



A Guide for creating miracles through  
**Science & Spirituality**



**UNLOCKING**  
YOUR DREAM OF  
PARENTHOOD

A Perfect Partner for a Divine Parenthood Journey

---

AUTHORS

---



**BK Dr Shubhada Neel**

MD DNB DGO DFP FICOG  
Consultant Gynaecologist  
Director, Holistic IVF & IUI  
Neel Hospital, Panvel, Navi Mumbai

**BK Dr E V Swaminathan**

PhD Garbhsanskar  
Motivational Speaker  
Corporate Trainer, Mumbai  
Convenor, Holistic IVF & IUI



---

PUBLISHED & DISTRIBUTED BY

---

**DIVINE SANSKAR RESEARCH FOUNDATION (DSRF)**

NEEL CLINIC : Sector - 1, Opp. CIDCO Office, New Panvel, Navi Mumbai 410 206 (Maharashtra)  
Contact No.: 9158927937 / 9820616509 / 9833801570 / 022-27467850 / 022-27465324

Copyright - **DIVINE SANSKAR RESEARCH FOUNDATION (DSRF)**

---

CREATIVITY & PRINTING SUPPORT BY

---

**BK Aarti Sahu | Mr Rajesh Jadhav | BK Pankajbhai**

For Holistic IVF & IUI | Divine Garbhsanskar Books/Booklets/Posters/Brochures Contact :

**Dr Shubhada Neel**

NEEL CLINIC : Sector - 1, Opp. CIDCO Office, New Panvel, Navi Mumbai 410 206 (Maharashtra)  
Contact No.: 9158927937 / 9820616509 / 9833801570 / 022-27467850 / 022-27465324

---

Visit us at [www.divinegarbhsanskar.in](http://www.divinegarbhsanskar.in)

---



**Copyright Holder : DIVINE SANSKAR RESEARCH FOUNDATION**

The information given here is collected from many books on Fertility management and medication, is given in good faith and with a genuine desire to help improve health of couples, who is taking treatment for fertility, it is believe to be accurate. However, the publishers cannot be held responsible for validity of information contained herein or implied, nor for the misuse of information or any other adverse effect by the use of stated materials presented here in. Kindly follow any advice only after consultation with your doctor.

---

**1st Edition | January 2023**

---



# 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)



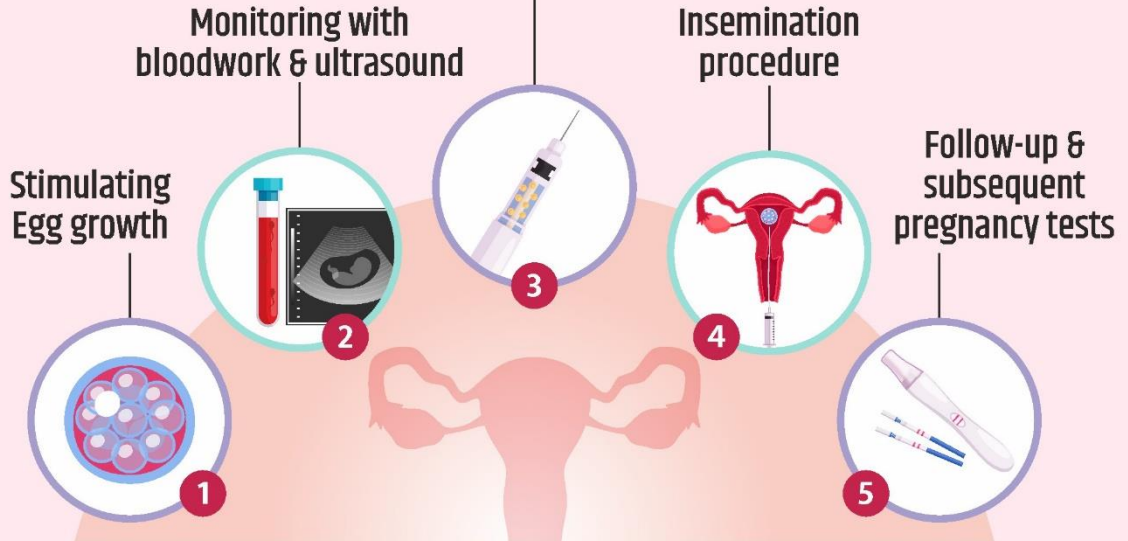
आईयूआई सफलता के लिए सकारात्मक संकल्प  
Affirmations for IUI Success

