Holistic IVF & IUI
Scientific & Spiritual Approach
GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

A Perfect Partner for a Divine Parenthood Journey

Part 8

"A rose can live amongst thorns
and yet never be injured by them,
How about you?"

Activity 8.1

I am Shakti / मैं शक्ति हूँ

Think of a situation in the past 1 week which disturbed your state of mind / पिछले 1 सप्ताह की किसी ऐसी स्थिति के बारे में सोचें जिसने आपकी मनःस्थिति को अस्त-व्यस्त कर दिया हो

Make a note of the emotions felt / महसूस की गई भावनाओं पर ध्यान दें

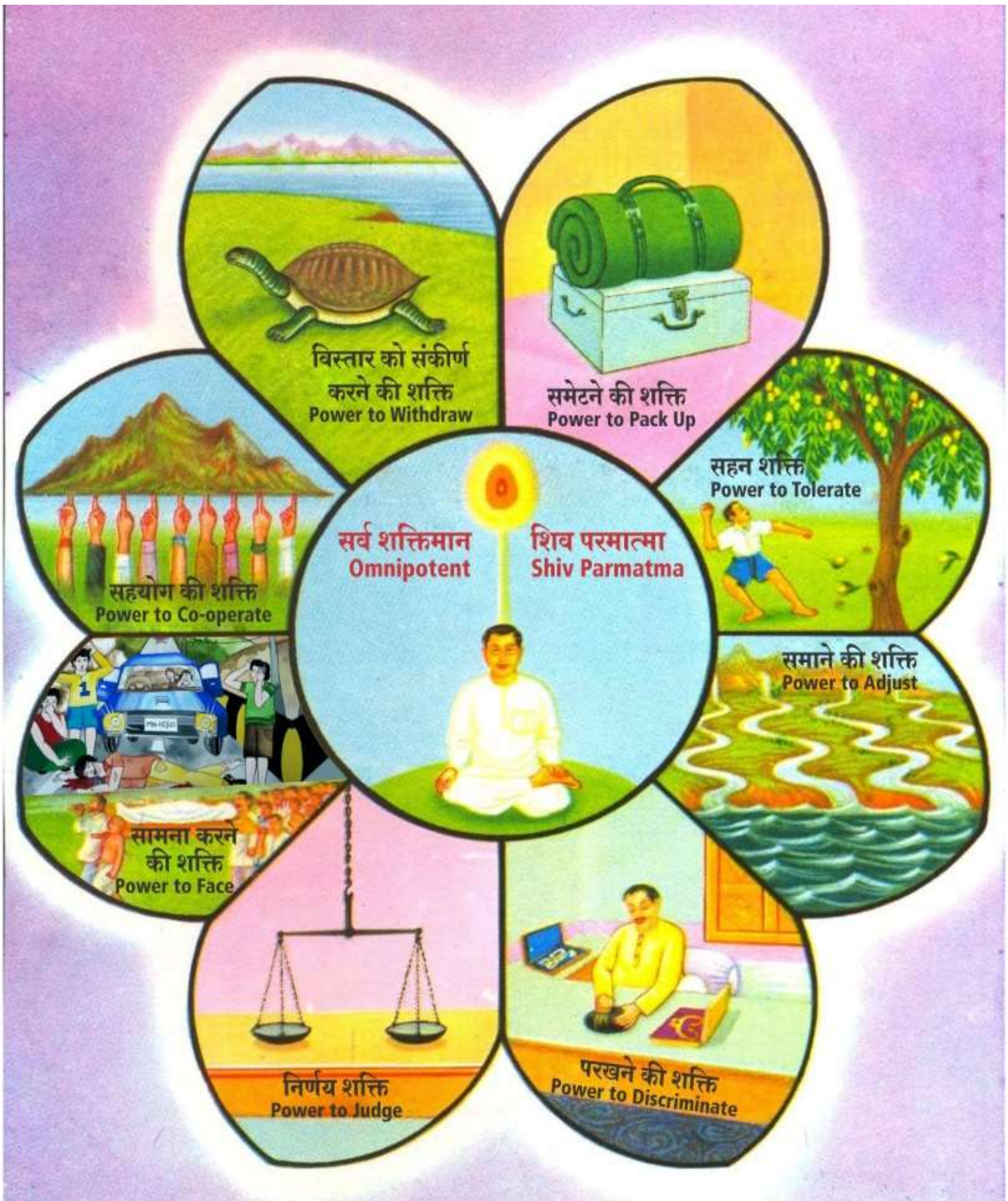
Make a note of the sensations you felt in your body / आपके द्वारा अपने शरीर में महसूस की गई संवेदनाओं को नोट करें

