



**Holistic
IVF & IUI**

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI



A Perfect Partner for a Divine Parenthood Journey Part 2

“

**Just because it's taking time,
doesn't mean it isn't happening. ”**

Trust the process. It is worth the wait



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)



Activity 2.1

Painting

1. Draw a heart
2. Fill in different parts of the heart with the emotions you're feeling right now./ दिल के अलग-अलग हिस्सों को उन भावनाओं से भरें जो आप अभी महसूस कर रहे हैं।
3. Color each part/emotion with the color of your choice / प्रत्येक भाग/भावना को अपनी पसंद के रंग से रंगें

Activity 2.1

Paint Your Heart





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)



Activity 2.2

You & Your Emotions / आप और आपकी भावनाएं

1. What do you like about yourself? / आप अपने बारे में क्या पसंद करते हैं?
2. What interests and energizes you? / आपको किससे दिलचस्पी और ऊर्जा मिलती है?
3. What are the adjectives you would use for yourself? / आप अपने लिए कौन से विशेषणों का प्रयोग करेंगे?





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)



Activity 2.2 Emotion Bubble / इमोशन बबल

Emotion Bubble / इमोशन बबल

Mention all the emotions you have felt in past 1 month / उन सभी भावनाओं का उल्लेख करें जिन्हें आपने पिछले 1 महीने में महसूस किया है



Release (Unwanted Emotions) - Let Go रिलीज़ (अवांछित भावनाएँ)
- जाने दो

Surrender (Those not in your control) - Let God / समर्पण (जो आपके नियंत्रण में नहीं है) - भगवान को सौंप दो

Activity 2.3 Appreciation Letter To Self

Write a letter to yourself
स्वयं को पत्र लिखें

Appreciate yourself for your efforts to inculcate
virtues and powers within you

स्वयं में गुण और शक्ति भरने के लिए आप जो प्रयास कर रहे हैं
उसके लिए स्वयं की सराहना करें

Mention how you are bravely dealing with physical and psychological
changes in your body

आप अपने शरीर में होने वाले शारीरिक और मानसिक परिवर्तनों का कैसे बहादुरी से सामना
कर रहे हैं



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)



Activity 2.4

Appreciation Letter To Self





Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 youtube.com/@holisticivf



Activity 2.5

Appreciation Letter To Self

दिव्य गुण DIVINE VIRTUES



● यथार्थता	ACCURACY	● शुभ भावना	GOOD WISHES
● गुणग्राहकता	APPRECIATION	● ईमानदारी	HONESTY
● परोपकार	BENEVOLENCE	● नम्रता	HUMILITY
● निश्चिन्तता	CAREFREE	● अन्तर्मुखता	INTROSPECTION
● हर्षितमुखता	CHEERFULNESS	● हल्कापन	LIGHTNESS
● स्वच्छता	CLEANLINESS	● गम्भीरता	MATURITY
● सन्तुष्टता	CONTENTMENT	● रहमदिल	MERCY
● सहयोग	CO-OPERATION	● आज्ञाकारी	OBEDIENCE
● साहस	COURAGE	● नियमितता	ORDERLINESS
● न्यारापन	DETACHMENT	● धैर्यता	PATIENCE
● दृढ़ता	DETERMINATION	● शालीनता	POLITENESS
● अनुशासन	DISCIPLINE	● पवित्रता	PURITY
● सरलता	EASINESS	● श्रेष्ठता	ROYALTY
● निरहंकारिता	EGOLESSNESS	● आत्मविश्वास	SELF CONFIDENCE
● स्फूर्ति	ENERGETIC	● सादगी	SIMPLICITY
● दूरदर्शिता	FARSIGHTEDNESS	● मधुरता	SWEETNESS
● निर्भयता	FEARLESSNESS	● अथक	TIRELESSNESS
● उदारता	GENEROSITY	● सहनशीलता	TOLERANCE

BRAHMA KUMARIS WORLD HQS. MOUNT ABU, RAJASTHAN, INDIA
Website: www.brahmakumaris.com / www.bkwsu.org / bkindia.in

मैं सफलता का सितारा हूँ!