## 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)

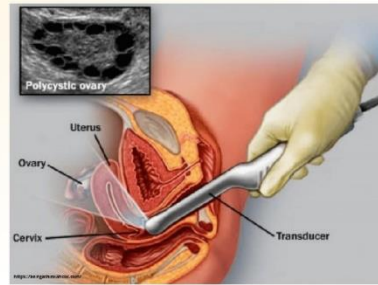


- मैं एक शक्तिशाली आत्मा हूँ, परमपिता परमात्मा की संतान हूँ। शक्तिशाली दिव्य डॉक्टर की टीम के माध्यम से, एक दिव्य आत्मा को मेरे शरीर में लाने के लिए उपचार ले रही हूँ।
- यह उपचार सफल होने जा रहा है, क्योंकि स्वयं ईश्वर उनके बच्चों के माध्यम से मेरे लिए यह कर रहे हैं।
- मैं सम्पूर्ण रीति से अपने शरीर से 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)

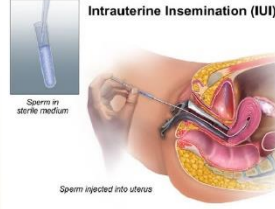
(पत्नी के लिए विचार)

- 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 है।

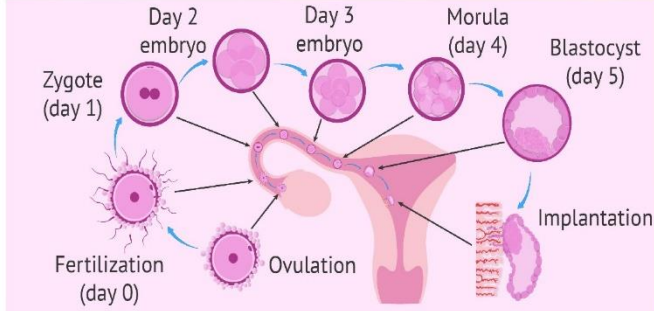
(पति स्वयं ये विचार करें)

- 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।

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।

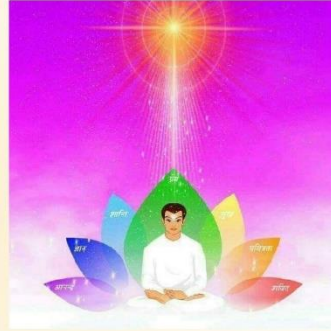
- मेरा भ्रूण (दिव्य ऊर्जा) मेरे गर्भाशय में आसानी से प्रत्यारोपित हो जाता है।
- मेरा गर्भाशय एक नए जीवन के लिए ग्रहणशील है।
- मेरा गर्भाशय स्वस्थ है और एक दिव्य संतान को जन्म देगा।
- आज मैं इस दिव्य रचना को अपने परिवार और दुनिया को उपहार में देने के लिए मध्यस्थी बनने जा रही हूँ।
- मैं और मेरा शरीर ईश्वर 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

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 4.1 Bless Yourself

वाह वाह वाह - वाह मेरी जिंदगी वाह  
वाह वाह वाह - वाह मेरा परिवार वाह  
वाह वाह वाह - वाह मेरी हेल्थ वाह  
वाह वाह वाह - वाह प्रकृती वाह  
वाह वाह वाह - वाह ईश्वर वाह  
Thank You - I Love You

मैं बहुत बहुत भाग्यशाली हूँ  
मैं बहुत बहुत शक्तिशाली हूँ  
मैं बहुत बहुत खुश हूँ  
मैं बहुत बहुत सुखी हूँ  
मैं बहुत बहुत धनवान हूँ  
आज से मेरे साथ तथा परिवारवालों  
के साथ सब कुछ अच्छा ही  
होनेवाला है

