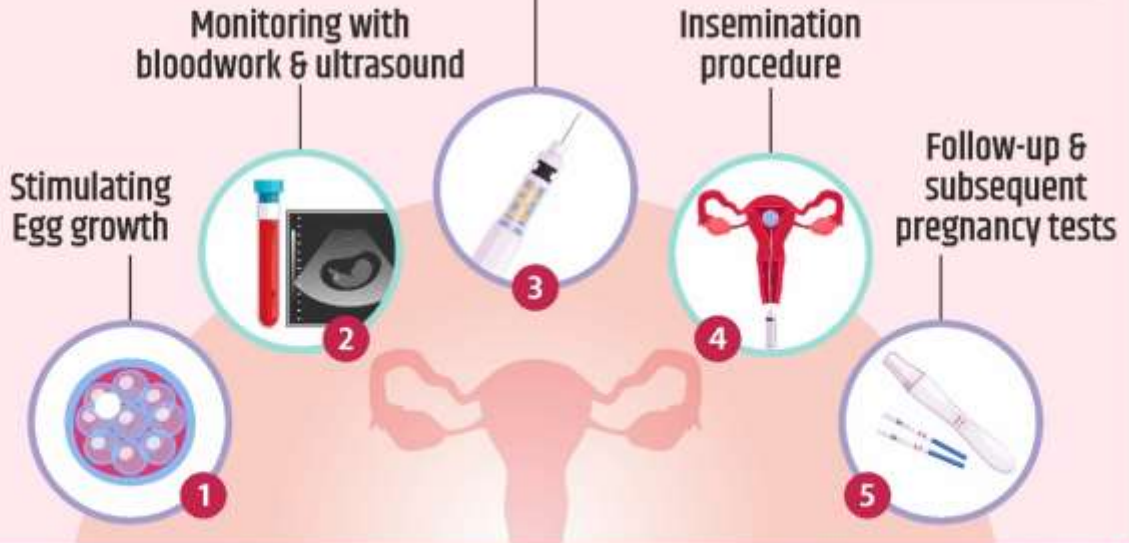
आईयूआई सफलता के लिए सकारात्मक संकल्प  
Affirmations for IUI Success

## STEPS IN THE IUI

(Intrauterine Insemination) Procedure



### Inducing ovulation



## SPIRITUAL EMPOWERMENT THROUGH 7 VALUES



### अंडाशय उत्तेजना और गर्भाशय की तैयारी - पूर्व-चिकित्सा (दवाइयाँ और इंजेक्शन और मेडिटेशन)

#### Stimulating Egg Growth & Womb Preparation (Pre-treatment Medications & Injections & Meditation)



- मैं एक शक्तिशाली आत्मा हूँ, परमपिता परमात्मा की संतान हूँ। शक्तिशाली दिव्य डॉक्टर की टीम के माध्यम से, एक दिव्य आत्मा को मेरे शरीर में लाने के लिए उपचार ले रही हूँ।
- यह उपचार सफल होने जा रहा है, क्योंकि स्वयं ईश्वर उनके बच्चों के माध्यम से मेरे लिए यह कर रहे हैं।
- मैं सम्पूर्ण रीति से अपने शरीर से प्यार करती हूँ और उस पर भरोसा करती हूँ।
- मेरा मासिक चक्र पूर्ण रूप से, नियमित और संतुलित हो रहा है।
- मैं ऊर्जावान, सतर्क और दिव्य ऊर्जा से भरपूर हूँ।
- मैं शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ और पवित्र हो रही हूँ।
- मैं अपने शरीर में परिवर्तन का अनुभव कर सकती हूँ और यह इस बात का संकेत है कि दवा और मेडिटेशन मेरे शरीर को एक चमत्कार के लिए तैयार कर रहा है।
- दिन प्रतिदिन मैं स्वस्थ, प्रसन्न और अधिक प्रजननक्षम होती जा रही हूँ।
- मैं और मेरे युगल शांति और शक्ति से इस प्रक्रिया को साथ दे रहे हैं।
- सभी देखभाल, समर्थन, प्यार और स्नेह के लिए ईश्वर का कोटी कोटी धन्यवाद।
- मेरे दोनों अंडाशय स्वस्थ और पूर्ण रूप से सुपोषित हैं।
- मेरे अंडाशय बहुत मजबूत स्त्रीबीजों का भंडार हैं, जो गर्भाधान के लिए तैयार हैं।

- ईश्वर इन स्त्रीबीजों को शक्ति प्रदान कर रहे हैं।
- मेरे अंडाशय और गर्भाशय गर्म और प्रेमपूर्ण ऊर्जा से घिरे हुये हैं।
- सर्वोच्च ईश्वर के साथ दवा और मेडिटेशन के आधार से मेरा गर्भाशय फर्टिलाइज्ड गर्भ के प्रत्यारोपण के लिए पूरी तरह से तैयार हो रहा है।
- मेरे शरीर की प्रत्येक कोशिका पूर्ण संतुलन और सामंजस्य में है।

#### अल्ट्रासाउंड के साथ अंडे की वृद्धि की निगरानी (Egg Growth Monitoring with Ultrasound)

- मेरा शरीर एक संपूर्ण उत्तम बीज बनाने के लिए तैयार है।
- मेरा शरीर इस मासिक चक्र में सबसे उत्तम बीज का निर्माण कर रहा है।
- मेरा बीज सर्वोच्च ईश्वर की दिव्य ऊर्जा से सशक्त है।



#### ओव्यूलेशन को प्रेरित करना (Inducing Ovulation)

- ओव्यूलेशन उत्प्रेरण इंजेक्शन के साथ, ओव्यूलेशन अपेक्षित समय में हो रहा है

### शुक्राणु प्रसंस्करण तथा पति के वीर्य या शुक्राणु के साथ पत्नी की अंतर्गर्भाशयी गर्भाधान प्रक्रिया (Sperm Processing & Intrauterine Insemination Process)

(पत्नी के लिए विचार)

- मेरा पति ईश्वर की संतान हैं और मेरे साथ पवित्रता से सहयोग करते हैं।
- उन्हें इस दिव्य प्रक्रिया के लिए उत्तम शुक्राणु प्राप्त करने के लिए सर्वोच्च ईश्वर से शक्तिशाली प्रकंपन मिल रहे हैं।

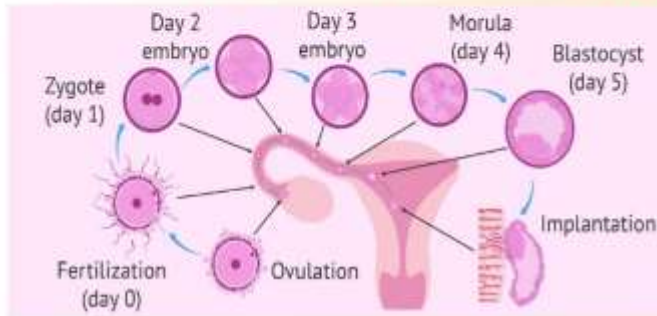
(पति स्वयं ये विचार करें)

- मैं शक्तिशाली और स्वस्थ हूँ।
- मैं पवित्र और शक्तिशाली आत्मा हूँ।
- मेरा शरीर अच्छी गुणवत्ता वाले उपजाऊ शुक्राणु पैदा करने में सक्षम है।
- मेरे पास शक्तिशाली शुक्राणु हैं।
- मैं माता-पिता बनने की हमारी यात्रा में सक्रिय भागीदार हूँ।
- मुझे विश्वास है कि मैं जल्द ही पिता बनूँगा।
- परमात्मा, मेरे पिता, मेरे साथ हैं।

गर्भधारण करने के लिए पति के वीर्य या शुक्राणु के साथ पत्नी की अंतर्गर्भाशयी गर्भाधान प्रक्रिया सफलतापूर्वक पूरी हो गई है।



