



**Holistic
IVF & IUI**

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI



A Perfect Partner for a Divine Parenthood Journey Part 5

“

**Sometimes, miracles are just
a permanent shift in perception**

”

Activity 5.1

Letter to our silent well wishers

(Forgive & Forget) हमारे मूक
शुभचिंतकों को पत्र (क्षमा करें और भूल जाएं)



1. Emerge the souls whose words hurt you ऐसी आत्मायें निकालो जिनकी वाणी तुम्हें दुःख देती है
2. Make a note of all the statements they caused you pain / उन सभी बयानों पर ध्यान दें जिनसे आपको दर्द हुआ है
3. Realize your identity is formed only and only by you and not other opinions and judgements. / एहसास करें कि आपकी पहचान केवल और केवल आपके द्वारा बनाई गई है, अन्य विचारों और निर्णयों से नहीं।
4. Ask yourself - Are you what the world has labeled you? अपने आप से पूछें - क्या आप वही हैं जो दुनिया ने आपको लेबल किया है ?,
5. Create a new belief and identity / एक नई आस्था और पहचान बनाएं
 - I am unique / मैं अनूठा हूँ
 - I am complete / मैं पूर्ण हूँ
 - I am God's chosen child / मैं ईश्वर की चुनी हुई संतान हूँ
6. Emerging all the souls, send the below thoughts / सभी आत्माओं को उभरते हुए नीचे के विचार भेजें
 - I forgive you / मैं तुम्हें माफ़ करती हूँ
 - In case I have hurt you, I seek your forgiveness / अगर मैंने आपको चोट पहुंचाई है, तो मैं आपसे क्षमा मांगती हूँ
 - You are God's child, we are a family / आप भगवान के बच्चे हैं, हम एक परिवार हैं
7. Visualize rays of the Supreme reaching these souls / कल्पना करे की, ईश्वर की किरणें इन आत्माओं तक पहुँच रही है
8. Visualize a black cloud where you put all the statements made in Point 2 / एक काले बादल की कल्पना करें जहां आप प्वाइंट 2 में दिए गए सभी बयानों को रखते हैं
9. Visualize the Supreme's divine rays reaching this black cloud and the souls emerged and this cloud is gradually vanishing / कल्पना कीजिए कि इस काले बादल पर परमात्मा की दिव्य किरणें पहुंच रही हैं और आत्माएं प्रकट हो रही हैं और यह बादल धीरे-धीरे गायब हो रहा है
10. Visualize a pink cloud and put all statements in Point 5 & 6 and FEEL these thoughts energizing you! / एक गुलाबी बादल की कल्पना करें और सभी कथनों को बिंदु 5 और 6 में रखें और इन विचारों को महसूस करें जो आपको ऊर्जा प्रदान करते हैं!

क्षमा- सदा सुखी, निरोगी बनाने के लिए माफ करना और माफी मांगना।

ओम शांति। आज की मेडिटेशन कमेंटरी है क्षमा पर। माफ कर देना और माफी माँगना। इस मेडिटेशन कमेंटरी में हम सूक्ष्म वतन में आत्मों को इमर्ज कर, परमात्मा से प्यार की किरणें देंगे और उनसे क्षमा याचना करेंगे। जितना हम इन आत्मों को प्यार की किरणें देंगे, उनके मन में जो भी नेगेटिव भाव है वह पॉजिटिव में परिवर्तन हो जाएगा। जिसको बाबा कहते हैं वृत्ति से वृत्ति को परिवर्तन करना। हमारी शुभ भावना से इनके मन का भाव स्वतः चेंज हो जाएगा। बाबा ने हमें मुरलियों में ज्ञान दिया है कोई कुछ भी दे, आपको दुआएं ही देना है। जितना जितना हम मेडिटेशन प्रैक्टिस करेंगे उतना हमारा कार्मिक अकाउंट दबता जाएगा। हमारा मन स्वतः हल्का और खुश रहने लगेगा। यदि इस जीवन में हमें कोई पेपर है, वह चाहे व्यक्तियों से हो, चाहे शरीर से हो या धन का हो, यह हमारे जो भी परिस्थितियां है वह हमारे पिछले जन्मों के कारण है। इस मेडिटेशन प्रैक्टिस से हमारे कर्मों का खाता स्वतः हल्का होगा। और जो भी परिस्थितियां है, मुश्किलात हैं, वह चाहे धन के रूप में हो, शरीर के बीमारियां के रूप में हो या व्यक्तियों से हो, वह स्वतः हल्का होगा। स्वतः ही हम महसूस करेंगे कि यह समस्याएं इस मेडिटेशन से हलकी हो रहीं हैं। तो चलें शुरू करते हैं।