- मैं शान्त स्वरूप आत्मा हूँ
- मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ
- मैं निर्भय आत्मा हूँ
- मैं खुशी, उमंग उत्साह, प्यार, सेल्फ कॉन्फिडेंस से भरपूर आत्मा हूँ
- मेरा शरीर तथा मन स्वस्थ है
- परमात्म शक्तियां मुझ में प्रवाहित हो रहीं हैं और मेरे चारों ओर परमात्म शक्तियोंका सुरक्षा कवच हैं
- परमात्म शक्तियां परिवार के सभी सदस्यों में प्रवाहित हो रहीं हैं और सभी के चारों ओर परमात्म शक्तियोंका सुरक्षा कवच हैं
- परमात्म शक्तियां परिवार के सेवा साथियों में प्रवाहित हो रहीं हैं और सभी के चारों ओर परमात्म शक्तियोंका सुरक्षा कवच हैं
- परमात्म शक्तियां विश्व की हर एक आत्मा में प्रवाहित हो रहीं हैं और सभी के चारों ओर परमात्म शक्तियोंका सुरक्षा कवच हैं, सभी सुरक्षित है, स्वस्थ है
- परमात्म शक्तियां विश्व ग्लोब में प्रवाहित हो रहीं हैं, ये विश्व सुरक्षित है, ये देश सुरक्षित है, ये सृष्टि सुरक्षित है
- हर पल हमारी सफलता निश्चित हैं
- सभी का धन्यवाद, परमात्मा का धन्यवाद
- संकल्प से स्थिती, संकल्प से सिद्धी, संकल्प से संस्कार, संकल्प से संसार, संकल्प से सृष्टि



# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

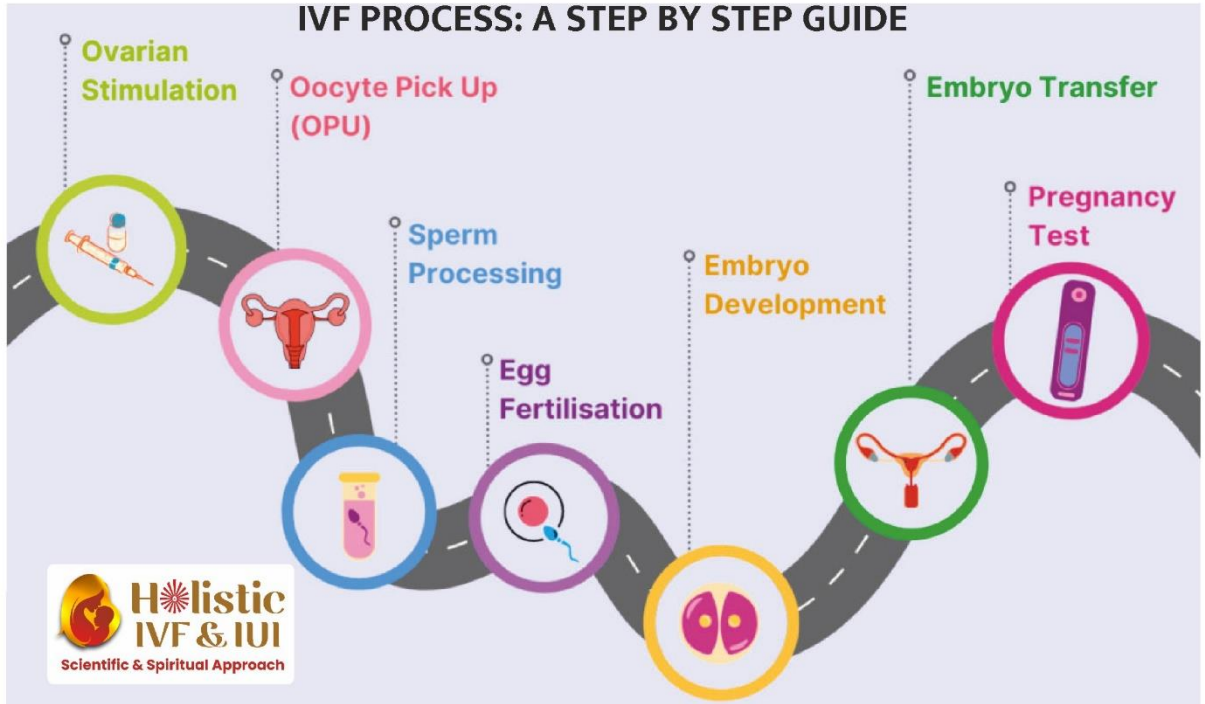
GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI



+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)



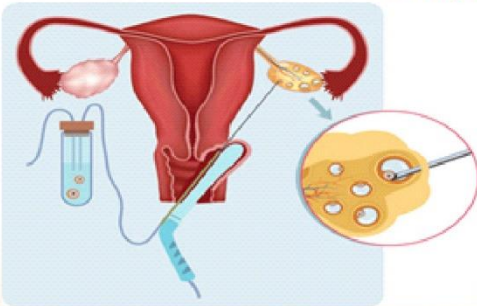
- मैं एक शक्तिशाली आत्मा हूँ, परमपिता परमात्मा की संतान हूँ। शक्तिशाली दिव्य डॉक्टर की टीम के माध्यम से, एक दिव्य आत्मा को मेरे शरीर में लाने के लिए उपचार ले रही हूँ।
- यह उपचार सफल होने जा रहा है, क्योंकि स्वयं ईश्वर उनके बच्चों के माध्यम से मेरे लिए यह कर रहे हैं।
- मैं सम्पूर्ण रीति से अपने शरीर से 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 है।
- 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।