Think of which power you need to inculcate to tackle this situation next (Next Slide - Powers learnt during Rajyoga Course) सोचें कि आगे इस स्थिति से निपटने के लिए आपको किस शक्ति का विकास करना होगा (अगली स्लाइड - राजयोग कोर्स के दौरान सीखी गई शक्तियाँ)

Visualize yourself receiving this power from Supreme and handling the situation while using this power / कल्पना करें आप ईश्वर से शक्ति प्राप्त कर रहे है और इस शक्ति का उपयोग करते हुए स्थिति को संभाल रहे है

Activity 8.2

I am Shakti / मैं शक्ति हूँ



Activity 8.3 अष्ट शक्तियों का अनुभव ! बहुत ही पावरफुल मेडिटेशन ।

ओम शांति। आज हम अष्ट शक्तियों का अभ्यास करेंगे। इस मेडिटेशन कमेंट्री में हम, परमात्मा शिवबाबा से अष्ट शक्तियों की किरणें ले, एक एक शक्ति का गहरा अभ्यास करेंगे। और सर्व शक्ति संपन्न बन, सारे विश्व में यह शक्तियों के किरणों का दान देंगे। तो चलें शुरू करते हैं... एकाग्र करेंगे... मैं आत्मा... ज्योति स्वरूप... एक चमकता सितारा... अपने मस्तक के बीच में... मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी... अपने कर्म इंद्रियों की मालिक... मैं इस शरीर को चलाने वाली एक ज्योति स्वरूप आत्मा हूँ... बुद्धि रूपी नेत्र के सामने देखेंगे परमपिता परमात्मा शिवबाबा... ज्योति स्वरूप... परमपिता परमात्मा शिवबाबा ज्ञान के सागर... सर्व गुणों के सागर... सर्वशक्तिमान... अनुभव करेंगे उनसे अष्ट शक्तियों की रंग बिरंगी किरणें फ्लो हो रही हैं... और मुझ आत्मा में समा रही है... जैसेअष्ट शक्तियों का फाउंटेन शिव बाबा से निकल मुझ आत्मा में समाते जा रहा है... संपूर्ण एकाग्र हो जाएंगे... बाबा हम में सर्व आठों शक्तियां भर रहे हैं... और मैंआत्मा सर्वशक्ति संपन्न बन रही हूँ... अभी एक एक शक्ति का गहराई से अभ्यास करेंगे... गहराई से फील करेंगे... बाबा हम में समाने की शक्ति भर रहे हैं... समाने की शक्ति (power to accept) इस शक्ति से बाबा हमें भरपूर कर रहे हैं... समाने की शक्ति दूसरों की मौजूदगी, विचार और इच्छाओं को विस्तार रूप से स्वीकार करने की शक्ति है। यह शक्ति हमें जीवन की हर परिस्थिति में सभी के साथ मिलजुल कर, एडजस्ट करके रहने की शिक्षा देती है। जो जैसा है उसको वैसे ही ग्रहण करने की शक्ति है। सर्व आत्माएं अच्छी हैं। संसार की सर्व आत्माओं को हम एक्सेप्ट करते हैं... स्वीकार करते हैं...