चारों तरफ से अपना ध्यान समेट कर एकाग्र करेंगे मस्तक के बीच... मैं आत्मा... एक ज्योति स्वरूप... एक पॉइंट ऑफ लाइट... मैं एक शान्त स्वरूप आत्मा हूँ... मेरा स्वभाव बहुत शांत है... शांति मेरा ओरिजिनल नेचर है... महसूस करेंगे मुझ आत्मा से शांति का प्रकाश निकल सम्पूर्ण शरीर में फैल रहा है... ऊपर ब्रेन से लेके नीचे पैरों तक यह प्रकाश फैल चूका है... मैं सम्पूर्ण रिलैक्स हूँ... मेरा सम्पूर्ण शरीर लोप हो चूका है... बस मैं आत्मा.. स्थित हूँ अपने लाइट के शरीर में... अपने फरिश्ता स्वरूप में... अभी एक सेकंड में पहुँच जाएँ सूक्ष्म वतन में... चारों तरफ सफेद प्रकाश... सामने मेरे बापदादा मुझे दृष्टि दे रहे हैं... उन्होंने अपना वरदानी हाथ मेरे सर के ऊपर रख दिया है... उन हाथों से प्रेम का प्रकाश निकल मुझमें निरंतर समाते जा रहा है... मुझे वरदान दे रहे हैं - अशरीरी भव... सदा सुखी भव... महसूस करेंगे मैं सम्पूर्ण प्रेम की किरणों से भरपूर हो चूका हूँ... अभी बापदादा के साथ बैठ जाएँ और सूक्ष्म वतन में ही सामने इमर्ज करेंगे उन आत्मों को जिन्होंने हमें दुःख दिया हो... वह चाहे हमारे फैमिली मेंबर हो या कर्मक्षेत्र में हमारे दोस्त हो... इमर्ज करेंगे सामने इन आत्मों को... इसी के साथ हम इमर्ज करेंगे उन आत्मों को भी जिन्होंने पिछले जन्मों में हमें कोई दुःख दिया हो... फील करेंगे बापदादा से प्यार की किरणें निकल मुझमें समा कर इन सर्व आत्मों को मिल रहीं हैं... यह सर्व आत्माएँ प्यार की किरणों से भरपूर हो रहीं हैं... इन आत्मों ने जाने अनजाने स्वभाव संस्कार वश या परिस्थिति वश मुझे दुःख दिया हो, इनमें इनकी कोई गलती नहीं है... मैं इन्हें सम्पूर्ण रूप से माफ करता हूँ... क्षमा करता हूँ... एक मिनट तक हम यह प्यार की किरणें इन को देते रहेंगे... यह आत्माएं प्यार की किरणों से भरपूर हो मुझे दिल से दुआएं दे रहीं हैं... हमारा सारा कर्मों का खाता समाप्त हो चूका है...

अभी हम सूक्ष्म वतन में इमर्ज करेंगे उन आत्मों को, जिनको जाने अनजाने हमने दुःख दिया हो। वह चाहे इस जन्म में हो या पिछले कोई जन्मों में हो... देखेंगे इन आत्मों को... फील करेंगे परमात्मा से प्यार की किरणें निकल, मुझमें समा कर इन सर्व आत्मों को मिल रहीं हैं... हम दिल से इनसे माफी माँगते हैं... जाने अनजाने हमने आपको दुःख दिया है... मुझे माफ कर दीजिये.. मैं आपसे दिल से क्षमा मांगता हूँ... एक मिनट तक हम यह प्यार की किरणें इन आत्मों को देंगे... प्यार की किरणों से भरपूर हो यह आत्माएँ मुझे दिल से दुआएं दे रहीं हैं... मेरा सम्पूर्ण कर्मों का खाता इनके साथ खत्म हो चूका है... मैं सर्व बन्धनों से मुक्त हो चूका हूँ... मेरे सर्व हिसाब किताब नष्ट हो चुके हैं। ओम शांति।

FORGIVENESS- TO BE EVER HAPPY AND HEALTHY!**To forgive others, and to ask forgiveness from others**