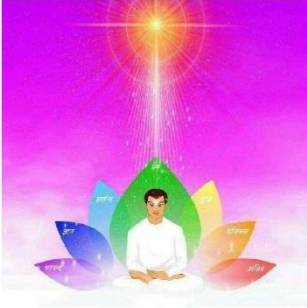
### शुक्राणु प्रसंस्करण (Sperm Processing)

(पत्नी के लिए विचार)

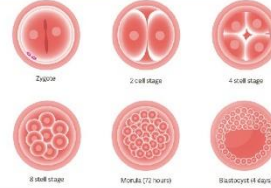
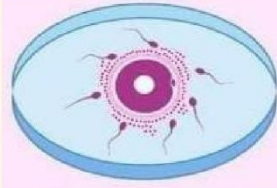
- मेरा पति ईश्वर की संतान हैं और मेरे साथ पवित्रता से सहयोग करते हैं।
- उन्हें इस दिव्य प्रक्रिया के लिए उत्तम शुक्राणु प्राप्त करने के लिए सर्वोच्च ईश्वर से शक्तिशाली प्रकंपन मिल रहे है।

(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।



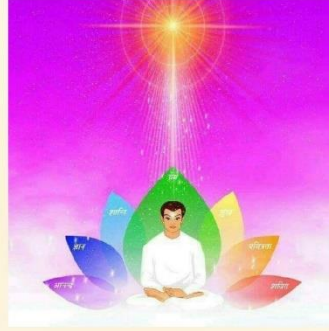


### स्वमान धारण करें (इस यात्रा के दौरान)



- 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)



# Activity 1.2

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

**RESPIRATORY**  
आकाश Space  
शान्ति Peace  
नीला Blue

**CNS BRAIN**  
ज्ञान Knowledge  
गहरा नीला Indigo

**ENDOCRINE HORMONES**  
आनंद Bliss  
जामुनी Violet

**MUSCLES & BONES**  
शक्ति Power  
लाल Red

**HEART O<sub>2</sub> BLOOD**  
प्यार Love  
हरा Green

**खुशी Happiness**  
पिला Yellow  
पवित्रता Purity  
नारंगी Orange

**DIGESTIVE**

**REPRODUCTIVE IMMUNITY**  
जल Water

**वायु Wind**

**अग्नी Fire**

**पृथ्वी Earth**

**Mind & Body Detoxification**  
Purifying 5 Elements & Empowering Self with 7 values

9158927937 / 9820616509

youtube.com/@holisticivf

**SPIRITUAL EMPOWERMENT THROUGH 7 VALUES**

BLISS | आनंद

KNOWLEDGE | ज्ञान

PEACE | शान्ति

LOVE | प्यार

HAPPINESS | खुशी

PURITY | पवित्रता

POWER | शक्ति

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



# Holistic IVF & IUI

## Activity 1.1 : Affirmations

### SEVEN QUALITIES OF SOUL (सतोगुणी 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 खुश 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

