



**Holistic  
IVF & IUI**

**Scientific & Spiritual Approach**

**GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI**



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

### **Part 7**

“

**Your relationship with yourself  
sets the tone for every other  
relationship you have**

”



# 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 7.1 Journaling

Night - Before going to bed  
रात्रि सोने से पूर्व

Answer the below questions  
इन प्रश्नों के उत्तर लिखें

1. One thing that made you smile today

आज दिनभर में कौनसी बात से आपके चेहरे पे मुस्कराहट आई

2. One thing that you are proud of today

आज दिनभर में हुई कौनसी बात से आपको स्वयं पर गर्व हुआ

3. Three things you are grateful for today

तीन चीज़े जिसके लिए आप शुक्रगुज़ार हैं



## Activity 7.2 Thought For Today

### Good thoughts for "BLISS/JOY" to energies ENDOCRINE SYSTEM :

1. The greatest service of GOD is to share our happiness with others. 2. There is no other nutrition like happiness. 3. To donate money is good but to become a good soul is the best. 4. Your positivity affects others in good way. So use it more and more. 5. To have balance in all situations is the key to happiness.

१. दुसरो को खुशी देना सर्वोत्तम दान है। २. होठों पर मुस्कान हर मुश्किल कार्य को आसान कर देती है। ३. जीवन के माधुर्य का रस लेने के लिए हमें बीती बातों को भूला देने की शक्ति अवश्य धारण करनी है। ४. हर्षितमुखता चेहरे का सच्चा सौंदर्य है। ५. जब आप मुस्कराते हैं तब न केवल आपको खुशी मिलती है, बल्कि आप दूसरों के जीवन में भी आशा की किरण संचारित कर देते हैं।

### Good thoughts for "KNOWLEDGE" to energies BRAIN :

1. Time is life. Wasting time means wasting life. 2. The quality of your thoughts determines the quality of your personal happiness. 3. Parents are role models of children. 4. It takes lots of mental strength to use your time efficiently. For this, you need to be creative & innovative. 5. True meaning of right is the right exercised on ourselves, not on others.

१. ज्ञान सबसे बड़ा धन है। स्वयं से पूछे ये - मैं कितना धनवान हूँ। २. किसी चीज को समझने के लिए ज्ञान की आवश्यकता होती है किन्तु उसे महसूस करने के लिए अनुभव की आवश्यकता होती है। ३. किसी भी व्यक्ति की आलोचना करने से पहले हमें अपने अंदर झाँक कर देख लेना चाहिए। ४. कोई भी कार्य करने से पूर्व एक क्षण रुके, उसके परिणाम के बारे में सोचे, फिर प्रारम्भ करे। ५. क्या आप को जीवन रूपी वृक्ष के गुण का ज्ञान है या आप केवल इसकी टहनियों के नीचे ही खड़े हैं।

### Good thoughts for "PEACE" to energies RESPIRATORY SYSTEM :

1. The one who is adjusting with modesty is a real praiseworthy human!! 2. Once you experience GOD, the quest for supreme ends. 3. It is very difficult to find peace as peace is dwelling in you only. 4. The less you talk, the more people will listen to you. 5. When we get angry, that time we lose something more than our temperament.

१. जो व्यक्ति नम्रता के आधार पर सबसे तालमेल बनाये रख सकता है, वह महान है। २. आप जितना कम बोलेंगे, दुसरे व्यक्ति उतना ही अधिक ध्यान से सुनेंगे। ३. शांति को बाहर खोजना व्यर्थ है क्योंकि वह तो आपके गले में पहना हुआ हार है। ४. भय को दूर भगाने के लिए ज्ञान और विवेक की प्राप्ति ही एकमात्र उपाय है। ५. शांति का चुम्बक बन जाइये ताकि आप अपनी और आकर्षित होने वाली अशांत आत्माओं को शांति प्रदान कर सकें।

### Good thoughts for "LOVE" to energies HEART :

1. One word of love will pacify many distressed hearts. 2. Love is universal. It has no boundaries. 3. Love everybody and experience unity. 4. Love towards GOD is love towards humanity. 5. A helping heart is an incredible heart.