### अंडा निषेचन तथा भ्रूण का गर्भाशय में प्रत्यारोपण (Egg Fertilization & Implantation of Embryo)



- पति के वीर्य या शुक्राणु के साथ पत्नी की अंतर्गर्भाशयी गर्भाधान प्रक्रिया सफलतापूर्वक होने के बाद, ईश्वर की कृपा से स्त्रीबीज और शुक्राणु का संयोजन पूर्ण रूप से हो रहा है और एक अद्भुत भ्रूण का निर्माण होता है।
- यह भ्रूण अर्थात गर्भ स्वस्थ और दिव्य है।
- मेरा शरीर इस गर्भ का प्रेम और आनंद से स्वागत करता है।

- मेरा भ्रूण (दिव्य ऊर्जा) मेरे गर्भाशय में आसानी से प्रत्यारोपित हो जाता है।
- मेरा गर्भाशय एक नए जीवन के लिए ग्रहणशील है।
- मेरा गर्भाशय स्वस्थ है और एक दिव्य संतान को जन्म देगा।
- आज मैं इस दिव्य रचना को अपने परिवार और दुनिया को उपहार में देने के लिए मध्यस्थी बनने जा रही हूँ।
- मैं और मेरा शरीर ईश्वर के साथ इस अद्भुत और सुखद यात्रा के लिए तैयार हैं।
- मेरा और मेरे बच्चे दोनों को सहारा देने के लिए मेरा शरीर और हार्मोन सामंजस्य में काम कर रहे हैं।
- मुझे विश्वास है कि मैं जल्द ही माँ बनूँगी।
- मैं एक बहुत ही अद्वितीय बच्चे की अद्भुत माँ हूँ।
- मैं आध्यात्मिक रूप से पवित्र और शक्तिशाली हूँ।
- आज हमारा दिन चमत्कारी होगा।



### स्वमान धारण करें (इस यात्रा के दौरान)



- सर्वोच्च ऊर्जा मेरी निरंतर साथी है। हमने एक दिव्य संतान का निर्माण किया है और उसे हम साथ मिलकर इस दुनिया में लाएँगे।
- मैं स्वयं से प्यार करती हूँ और स्वयं को बेशर्त स्वीकार करती हूँ।
- मैं ईश्वर की विशेष संतान हूँ।
- मेरा इलाज कर रहे डॉक्टरों की टीम पर मुझे पूरा भरोसा है।
- मुझे खुद पर भरोसा है। मुझे अपने शरीर पर भरोसा है।
- मुझे मिल रहे प्यार और समर्थन के लिए मैं आभारी हूँ।
- मैं दिव्य ऊर्जा से घिरी हुई हूँ।

### दाता के लिए स्वमान (Affirmations For Donor)



- मैं अपने आप को सर्वोच्च शक्ति के प्रकंपन और शक्तियों से भर देती हूँ।
- मैं अपनी चेतना में दाता-आत्मा को इमर्ज कर रही हूँ और मुझे जो प्रकंपन और शक्तियाँ परमात्मा से प्राप्त होती हैं, उन्हें भेज रही हूँ।
- ये प्रकंपन उसे और उसके शरीर को स्वस्थ बना रहे हैं।
- सर्वोत्तम गुणवत्ता वाले शुक्राणु उत्पन्न हो रहे हैं।
- मेरा इलाज सफल है।
- हम एक दिव्य आत्मा को इस दुनिया में लाने के लिए निमित्त हैं।

### चेकअप तथा प्रेगनेंसी टेस्ट (Subsequent Follow-Ups & Pregnancy Tests)



# Holistic IVF & IUI

## Activity 1.1 : Affirmations



"भगवान करे मेरा काम हो जाये...  
बहुत मेहनत की है, पता नहीं क्या होगा...  
पिछली बार भी ठीक नहीं हुआ था..."  
यह कमज़ोर संकल्प और बोल हैं।

"मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ,  
मेरा हर कर्म सही है,  
परमात्मा का ज्ञान और दुआएं मेरे साथ हैं,  
सफलता मेरे लिए निश्चित है"  
ध्यान से सोचें ... संकल्प से सिद्धि होती है



### New Year Resolution

संकल्प का बीज डाला,  
रोज़ उसे दृढ़ता का पानी देना।  
रोज़ सुबह 5 मिनट संकल्प को दोहराएं।  
संकल्प को साथ-साथ visualise करें।  
दिन में हर 1-2 घंटे बाद संकल्प को दोहराएं।  
रात को सोने से पहले visualise करें।  
दृढ़ता से संकल्प संस्कार बन जायेगा।

B . K . SHIVANI

facebook.com/BKShivani | youtube.com/BKShivani



# Holistic IVF & IUI

## Activity 1.1 : Affirmations

### SEVEN QUALITIES OF SOUL (सत्गुणी आत्मा)



BLISS (आनंद)

KNOWLEDGE (ज्ञान)

PEACE (शांति)

LOVE (प्रेम)

HAPPINESS (खुशी)

PURITY (पवित्रता)

POWERS (शक्तियाँ)

*I am a blissful soul*

मैं आत्मा आनंद स्वरुप् हूँ ।

*I am a knowledgeable soul*

मैं आत्मा ज्ञान स्वरुप् हूँ ।

*I am a peaceful soul*

मैं आत्मा शांत स्वरुप् हूँ ।

*I am a lovely soul*

मैं आत्मा प्रेम स्वरुप् हूँ ।

*I am a happy soul*

मैं आत्मा खुशी स्वरुप् हूँ ।

*I am a pure soul*

मैं आत्मा पवित्र स्वरुप् हूँ ।

*I am a powerful soul*

मैं आत्मा शक्ति स्वरुप् हूँ ।

Write one affirmation

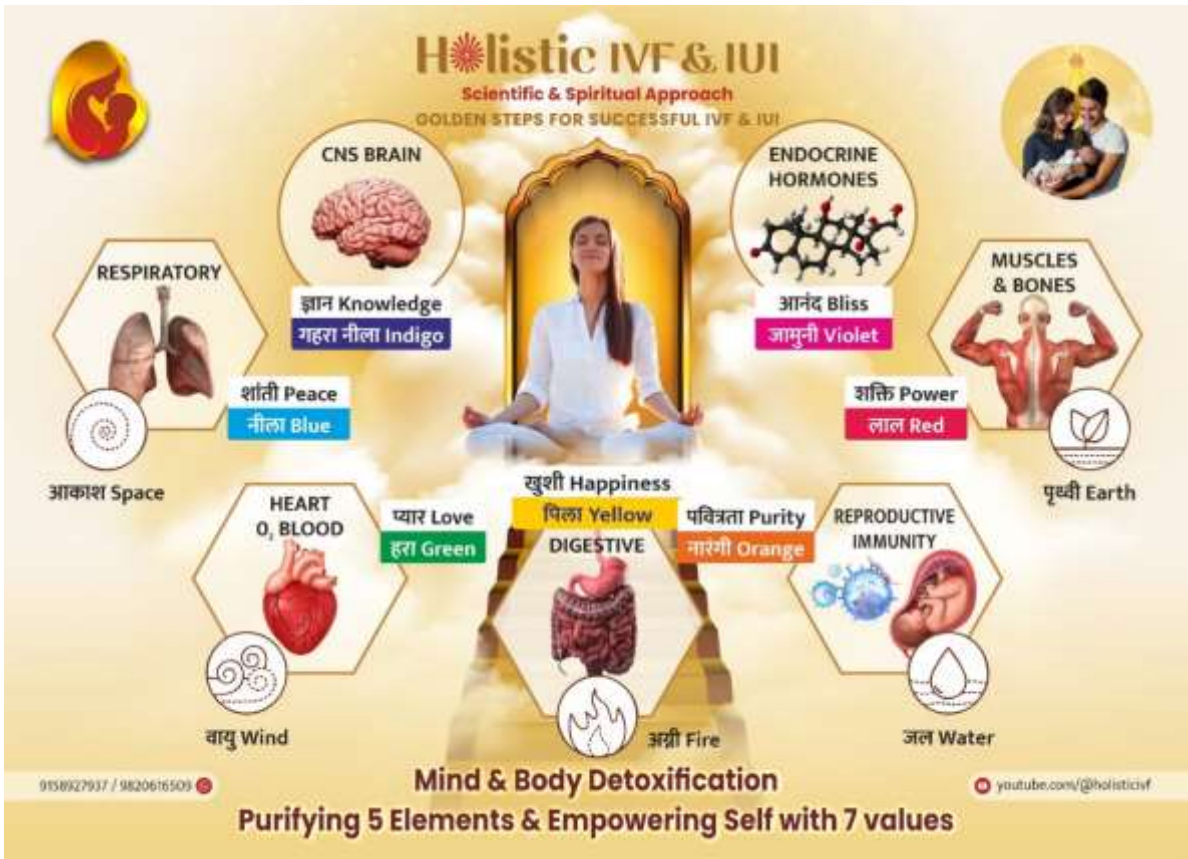
Morning - After waking up - 3 times सुबह - उठने के तुरंत बाद - 3 बार