अभी बाबा हमें दूसरी शक्ति दे रहे हैं- सहन करने की शक्ति (power to tolerate).. इस शक्ति से बाबा हमें भरपूर कर रहे हैं... इस शक्ति से जो भी बाहरी व आंतरिक परिस्थितियां हैं, उससे हम प्रभावित ना हो, हमेशा पॉजिटिव रहेंगे... शक्तिशाली रहेंगे। कोई भी परिस्थिति हमारे मन को हिला नहीं सकती। हम हमेशा अचल अडोल रहेंगे। सर्व संबंधों में हम खुश रहेंगे... सहन शक्ति से भरपूर हो बाबा हमें तीसरी शक्ति दे रहे हैं... सामना करने की शक्ति (power to face)... इन शक्तियों से बाबा हमें भरपूर कर रहे हैं... यह किरणें मुझ आत्मा में समाती जा रही हैं... सामना करने की शक्ति बाह्य व आंतरिक बाधाओं, परीक्षाओं और चुनौतियों को सामना करने की क्षमता है। हम हमेशा निर्भय रहेंगे। बहादुर बनेंगे... जीवन के हर चैलेंज में, हर परिस्थिति का हम सामना कर सकेंगे... सामना करने की शक्ति से भरपूर हो बाबा हमें चौथी शक्ति दे रहे हैं- समेटने की शक्ति (power to let go)... अनुभव करेंगे यह किरणें मुझ आत्मा में समाती जा रही है... समेटने की शक्ति हर चीजों को खत्म करने की, और व्यर्थ संकल्पों को समाप्त करने की शक्ति है। जीवन में हमारे साथ जो भी घटनाएं होती हैं, समस्याएं आती हैं, इन सब को समेटकर, जीवन में आगे बढ़ने की शक्ति है। बाबा ने हमें इस शक्ति से भरपूर किया है... इस शक्ति से भरपूर हो, बाबा हमें पांचवी शक्ति दे रहे हैं- परखने की शक्ति (power to discriminate)... अनुभव करेंगे यह शक्तियों की किरणें बाबा से निकल मुझ में समाती जा रही हैं... परखने की शक्ति सूक्ष्म को पहचानना.. और क्या सही है, उनको गलतियों से अलग करने की शक्ति है। जीवन के हर परिस्थिति में निर्णय लेने से पहले यह परखने की शक्ति हमारे साथ कार्य करेगी। बाबा ने हमें इन शक्तियों की किरणों से भरपूर कर दिया है! परखने की शक्ति से भरपूर कर, बाबा हमें छठवीं शक्ति दे रहे हैं- निर्णय लेने की शक्ति (power to decide/judge)... यह शक्तियों की किरणें मुझ में समाती जा रही हैं... यह शक्ति परखने की शक्ति से जुड़ा हुआ है। जितना हम हर परिस्थिति को परख पाएंगे, उतना ही हम सही निर्णय ले सकेंगे। जीवन में क्या सही, क्या गलत, हम उन्हें स्पष्ट कर के, परख कर सही निर्णय लेंगे। निर्णय करने की शक्ति से हमारा हर कार्य सफल होगा। हम जीवन में सदा निर्विघ्न रहेंगे... शक्तिशाली रहेंगे... सफल रहेंगे। निर्णय लेने की शक्ति से भरपूर कर, बाबा हमें सातवीं शक्ति दे रहे हैं- सहयोग करने की शक्ति (power to co-operate)... अनुभव करेंगे यह किरणें हम में समाती जा रही हैं... सहयोग करने की शक्ति दूसरों के प्रति ध्यान व समय देना, अपने अनुभव व ज्ञान की सेवा देना और उनके साथ मिलकर काम करने की शक्ति है। इस शक्ति से भरपूर हो, हम निर्माण बन, निरहंकारी बन, निमित्त भाव से सर्व आत्माओं को सहयोग देंगे। सहयोग करने की शक्ति से भरपूर कर, बाबा हमें आठवीं शक्ति दे रहे हैं- विस्तार को संकीर्ण करने की शक्ति (power to withdraw/detach)... यह साक्षी होने की शक्ति है। हर परिस्थिति में, हम साक्षी होकर इस ड्रामा के खेल को देखेंगे। साक्षी अवस्था में हम आत्मा हैं और परमात्मा हमारे साथ हैं, यह स्मृति स्वतः ही कार्य करेगी। इस साक्षी अवस्था में हमारी स्थिति स्वतः ही शक्तिशाली रहेगी। हमें परमात्मा बाप का साथ निरंतर अनुभव होगा! हम जीवनमुक्त का अनुभव करेंगे! और जीवन की हर परिस्थिति में सफल रहेंगे... जो भी परिस्थितियां आती हैं, सहज पार होंगी... जो भी आत्माएं हमारे संपर्क में आती हैं, वे भी हम से संतुष्ट रहेंगे...