**DAY 3 : Draw a Value based Art (Painting) मूल्य आधारित कला (पेंटिंग) बनाएं**

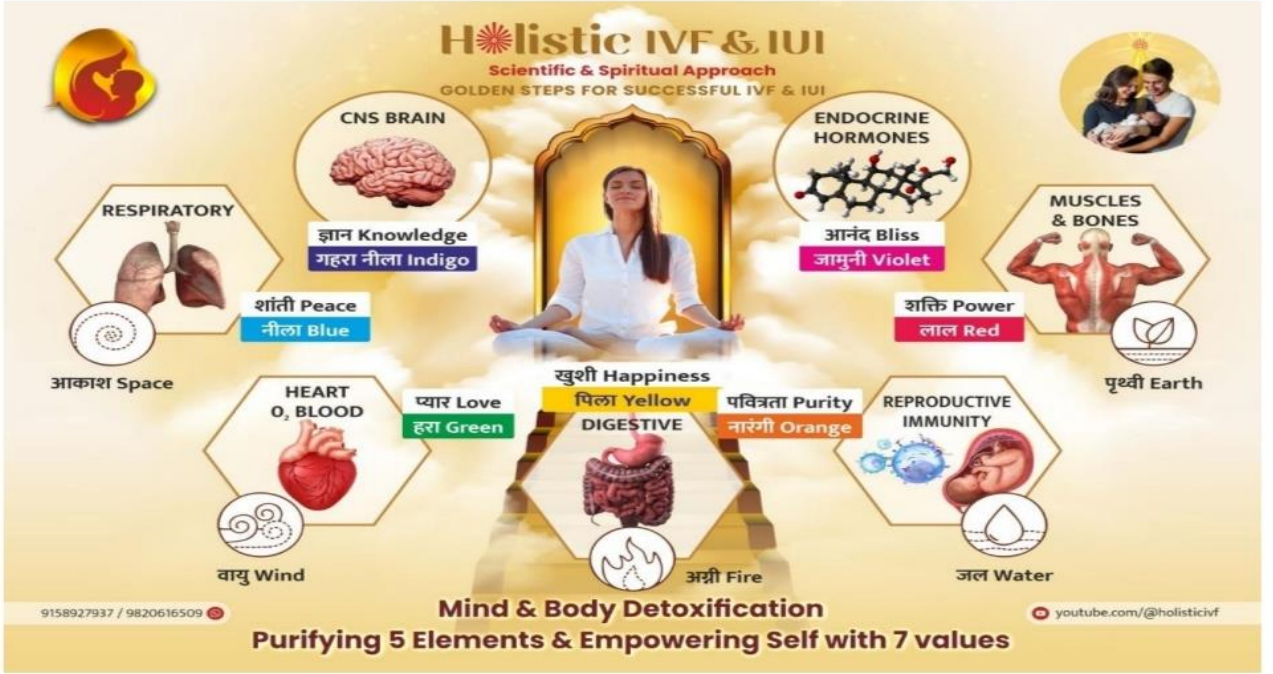


**DAY 4 : Write a Story on Value based painting मूल्य आधारित पेंटिंग पर कहानी लिखें**

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 है | गहरे नीले रंग की पतंग उड़ते-उड़ते आसमान में टिक गई, आसमान शांत वैसा मेरा मन / श्वास | **आसमानी नीला रंग - शांती से फेफड़े तथा श्वसन प्रणाली** सुचारू रूप से कार्य करते है | आसमान में हरे रंग के पंछी उड रहे थे, उनका आपस में बहुत प्यार था | **हरा रंग - प्यार हृदय** को मजबूत बनाता है | पंछी उड़ते- उड़ते फुलों 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 | 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 पंच ज्ञानेन्द्रियाँ** सुचारू रूप से कार्य करती है | बालक के माथे पर लाल रंग का तिलक था जो शक्ति को प्रदर्शित कर रहा था | **लाल रंग - शक्ति से मांसपेशिया तथा हड्डियाँ** मजबूत होती है |



Mind & Body Detoxification  
Purifying 5 Elements & Empowering Self with 7 Values



ओम शांती .. स्वयं को आरामदायी स्थिति 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 है .. सर्व शक्तीमान है.. 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 भावनायें .. दुख, दर्द सब दूर हो गया है .. असीम आनंद का अनुभव हो 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 कर्मेद्रियोंकी मालिक बन उन्हे चला रही हूँ .. कोई भी बाह्य परिस्थिती, वक्ती - वस्तु 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 ..

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

मस्तिष्क .. Neuro System .. Nerves .. Neurons .. स्वस्थ बनते जा रहे है .. सदुरू .. 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 हैं ... 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 .. थायरोईड 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 की... स्नेह से परिपूर्ण परमात्म किरणें ... 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 हैं .. 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 किरणे ... मुझ पर पड रही है ..... इन सुखदाई 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 ... यह किरणें 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 शक्तीवान .. All Mighty .. परमपिता परमात्मा से ..सर्व शक्तीयों 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 .. मै आत्मा शक्तीशाली अनुभव कर रही हूँ .. सर्व शक्तीवान .. परमात्मा .. से उतरती लाल रंग की शक्तीशाली 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 शक्तीशाली 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 शक्तीयों 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 नही .. कोई परेशानी नही .. केवल शांति ही शांति... ऐसा महसूस होता .. जैसे मैं जीवनभर खुश रहूँगी.. सदा खुश रहूँगी.. मै पिता परमात्मा को ... धन्यवाद दे रही हूँ .. मैं सारा जीवन .. Strong ... Powerful .. Healthy .. रहूँगी .. कितना ये अच्छा अनुभव हो रहा है .. चारो ओर शक्तीशाली 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