Afternoon - 6 times दोपहर - 6 बार

Night - Before going to bed - 9 times रात्रि - सोने से पूर्व - 9 बार

Refer to [Holistic IVF Youtube Channel](#) for videos

# Activity 1.2



Refer to [Holistic IVF Youtube Channel](https://www.youtube.com/@holisticivf) for videos

## Activity 1.3

### Value Based Story Painting & Writing



हम जामुन की खेती में गये, जामुन खाने का आनंद लिया। **जामुनी रंग - आनंद से हारमोन्स / अंतस्त्रावी प्रणाली** अच्छी रिती से कार्य करती है। फिर हमने पतंग उड़ाने का ज्ञान लिया। **गहरा नीला रंग - ज्ञान से मस्तिष्क तथा मज्जारज्जू** सुचारू रूप से कार्य करते हैं। गहरे नीले रंग की पतंग उड़ते-उड़ते आसमान में टिक गई, आसमान शांत वैसा मेरा मन / श्वास शांत। **आसमानी नीला रंग - शांती से फेफडे / श्वसन प्रणाली** सुचारू रूप से कार्य करती है तथा **आकाश तत्व** पावन हो जाता है। आसमान में हरे रंग के पंछी उड़ रहे थे, उनका आपस में बहुत प्यार था। **हरा रंग - प्यार हृदय** को मजबूत बनाता है तथा **वायु तत्व** को पावन बनाता है। पंछी उड़ते- उड़ते फूलों के बगीचे में जाकर बैठ गये, बगीचे में पीले रंग के फुल देखकर उन्हे बहुत खुशी हुई। **पीला रंग - खुशी से पाचन प्रणाली** सुधर जाती है तथा **अग्नी तत्व** पावन बन जाता है। उस बगीचे में एक बालक बैठा था जिसने भगवे / संतरी कलर के कपडे पहने थे और उसके चहरे पर पवित्रता झलक रही थी। **भगवा / संतरी रंग - पवित्रता से प्रजनन प्रणाली, रोगप्रतिकारक शक्ति, पंच ज्ञानेंद्रियाँ** सुचारू रूप से कार्य करते हैं तथा **जल तत्व** पावन हो जाता है। बालक के माथे पर लाल रंग का तिलक था जो शक्ति को प्रदर्शित कर रहा था। **लाल रंग - शक्ति से मांसपेशिया तथा हड्डीयाँ** मजबूत होती है तथा **पृथ्वी तत्व** पावन हो जाता है।

# Activity 1.4

Share your experience of Energizing  
the 5 elements of your body

Share your experience of  
Energizing yourself with 7 values



## Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach  
GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI



COLOUR	VALUES	ELEMENTS	ORGAN SYSTEMS
Violet	Bliss/आनंद		Endocrine/Hormones
Indigo	Knowledge/ज्ञान		CNS Brain
Blue	Peace/शांती	Space/आकाश	Respiratory
Green	Love/प्यार	Wind/वायु	Heart Oxygenated Blood
Yellow	Happiness/खुशी	Fire/अग्नी	Digestive
Orange	Purity/पवित्रता	Water/जल	Reproductive System & immunity
Red	Power/शक्ति	Earth/पृथ्वी	Muscles & Bones

### SPIRITUAL EMPOWERMENT THROUGH 7 VALUES



## Activity 1.5



# Holistic IVF & IUI



Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

Bless your Endocrine System with Bliss

अपने अंतःस्रावी तंत्र को आनंद से भरपूर करें

ओम शान्ति ..... जीवन का प्रत्येक क्षण ..... अपने लिए एक आनंदमय अनुभव हो ..... इसलिए आइए अपने मन को एकाग्र करे ..... और उस सत चित्त आनंद के सागर के साथ ..... अपना ध्यान लगाये ..... मन और बुद्धी को ..... चारो ओर से हटाकर ..... अपना पूरा ध्यान स्वयं की ओर केंद्रीत करे ..... भृकुटी के बीच ..... ज्योतीस्वरूप ..... आत्मा हूँ ..... मुझसे दिव्य प्रकाश ..... संपूर्ण शरीर में फैल रहा है ..... मेरा संपूर्ण शरीर हलका .... और Relax हो रहा है ..... अनुभव करे ..... आनंद के सागर ..... ज्योतीबिंदू ..... पिता परमात्मासे ..... बैंगनी रंग की ..... आनंद की किरणों की ..... वर्षा हो रही है ..... ये किरणों मेरे संपूर्ण शरीर में फैल रही है ..... इस आनंद की वर्षा से ..... मेरा रोम - रोम पुलकित हो रहा है ..... सारा बोझ ..... सारी चिंताये ..... जैसे मैंने उस पिता परमात्मा को सौंप दि है ..... महसूस करे की सारा शरीर ..... आनंद की बैंगनी रंग से भर चुका है ..... पिता परमात्मा की अविरल आनंद की धारा से ..... मेरे संपूर्ण शरीर के अंतस्त्राव प्रणाली सुचारू रूप से कार्य कर रही है ..... Endocrine System, पिनीयल ग्रंथी, होर्मोनस् सिक्रेशन ..... सब कुछ स्वस्थ बनता जा रहा है ..... मन की सभी भावनायें ..... दुख, दर्द सब दूर हो गया ..... आनंद के ये एहसास में मैं समाती जा रही हूँ ..... असीम आनंद का अनुभव हो रहा है ..... आनंद के सगर में मैं मग्न हो गई हूँ ..... परमात्म आनंद की वर्षा में ..... मैं जैसे झूम रही हूँ ..... रोम - रोम आनंद में समाते जा रहा है ..... मैं जीवनभर आनंद में रहूँगी..... जो पाना था सो पा लिया ..... अब कुछ बाकी ना रहा..... कितना ये सुंदर अनुभव है ..... असीम आनंद की महसूसता हो रही है ..... ऐसा लगता जैसे ऐसे ही पिता परमात्मा के सानिध्य में सदा आनंद में समाये रहे .... मैं आत्मा अपने शरिर की कर्मद्वियोंकी मालिक बन उन्हे चला रही हूँ .... कोई भी बाह्य परिस्थिती, वक्ती - वस्तू मेरे इस असीम आनंद के सागर के साथ की अनुभूति को रोक नहीं सकता .... इस आनंद में मैं आत्मा खो गई हूँ .....मुझ आत्मा द्वारा अब एक दिव्य आनंदमयी सुखी संसार की स्थापना होने जा रही है ....एक दिव्य आनंद स्वरूप शिशु का मेरे गर्भ द्वारा जन्म हो, हमारा पुरा परिवार आनंद विभोर होने जा रहा है .....ओम शांती ..... शांती ..... शांती

Refer to [Holistic IVF Youtube Channel](#) for videos

## Activity 1.5



Activate your Nervous System with Knowledge  
अपने तंत्रिका तंत्र को ज्ञान से सक्रिय करें


ओम शान्ति .....

