



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



**UNLOCKING**  
DREAM OF  
PARENTHOOD हिंदी

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)



## Dedicated to

Supreme Father, Teacher, Sadguru & Surgeon

## God's Message for all

My sweet children look there the new golden world,  
just for all of you

## Message for Gynecologists & IVF Experts

Divine angels, you are special. Your positive thoughts and actions are very powerful and they radiate peace and happiness to the whole world which helps in recreating a Healthy & Happy New World



# 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)



## FOREWORD



### Dr Nandita Palshetkar

MD, FICOG, FCPS, FRCOG

Head of IVF Dept. Lilavati Hospital, Mumbai

Director at nine Bloom IVF centres

Professor in OBGY at D.Y.Patil Medical College, Navi Mumbai

President ISAR (2022-2024) | President AMOGS (2020-2022)

President FOGSI(2019-2020) | President MOGS (2016)

President IAGE(2017) | Chairman MSR (2016-2018)

In the intricate tapestry of human existence, the realms of science and spirituality often appear as distinct threads. Yet, when woven together with care and consideration, these threads create a rich fabric that explores the profound journey of Intrauterine Insemination (IUI) and In Vitro Fertilization (IVF). This book embarks on a unique exploration, marrying the empirical insights of scientific inquiry with the nuanced perspectives of spirituality.

As we delve into the fascinating intersection of biology and belief, the author provides a compass for those navigating the challenging landscape of assisted reproductive technologies. Grounded in the latest scientific advancements, this work seeks to demystify the complexities of IUI and IVF. It offers a comprehensive understanding of the processes involved, empowering individuals with knowledge to make informed decisions about their reproductive health.

However, this book goes beyond the confines of laboratories and medical protocols. It recognizes the profound emotional and spiritual dimensions that accompany the pursuit of fertility. Amidst the clinical details, the authors invite readers to contemplate the deeper aspects of their journey, acknowledging the resilience of the human spirit and the interconnectedness of mind, body, and soul.

In a world where the quest for scientific answers often overshadows the quest for meaning, this collaboration between science and spirituality serves as a beacon. It encourages a holistic approach to reproductive challenges, recognizing that both the material and the metaphysical contribute to the fabric of our existence.

May this exploration guide and inspire, providing solace and enlightenment to those on the intricate path of IUI and IVF. May it serve as a testament to the resilience of the human spirit and the awe-inspiring interplay between the tangible and the intangible in the tapestry of life.

With best wishes!!

**Dr Nandita Palshetkar**

**President ISAR 2022 - 24**



# 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)



## PREFACE

Infertility is a challenging condition that affects many couples, and addressing its psychological and emotional aspects is crucial for overall well-being and improved pregnancy outcomes. The mind has a profound impact on physical health, including reproductive health. Stress, negative thoughts, and emotional distress can hinder fertility, while positive emotions and thoughts can enhance it. Positive thinking and emotions can have a significant impact on overall well-being. They stimulate the release of "happy hormones" like serotonin, endorphins, dopamine, and oxytocin, which contribute to better mental and physical health.

A healthy, low-fat, high-fiber diet can positively influence fertility outcomes. It's essential to pay attention to the quality, timing, and mindfulness while eating. Physical exercises, including yoga and stretching, can help improve physical health, while mental exercises like affirmations, music therapy, and art therapy can alleviate stress and promote emotional well-being. Adequate and high-quality sleep is crucial for reproductive health. Sleep disturbances can affect hormonal balance, ova and sperm quality, and overall fertility. Raja-yoga Meditation is a powerful tool for stress management and enhancing mental and emotional resilience. It empowers individuals to manage stress and maintain a positive mindset. Rajyoga based Holistic Care: combines Behavioural/Physical, Mental/Cognitive, Emotional, Social/Relational and Spiritual dimensions of health to provide comprehensive support for infertility patients. It includes educational sessions, dietary guidance, exercise routines, meditation, counseling, and spiritual teachings.