यह अभ्यास हर दिन 2 से 3 बार करें तो आपको हर कार्य में सफलता मिलेगी।

ओम शांति। आज हम विशेष अभ्यास करेंगे। यह अभ्यास है- मैं सफलता का सितारा हूँ! सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है! इस मेडिटेशन कमेंट्री में हम परमात्मा शिवबाबा से, मैं सफलता का सितारा हूँ, यह वरदान लेंगे। इस अभ्यास को प्रतिदिन करने से हमारे मन की शक्ति बढ़ती है। हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है... हम हर कार्य में निर्भय बनते हैं। कार्य क्षेत्र में किसी व्यक्ति के संबंध-संपर्क में हमारा कॉन्फिडेंस बढ़ता है। यदि किसी में खुद को लेकर हीन भावना है, तो वह भी समाप्त हो हम अपने स्वमान में स्थित होते हैं। और सर्व को सम्मान देते हैं। तो चले शुरू करते हैं। चारों तरफ से अपना ध्यान समेट कर.. एकाग्र करेंगे.. मैं आत्मा ज्योति स्वरूप... स्थित हूँ अपने मस्तक के बीच में... संपूर्ण डिटैच हो जाए अपने स्थूल शरीर से.. जैसे कि यह शरीर संपूर्ण लोप हो चुका है... बस मैं आत्मा... ज्योति स्वरूप... मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी... मैं एक महान आत्मा हूँ... मैं इस संसार की सर्वश्रेष्ठ भाग्यवान आत्मा हूँ... एकाग्र करेंगे अपनी बुद्धि को परमधाम में... शिवबाबा ज्योति स्वरूप... परमात्मा शिवबाबा ज्ञान के सागर... गुणों के सागर... सर्वशक्तिमान... हम उनका दिल से आवाहन करते हैं... अनुभव करेंगे शिवबाबा धीरे-धीरे परमधाम से नीचे उतर रहे हैं... आकाश, चांद, तारों को पार कर आ पहुंचे हमारे सिर के ऊपर... वे हमारी छत्रछाया बन चुके हैं... महसूस करेंगे उनके साथ का अनुभव... मैं आत्मा ज्योति स्वरूप, परमात्मा शिवबाबा से कंबाइंड... वे हमारे सिर के ऊपर.. हमारी छत्रछाया बन चुके हैं... परमात्मा शिव बाबा हमारे साथ हैं... अनुभव करेंगे- शिव बाबा से शक्तियों की दिव्य किरणें निकल, मुझ आत्मा में समाती जा रही हैं... अनुभव करेंगे यह दिव्य शक्तियों की किरणों से, मैं आत्मा शक्तियों से भरपूर, संपन्न बन चुकी हूँ... परमात्मा शिवबाबा सर्वशक्तिमान, मैं आत्मा उनकी संतान मास्टर सर्वशक्तिमान.... मास्टर ऑलमाइटी... इन किरणों द्वारा बाबा मुझे एक दिव्य वरदान दे रहे हैं- सफलता का सितारा भव...! सफलता का सितारा भव...! सफलता का सितारा भव...! बाबा ने मुझे इस वरदान से भरपूर किया है... आज से मैं परमात्मा शक्तियों से संपन्न हूँ... मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ, सफलता का सितारा हूँ... सफलता हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है... हर कार्य में मुझे सफलता सहज प्राप्त होगी.... इसी स्थिति में हम एकाग्र रहेंगे- परमात्मा शिवबाबा से निरंतर दिव्य शक्तियों की किरणें, वरदानों की किरणें निकल, मुझ आत्मा में समाती जा रही हैं... मैं आत्मा मास्टर सर्वशक्तिमान... मैं सफलता का सितारा हूँ...! सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है... मैं अपने स्व पुरुषार्थ में सदा सफल हूँ... परमात्मा का मुझे वरदान है- मैं सफलता का सितारा हूँ...! कार्य व्यवहार में, संबंध संपर्क में, कभी आते मुश्किल परिस्थितियों में भी हमें सफलता प्राप्त होगी.... कभी समय लग सकता है, लेकिन सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है... कहां-कहां परिस्थिति का सामना भी करना पड़ेगा, व्यक्तियों द्वारा सहन भी करना पड़ेगा, लेकिन वह सहन करना उन्नति का साधन बन जाएगा। परिस्थिति का सामना करते, परिस्थिति स्वस्थिति के उड़ती कला का साधन बन जाएगी... अर्थात् हर बात में सफलता स्वतः, सहज और अवश्य प्राप्त होगी...! ओम शांति।

- अनुभव -



"I AM THE STAR OF SUCCESS"

Practice this 2-3 times daily and you will be successful all the time!

OM SHANTI. Today we will practice a special exercise. That is "I am the star of success! Success is my birth right." In this meditation commentary, we will take the blessing of "I am the star of success" from the Supreme Soul, Shiv Baba. By doing this meditation everyday, the power of our mind will increase. Our confidence level will increase too. We will become fearless while doing any work. This practice will also increase our confidence related to people at our work place. If we have inferiority complex, then that too will end and we will stabilize ourselves in the stages of our self respect. And we will give respect to all. So let's begin! Disconnect your mind from everything around you... and concentrate... I am a soul... a point of light... I, the soul, am situated at the centre of my forehead... completely detach yourself from your physical body.. as if the body does not exist... Just me, the soul.... a point of light.. I am self sovereign... master of my self... I am a great soul ... I am the most fortunate soul in this world... Now focus your mind on Paramdham... Shiv Baba, a point of light... Supreme Soul.. Shiv Baba.. the Ocean of Knowledge, the Ocean of Virtues, Almighty Authority... Now with all my heart I call upon Him to come to me! Visualize that Shiv Baba is slowly descending from the supreme abode... Crossing the stars, the sun, the moon and the sky, He has reached above my head... He has become my canopy of protection... Strongly feel His presence... I, the soul, am combined with the Supreme Soul Shiv Baba.. He is above my head... my canopy... Supreme Soul Shiv Baba is with me... Now visualize that divine rays of powers is radiating from Him and falling upon me... Feel deeply the rays of His divine powers.. and I, the soul, am getting filled with all these powers... Just as the Supreme Soul Shiv Baba is Almighty Authority, similarly, I, the soul, His child am master almighty authority... Now through these rays, Baba is giving me a divine blessing, "My Child, May you be the star of success..! May you be the star of success..! May you be the star of success..!" Baba has today filled me with His blessings!! From today, I am filled with God's Powers, I am master almighty authority.... I am the star of my success... Success is my birth right! I will easily achieve success in every work I do.... Concentrate on these thoughts.. - Rays of divine powers, rays of blessings are constantly flowing out of Shiv Baba and merging into me... I, the soul, am master almighty authority... I am the star of my success... Success is my birth right... I am always successful in making efforts... I have Baba's blessing with me, "May you be the star of success!" In work, behaviour, relationships or in difficult situations, I will always be successful... Sometimes, it may take time but success is my birth right..! At times, I may have to face difficult situations, may have to tolerate other people but that tolerance will be a means of my progress. Those situations will become the instrument to experience my flying stage... And thus in every walk of life, success will come to me automatically, easily and necessarily... OM SHANTI.

- EXPERIENCE -