## Activity 7.2 Thought For Today

१. प्रेम से बोला गया एक शब्द भी अनेक दुखी आत्माओंको शांति प्रदान कर सकता है। २. स्वयं के प्रति स्वमान और प्रभु के प्रति प्रेमभाव होने से दूसरों को आदर देना सहज है। ३. जब कोई कार्य प्रेमभाव के साथ किया जाता है तो उसमें तत्काल सफलता मिलती है। ४. परमात्मा से प्रेम करना समस्त मानव जाति से प्रेम करना है। ५. आप, अपने आप में विशेष है, इसलिए अपने सत्य स्वरूप का आनंद ले।

### Good thoughts for "HAPPINESS" to energies DIGESTIVE SYSTEM :

1. It is good to keep everybody happy. 2. Contentment and happiness goes hand in hand. These virtues will attract more friends to you. 3. Cheerfulness is real beauty. 4. The more you know yourself, the more you will be calm and happy. 5. You will achieve more by connecting to GOD. (more connection, more achievement)

१. यदि आप प्रसन्नचित रहना चाहते हैं तो अपनी विशेषताओं लिए स्वयं को तथा दूसरों की विशेषताओंके लिए उन्हें धन्यवाद दे। २. खुशी से बढ़कर पौष्टिक खुराक और कोई नहीं है। ३. सबसे बड़ी सेवा है जीवन की खुशियों को दूसरों के साथ बाँटना। ४. अपनी शक्तियों और गुणों का प्रयोग दूसरों की उन्नति के लिए कीजिये ५. परमात्मा ने हमें खुशबूदार फूल बनाया है, क्या हम यह खुशबू सभी तक फैला रहे हैं।

### Good thoughts for "PURITY" to energies FIVE SENSORY ORGANS, BLOOD CIRCULATION AND IMMUNITY :

1. Thoughts act as the seed for all of our actions. Sow good seeds, so that you shall reap good fruits. 2. You will never fear anybody if you are clear in thoughts and actions. 3. Morale and virtues are more valuable than precious stones. It provides contentment and makes you popular with people. GOD also like this. 4. Conscience is a good friend. Obey whatever it says. 5. Fulfilling the wishes of GOD is like fulfilling your own.

१. एक अच्छा, स्वच्छ मन वाला व्यक्ति दूसरों की विशेषताये देखता है। २. यदि सत्यता और ईमानदारी मुझे सहज लगाती है तो परमात्मा से प्रेम भी सहज प्राप्त हो सकता है। ३. सरलता में महान सौंदर्य होता है, जो सरल है, वह सत्य के समीप है। ४. धैर्य और नम्रता नामक दो गुणोंसे व्यक्ति की ईश्वर से समीपता बनी रहती है। ५. पवित्र प्रेम शाश्वत सम्बन्धो का आधार है।

### Good thoughts for "POWER" to energies MUSCLES & BONES :

1. I need not fear anybody from this physical world as Ishwar is my father, teacher and guide. 2. What I am experiencing today is the effect of my deeds in past. The things I will be experiencing in future will be the effect of what I am doing today. 3. Changes are inevitable in development. If I am scared of changes, how will development take place? 4. Impossible become possible when I feel that GOD is with me. 5. The moment of ordeals makes humans great and not the moments of triumph.

१. आपकी निर्णय शक्ति इतनी सशक्त होनी चाहिए कि एक समय में आपके मन में सिर्फ वही संकल्प उत्पन्न हो जो आप चाहते हैं, न अधिक और न कम। २. यदि हर कार्य यह समझकर किया जाये की भगवान मेरा साथी है, तो असंभव कार्य भी संभव हो जाता है। ३. परमात्मा में दृढ़ विश्वास का अर्थ है...निर्भयता। ४. आत्म नियंत्रण से असीम नियंत्रण शक्ति प्राप्त होती है...। ५. जब परमात्मा मेरे पिता, गुरु मार्गदर्शक आदि है तो इस दुनिया में मुझे किसका डर है?