**Holistic IVF & IUI Guide** is the first of its kind Indian, Activity based Counselling related Journal For patients undergoing fertility treatment covering all the above aspects.

Warm Regards,

**BK Dr Shubhada Neel**

MD, DNB, DGO, DFP, FICOG

Director, Holistic IVF & IUI

Consultant Gynaecologist & Infertility Expert

Neel Hospital, New Panvel, Navi Mumbai, Maharashtra, India

9158927937 / 9820616509

[holisticivf@gmail.com](mailto:holisticivf@gmail.com) | [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)

[www.divinegarbhshanskar.in/holisticivfiui/](http://www.divinegarbhshanskar.in/holisticivfiui/)



# 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)



## ACKNOWLEDGEMENT



### Special Acknowledgment to Brahma Kumaris, FOGSI, ISAR & DSRF

Gratitude has enriched our souls and endowed us with blessings to scale the altitude of success. Beyond grateful to invoke the presence of God, who has been a guide in conceiving the idea of launching this unique project “**Holistic IVF & IUI**”. **Holistic IVF & IUI Guide** is the first of its kind Indian, Activity based Counselling related Journal For patients undergoing infertility treatment. It is a great pleasure to acknowledge the contribution and consistent support of all the faculties involved in the project, whose motivation has made this unique project a reality. We are thankful to Respected **BK Shivani Didi, Dr Ashok Mehta, Dr Banarsilal Sah, Dr Satish Gupta, Dr Pratap Midha, Prof EV Gireesh, Dr EV Swaminathan**, and all the members of the Medical Wing (Brahma Kumaris) for the constant guidance and support for this project. We are grateful to all our patients and families for being a constant source of inspiration. We owe Special Thanks to **Dr Hrishikesh Pai President FOGSI, Dr Nandita Palshetkar President ISAR** for their encouragement and guidance for this project. Grateful to DSRF Divine Sanskar Research Foundation for taking such a useful initiative to publish this Journal.

With lots of Love and Light,  
**BK Dr. Shubhada Neel (Director) & Team**  
Holistic IVF & IUI

# National Launching of Holistic IVF

FOGSI - ISAR - BRAHMA KUMARIS  
INITIATIVE



## Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

'Healing The Healers' & Recreating  
Healthy Happy  
Golden World - Role of IVF Experts  
by

**BK Sister Shivani**

ISAR 2023

4<sup>th</sup> Feb. Saturday | 7:30 to 9:30 am

Venue: Ravindra Bhavan, Bhopal

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



**Dr Hrishikesh Pai**  
President, FOGSI



**Dr Nandita Palshetkar**  
President, ISAR



**Dr Madhuri Patel**  
Secretary, FOGSI



**Dr Sujata Kar**  
Secretary, ISAR



**Dr Randhir Singh**  
Org. Chairperson, ISAR 2023



**BK Dr Shubhada Neel**  
Director, Holistic IVF



**BK Dr EV Swaminathan**  
Convenor, Holistic IVF

#### **BK Dr Shubhada Neel**

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

Daily Join us LIVE on



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

9158927937 / 9833801570 / 022-27467850

[www.divinegarbhsanskar.in](http://www.divinegarbhsanskar.in)

[youtube.com/@holisticivf](https://youtube.com/@holisticivf)

[holisticivf@gmail.com](mailto:holisticivf@gmail.com)



FOGSI - ISAR - Brahma Kumaris Initiative

## Holistic IVF & IUI FOGSI - ISAR - BRAHMA KUMARIS INITIATIVE, National Launching





Scientific & Spiritual Approach



FOGSI - ISAR - Brahma Kumaris Initiative

# FOGSI - ISAR - BRAHMA KUMARIS Activities : 2023 Report



## Holistic IVF & IUI

FOGSI - ISAR - BRAHMA KUMARIS INITIATIVE

Online public awareness program National launching by BK Sister Shivani, Dr Hrishikesh Pai President FOGSI, Dr Nandita Palshetkar

President ISAR & BK Dr Shubhada Neel  
Coordinator of the program at ISAR Bhopal

Conference Feb 2023.