## 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, दूसरे 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.

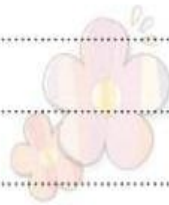
१. आपकी निर्णय शक्ति इतनी सशक्त होनी चाहिए कि एक समय में आपके मन में सिर्फ वही संकल्प उत्पन्न हो जो आप चाहते हैं, न अधिक और न कम। २. यदि हर कार्य यह समझकर किया जाये की भगवान मेरा साथी है, तो असंभव कार्य भी संभव हो जाता है। ३. परमात्मा में दृढ़ विश्वास का अर्थ है...निर्भयता। ४. आत्म नियंत्रण से असीम नियंत्रण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

### पानी और भोजन को चार्ज करने की विधि ।

ओम शांति। एकाग्र करेंगे अपनी बुद्धि को मस्तक के बीच... मैं आत्मा ज्योति स्वरूप.. एक पॉइंट ऑफ लाइट... सम्पूर्ण पवित्र.. अनुभव करेंगे पवित्रता की किरणें मुझ आत्मा से निकल मेरे सारे सूक्ष्म शरीर मे फैल रहीं हैं... और दृष्टि से भोजन में और पानी मे समा रहीं हैं... अभी अनुभव करेंगे परमधाम से शिवबाबा ज्योति स्वरूप नीचे उतर रहें हैं... वे आ गए सूक्ष्म वतन में... ब्रह्मा बाबा के साथ... देखेंगे बापदादा नीचे उतर रहें हैं... वे आ चुके हैं हमारे घर में... मेरे सामने... मुझे प्यार भरी मीठी दृष्टि दे रहें हैं... उनकी दृष्टि से पवित्रता का प्रकाश निकल सम्पूर्ण भोजन और पानी को मिल रहा है... सम्पूर्ण भोजन और पानी में समा रहा है... जिससे ये भोजन सम्पूर्ण पवित्र और शक्तिशाली बन रहा है... अभी बापदादा को हम भोजन स्वीकार कराएंगे... भोजन के साथ अनुभव करेंगे हम बापदादा को पानी स्वीकार करा रहें हैं... अभी ये भोजन सम्पूर्ण पवित्र और शक्तिशाली बन चुका है... अभी ये भोजन जो भी स्वीकार करेंगे उनके मानसिक और तन के सर्व रोग नष्ट होंगे उनके संकल्प सम्पूर्ण पवित्र बनेंगे।

मुरली में बाबा ने कहा है कि भोजन योगयुक्त बनाना और योगयुक्त हो कर खाना इससे ही हमारी 50% प्यूरिटी सम्पन्न हो जाएगी यानी 50% पुरुषार्थ हमारा यहां ही कम्पलीट हो जाएगा। इसी प्रकार भोजन करते समय हमें भिन्न भिन्न योग के अभ्यास करने हैं... कभी हम अनुभव करेंगे हम बापदादा के सामने भोजन स्वीकार कर रहें हैं, कभी हम बापदादा को खिला रहें हैं.. कभी बापदादा हमको खिला रहें हैं.. हम यह भी अनुभव कर सकते हैं कि भोजन करते समय पवित्रता की किरणें निकल मेरे सारे घर में फैल रहीं हैं... और धीरे धीरे सारे संसार मे फैल रही है...। भोजन करते समय हम बापदादा से रूह रिहान भी कर सकते हैं.. इसी प्रकार अलग अलग रमणीक अनुभवों में हमें भोजन को स्वीकार करना है... हमें यह याद रखना है कि जैसे मेरे संकल्प होंगे वैसे ही मेरी वृत्ति होगी.. जैसे शांत स्वरूप या शक्ति स्वरूप या पवित्र स्वरूप और उस वृत्ति से वायुमंडल शुद्ध बनेगा और वह भोजन ग्रहण करके हमारे विचार भी वैसे ही पवित्र व शुद्ध बनेंगे। ओम शांति।