अंतर जगत की यात्रा के लिए तैयार हो जाये ..... Relax फील करे ..... शरीर को हल्का छोड़ दें ..... Relax ..... अपने मन बुद्धी को एकाग्र करे ..... भृकुटी के मध्य चमकता हुआ सितारा ..... मैं एक ज्योतीस्वरूप ..... बिंदू रूप आत्मा हूँ ..... यही मेरा सत्य परिचय है ..... महसूस करे ..... मैं चैतन्य आत्मा ..... अपने परम शिक्षक ..... परम सत्य ..... परमात्मा के सामने हूँ ..... परमात्मा ज्ञान का सागर है ..... ज्ञान सूर्य से ..... ज्ञान की गहरी ..... नीली रंग की किरणे मुझ पर पड रही है ..... ये किरणे मेरे प्रभामंडल में समा रही है ..... दिव्य ज्ञान प्रकाश से मैं अलौकीक बनती जा रही हूँ ..... ईश्वरीय प्रकाश की गहरी नीली रंग की .... किरणों से मेरी बुद्धी ..... मस्तिष्क ..... Neuro System ..... Nerves ..... Neurons ..... स्वस्थ बनते जा रहे है ..... सदगुरु ..... सत्य शिक्षक से मुझे सत्य ज्ञान प्राप्त हो रहा है ..... मैं जीवन के ..... क्या ..... क्या ..... कब ..... कैसे ..... कहाँ के प्रश्नों से मुक्त हूँ ..... सभी प्रश्नों का उत्तर जैसे मुझे मिल गया है ..... परमात्मा मुझे दिव्य बुद्धी प्रदान कर रहे है ..... इससे मेरे जीवन में प्रकाश फैल रहा है ..... सारी दुविधा समाप्त होती जा रही है ..... ज्ञान का प्रकाश ..... गहरा नीला रंग जिससे ..... मुझ में सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह निर्माण हो रहा है ..... सत्य ज्ञान प्राप्त करने से ..... मेरे विचार हलके होते जा रहे है ..... मेरी बुद्धी विशाल हो रही है ..... सारी चिन्ता दूर हो गई ..... मैं सदा सत्य के मार्ग पर चल ईश्वर कि छत्र छाया में रहूंगी..... सदा विजयी होंगी..... मैं धन्य - धन्य बनती जा रही हूँ ..... वाह ड्रामा ... वाह मेरा बाबा...वाह मेरा भाग्य ...जैसे बाबा भी सदा दुनिया के ड्रामा को सकारात्मक.. साक्षी दृष्टी - वृत्ती से देखता है... ऐसेही मैं आत्मा भी संपूर्ण सकारात्मक सोच से आगे बढकर एक सकारात्मक सृष्टी - जिव आत्मा (शिशु) के निर्माण के निमित्त बन गई हूँ ... ओम शांती ..... शांती ..... शांती ..

Refer to [Holistic IVF Youtube Channel](#) for videos



## Activity 1.5



**Holistic  
IVF & IUI**  
Scientific & Spiritual Approach

**SPACE GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI**


**Breathe in Peace for strong  
Respiratory System**  
मजबूत श्वसन प्रणाली के लिए शांति से सांस लें।

ओम शांती ..... स्वयं को आरामदायी स्थिती में स्थित करे ..... धीरे धीरे गहरी साँस ले ..... मन और बुद्धी को... बाह्य जगत से दूर ले चले ..... अनुभव करे ..... दोनों आखों के बीच ..... भ्रुकुटी में विराजमान ..... मैं एक चमकता हुआ सितारा हूँ ..... मैं एक शांत स्वरूप ..... बिंदू रूप आत्मा हूँ ..... यही मेरा सत्य परिचय है ..... महसूस करे ..... मैं आत्मा ..... शांति के सागर परमात्मा माँ की गोद में हूँ ..... जैसे कोई बच्चा .... अपनी माँ की गोद में .... अद्भुत शांति की .... अनुभूती करता ..... वैसे मैं भी .... स्वयं परमात्मा माँ की .... गोद में .... असीम शांती का .... अनुभव कर रही हूँ ..... शांति की हलके नीले रंग की फुँहारे ..... थंडी- थंडी फुँहारे ..... शांति की ये लहरे मुझ में समाती जा रही है ..... मुझ आत्मा के शरीर में कार्यरत आकाश तत्व को शांत शुद्ध कर रही हैं .... परमात्मा की .... दिव्य शांती की सकाश से .... मेरा सम्पूर्ण शरीर शांत ..... शीतल ..... और हलका होता जा रहा है ..... तणाव दूर होता जा रहा है ..... गहन ..... शांती ..... शांती की थंडी- थंडी फुँहारों से ..... मेरी जन्म - जन्मांतर की .... थकान दूर हो गई ..... हल्के नीले रंग की ..... किरणों में डूब कर..... मैं आत्मा .... आंतरिक शांति का.... अनुभव कर रही हूँ .... महसूस करे .... हलके नीले रंग की.... शांती की किरणों से .... मेरी श्वसन क्रिया... और मेरी श्वसन प्रणाली... स्वस्थ बन रहे हैं .. थायरोईड ग्रंथी ..... फेफड़े ..... गर्दन ..... कान ..... नाक ..... गला ..... सुचारू रूप से कार्य कर रहे है ..... मैं आत्मा....शांति से .... श्वासों श्वास पर .... ध्यान केंद्रित कर .... शांति का अनुभव ..... कर रही हूँ....ये शुद्ध शांति के प्रकंपन ...सारे वातावरण में ... फैलते जा रहे है ..... वातावरण के ... आकाश तत्व को ... शांति से भरपूर ....और शुद्ध ...बनाते जा रहे है ... शांति के प्रकंपन से मैं स्वस्थ बनती जा रही हूँ ..... सुगंधित ..... शुद्ध शांती की उर्जा ....मेरे सारे शरीर को..... ठंडक पहुँचा रही है ..... परमात्मा शिवबाबा ने ..... शांति की शक्ति द्वारा..... मुझ आत्मा को..... अपनी पहचान.... शांति स्वधर्म से ..... अवगत कराया है ..... इन किरणों में समाकर ..... अब मैं आत्मा ..... इन्हें आत्मसात कर.....नई जीवात्मा को .... दुनिया में लाने ....के लिए ... तन मन से .... तैयार .... हो गई हूँ ..... मेरे द्वारा .....आने वाला आत्मा (शिशु) .... भी शांत स्वरूप ही होगा ..... मैं आत्मा गहन शांती को महसूस कर रही हूँ ..... कितना ये सुंदर अनुभव है ..... कोई चिंता नहीं ..... कोई परेशानी नहीं .... केवल शांति ही शांति.....

ओम शांती ..... शांती ..... शांती

Refer to [Holistic IVF Youtube Channel](#) for videos

## Activity 1.5



**Holistic**  
**IVF & IUI**  
Scientific & Spiritual Approach

**WIND** GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

**Love the rhythm of your Heart**  
**अपने दिल की लय से प्रेम करें**

ओम शान्ति .....