इन आठों ही शक्तियों को फील करेंगे... जैसे की रंग बिरंगी किरणें बाबा से निकल मुझ आत्मा में फैल रही है... और मैं आत्मा सर्व शक्ति संपन्न बन चुकी हूं... मैं संपूर्ण शिव शक्ति हूं! मैं आत्मा मास्टर सर्वशक्तिमान हूं! अचल अडोल.. निर्विघ्न.. सफल.. बाप समान.. सर्वशक्तिमान हूं.. अभी अनुभव करेंगे मुझ आत्मा से यह रंग बिरंगी अष्ट शक्तियों की किरणें निकल, संसार की सर्व आत्माओं को मिल रही हैं.. और संसार की सर्व आत्माएं शक्ति संपन्न बन रही हैं.. जैसे कि हम बस निमित्त हैं.. बाबा हमें यूज़ कर रहे हैं... और यह सर्व शक्तियों का दान सारे संसार में फैल रहा है... संसार की सर्व आत्माओं को मिल रहा है... इन किरणों से संसार के सर्व आत्माओं के दुख, दर्द, विघ्न, रोग सब नष्ट हो रहे हैं.. और वे संपूर्ण शक्तिशाली, निर्विघ्न और सफल बन रहे हैं... और हमें और बाबा को शुक्रिया कह रहे हैं... ओम शांति।

Activity 8.3 Holistic IVF & IUI

THE EXPERIENCE OF 8 POWERS

OM SHANTI. In this meditation commentary, we will experience the eight powers that is attained by Raj Yoga. We will take rays of eight powers from the Supreme Soul - Shiv Baba, and feel each of the powers deeply! After getting filled with all the powers, we will serve the entire universe with the rays of powers. So let's get started. Concentrate on the soul conscious stage... I, the soul, a point of light shining at the centre of my forehead... I am the master of my physical senses... I am self sovereign..... I am an energy that drives this body... Now see the Supreme Father, the Supreme Soul; Shiv Baba with the third eye of knowledge. He too, is a point of light.... the Ocean of Knowledge... the Ocean of Virtues.... The Almighty Authority.... Visualize that from Him, colourful rays of 8 powers are flowing into me. Like a fountain of powers, these rays are emerging from Shiv Baba and falling upon me... concentrate deeply... Baba is filling me with eight powers. and I, the soul, am becoming completely powerful! ! Now we will deeply experience each power one by one....

• Visualize that Shiv Baba is first filling me with - The Power to Accept/Adjust! With this power, Baba is empowering me... This power will help me to accept people's presence, their thoughts and desires in a broader way. It will help me to adjust to various situations in life and also to adjust with people and stay happily with them. I will accept people as they are.. all souls are good. With the attainment of this power, I accept all the souls of this world... • Now Baba is giving me the second power - The Power to Tolerate! Feel that Shiv Baba is empowering me with this power... This power will help me to stay unaffected from any external or internal situation and help me to remain positive, and stay powerful! No situation can make my mind unstable. I will stay unshakable and immovable in any obstacle. I will stay happy in all the relations.... • After the attainment of these powers, now Baba is giving me the third power - The Power to Face! Rays filled with the power of face is flowing into me from Shiv Baba. This power will give me the strength to face external and internal problems, exams and challenges. I will always stay fearless and become courageous... With the attainment of this power, I can face any challenge or difficult situation in life! • After power to face, Baba is giving me the fourth power - The Power to Let Go/Pack up! Experience the rays filled with this power are flowing into me from Baba. This power will help me in putting a fullstop to all the unpleasant things and wasteful thoughts. This power will help me to move ahead in life after letting go of all the past, and the present problems and the unpleasant incidents. This power will also help me to be Ever ready at every moment of life, as Baba says! Feel that Baba is empowering me with this power... • Now Baba is giving me the fifth power - The Power to Discriminate/Discern! Feel that the rays filled with this power are emerging from Shiv Baba and flowing into me... This power will help me to identify things in a subtle way. It will help me to differentiate between right and wrong in every situation of life! The power to discriminate will eventually lead me to take right decisions in life! • Now Baba is giving me the sixth power - The Power to Decide/Judge! Feel that the rays of this power is flowing into me from Shiv Baba. This power is connected with the power to discriminate. The more we can discern about any situation, the more we will be able to take right decisions! With the attainment of this power, I will easily differentiate the good and bad in life and make a correct decision. This power to decide will help me to achieve success in every work. My life will always be free from obstacles. and I will stay powerful and be successful! • After filling with this power, Baba is giving me the seventh power - The Power to Co-operate! Visualize Baba's rays filled with the power to cooperate are continuously flowing into me. This power will help me to give attention and time to others, to serve others with my experience and knowledge..., and to work with others with full cooperation! By charging myself with this power, I will cooperate with all the souls in a humble and egoless manner! I will serve them being an instrument of God! • And finally, Baba is giving me the eighth power - The Power to Withdraw/Detach! This is a power that will help me, the soul, to look at every scene of this drama as a detached observer! "I am a soul and the Supreme Soul is combined with me.." this awareness will work with me always having attained this power. In the state of detached observer, my stage will be powerful for ever! I will always experience Baba's presence with me! I will experience liberation-in-life! I will be successful in every path of life! Whatever situations may come, I will cross them easily... All the souls who come in my contact, will be satisfied with me.....