- अनुभव -





## 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 हैं हम उनका निर्माण करते हैं। भले ही आज हमारे जीवन में कोई विघ्न हो, कोई नेगेटिव परिस्थिति हो, हमें उन्हें ना सोच, ना ही किसी से वर्णन कर, हमें पॉजिटिव संकल्प में स्थित होना है। जो हम अपने जीवन में चाहते हैं, जो सफलता चाहते हैं- 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 आँरा तैयार हो चुका 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 कमजोरियों 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 आँरा तैयार हो चुका 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 निश्चित 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 बीमायियों से मुक्त हूँ... मेरा शरीर सम्पूर्ण स्वस्थ है... पंचवां संकल्प हम करेंगे -मेरे सर्व सम्बन्ध बहुत अच्छे हैं... हम परिवार में सभी यूनाइटेड हैं... 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 आत्माएँ 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 8.3 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 परमापिता परमात्मा शिवबाबा... ज्योति स्वरूप... परमापिता परमात्मा शिवबाबा ज्ञान के सागर... सर्व गुणों के सागर... सर्वशक्तिमान... अनुभव करेंगे उनसे अष्ट शक्तियों की रंग बिरंगी किरणें पत्तो हो रही हैं... और मुझ आत्मा में समा रही है... जैसे अष्ट शक्तियों का फाउंटैन 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 मैं आत्मा 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 एकसेट 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 हूँ... मैं संपूर्ण शिव शक्ति हूँ! मैं आत्मा मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ! अचल अडोल.. निर्विघ्न.. सफल.. बाप समान.. सर्वशक्तिमान हूँ.. 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 यूज 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।



## 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 पॉवर 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 -



## अच्छी गहरी नींद के लिए आत्म सुझाव

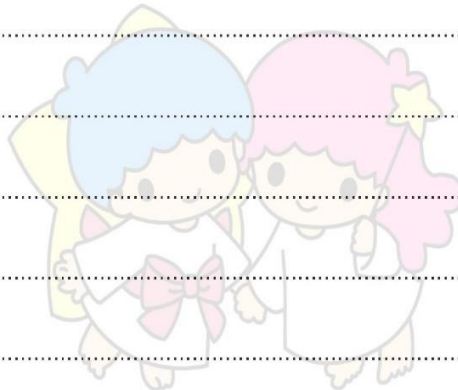
सोने से पहले इन आत्म सुझावोंका प्रयोग कर सोयें- दिन भर के सारे तनाव से मुक्त हो जायेंगे।

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 5.5

# 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 पिलो 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











# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

## Holistic Care A Golden Approach For Successful IVF & IUI

National Launching at  
ISAR 2023 Bhopal by  
BK Sister Shivani



**Dr Hrishikesh  
Pai**  
President, FOGSI



**Dr Nandita  
Palshetkar**  
President, ISAR



Daily Join us LIVE on



Meeting ID: 91951984746 | Password: happiness  
Monday-Saturday : 8 to 9 pm | Sunday : 11 am to 12 pm

+91 9158927937 / 9820616509  
holisticivf@gmail.com  
youtube.com/@holisticivf  
www.divinegarbhsanskar.in



FOGSI - ISAR - BRAHMA KUMARIS INITIATIVE

### FREE EXPERT GUIDANCE







FOGSI - ISAR - Brahma Kumaris Initiative

**Dr Hrishikesh Pai President FOGSI & Dr Nandita Palshetkar President ISAR, BK Sister Shivani & BK Dr Shubhada Neel at Holistic IVF FOGSI-ISAR Brahma Kumaris Initiative, National Launching at ISAR Bhopal on 4 Feb.**