OM SHANTI. Today's meditation commentary is on forgiveness, to forgive and to apologize. In this meditation commentary, we will emerge souls in the subtle world, give them the rays of love from the Supreme Soul and ask for forgiveness. As much as rays of love we will give, all their negative emotions will be transformed into positive emotions, to which Supreme Soul, Shiv Baba says- Change of attitude from attitude! Our pure feelings automatically change the mood of others. Baba has given us a very beautiful knowledge in the murlis, that no matter whatever anyone gives, you have to give only blessings to them. As we continue to practice this meditation, our karmic accounts will be settled. Automatically, our mind will start remaining light and happy. If we have any challenges in this life from people, from our body or related to wealth, all these situations are due to our past deeds of previous births. With this meditation practice, our karmic account will automatically get lighter. All the situations or difficulties related to health, wealth or people will also get settled. We ourselves will experience that these problems are automatically getting resolved through this meditation. So, let's start. Om Shanti. Detach your mind from all the surroundings.. and concentrate on the centre of the forehead... I am a soul... a point of light... I am a peaceful soul. My nature is very calm and peaceful.... Peace is my original nature...! Feel that, the light of peace radiating from my forehead is spreading throughout my body., from the brain to the feet, this light has been scattered.... I am completely relaxed...! My whole physical body has disappeared. Only I, the soul, remain in this body of light... in my angelic form. !

Now, I, the angel reach the subtle world within a second... Here, white light is present all around.... From the front, BapDada is giving me pure vibrations through His drishti (vision/look) Now, He has kept His hand of blessings over my head... and from His hands, rays of love is flowing into me continuously. Now, He is blessing me - Child, May you be bodiless..! May you be happy forever. ! Feel that, I am completely filled with these rays of love..... Now, sitting with BapDada, emerge those souls in the subtle world, who have ever hurt us in this birth.., whether they are our family members or any friend at workplace... Visualize those souls in front of yourself..! And also emerge those souls who have ever hurt us in our previous births. Now, visualise that - rays of love are emerging from BapDada.... and are merging into me.... and from me, these rays are radiating to all these souls present in front of me.... See these souls are getting filled with these rays of love...! We can see these rays of love in green colour, since green colour is the colour of Love! If these souls have ever hurt me knowingly or unknowingly due to their nature, habits or circumstances, they don't have any fault... they are not to be blamed. ... I forgive them unconditionally. ! In this way, we will radiate these rays of love to them for 1 minute..... By getting completely filled with these rays, these souls are giving me blessings from their heart.... Our whole karmic account has been settled with all these souls.... Now, we will emerge those souls in the subtle world, whom we might have hurt! It may be in this birth or any previous births... Visualise these souls in the front... Feel that the rays of love are emerging out of Shiv Baba... flowing into me. and radiating to all these souls. Now, we apologize to them from the bottom of our heart...! "Oh souls, knowingly or unknowingly, I have hurt you! Please forgive me.... I apologize to you whole heartedly. !" For 1 min, we will give these rays of love to these souls.... After getting fulfilled from these rays of love, these souls are also blessing me whole heartedly. All my karmic account with these souls has been settled. I am free from all the bondage now.!! OM SHANTI.



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 5.3 : Karma Yoga

Share your experience

How is doing an action in Soul conscious state different
From body conscious?



Cooking



Talking



Working



Sleeping



अच्छी गहरी नींद के लिए आत्म सुझाव



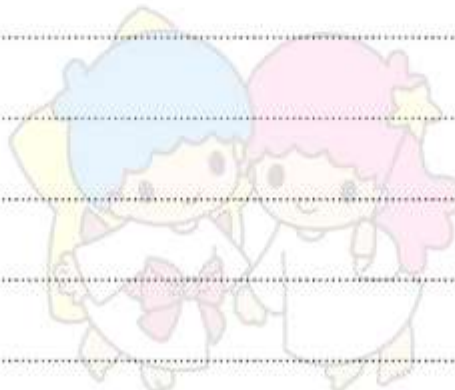
सोने से पहले इन आत्म सुझावोंका प्रयोग कर सोयें- दिन भर के सारे तनाव से मुक्त हो जायेंगे।

ओम शांति!... चारों ओर से सर्व संकल्प समेट कर एकाग्र करें मैं आत्मा... ज्योति स्वरूप... मस्तक के बीच एक चमकता सितारा... मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ... शांति मेरी शक्ति है... अनुभव करें मुझ आत्मा से शांति की किरणें निकल सम्पूर्ण शरीर में फैल रही हैं... ऊपर ब्रेन से लेकर नीचे पैरों तक... एक एक अंग में यह शांति की किरणें समाती जा रही हैं... हर अंग व मांसपेशियां रिलैक्स हो रही हैं... फील करें पूरे शरीर में इन किरणों का प्रवाह हो चुका है... मैं सम्पूर्ण रिलैक्स हूँ...