Now let's feel all the eight powers. as if colourful rays filled with all these powers are emerging from Baba and getting absorbed in me. I, the soul, have become completely powerful. I am Shiv Shakti! I, the soul, am master almighty authority! I am unshakable and immovable! I am free from obstacles. I am an embodiment of success... Like the Almighty Father, I am master almighty authority... And now visualise that from me, these colourful rays of eight powers are radiating into the entire universe..! These rays are reaching out to all the souls and making them powerful as well! As if I am an instrument of God, and He is using me for world service...! His blessings of powers are spreading all around the entire universe...and being received by all the souls. Feel that as these rays are falling upon the souls, all their sorrows, sufferings and problems are disappearing! They are becoming powerful, free from obstacles and successful... They are thanking Baba and me whole heartedly..! OM SHANTI.

Holistic IVF & IUI

Activity 8.4 रोज सुबह और रात सोने से पहले यह 5 संकल्प करें

- Law of attraction - 5 thoughts - attract what you think!

ओम शांति। यह एक law of attraction है कि जो संकल्प हम बार बार करते है हम उनका निर्माण करते हैं। भले ही आज हमारे जीवन में कोई विघ्न हो, कोई नेगेटिव परिस्थिति हो, हमें उन्हें ना सोच, ना हीं किसी से वर्णन कर, हमे पॉजिटिव संकल्प में स्थित होना है। जो हम अपने जीवन में चाहते हैं, जो सफलता चाहते है- हेल्थ वेल्थ या हैप्पीनेस, वह हमें बार बार सोचना है। उसकी ही कल्पना करनी है। तो सवेरे उठते ही पहले 5 मिनट जिसमें हमारा अवचेतन मन जागृत होता है, जो संकल्प हम करेंगे उसका प्रभाव दिन भर रहेगा। उसी पाजिटिविटी में हम दिन भर रहेंगे। तो सवेरे उठते ही पहले हम परमात्मा को दिल से मुस्कुराके गुड मॉर्निंग कहेंगे। इस जीवन के लिए हम उन्हें शुक्रिया कहेंगे। और पहला संकल्प हम ये करेंगे कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। इस संकल्प में एक अद्भुत शक्ति है। हम परमात्मा की सन्तान मास्टर सर्वशक्तिवान हैं। यह संकल्प करने से उनकी शक्तियां हमारे साथ कार्य करेंगी। हमें इस संकल्प के साथ फील करना है कि हमारे चारों तरफ पॉजिटिव शक्तियों का एक ऑरा तैयार हो चूका है। और फील करना है मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। परमात्मा की सन्तान...