स्वयं को आरामदायी स्थिति में स्थित करें....अपने शरीर को .. Relax करे ..... सर से पाँव तक  
..... संपूर्ण शरीर ढिलौं छोड़ दे ..... Relax .....अपना ध्यान दोनों आंखों के बिच ..... भृकुटी  
में केंद्रित करे ..... मैं.... एक चमकता हुआ ..... दिव्य सितारा ..... ज्योतीबिंदू रूप ..... आत्मा  
हूँ..... मैं आत्मा ..... प्यार के सागर की संतान ..... प्रेम स्वरूप आत्मा हूँ ..... अनुभव करे ..... मेरे  
सम्मुख प्रेम के सागर ..... परमपिता परमात्मा है ..... उस प्यार के सागर का .... निस्वार्थ प्रेम  
..... मैं अनुभव कर रही हूँ ..... महसूस करे ..... हरे रंग की ..... प्यार भरी किरणों .....  
Unconditional Love ..... मुझ पर बरस रहा है ..... यह हरे रंग की... स्नेह से परिपूर्ण परमात्म  
किरणों ... मुझ आत्मा में ... और शरीर रूपी वस्त्र में ...समाती जा रही हैं.. उस रचनाकार के.. प्रेम का  
अनुभव हो रहा है ..... जैसे उसके प्यार के अविरल धारा से ..... मेरी जन्म - जन्म की .. प्रेम  
बिपाशा तृप्त हो गई ..... मैं आत्मा.... परमात्म प्रेम की... लहरों से ...भरपूर हो रही हूँ ... मेरे इस  
शरीर का...वायु तत्व ...शुद्ध होता जा रहा है... मेरे शरीर में उपस्थित... वायु तत्व... शुद्ध ऑक्सीजन  
के रूप में .... प्रवाहित हो रहा है.... इन हरे रंग की.... परमात्मा प्रेम से... भरपूर किरणों से भरी वायु...  
हृदय में प्रवाहित हो .... रक्त को भी ...शुद्ध कर... पूरे शरीर के रक्त को ...शुद्ध कर रहा है.... प्रेम से  
भरपूर.... स्वच्छ ऑक्सीजन.. सारे शरीर में ... फैल रहा है... परमात्म प्रेम की तरंगों से ..... शरीर  
उर्जावान हो रहा है ..... अंग - अंग में ..... प्रेम की तरंगे फैल रही है ..... मैं आत्मा...शुद्ध और  
निश्चल... बन गई हूँ... सारे शरीर का कार्य ..... वायु तत्व के..... प्रेममयी होने से... सुचारू हो गया है  
..... ये शुद्ध प्रकंपन ...सारे वातावरण में... फैलते जा रहे है ..... वातावरण के ...वायु तत्व को  
...प्रेम से भरपूर ....और शुद्ध ...बनाते जा रहे है... मैं आत्मा... विश्व में ..... प्यार की किरणों फैलाने  
के..... निमित्त.... बन रही हूँ.... मेरा शरीर ....एक प्यार से भरपूर आत्मा को ....जन्म देने के... निमित्त  
बनने के लिए तैयार है... प्यार के सागर से आती ....यह किरणों ..... मेरे रोम - रोम को पुलकीत  
कर रहीं हैं ..... मैं आत्मा प्यार से भरपूर अनुभव कर रही हूँ ..... मेरा जीवन ..... तन और मन  
प्यार से संपन्न है ..... आत्मा प्यार स्वरूप में रमण कर रही है ..... प्रेम मय बन रही है ..... ऐसा  
महसूस होता ..... जैसे मैं जीवनभर प्यार से भरपूर रहूंगी..... सदा प्रेममय रहूंगी..... ओम  
शांती ..... शांती ..... शांती ....

Refer to [Holistic IVF Youtube Channel](#) for videos

## Activity 1.5



**FIRE**



# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI



### Happiness to energize Digestive System

### खुशी से पाचनप्रणाली को सशक्तकरें

ओम शान्ति .....

आरामदायी स्थिती में स्वयं को स्थित करें ..... अपने मन .. बुद्धि .. को एकाग्र करे  
.....अनुभव करे .... भृकुटी के बिच ..... चमकता दिव्य सितारा ..... मैं आत्मा .....

तेजस्वी प्रकाश पूंज हूँ ..... मुझ आत्मा से चमकती हुई किरणे संपूर्ण शरीर में फैल रही है  
..... अनुभव करे ..... मैं एक सुन्दर विशाल फुलों के बगीचे में हूँ..... रंग-बिरंगी फुलों का  
जैसे गलीचा बिछाया हो ..... रंग- बिरंगी तीतलीया उड रही हो ..... सारा वातावरण  
सुगंधित है ..... और मैं बगीचे के बीचो - बीच खडी होकर बहोत सुखद अनुभव कर रही  
हूँ..... इन फुलों को निहारते मेरा मन सुखों के सागर से जुड गया ..... अनुभव करे .....

सुख कर्ता दुःख हर्ता परमपिता परमात्मा से ..... सुनहरे पीले रंग की किरणे ... मुझ पर  
पड रही है ..... इन सुखदाई किरणों से .....मैं आत्मा.... शरीर सहित.. सुख के सागर में ...  
लहरा रही हूँ... मैं सुख स्वरूप आत्मा बन गई हूँ....परमात्म याद की अग्नी मुझ आत्मा के  
शरीर में कार्यरत अग्नी तत्व को शुद्ध कर रही हैं.... परमात्मा पिता ने .... मेरा... शरीर रूपी  
वस्त्र.... संपूर्ण स्वस्थ... बना दिया है.... इन सोने के समान... पीले रंग के किरणों ने मेरे  
पाचन तंत्र... के सभी अंगों ... liver, pancreas..... intestine, spleen.... stomach  
को.... स्वस्थ कर दिया है.... जिससे ... शरीर में .... शुद्धता बढ़ रही है.... और अशुद्धि ...  
बाहर निकलती जा रही है .... सुख के सागर में.... लहराने वाली मैं आत्मा... विश्व में .....

सुख की किरणों फैलाने के ..... निमित्त.... बन रही हूँ....ये सुख के प्रकंपन ...सारे वातावरण  
में...फैलते जा रहे है ..... वातावरण के ... अग्नि तत्व को ... सुख से भरपूर कर रहे है... मेरा  
शरीर .... एक सुखी आत्मा को ....जन्म देने के ... निमित्त बनने के लिए.... तैयार है.. सुख के  
सागर से आती ....यह किरणे ..... मेरे रोम - रोम को पुलकीत कर रहीं हैं ..... मैं आत्मा  
सुख से भरपूर अनुभव कर रही है ..... मेरा जीवन ..... तन और मन सुखों से संपन्न है  
..... मैं आत्मा सुख स्वरूप में रमण कर रही हूँ ..... सुखमय बन रही हूँ ..... ऐसा  
महसूस होता ..... जैसे मैं जीवनभर खुश रहूँगी..... सदा खुश रहूँगी..... ओम शांती  
..... शांती ..... शांती ....