## Holistic IVF & IUI

Daily Online Live program on



Zoom



Youtube

Viewers - 38000

Sessions - 350



## Holistic IVF & IUI Guide

Unlocking Dream of Parenthood

Activity based Counseling related Journal For patients undergoing IVF / IUI/ Fertility treatment

For Free Download Visit

[www.divinegarbhsanskari.in/holisticivfui/](http://www.divinegarbhsanskari.in/holisticivfui/)



# National Launching of



## FOGSI - ISAR - BRAHMA KUMARIS INITIATIVE



@ ISAR 2023 on 4<sup>th</sup> Feb. Saturday | 7:30 to 9:30 am | Venue: Ravindra Bhavan, Bhopal

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

CHIEF  
GUEST



GUEST OF HONOUR

**Dr Hrishikesh  
Pai**  
President,  
FOGSI



**Dr Nandita  
Palshetkar**  
President,  
ISAR



**Dr Sunita Tandulwadkar**  
Vice President ISAR



**Dr Sujata Kar**  
Secretary, ISAR



**Dr Randhir Singh**  
Org. Chairperson  
ISAR 2023



**BK Dr Shubhada Neel**  
Director, Holistic IVF



**BK Dr EV  
Swaminathan**  
Convenor, Holistic IVF

'Healing The Healers' & Recreating  
Healthy Happy Golden World  
- Role of IVF Experts by  
**BK Sister Shivani**

International Motivational Speaker

### ISAR PRESIDENTS



**Dr. Nandita Palshetkar**  
President, ISAR



**Dr. Ameet Patki**  
President Elect, ISAR



**Dr. Prakash Trivedi**  
I.P.P. 2020-2021



**Dr Jaideep Malhotra**  
2019-2020



**Dr Rishma Pai**  
2018-2019



**Dr Duru Shah**  
2017-2018



**Dr Narendra Malhotra**  
2016-2017



**Dr Hrishikesh Pai**  
2014-2016



**Dr Manish Banker**  
2012-2014



**Dr Dhiraj Gada**  
2010-2012



**Dr Sadhana Desai**  
2008-2010



**Dr Kamini Rao**  
2006-2008



**Dr Firuza Parikh**  
2003-2006



**Late Dr M. Hansotia**  
2000-2003



**Late Dr M.N. Parikh**  
1991-2000



# 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)



## Holistic IVF & IUI Guide Unlocking Dream of Parenthood

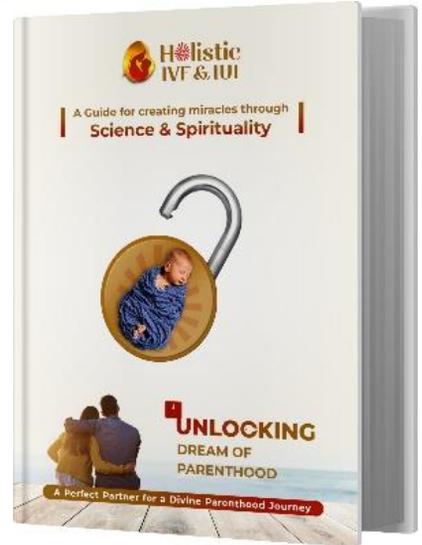
The first of its kind Indian, Activity based Journal For patients undergoing IVF / IUI/ fertility treatment

**For Free Download visit**

<https://divinegarbhsanskar.in/holisticivfiui/>

**For Details Contact**

BK Dr Shubhada Neel  
Director Holistic IVF & IUI  
98206 16509 / 91589 27937



## Highlights of Holistic IVF & IUI Guide

### COGNITIVE/MENTAL NEEDS

**Gaining a comprehensive knowledge of ART**

- Journey of IUI/IVF/ICSI
- Tips for successful IUI/IVF/ICSI
- Affirmation therapy