इसी संकल्प के साथ साथ हम ये भी संकल्प करेंगे कि मेरे साथ सब कुछ बहुत अच्छा होगा। इस संकल्प को सोचने हुए कल्पना करें कि जो भी हमारे जीवन में होगा, अच्छा होगा। जो भी हम चाहते हैं दिल से स्वीकार करके कल्पना करें। भले ही आज परिस्थिति अच्छी नहीं हो, नेगेटिव हो, पर हमें उन्हें न सोच यह पॉजिटिव संकल्प करना है कि मेरे साथ सबकुछ बहुत अच्छा होगा। परमात्मा कहते हैं कि अपनी समस्याएं या कमज़ोरियों का वर्णन करने से, या सोचने से वह समस्याएं बढ़ती हैं। इसलिए हमें हमारे किसी भी नेगेटिव परिस्थिति का संकल्प नहीं करना है। न ही किसी से वर्णन करना है। सदैव यही सोचना है कि मेरे साथ सबकुछ बहुत अच्छा होगा। इसी संकल्प के साथ साथ हम तीसरा संकल्प करेंगे -मैं बहुत धनवान हूँ। फील करेंगे, कल्पना करेंगे कि मैं बहुत धनवान हूँ। मैं धन से भरपूर हूँ। कल्पना करेंगे जो भी बैंक अकाउंट में हम अमाउंट चाहते हैं और उस अमाउंट को देखते हुए बहुत खुश होना है... और फील करना है मैं बहुत धनवान हूँ... मेरा घर, भण्डारे और भंडारी भरपूर है। बहुत धनवान हूँ... इसी संकल्प से जुड़ा हम चौथा संकल्प करेंगे -मेरा शरीर सम्पूर्ण स्वस्थ है... सम्पूर्ण निरोगी है... कल्पना करेंगे जो भी हम अपने हेल्थ रिलेटेड चाहते हैं, बीमारी मुक्त... सम्पूर्ण निरोगी... सम्पूर्ण स्वस्थ शरीर... और पांचवा संकल्प हम करेंगे -मेरे सम्बन्ध बहुत अच्छे हैं... हम परिवार में सब यूनाइटेड हैं... एकजुट हैं... बहुत खुश हैं... बहुत सुखी है... यह पांचो ही संकल्प एक दुसरे से जुड़े हुए हैं। सवेरे उठते ही और सोने से पूर्व 5 मिनट यह पांच संकल्प करने से हमारा जीवन सम्पूर्ण हेल्थ, वेल्थ और हैप्पीनेस से भरपूर होगा। हमारा जीवन निर्विघ्न होगा। हम सम्पूर्ण सुखी बनेंगे। तो इस मेडिटेशन को पांच मिनट हमें कैसे करना है, चले स्टार्ट करते हैं।

ओम शांति। दिल से गुड मॉर्निंग करेंगे शिव बाबा को... और पहला संकल्प हम करेंगे मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ... मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ... परमात्मा की सन्तान हूँ... आँखों के सामने फील करेंगे परमात्मा शिव बाबा से, शक्तियों का दान हमें मिल रहा है... मेरे शरीर से जुड़ा हुआ एक शक्तिशाली ऑरा तैयार हो चूका है... दिल से शुक्रिया करेंगे परमात्मा का इन शक्तियों के लिए... दूसरा संकल्प हम करेंगे मेरे साथ सबकुछ बहुत अच्छा होगा... मेरे साथ सबकुछ बहुत अच्छा होगा... परमात्मा की सर्व शक्तियां मेरे साथ हैं... मैं सदा निश्चिंत हूँ... निर्भय हूँ... आज से मेरे जीवन में सबकुछ बहुत अच्छा होगा... तीसरा संकल्प हम करेंगे - मैं बहुत धनवान हूँ... परमात्मा ने मुझे ज्ञान धन से और स्थूल धन से भरपूर किया है... मैं बहुत धनवान हूँ... मेरे घर के भण्डारे और भण्डारी भरपूर है... कल्पना करेंगे जो अमाउंट हम चाहते हैं... खुशी से फील करेंगे मैं बहुत धनवान हूँ... चौथा संकल्प हम करेंगे मेरा शरीर सम्पूर्ण स्वस्थ है... मेरा शरीर सम्पूर्ण स्वस्थ है... कल्पना करेंगे अपना सम्पूर्ण स्वस्थ शरीर जो हम चाहते हैं... मैं सम्पूर्ण निरोगी हूँ... मैं सम्पूर्ण स्वस्थ हूँ... सर्व बीमायिरों से मुक्त हूँ... मेरा शरीर सम्पूर्ण स्वस्थ है... पंचवां संकल्प हम करेंगे - मेरे सर्व सम्बन्ध बहुत अच्छे हैं... हम परिवार में सभी यूनाइटेड है... एकजुट हैं... बहुत खुश हैं... बहुत सुखी है... मेरा सर्व आत्माओ के साथ सम्बन्ध बहुत अच्छा है... यह सर्व आत्माएँ बहुत अच्छी हैं... मेरे मन में किसी आत्मा के लिए नेगेटिव भाव नहीं है... सब आत्माएं अपने अपने रोल प्ले कर रहीं हैं... परिस्थिती वश अगर इनसे कोई गलती भी होती हो तो इसमें इनका कोई दोष नहीं है... जो हो रहा है वही सत्य है... आज से मेरे सर्व सम्बन्ध बहुत अच्छे हैं... हेल्दी हैं... मैं बहुत खुश हूँ... मैं बहुत सुखी हूँ... ओम शांति

Activity 8.4 Holistic IVF & IUI

PRACTICE THESE FIVE AFFIRMATIONS EVERY MORNING & NIGHT BEFORE GOING TO SLEEP.