Refer to [Holistic IVF Youtube Channel](#) for videos

## Activity 1.5



**WATER**



**Holistic  
IVF & IUI**

**Scientific & Spiritual Approach**

**GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI**



**Daily dose of Purity to empower Reproductive System, purify  
Sensory organs & enhance Immune Power**

**प्रजनन प्रणाली, पंच ज्ञानेंद्रिया तथा रोगप्रतिकारक शक्ति  
के लिए पवित्रता की दैनिक खुराक**

ओम शांती ..... कुछ समय के लिए ..... अपने मन और बुद्धि को ..... आवाज की दुनिया से परे ..... ले चलें एक ऊंचे पहाड़ी पर..... में निले आकाश में ..... उगते हुए सूरज को निहार रही हो.....प्रकृति के सान्निध्य में मेरा शरीर Completely Relax हो गया है ..... बिल्कुल हल्का..... अपना सारा ध्यान भूकुटी के मध्य ..... चमकते हुए सितारे की ओर केंद्रित करे .... में आत्मा इस शरीर में मस्तक सिंहासन पर स्वयं को विराजमान देख रही हूँ.....एक सूक्ष्म पवित्र चमकता हुआ सितारा...इस शरीर में जगमगाती में आत्मा ...एक पवित्र शक्तिशाली मणि हूँ ..में परमपिता परमात्मा की मूल्यवान रत्न हूँ..... में ज्योती स्वरूप ..... बिंदू रूप ..... पवित्र आत्मा हूँ ..... अपने मन बुद्धि को .....उगते हुए सूरज पर केंद्रित करें ..... कितना सुंदर ये नजारा है ..... सूर्य की यह नारंगी रंग की किरणें..... चहूँ ओर दूर - दूर तक नारंगी रंग बिखरा रही है ..... मेरा मन हर्षित हो रहा है ..... ऐसा अनुभव हो रहा..... जैसे पवित्रता के सागर..... परमपिता परमात्मा ..... मेरे उपर पवित्रता की नारंगी रंग की किरणें ..... बरसा रहे है ..... उस ..... पवित्र किरणों के नीचे ..... मेरा तन - मन शांत ..... शीतल ..... निर्मल और शुद्ध होता जा रहा है ..... मेरा मन शुद्ध विचारों में रमण कर रहा है ..... शुद्ध विचारों से Purity का अनुभव हो रहा है..... पवित्रता के सागर की ..... किरणों के नीचे ..... में आत्मा ..... निर्मलता ..... और हलकेपन का अनुभव कर रही हो ..... चारों ओर पवित्र नारंगी रंग की किरणों का प्रभामंडल ..... जिस में ..... में आत्मा शुद्ध बनती जा रही है ..... में महसूस कर रही हूँ कि .... मेरे सिर पर परमात्मा पिता बिंदु स्वरूप में है... पवित्र नारंगी किरणों की वर्षा कर रहे हैं ... परमात्मा पिता से आती यह नारंगी रंग की...पवित्रता की किरणें ..मुझ आत्मा में भरती जा रही हैं...मेरे मन बुद्धि को पवित्र बना रही हैं... जैसे प्रभात का सूर्य अंधकार को मिटाता है ठीक उसी प्रकार ये पवित्र किरणें मुझ आत्मा सहित शरीर रूपी वस्त्र के 70% जल तत्व को शुद्ध कर रहे है...मेरा पूरा शरीर शुद्ध हो रहा है...मेरी प्रजनन की पवित्र शक्ति जागृत हो गई है..और प्रजनन प्रणाली के सारे अंग सुदृढ़ हो गए हैं ...शरीर को पवित्र बना रही है ..... पंच कर्मेन्द्रियाँ ..... आँख ..... कान ..... नाक ..... जबान ..... त्वचा ..... प्रतिरक्षा तंत्र प्रणाली (immunity) ..... और रक्तनलिका स्वस्थ बनती जा रही है .....रक्तनलिका से बहता रक्त शुद्ध होता जा रहा है ..... अंग - अंग .....परम पवित्र शक्ति से भरपूर ..... खो जाये पवित्रता के सागर मे..... अनुभव करें ..... में आत्मा शुद्धता को प्राप्त कर रही हूँ...यह किरणें मेरे संपूर्ण शरीर में प्रवाहित हो ..मेरे शरीर से चारों ओर फैल रही हैं ...चारों ओर संपूर्ण प्रकृति में फैल रही हैं ..जल तत्व पवित्र हो रहा है...में आत्मा जो जल ग्रहण कर रही हूँ..उसमें भी परमात्मा पिता की यह पवित्र शक्तिशाली किरणें प्रवाहित हो रही हैं...और इस शुद्ध जल से पुनः मेरा शरीर पवित्रता से भरपूर होता जा रहा है ..अब मैं आत्मा एक दिव्य पवित्र संस्कारी संतान को जन्म देने के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से सक्षम बन गई हूँ ..ऐसा महसूस होता ..... जैसे नारंगी रंग की ..... पवित्र किरणों में ..... में सदा शुद्ध बनती जा रही हूँ ..... ऐसा महसूस होता ..... जैसे पवित्रता में डूब जायें ..... यह पवित्रता की दिव्य किरणें.....गर्भधारणा से पहले से... गर्भधारणा तक .....और पूरी गर्भावस्था में ...मुझ आत्मा...और इस शरीर रूपी वस्त्र पर ...आने वाली है.. में जीवनभर तन मन से पवित्र रहूंगी.....ओम शांती ..... शांती ..... शांती .....

Refer to [Holistic IVF Youtube Channel](#) for videos

## Activity 1.5



### Power to empower Bones and Muscles हड्डियों और मांसपेशियों को सशक्त बनाने वाली शक्ति

ओम शांती ..... अपना पूरा ध्यान चारो ओर से हटाकर ..... स्वयं की ओर केंद्रित करे..... शरीर को हलका छोड़ दे ..... दो आँखों के बीच ..... भ्रुकुटी में स्वयं को देखे ..... एक जगमगाता ..... दिव्य ..... ज्योतीस्वरूप ..... सितारा ... अनुभव करे ..... सर्व शक्तीवान ..... All Mighty ..... परमपिता परमात्मा से ..... सर्व शक्तीयों की लाल रंग की किरणों ..... मेरी ओर ..... प्रवाहित हो रही है ..... माताएं जैसे ..... लाल सिंदूर का ..... तिलक लगाती हैं... मानो वैसे ही ..... परमात्म शक्तियों का तिलक ..... मुझ आत्मा पर ..... लग चुका है ..... उस लाल तिलक से ..... भीनी भीनी खुशबू ..... मुझ आत्मा के ..... इस शरीर रूपी वस्त्र पर ..... फैल रही हैं ..... बाबा मुझे ..... पूरी तरह से ..... शक्तिशाली शरीर वाली आत्मा ..... बना रहे हैं ... उस Light House ..... Might House ..... Power House ..... से लाल रंग की किरणों ... शरीर में कार्यरत पृथ्वी तत्व को ... शक्ति से भरपूर .... और शुद्ध ... बनाते जा रहे है..... हर श्वास के साथ ..... लाल रंग की शक्तीशाली किरणों से ..... सारे शरीर में ..... नई उर्जा का संचार हो रहा है ..... महसूस करे I am a Powerful soul ..... मैं आत्मा ..... तन और मन सहित ..... तणाव मुक्त ..... पीडा मुक्त ..... स्वस्थ एवं शक्तीशाली अनुभव कर रही हूँ ..... सर्व शक्तीवान ..... परमात्मा ..... से उतरती लाल रंग की शक्तीशाली किरणोंसे ..... शरीर की सभी कोशिकाये खुल रही है ..... मांसपेशीयों मजबूत बन रही है ..... हड्डियाँ मजबूत बनती जा रही है ..... इस उर्जा से ..... मैं स्वस्थ बनती जा रही हूँ..... ये शुद्ध शक्तीशाली प्रकंपन ... सारे वातावरण में ... फैलते जा रहे है ..... वातावरण के ... पृथ्वी तत्व को ... शक्ति से भरपूर .... और शुद्ध ... बनाते जा रहे है... जैसे धरती मां की शक्ति ..... पूरे विश्व को..... संभालती है..... ऐसे ही... मैं शक्तीशाली आत्मा..... शरीर रूपी वस्त्र में..... एक शक्तीशाली आत्मा को ..... गर्भ के रूप में ..... धारण करने लायक..... बन गई हूँ..... कोई बीमारी ..... कमजोरी ..... गर्भधारणा के समय ..... या उसके पश्चात ..... मुझ में नहीं आएगी..... मैं एक दिव्य संतान को ..... जन्म देने के लिए ..... तैयार हो गई हूँ..... मैं पिता परमात्मा को ..... धन्यवाद दे रही हूँ ..... मैं सारा जीवन ... Strong ... Powerful ... Healthy ..... रहूंगी ..... कितना ये अच्छा अनुभव हो रहा है ..... चारो ओर शक्तीशाली किरणों ..... ऐसा महसूस होता ..... कि मैं जीवनभर परमात्म शक्तियों के सानिध्य में ..... निर्विघ्न रहूंगी..... ओम शांती शांती .....