# 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 7.3

**Letter to those who support you (Gratitude)**  
**उन लोगों को पत्र जो आपका समर्थन करते हैं (आभार)**



Emerge the souls who always support you / सदा साथ देने वाली आत्मियों को याद करे

Write a letter to each of them to thank you for their support / उनमें से प्रत्येक को उनके समर्थन के लिए धन्यवाद देने के लिए एक पत्र लिखें

Thank the Supreme for blessing you with these supportive angels / इन सहायक दूतों के साथ आपको आशीर्वाद देने के लिए ईश्वर का धन्यवाद करे

## शुक्रिया भाव - भाग्य बदल देगा !

ओम शांति। महात्मा गांधी ने अपने बुक में लिखा है, "I was sad because I didn't have any shoes.. and then I saw a man with no feet! मैं अपने जीवन में दुखी था कि मेरे पास अच्छे जूते नहीं है, और उस पल मैंने ऐसे व्यक्ति को देखा जिसके पास पैर ही नहीं थे।" जीवन में हमें हमेशा परमात्मा का शुक्रिया करना है। उन्होंने हमें जीवन दिया, हेल्थ दिया, वेल्थ दिया, हैप्पीनेस यानी खुशी दिया है!! हमें शुक्रिया करना है हमारे फैमिली मेंबर्स का, हमें शुक्रिया करना है उन लोगों का जो हमारे संबंध संपर्क में आते हैं, वो चाहें कर्मक्षेत्र में हो या कोई भी कार्य व्यवहार में.. हमें शुक्रिया करना है इस नेचर का, प्रकृति का.. पांचों तत्वों का जो हर पल हमारा साथ देते हैं! हमें शुक्रिया करना है उन लोगों का जो कभी हमारे जीवन में विघ्न बने हो, जो हमारे प्रति नेगेटिव सोचते हो, या हमारी कोई भी निंदा करते हो, हमें उनका शुक्रिया करना है, क्योंकि वह ना होते तो हमें हमारी कमजोरियां पता नहीं चलती.. हम उन कमजोरियों पर काम करके उन्हें परिवर्तन ना करते। इन सब विघ्नों में हमारी शक्ति बढ़ी, इसीलिए हमें इन्हें शुक्रिया करना है। जितना जितना हम इस thankfulness का, gratitude का या शुक्रिया भाव का मन ही मन अभ्यास करेंगे, उतना ही हमारी सोच अच्छी बनती जाएगी। हमारे विचार ऊंच बनते जाएंगे। हमारे मन की शक्ति बढ़ेगी। हमारा मन स्वतः ही शांत, संतुष्ट और खुश रहने लगेगा। हमारे संबंध अच्छे होते जाएंगे। हमारी शुक्रिया भाव के संकल्प एक मैग्नेट की तरह काम करेंगे। विदेश के एक दार्शनिक ने कहा है, "A grateful heart is a magnet for miracles." शुक्रिया भाव से हमारे जीवन में चमत्कार होते जाएंगे! तो हम कुछ मिनट इस thankfulness यानी शुक्रिया भाव का अभ्यास हर रोज करेंगे। यह अभ्यास हमें कैसे करना है, चलें शुरु करते हैं। चारों तरफ से अपना ध्यान समेट कर, हम सामने visualise करेंगे, इमर्ज करेंगे परमात्मा शिवबाबा को... हम उन्हें इस जीवन के लिए शुक्रिया करेंगे- हे परमात्मा, ईश्वर, भगवान..हम आपका इस जीवन के लिए शुक्रिया करते हैं! आपने हमें स्वस्थ मन दिया, स्वस्थ तन दिया! हम आपका दिल से शुक्रिया करते हैं... हम इमर्ज करेंगे अपनी फैमिली मेंबर्स को, जो हमारे साथ हैं.. हम उनको भी दिल से शुक्रिया कहेंगे.. भले ही परिस्थितियां जैसी भी हो..ऊपर नीचे हो.. उनमें इनका दोष नहीं है.. हम आपको दिल से शुक्रिया करते हैं.. हम आपको दिल से दुआएं देते हैं.. उनके साथ हम इमर्ज करेंगे उन सर्व आत्माओं को, जो हमारे सम्बन्ध संपर्क में आते हैं.. हमारे कर्मक्षेत्र में या कोई भी कार्य व्यवहार में, जिन्होंने हमें कभी हेल्प किया हो.. हम उन्हें दिल से शुक्रिया करते हैं.. उनके साथ हम उन आत्माओं को भी इमर्ज करेंगे, जो हमारे जीवन में कभी न कभी विघ्न बने हो.. या हमारे प्रति नेगेटिव सोचते हो.. हम उन्हें भी दिल से शुक्रिया कहते हैं- आप न होते तो हमें हमारी कमी कमजोरी का पता ना चलता.. हम उन्हें परिवर्तन न करते.. इन परिस्थितियों में हमारी शक्ति बढ़ी, हमारी आत्मिक पाँवर बढ़ी! उसके लिए हम आपका शुक्रिया करते हैं! हम अभी इमर्ज करेंगे नेचर को, प्रकृति के पांचों तत्वों को- अग्नि, वायु, आकाश, जल और पृथ्वी.. इन प्रकृति के पांच तत्वों को भी हम दिल से शुक्रिया कहेंगे- हम आपका दिल से शुक्रिया करते हैं...!! ओम शांति।