LAW OF ATTRACTION! 5 THOUGHTS- ATTRACT WHAT YOU THINK!

OM SHANTI. It is a Law of Attraction that we tend to make those situations or events a reality, whose thoughts we create repeatedly! Even if there is any obstacle or any negative situation in our life today, then also we should neither think of them, nor describe about them much to others. Instead of that, we just have to be situated in positive thoughts. Whatever we want in our life- success, health, wealth or happiness, we have to think about that only constantly! We have to imagine only those situations! As soon as we wake up in the morning, the first 5-10 minutes in which our subconscious mind is awakened, the effect of the resolution we will make will remain throughout the day and we will stay in that positivity. So the moment we get up from sleep in the morning, we have to say Good Morning to God with a big smile and with all our heart. We have to thank him for this life. Then we have to create the first thought that I am master almighty! There is immense miraculous power in this thought. We are the children of God, the Master Almighty! By creating these thoughts, God's powers start working with us. Also, we have to feel with this thought that an aura of positive powers has been prepared all around me. Then we will feel that I am master almighty, the child of Almighty! Along with this thought we will also think that only good things will happen to me. While creating this thought we have to imagine that whatever will happen in my life will be good. Whatever we want, accept it with heart and then imagine it. The situation might not be very good today, it might be negative yet we do not have to think about those, rather we have to create a positive thought that all good things will happen to me. God says that if we talk about our problems and weaknesses or think about them, then there is an increase in their number. Hence we do not have to think about any negative situation in our life. Nor do we have to talk about it to anyone. We always have to create the thought that only good things will happen to me. Along with this thought we will create a third thought that I am very wealthy. We will visualise this thought to have taken the shape of reality. We have to visualise that we have abundant of wealth. Whatever amount we need in our bank account, we have to visualise that amount and feel very happy, and feel that I am very wealthy! My house and store are filled with abundant of wealth. I am very wealthy! Related to this thought we will create a fourth thought that my body is completely healthy.. completely disease free.. we will imagine whatever we want related to our health; disease free & completely healthy body. And the fifth thought that we will create is that my relationships are very good.. we are all united in the family.. we are all together.. very happy.. very blessed.. All these five thoughts are related to each other. By creating these thoughts just after getting up and 5 minutes before sleeping, our lives will be full of health, wealth and happiness. There will be no obstacle in our lives. We will be completely happy and blessed. So how we have to do this meditation, let's start. OM SHANTI.

Let's say Good morning to Shiv Baba with all our heart. and now the first thought that I create is- I am Master Almighty... I am Master Almighty... the child of God... Visualise and feel that the rays of powers are flowing out of the Supreme Soul, Shiv Baba... and absorbing in me... By these rays a powerful aura has been created around my body... I thank God for all these powers with all my heart... Now, we will create the second thought- Only good things will happen to me. All good things will happen to me... God's powers are with me. I am always carefree and relaxed... I am fearless. From today onwards only good things will happen in my life. ! Now, I create the third thought- I am very wealthy... God has blessed me with immense wealth of knowledge and material wealth... I am very wealthy. The stores and stocks in my home are filled abundantly.... Visualize the amount of money that we want... feel happy that I am very wealthy and rich..! The fourth thought I create is- My body is completely healthy... my body is completely healthy... Visualise your completely healthy body as you want. I am completely disease free.. I am completely healthy....free from all the diseases... my body is completely healthy. ! The fifth thought that I create is- All my relations are very good. we all are united in the family... we are all together.... we are very happy... we are blessed. My relationships with all the souls are very beautiful... all the souls are very good ... I do not have any negative feeling towards any soul... All the souls are just playing their parts. If under some circumstances they make any mistake, then they are not to be blamed... Whatever is happening, is the truth. From today onwards all my relations are very good.., and healthy... I am very happy... I am blessed... OM SHANTI.

Activity 8.5

Musical Yoga

Visit [Brahmakumaris Music Godlywood]
&
[Holistic IVF Youtube Channel]

For meditation songs, videos, affirmations & much more

Welcome To Happy Healthy World - Swarg