Refer to [Holistic IVF Youtube Channel](#) for videos

# Activity 1.6

## Mind & Body Detoxification

### Purifying 5 Elements & Empowering Self with 7 Values



ओम शांती .. स्वयं को आरामदायी स्थिती में स्थित करे .. धीरे धीरे गहरी साँस ले .. मन और बुद्धी को... चारो ओर से हटाकर .. अपना पूरा ध्यान स्वयं की ओर केंद्रीत करे ... अनुभव करे .. दोनों आखों के बीच .. भृकुटी में विराजमान .. मैं एक चमकता हुआ सितारा हूँ.. बिंदू रूप आत्मा हूँ .. मैं आत्मा आनंद, ज्ञान, शांति, प्यार, खुशी, पवित्रता तथा शक्ति स्वरूप हूँ .. यही मेरा सत्य परिचय है .. मुझसे दिव्य प्रकाश .. संपूर्ण शरीर में फैल रहा है .. मेरा संपूर्ण शरीर हलका .. और Relax हो रहा है .. अनुभव करे .. मैं आत्मा पिता परमात्मा कि प्रिय संतान हूँ .. मेरे पिता परमात्मा आनंद, ज्ञान, शांति, प्यार, खुशी तथा पवित्रता के सागर हैं .. सर्व शक्तीमान हैं.. मैं आत्मा .. पिता परमात्मा के सानिध्य में हूँ ..

अनुभव करे .. आनंद के सागर .. ज्योतीबिंदू .. पिता परमात्मा से .. बैंगनी रंग की .. आनंद की किरणों की ... वर्षा हो रही है .. महसूस करे की सारा शरीर .. आनंद की बैंगनी रंग से भर चुका है .. मेरे संपूर्ण शरीर के अंतस्त्राव प्रणाली सुचारू रूप से कार्य कर रही है .. Endocrine System, पिनीयल ग्रंथी, होर्मोनस् सिक्रेशन .. सब कुछ स्वस्थ बनता जा रहा है .. मन की सभी भावनार्यें .. दुख, दर्द सब दूर हो गया है .. असीम आनंद का अनुभव हो रहा है .. मैं जीवनभर आनंद में रहूंगी.. जो पाना था सो पा लिया .. अब कुछ बाकी ना रहा.. कितना ये सुंदर अनुभव है .. असीम आनंद की महसूसता हो रही है .. ऐसा लगता जैसे ऐसे ही पिता परमात्मा के सानिध्य में सदा आनंद में समाये रहे .. मैं आत्मा अपने शरिर की कर्मेंद्रियोंकी मालिक बन उन्हे चला रही हूँ .. कोई भी बाह्य परिस्थिती, वक्ती - वस्तू मेरे इस असीम आनंद के सागर के साथ की अनुभूति को रोक नहीं सकता .. इस आनंद में मैं आत्मा खो गई हूँ ..

महसूस करे .. मैं चैतन्य आत्मा .. अपने परम शिक्षक .. परम सत्य .. परमात्मा के सामने हूँ .. परमात्मा ज्ञान का सागर है .. ज्ञान सूर्य से ... ज्ञान की गहरी नीली रंग की किरणे मुझ पर पड रही है .. इन किरणों से मेरी

Refer to [Holistic IVF Youtube Channel](#) for videos

## Activity 1.6

रहा है .. मैं जीवनभर आनंद में रहूंगी.. जो पाना था सो पा लिया .. अब कुछ बाकी ना रहा.. कितना ये सुंदर अनुभव है .. असीम आनंद की महसूसता हो रही है .. ऐसा लगता जैसे ऐसे ही पिता परमात्मा के सानिध्य में सदा आनंद में समाये रहे .. मैं आत्मा अपने शरिर की कमेंद्रियोंकी मालिक बन उन्हे चला रही हूँ .. कोई भी बाह्य परिस्थिती, वक्ती - वस्तू मेरे इस असीम आनंद के सागर के साथ की अनुभूति को रोक नहीं सकता .. इस आनंद में मैं आत्मा खो गई हूँ ..

महसूस करे .. मैं चैतन्य आत्मा .. अपने परम शिक्षक .. परम सत्य .. परमात्मा के सामने हूँ .. परमात्मा ज्ञान का सागर है .. ज्ञान सूर्य से ... ज्ञान की गहरी नीली रंग की किरणे मुझ पर पड रही है .. इन किरणों से मेरी बुद्धी .. मस्तिष्क .. Neuro System .. Nerves .. Neurons .. स्वस्थ बनते जा रहे है .. सद्गुरु .. सत्य शिक्षक से मुझे सत्य ज्ञान प्राप्त हो रहा है .. मैं जीवन के .. क्यू .. क्या .. कब .. कैसे .. कहाँ के प्रश्नों से मुक्त हूँ .. सभी प्रश्नों का उत्तर जैसे मुझे मिल गया है .. परमात्मा मुझे दिव्य बुद्धी प्रदान कर रहे है .. इससे मेरे जीवन में प्रकाश फैल रहा है ... सारी दुविधा समाप्त होती जा रही है .. ज्ञान का प्रकाश ... गहरा नीला रंग जिससे .. मुझ में सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह निर्माण हो रहा है .. सत्य ज्ञान प्राप्त करने से .. मेरे विचार हलके होते जा रहे है .. मेरी बुद्धी विशाल हो रही है .. सारी चिन्ता दूर हो गई .. मैं सदा सत्य के मार्ग पर चल ईश्वर कि छत्र छाया में रहूंगी.. सदा विजयी होंगी.. मैं धन्य – धन्य बनती जा रही हूँ .. वाह ड्रामा ... वाह मेरा बाबा...वाह मेरा भाग्य...

महसूस करे .. मैं आत्मा .. शांति के सागर परमात्मा माँ की गोद में हूँ .. असीम शांती का ...अनुभव कर रही हूँ .. शांति की नीले रंग की लहरे मुझ में समाती जा रही है .. मुझ आत्मा के शरीर में कार्यरत आकाश तत्व को शांत शुद्ध कर रही हूँ ... परमात्मा की .. दिव्य शांती की सकाश से .. मेरा सम्पूर्ण शरीर शांत .. शीतल .. और हलका होता जा रहा है...महसूस करे ... हलके नीले रंग की... शांती की किरणों से ... मेरी श्वसन क्रिया... और मेरी श्वसन प्रणाली... स्वस्थ बन रहे हैं .. थायरॉईड ग्रंथी .. फेफड़े .. गर्दन ... कान .. नाक .. गला .. सुचारू रूप से कार्य कर रहे है .. मैं आत्मा.. शांति का अनुभव ... कर रही हूँ...ये शुद्ध शांति के प्रकंपन ...सारे वातावरण में ... फैलते जा रहे है .. वातावरण के ... आकाश तत्व को ... शांति से भरपूर ..और शुद्ध ...बनाते जा रहे है ... शांति के प्रकंपन से मैं स्वस्थ बनती जा रही हूँ

अनुभव करे .. मेरे सम्मुख प्रेम के सागर .. परमपिता परमात्मा है .. उस प्यार के सागर से हरे रंग की .. प्यार भरी किरणे .. Unconditional Love .. मुझ पर बरस रहा है .. यह हरे रंग

## Activity 1.6

की... स्नेह से परिपूर्ण परमात्म किरणों ... मुझ आत्मा में ... और शरीर रूपी वस्त्र में ...समाती जा रही हैं.. मैं आत्मा.. परमात्म प्रेम की... लहरों से ...भरपूर हो रही हूँ ... मेरे शरीर का...वायु तत्व ...शुद्ध होता जा रहा है... मेरे शरीर में उपस्थित... वायु तत्व... शुद्ध ऑक्सीजन के रूप में .. प्रवाहित हो रहा है.. इन हरे रंग की.. परमात्मा प्रेम से...भरपूर किरणों से भरी वायु... हृदय में प्रवाहित हो .. रक्त को भी शुद्ध कर... पूरे शरीर के रक्त को ...शुद्ध कर रहा है.. प्रेम से भरपूर.. स्वच्छ ऑक्सीजन.. सारे शरीर में ... फैल रहा है... परमात्म प्रेम की तरंगों से .. मेरा हृदय स्वस्थ बन रहा है .. शरीर उर्जावान हो रहा है .. ये शुद्ध प्रकंपन ...सारे वातावरण में... फैलते जा रहे है .. वातावरण के ...वायु तत्व को ...प्रेम से भरपूर ..और शुद्ध ...बनाते जा रहे है... मैं आत्मा... विश्व में .. प्यार की किरणें फैलाने के... निमित्त.. बन रही हूँ..