इस शरीर से डिटैच हूँ... देखें ये शरीर लाइट का बन चुका है... एक एक अंग व मांसपेशियां लाइट व रिलैक्स हो चुके हैं, कोई हलचल नहीं। फील करें इस शांति को... मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ... मैं परमात्मा का फरिश्ता हूँ... बुद्धि रूपी नेत्र से सामने देखें- परमात्मा शिवबाबा... ज्योति स्वरूप... उनकी संतान मैं आत्मा भी ज्योति स्वरूप... बाबा से हम बातें करें... उनको दिल से शुक्रिया करें... वे हमारे पिता हैं! हम दिल से उन्हें बाबा कहें... आज के दिन के लिए शुक्रिया बाबा! आज दिन भर में जो भी हुआ, पॉजिटिव या नेगेटिव, मैं आपको सम्पूर्ण समर्पण करता हूँ... यह सर्व कार्य, संबंध, संकल्प, कर्म, संपत्ति, यह शरीर आपका है... मेरे साथ जो होगा अच्छा होगा... परमात्मा शिवबाबा सदैव मेरे साथ हैं... मैं परमात्मा का फरिश्ता हूँ... मेरा शरीर सम्पूर्ण स्वस्थ है... मेरे सर्व सम्बन्ध अच्छे हैं... घर में सभी एकजुट हैं... मैं सभी आत्माओं को दिल से दुआएं देता हूँ... जितना हम सर्व आत्माओं को दुआएं देंगे, उतना ही 100 गुणा रिटर्न में ये आत्माएं हमें दुआएं देंगी... और दुआओं के बल से हम सदैव निर्विघ्न, सफलतामूर्त व हर परिस्थिति में सेफ रहेंगे! जहां परमात्मा साथ हैं, दुआएं साथ हैं, वहां कोई कुछ नहीं कर सकता! मेरे साथ जो होगा अच्छा होगा! 3 बार इन पांचों संकल्पों को दोहराएं- मैं परमात्मा का फरिश्ता हूँ! मेरा शरीर सम्पूर्ण स्वस्थ है! मेरे सर्व सम्बन्ध अच्छे हैं! हम सभी परिवार में एकजुट हैं! आज से मेरे साथ जो होगा अच्छा होगा!... ओम शांति।

- अनुभव -



Activity 5.4

HolistiC IVF & IUI

Auto Suggestions For Sound Sleep

OM SHANTI. Let's disconnect from the outside world and concentrate... I, the soul.. a point of light... a shining star in the middle of my forehead... I am a peaceful soul..! Peace is one of my strengths..! Peace is my nature...! Feel that the rays of peace are radiating from me, the soul... and spreading into my entire body. Visualise these rays being spread in the entire brain. Slowly these rays are spreading into the neck below... ears... shoulders...



both arms... fingers of both hands. See that these rays of peace are gradually reaching every part of my body. Each organ, each muscle is getting relaxed. Feel that slowly the flow of these peaceful rays has spread into my legs... into the knees... and reached upto my toes... I am completely relaxed... and gradually I feel getting detached from this physical body... I feel as if this body is made up of just light. Every part and muscle has become light... They are completely relaxed... There is no disturbance in any part...! Feel this peace... I am a peaceful soul... I am an angel of God. Completely light, relaxed and bodiless...

Now, visualise with the third eye of the intellect - the Supreme Soul, Shiv Baba. a subtle point of light. Just as the Supreme Soul is light, similarly I, the soul, his child am also a point of light...! Now we will talk to God, our Supreme Father. We will thank him with from the depth of our heart... He is our father!! We call him Baba with love...! "Thank you Baba for today!! Whatever happened today, positive or negative, I completely surrender that to you...! Now all the works, relations, thoughts, actions, property, and even this body is yours...! These all belong to You... Whatever will happen to me, will be Good..!"

And now, create these thoughts - The Supreme Soul Shiv Baba is always with me... I am an angel of Shiv Baba... My body is completely healthy. All my relations are good... My entire family is united. I pray for the welfare of every soul with all my heart... I send blessings to all the souls. And these blessings are returned to me hundredfold by them... With the power of these blessings, I will always be unobstructed, successful and safe in all the situations...! When God is my companion and His blessings are with me, nobody can do any harm to me...! Whatever will happen to me will be good..! We will repeat these thoughts three times - I am an angel of God... My body is completely healthy... All my relations are good... My entire family is united... Whatever will happen to me from today will be good... - Repeat these five thoughts three times...
OM SHANTI.