### EMOTIONAL NEEDS

**Self-regulation for facing the challenges of ART**

- Emotions & Fertility – The Connecting Link
- Your relationship with yourself
- Empowering Your Mind - Meditation Commentaries
- Acceptance and self-compassion
- Values - your compass of strength

### SOCIAL/RELATIONAL NEEDS

- Communicating to forgive and forget
- Design Your Life Activities

### BEHAVIOURAL NEEDS

**Life style needs (physical)**

- Fertility Boosting Diet
- Exercise to Boost Fertility in IVF & IUI
- Sleep Therapy

### SPIRITUAL NEEDS

- Know Thyself
- Know The Supreme
- Learn the art and science of Raja-yoga Meditation

### HOLISTIC PRENATAL CARE



# 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)



## अनुक्रमणिका

- होलिस्टिक आईवीएफ/आईयूआई पोस्टर .....1
- होलिस्टिक आईवीएफ/आईयूआई कार्यक्रम .....2
- होलिस्टिक आईवीएफ/आईयूआई कार्यक्रम परिचय.....3 – 4
- **भाग 1 संज्ञानात्मक (कॉग्निटिव)/मानसिक देखभाल .....5-33**
  - सकारात्मक संकल्प/स्वमान चिकित्सा .....6
  - सकारात्मक संकल्प/स्वमान .....7-8
  - आईवीएफ की सफलता के लिए सकारात्मक संकल्प .....9-12
  - आईयूआई की सफलता के लिए सकारात्मक संकल्प .....13-16
  - सकारात्मक संकल्प गतिविधी .....17-19
  - मूल्य आधारित कहानी चित्रकारी एवं लेखन .....20
  - 7 मूल्यों के साथ स्वयं को ऊर्जावान बनाना .....21
  - माइंड बॉडी डिटॉक्स 7 मूल्य ध्यान सभी 1 में .....22-24
  - सात मूल्य ध्यान टिप्पणियाँ .....  
आनंद, ज्ञान, शांति, प्रेम, खुशी, पवित्रता और शक्ति.....25-31
  - मासिक प्रगति चार्ट .....32-33
- **भाग 2 भावनात्मक देखभाल .....34-41**
  - 2.1 पेंटिंग .....35
  - 2.2 आप और आपकी भावनाएँ / भावनात्मक बुलबुला .....36-37
  - 2.3 स्वयं को प्रशंसा पत्र .....38
  - 2.4 दिव्य गुणों के बारे में स्वयं को प्रशंसा पत्र .....39-40
  - 2.5 मैं सफलता का सितारा हूँ .....41
- **भाग 3 मानसिक एवं शारीरिक देखभाल .....42-51**
  - 3.1 जीवन चक्र .....43
  - 3.2 मन को शक्तिशाली बनाने के लिए ध्यान .....44
  - 3.3 भीतर की शांति का अनुभव करें .....45
  - 3.4 डिज़ाइन सुपर सेल्फ .....46
  - 3.5 मैं शिवशक्ति हूँ .....47
  - आईवीएफ और आईयूआई में प्रजनन क्षमता बढ़ाने के लिए व्यायाम.....48-51



# 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)



- **भाग 4 आध्यात्मिक देखभाल .....52-58**
- 4.1 स्वयं को आशीर्वाद दें .....53
- 4.2 मेरे साथ सब कुछ बढ़िया होगा .....54
- 4.3 मैं पूर्णतः स्वस्थ हूँ .....55
- 4.4 सर्वोच्च शक्ति के साथ बंधन .....56
- 4.5 ध्यान को सरल बनाना .....57
- 4.6 भगवान को पत्र .....58
  