अनुभव करे .. सुख कर्ता दुःख हर्ता, खुशी के सागर परमपिता परमात्मा से .. सुनहरे पीले रंग की सुख की, खुशी की किरणों ... मुझ पर पड़ रही है ..... इन सुखदाईं खुशी की किरणों से ..मैं आत्मा.. सुख के सागर में ... खुशी के सागर में ... लहरा रही हूँ... मैं खुशी से भरपूर ... सुख स्वरूप आत्मा बन गई हूँ..परमात्म याद की अग्नी .. शरीर में कार्यरत अग्नी तत्व को शुद्ध कर रही हैं.. परमात्मा पिता ने .. मेरा... शरीर रूपी वस्त्र.. संपूर्ण स्वस्थ... बना दिया है .. इन सोने के समान... सुख की, खुशी की .. पीले रंग के किरणों ने .. मेरे पाचन तंत्र... के सभी अंगों ... liver, pancreas, intestine, spleen.. stomach को.. स्वस्थ कर दिया है... जिससे ... शरीर में .. शुद्धता बढ़ रही है... और अशुद्धि ... बाहर निकलती जा रही है .. सुख के सागर में.. खुशी के सागर में .. लहराने वाली मैं आत्मा... विश्व में .. सुख की .. खुशी की किरणें फैलाने के ... निमित्त बन रही हूँ..ये सुख के, खुशी के प्रकंपन ...सारे वातावरण में...फैलते जा रहे है .. वातावरण के ... अग्नि तत्व को ... सारे वातावरण को ... सुख से.. खुशी से.. भरपूर कर रहे है...

अनुभव करे.. मेरे सिर पर परमात्मा पिता बिंदु स्वरूप में है... पवित्र नारंगी किरणों की वर्षा कर रहे हैं ... परमात्मा पिता से आती यह नारंगी रंग की..पवित्रता की किरणें ..मुझ आत्मा में भरती जा रही हैं...मेरे मन बुद्धि को पवित्र बना रही हैं.. ये पवित्र किरणें मुझ आत्मा सहित शरीर रूपी वस्त्र के 70% जल तत्व को शुद्ध कर रहे है...मेरा पूरा शरीर शुद्ध हो रहा है..मेरी प्रजनन की पवित्र शक्ति जागृत हो गई है..और प्रजनन प्रणाली के सारे अंग सुदृढ़ हो गए हैं ...शरीर को पवित्र बना रही है .. पंच कर्मेन्द्रियाँ ... आँख ... कान ... नाक ... जबान ... त्वचा ... प्रतिरक्षा तंत्र प्रणाली (immunity) ... और रक्तनलिका स्वस्थ बनती जा रही है ... रक्तनलिका से बहता रक्त शुद्ध होता जा रहा है ... अंग – अंग ..परम पवित्र शक्ति से भरपूर ...



## Activity 1.6

यह किरणों मेरे संपूर्ण शरीर में प्रवाहित हो ..मेरे शरीर से चारों ओर संपूर्ण प्रकृति में फैल रही हैं ..जल तत्व पवित्र हो रहा है..

अनुभव करे .. सर्व शक्तिवान .. All Mighty .. परमपिता परमात्मा से ..सर्व शक्तियों की लाल रंग की किरणे .. मेरी ओर ... प्रवाहित हो रही है ... उस Light House .. Might House .. Power House .. से लाल रंग की किरणे .. शरीर में कार्यरत पृथ्वी तत्व को ... शक्ति से भरपूर .. और शुद्ध ... बनाते जा रहे है.. सारे शरीर में .. नई उर्जा का संचार हो रहा है .. महसूस करे I am a Powerful soul .. मैं आत्मा शक्तिशाली अनुभव कर रही हूँ .. सर्व शक्तिवान .. परमात्मा .. से उतरती लाल रंग की शक्तिशाली किरणोंसे .. शरीर की सभी कोशिकाये खुल रही है ... मांसपेशीयाँ मजबूत बन रही है .. हड्डियाँ मजबूत बनती जा रही है .. इस उर्जा से .. मैं स्वस्थ बनती जा रही हूँ.. ये शुद्ध शक्तिशाली प्रकंपन ...सारे वातावरण में ... फैलते जा रहे है .. वातावरण के ... पृथ्वी तत्व को ... शक्ति से भरपूर .. और शुद्ध ... बनाते जा रहे है...

परमात्मा शिवबाबा ने .. शांति, खुशी, प्यार की शक्ति द्वारा.. मुझ आत्मा को.. अपनी पहचान.. आनंद, ज्ञान, शांति, प्यार, खुशी, पवित्रता तथा शक्ति के स्वधर्म से .. अवगत कराया है .. परमपिता परमात्मा से ..सर्व शक्तियों की किरणे .. मेरी ओर ... प्रवाहित हो रही है.. जिससे मेरे शरीर में कार्यरत पांचो तत्व आकाश, वायु, अग्नी, जल तथा पृथ्वी तत्व शुद्ध बनते जा रहे है... मेरा शरीर सम्पूर्ण स्वस्थ बनते जा रहा है ..ये प्रकंपन ... मेरे शरीर से चारों ओर फैल रहे हैं ...चारों ओर संपूर्ण प्रकृति शुद्ध बनती जा रही है .. अब मैं आत्मा एक दिव्य पवित्र संस्कारी संतान को जन्म देने के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से सक्षम बन गई हूँ .. मेरे द्वारा ...आने वाला शिशु (आत्मा) .. भी शांति, खुशी, प्यार तथा शक्ति से भरपूर होगा .. मैं आत्मा शांति, खुशी, प्यार तथा शक्ति को महसूस कर रही हूँ .. कितना ये सुंदर अनुभव है .. कोई चिंता नहीं .. कोई परेशानी नहीं .. केवल शांति ही शांति... ऐसा महसूस होता .. जैसे मैं जीवनभर खुश रहूँगी.. सदा खुश रहूँगी.. मैं पिता परमात्मा को ... धन्यवाद दे रही हूँ .. मैं सारा जीवन .. Strong ... Powerful .. Healthy .. रहूँगी .. कितना ये अच्छा अनुभव हो रहा है .. चारो ओर शक्तिशाली किरणे .. ऐसा महसूस होता .. कि मैं जीवनभर परमात्म शक्तियों के सानिध्य में .. निर्विघ्न रहूँगी .. मुझ आत्मा द्वारा अब एक दिव्य आनंदमयी सुखी संसार की स्थापना होने जा रही है .. हमारा पुरा परिवार जीवनभर .. सदा खुश रहेगा .. स्वस्थ रहेगा... पिता परमात्मा का .. शिवबाबा का कोटी कोटी धन्यवाद .. ओम शांती .. शांती .. शांती

Refer to [Holistic IVF Youtube Channel](#) for videos