Activity 5.5

HolistiC IVF & IUI



अच्छी गहरी नींद के लिए टिप्स:

नींद हमारा पवित्र स्थान है और गर्भावस्था के दौरान नींद की स्वच्छता पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। विशेष तकिए या आंखों के मास्क जैसे गर्भावस्था की नींद संबंधी सहायता के अलावा, निम्नलिखित युक्तियाँ/आदतें अनिद्रा को कम करने और गर्भावस्था के दौरान समग्र नींद में सुधार करने में मदद कर सकती हैं:

1. कोई तकनीक (फोन, टीवी, इंटरनेट) या अन्य उत्तेजक (चॉकलेट, कॉफी, जूस, कैफीन, मसालेदार भोजन, और GERD/Acid reflux/ इनडाइजेशन और खट्टी डकार के जोखिम को कम करने के लिए सोने के समय के करीब भारी भोजन से बचें) सोने से एक घंटे पहले।
2. कभी भी बिखरा हुआ (या थका हुआ) महसूस करते हुए बिस्तर पर न जाएं। मेडिटेशन/ध्यान करके अपनी भावनात्मक स्थिति बदलें।
3. सुबह उठने के बाद पहले 2 घंटे के लिए कभी भी अखबार या टीवी न खोलें।
4. सोने से 2 घंटे पहले खाना नहीं खाना। अगर करना ही हो तो हल्का भोजन बनाएं।
5. दैनिक शारीरिक व्यायाम अवश्य करें (दिन की शुरुवात में)। टहलने के लिए बाहर जाएं, कम से कम 20 मिनट; यह आपकी नींद में सभी अंतर लाएगा।
6. यदि आप सोने में असमर्थ हैं, तो अपने आप को अन्य गतिविधियों में संलग्न करें जिससे आपको खुशी मिले।
7. दिन भर में खूब पानी पिएं, लेकिन रात को बाथरूम में ब्रेक कम करने के लिए सोने से पहले तरल पदार्थ का सेवन कम करें।
8. सोने के समय की तैयारी में एक किताब पढ़ें, स्नान करें, या किसी अन्य शांत गतिविधि में शामिल हों।
9. बाथरूम के ब्रेक के बाद सोने के लिए आसान बनाने के लिए रात की रोशनी (नाइट लैंप) का प्रयोग करें।
10. करवट लेकर सोएं। आपको अपनी पीठ और घुटनों को सहारा देने के लिए मैटरनिटी पिरो की आवश्यकता हो सकती है।
11. सोते समय अपने सिर को ऊपर उठाकर सांस लेने की समस्याओं को सीमित करें।
12. यदि आप तनावग्रस्त महसूस कर रहे हैं, तो अपने विचारों को अपनी पत्रिका में लिखने की आदत डालें। सोने से पहले भगवान को एक पत्र लिखना सबसे अच्छा है। आप भगवान से प्रार्थना करें या याद करें फिर पत्र लिखें और फिर अगर आप नहीं चाहते कि कोई इसे पढ़े तो इसे काट दें।

सोने की सही स्थिति



Activity 5.5 Sleep Hygiene

Sleep is our sacred space and sleep hygiene is more important than ever during pregnancy. In addition to pregnancy sleep aids such as specialized pillows or eye masks, the following tips/habits may help reduce insomnia and improve overall sleep during pregnancy:



1. **No technology** (phone, TV, internet) or other stimulants (Avoid chocolate, coffee, juice, caffeine, spicy foods, and heavy meals too close to bedtime to reduce the risk of GERD/ Acid reflux, burning pain in chest) **ONE HOUR** before sleeping.
2. Never go to bed feeling shattered (or tired). **Change your emotional state by meditating.**
3. Never wake up and open the newspaper or TV for the **FIRST 2 HOURS.**
4. **NO EATING 2 HOURS BEFORE SLEEP.** If you have to, make it a light meal.
5. **Daily physical exercise is must** (earlier in the day). Go out for a walk, atleast 20 minutes; it will make all the difference in your sleep.
6. If you are unable to sleep, engage yourself in other activities that makes you happy.
7. Drink plenty of water throughout the day, but reduce liquid intake before bed to reduce nighttime bathroom breaks.
8. Read a book, take a bath, or indulge in another calming activity in preparation for bedtime.
9. Use a nightlight to make it easier to get back to sleep after bathroom breaks.
10. **Sleep on your side.** You may need a maternity pillow to support your back and knees.
11. Limit breathing problems by **elevating your head when you sleep.**
12. If you are feeling stressed or otherwise also, make it a habit to write down thoughts in your journal. Best is to write a letter to God before you go to bed. You pray or remember God and then shred it if you don't want anyone to read it.

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