- **भाग 5 सामाजिक एवं शारीरिक देखभाल.....59-64**
- 5.1 माफ करो और भूल जाओ.....60
- 5.2 क्षमा - सदैव प्रसन्न एवं स्वस्थ रहना.....61
- 5.3 कर्म योग.....62
- 5.4 नींद चिकित्सा.....63-64
  
- **भाग 6 शारीरिक एवं आध्यात्मिक देखभाल.....65-75**
- 6.1 प्रजनन क्षमता बढ़ाने वाला आहार.....66-68
- 6.2 पानी और भोजन को चार्ज करने की विधि.....69-70
- 6.3 मूल्य आधारित कहानी.....71
- 6.4 योग निद्रा.....72
- 6.5 राजयोग मेडीटेशन.....72-75
  
- **भाग 7 संज्ञानात्मक/कॉग्निटिव देखभाल.....76-81**
- 7.1 रोज की डायरी / दैनंदिनी.....77
- 7.2 आज के लिए विचार.....78-79
- 7.3 कृतज्ञता.....80
- 7.4 धन्यवाद.....81
  
- **भाग 8 मानसिक देखभाल.....82-83**
- 8.1 मैं शक्ति हूँ.....83
- 8.2 आध्यात्मिक शक्तियाँ.....84
- 8.3 8 शक्तियों का अनुभव.....85
- 8.4 आकर्षण का नियम.....86
  
- **आईवीएफ और आईयूआई की सफलता के लिए योग.....87-91**
- **डिवाइन गर्भ संस्कार सुपर मॉम बेबी प्रोग्राम .....92-94**
- **FOGSI-ISAR-DSRF-BK पहल और टीम.....95-102**
- **होलिस्टिक आईवीएफ/आईयूआई परियोजना.....103-108**
- **योगदानकर्ता.....107**
- **डिवाइन गर्भ संस्कार पोस्टर.....109**
- **होलिस्टिक आईवीएफ/आईयूआई पोस्टर .....110**



# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

National Launching at

ISAR 2023 Bhopal by

BK Sister Shivani



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



FOGSI - ISAR - BRAHMA KUMARIS INITIATIVE

### FREE EXPERT GUIDANCE



**Dr Hrishikesh Pai**  
President, FOGSI



**BK Dr Shubhada Neel**  
Director,  
Holistic IVF & IUI  
Divine Garbhsanskar



**Dr EV Swaminathan**  
Convenor,  
Holistic IVF & IUI  
Divine Garbhsanskar



**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



Scan QR Code  
to join

WhatsApp



## Holistic IVF & IUI Guide

Unlocking Dream of Parenthood

Activity based Journal - FOR FREE DOWNLOAD VISIT

<https://divinegarbhsanskar.in/holisticivfui/>



## हॉलिस्टिक आईवीएफ/आईयूआई

क्या आपकी गर्भधारण करने की कोशिश असफल रही ?  
क्या आप को आईवीएफ/आईयूआई की सलाह दी गई है ?  
क्या आप एक स्वस्थ और बुद्धिमान बच्चा चाहते हैं ?  
माता-पिता बनने के अपने इस सपने को पूरा करने के लिए हमसे जुड़ें!  
विशेषज्ञों द्वारा निःशुल्क मार्गदर्शन कार्यक्रम, हॉलिस्टिक आईवीएफ/आईयूआई, वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक अप्रोच, सफल आईवीएफ/आईयूआई के लिए सुनहरे कदम

**विशेषज्ञ चिकित्सक डॉक्टरों और आध्यात्मिक शिक्षकों द्वारा दैनिक ऑनलाइन लाइव सत्र**

आईवीएफ/आईयूआई की यात्रा  
सफल आईवीएफ/आईयूआई के लिए टिप्स  
तनाव प्रबंधन  
भावनात्मक स्वास्थ्य  
सम्पूर्ण आहार  
व्यायाम और प्राणायाम  
काउंसलिंग  
मेडिटेशन  
नींद प्रबंधन  
कला  
संगीत