- अनुभव -





## Activity 7.4

### GRATITUDE -THANKFULNESS -WILL CHANGE THE FORTUNE. MIRACLES OF GRATEFUL HEART!

OM SHANTI. Mahatma Gandhi has said in his book, "I was sad because I didn't have any shoes.. and then I saw a man with no feet!" So, we must always be thankful to the Supreme Soul. He has given us life, health, wealth and happiness! ! We must be thankful towards our family members, thankful to the people who come in our connections whether in everyday life or at our work place.. We should be thankful to the five elements of nature - air, water, fire, earth and sky, who always support our existence! We must also thank the people who have been obstacles in our life, those who think negative about us, or those who criticize us. We should really thank them! Because if they were not present, we would never know our weaknesses! And if we would have never known our weaknesses, then we would have never worked on them and tried to overcome them. So, we must thank them as our strength increased during those obstacles. In this way, as we keep doing the practice of thankfulness and gratitude in life, our way of our thinking will improve, our thoughts will become elevated, the strength of our mind will increase. Our mind would automatically remain peaceful, satisfied and happy! And all our relations will improve! Our thoughts of gratitude work like a magnet. A philosopher from abroad has said, "A grateful heart is a magnet for miracles." The attitude of gratitude creates miracles in our life! We will practice this thankfulness for a few minutes everyday. How we have to do this exercise, let's start.

Let's withdraw our attention from the surroundings around... We will emerge and visualize Supreme Soul Shiv Baba in front of us... We will thank him for this life - "O Beloved Father.. Supreme soul, God! I thank you for this life! You gave me a healthy mind and body! I thank you whole heartedly..!" Now, we will emerge our family members in front of us.. who live with us.. "I thank you from my heart..! No matter what the circumstances are.. up and down.. it is not your fault..! I thank you wholeheartedly.. I give you blessings from my heart..." Now, we will emerge the souls who come in our contact, in everyday life or at work place.. or those who have sometimes helped me... I see them emerged in front of me and thank them deeply from my heart...! And with them I emerge the souls who have become obstacles in my life at some point or the other.. or at the present, think negative towards me... I thank these souls from the heart... "Oh souls, if you were not there, then I would never know my weaknesses and hence, would never have worked on them...! My strength has increased due to those obstacles... my soul power has increased..! Thank you!" And finally, I emerge the five elements of nature in front of me - fire, air, sky, water and earth... I thank all these five elements from my heart..! Thanks to all.... Thanks to all... Thanks to all... OM SHANTI.

- EXPERIENCE -