## October 2023

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<b>1</b> TIPS for Successful IVF & IUI Scientific Approach (recorded) Dr. Akash Surana	<b>2</b> TIPS for Successful IVF & IUI Spiritual Approach Dr. Shubhada Neel	<b>3</b> Raja-yoga Meditation Know Thyself BK Vaishnavi	<b>4</b> Raja-yoga Meditation Know The Supreme BK Vaishnavi	<b>5</b> Raja-yoga Meditation Learn the art and science of Raja-yoga BK Vaishnavi	<b>6</b> Fertility Boosting Diet BK Dr Bhavani Swaminathan	<b>7</b> Empowering Your Mind – Stress & Anger Management Dr Pushpa Pandey
<b>8</b> Emotions & Fertility – The Connecting Link BK Dr Alpa Shah	<b>9</b> Let's Talk (Group Counselling – Embracing The Journey) BK Kalpana	<b>10</b> Design Your Life – I,II (Workshop) BK Vaishnavi	<b>11</b> Yoga & Exercise – I BK Nita Pande	<b>12</b> Management of Medical Problems in Patients Undergoing IVF & IUI Treatment - Dr Shakuntla Kumar	<b>13</b> Sleep Management Datta Rokade	<b>14</b> Frequently asked questions in IVF/IUI Dr. Sunita
<b>15</b> Music Therapy Dr Damini	<b>16</b> Design Your Life – III, IV (Workshop) BK Vaishnavi	<b>17</b> Let's Talk (Group Counselling – Enhancing Relationships) BK Kalpana	<b>18</b> Positive Programming Of Mind BK Swaminathan	<b>19</b> Male Infertility Dr. Sudarshan Naval	<b>20</b> Raja-yoga Meditation Unlocking Inner Peace BK Aarti	<b>21</b> Art Therapy BK Preeti Vaishya
<b>22</b> Design Your Life – V, VI (Workshop) BK Vaishnavi	<b>23</b> IVF/IUI Failed, What next? Dr. Darshan/Dr. Sunita	<b>24</b> Harmony in Relationships BK Hitesh/BK Kamal	<b>25</b> Purpose of Life BK Gireesh	<b>26</b> Raja-yoga Meditation Unlocking Inner Power Dr Pushpa Pandey	<b>27</b> TIPS For Development Of Good Embryo Dr Simi	<b>28</b> Power of Affirmations Datta Rokade
<b>29</b> Yoga & Exercise – II BK Nita Pande	<b>30</b> Design Your Life – VII VIII (Workshop) BK Vaishnavi	<b>31</b> Q&A Feedback Reviewing Progress Journal				



## Rajyoga Meditation for the Wellness

Happy Mind

Healthy Body

Harmony in Relationship

Heaven on the Earth

# The Ultimate Union

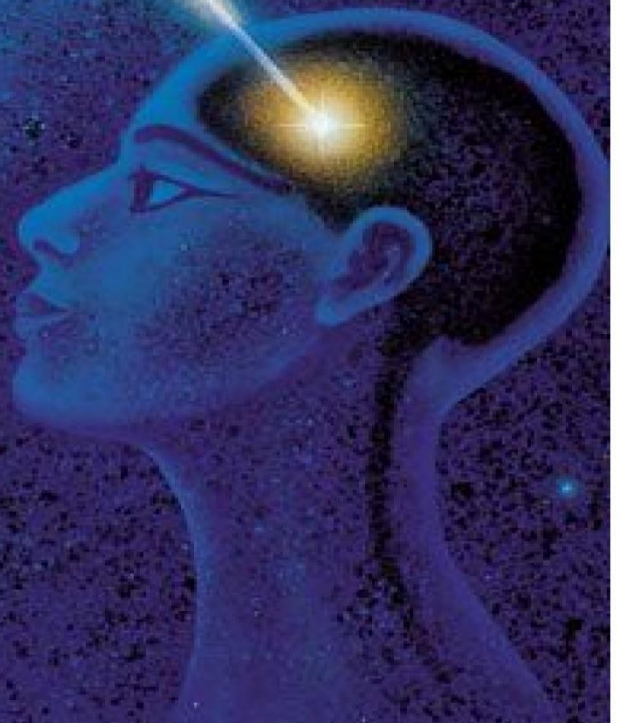
**Know yourself** - You are a tiny point of invisible energy in the centre of your own forehead. This eternal light is the soul, the conscient, eternal force that gives life to the body.

**This is you** - You are not a body with a soul. You are a soul with a body. It is the soul that thinks and understands. It is the soul that feels and expresses. Without the soul the body has no life and without the body, the soul cannot express life.

**God speaks** - I exist in a place that is very far. Only the soul can come here, the body never can. But you can touch me with your mind.

Put all the concentration at your Command into knowing yourself as a soul... into knowing that you live, invisibly between your eyes. Then, come and join me with your mind.

**This is yoga** - When you are remembering me... this is yoga. Come to me in yoga and renew your power, oh soul, my child. Sit in remembrance of me and reclaim your original purity. All things are possible when you know me as I really am.



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



**Welcome to Healthy Happy Golden World - Swarg**



FOR MORE INFORMATION ABOUT HOLISTIC IVF & IUI

**BK Dr. Shubhada Neel**

Sr. Gynaecologist, Panvel  
Founder, Expert & Director - Holistic IVF & IUI

**Divine Sanskar Research Foundation (DSRF)**

Neel Hospital and ICU Sec-1, New Panvel, Navi Mumbai 410 206 (MAH)  
022- 27467850 / 022-27465324

9158927937 / 9820616509 / 9833801570 / 022-27467850 / 022-27465324

holisticivf@gmail.com www.divinegarbhsanskar.in youtube.com/@holisticivf