**इस कार्यक्रम में, हमसे ऑनलाइन जुड़े,**

सोमवार से शनिवार रात 8 - 9 बजे, रविवार सुबह 11 - 12 बजे,  
Zoom तथा YouTube channel, Holistic IVF पर,  
Zoom मीटिंग Id: 91951984746, पासवर्ड : happiness

अधिक जानकारी के लिए हमसे संपर्क करें:-  
9158 927 937 / 9820 616 509 / 9833 801 570

हमारा ई-मेल है [holisticivf@gmail.com](mailto:holisticivf@gmail.com)

आप हमारी वेबसाइट: [www.divinegarbhanskar.in](http://www.divinegarbhanskar.in) पर विजिट कर सकते हैं।

आप हमारे यूट्यूब चैनल Holistic IVF को सबस्क्राइब करें

डिवाइन संस्कार रिसर्च फाउंडेशन तथा मेडिकल विंग ब्रह्माकुमारीज़ की प्रस्तुति

## परिचय

Dr Shubhada Neel, Dr Simi Kumari, Dr EV Swaminathan, Dr Pushpa Pandey, Dr. Reema Kumari

बांझपन एक प्रचलित वैश्विक समस्या है जो लाखों दंपती और व्यक्तियों को प्रभावित करती है। जबकि सहायक प्रजनन ट्रिटमेंट (एआरटी) आईवीएफ तथा आईयूआई आशा प्रदान करती हैं। अक्सर मनोवैज्ञानिक प्रॉब्लम्स और अधूरी मनोवैज्ञानिक जरूरतों के कारण उनकी सफलता दर सीमित हो सकती है। समग्र आईवीएफ और आईयूआई बांझपन के प्रबंधन के लिए एक समग्र देखभाल का प्रस्ताव करते हैं, यह मानते हुए कि प्रजनन क्षमता में स्वास्थ्य के शारीरिक, संज्ञानात्मक/मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक/संबंधपरक और आध्यात्मिक आयाम शामिल हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की पूर्ण कल्याण के रूप में स्वास्थ्य की परिभाषा इस देखभाल का मार्गदर्शन करती है। नकारात्मक विचार और भावनाएँ, विशेष रूप से तनाव, हार्मोनल संतुलन और समग्र प्रजनन क्षमता को बाधित करके प्रजनन स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं। इसके विपरीत, सकारात्मक विचार और भावनाएँ "खुशहाल हार्मोन" के स्राव को ट्रिगर करती हैं, जो भलाई और प्रजनन क्षमता को बढ़ाती हैं।

समग्र देखभाल के प्रमुख घटकों में स्वस्थ आहार, सचेत भोजन, शारीरिक और मानसिक व्यायाम, संगीत और कला चिकित्सा जैसे उपचार और नींद की स्वच्छता को प्राथमिकता देना शामिल है। सामाजिक समर्थन और बातचीत इस कार्यक्रम का एक अभिन्न अंग है, जिससे बांझपन को खत्म करने में मदद मिलती है और दंपतियोंको बांझपन और एआरटी (आईवीएफ तथा आईयूआई) प्रबंधन का अनुभव करने वाले अन्य लोगों के साथ बातचीत करने की अनुमति मिलती है। राजयोग ध्यान, तनाव प्रबंधन और भावनात्मक लचीलापन, व्यक्तियों को सकारात्मक मानसिकता बनाए रखने के लिए सशक्त बनाने के लिए एक शक्तिशाली साधन के रूप में पेश किया गया है।

## हॉलिस्टिक आईवीएफ/आईयूआई समग्र देखभाल राजयोग ध्यान के घटक पर आधारित हैं

यह एक निःशुल्क कार्यक्रम है, जो (एआरटी आईवीएफ तथा आईयूआई) उपचार लेने वाले सभी दंपतियोंको के लिए उपलब्ध है। इसका प्रबंधन बांझपन चिकित्सकों, ध्यान विशेषज्ञों और परामर्शदाताओं के स्वयंसेवी समूह द्वारा किया जाता है। जो लोग लाइव सत्र में शामिल नहीं हो सकते, उनके लिए YouTube लिंक उपलब्ध कराकर दैनिक एक घंटे के ऑनलाइन सत्र आयोजित किए जाते हैं। यह लगातार 30 दिनों के चक्र में चल रहा है। मरीजों को उपचार की पूरी अवधि के दौरान अभ्यास जारी रखने, यथासंभव अधिक से अधिक सत्रों में शामिल होने के लिए कहा जाता है।



**ऑनलाइन सत्र** से जुड़ने के लिए निम्नलिखित लिंक दिए गए हैं। आईवीएफ आईयूआई की सफलता की संभावनाओं को बेहतर बनाने के साथ-साथ उनके समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए **हॉलिस्टिक आईवीएफ/आईयूआई** प्रोग्राम से जुड़ने के महत्व पर उन्हें सलाह दी जाती है। इसे इस प्रकार निर्धारित किया गया है:

प्रत्येक सोमवार से शनिवार रात 8-9 बजे, रविवार सुबह 11 बजे से दोपहर 12 बजे तक जूम और यूट्यूब चैनल होलिस्टिक आईवीएफ पर लाइव

### जूम मीटिंग विवरण

आईडी: 919 51984746 पासवर्ड: happiness

### व्हाट्सएप ग्रुप

चिकित्सा और आध्यात्मिक विशेषज्ञों और सभी पेशेंट्स को ग्रुप में जोड़कर बनाया गया है। यह समूह तीन मुख्य उद्देश्यों को पूरा करता है

1. लिखित और श्रव्य-दृश्य सामग्री जैसे पुष्टिकरण, ध्यान टिप्पणी वीडियो, ऑनलाइन वेबिनार विवरण और कई अन्य उपयोगी संसाधन समूह पर साझा किए जाते हैं।
2. मरीज अपने किसी भी संदेह के लिए नामांकित चिकित्सा और आध्यात्मिक विशेषज्ञों से बातचीत कर सकते हैं।

### सत्र संरचना

60 मिनट के प्रत्येक सत्र की मूल संरचना इस प्रकार है:

- i.) इसकी शुरुआत 5 मिनट के लिए ध्यान, आरामदायक संगीत या मंत्र जप से होती है।
  - ii.) इसके बाद मुख्य सत्र होता है, जो साक्ष्य-आधारित प्रथाओं या ज्ञान पर आधारित एक इंटरैक्टिव, अनुभवात्मक कार्यशाला है, जो सत्र के विषय या थीम के अनुरूप मनोचिकित्सीय परिवर्तन प्रक्रियाओं, पुष्टि और दृश्य के साथ जुड़ा हुआ है, जो लगभग स्थायी है। 40-45 मिनट. दंपति की मनोसामाजिक आवश्यकताओं को संबोधित करने के लिए विभिन्न विषयों पर सत्र आयोजित किए जाते हैं। बांझपन उपचार के लिए महत्वपूर्ण अवधारणाएँ जैसे आहार, व्यायाम, नींद या अच्छा आराम, तनाव प्रबंधन अभ्यास, अनुभवों और पुष्टिओं को साझा करने से सुदृढ़ होते हैं
  - iii.) प्रत्येक सत्र के अंत में, प्रश्न/उत्तर देकर चिंतन/सीखना/निष्कर्ष निकालना होता है आज के सत्र से आपने क्या सीखा?
- इस सीख के आधार पर आप अपने दैनिक जीवन में कुछ भी करना शुरू करेंगे या अधिक करेंगे। इस सीख के आधार पर आप अपने दैनिक जीवन में कुछ भी करना बंद कर देंगे या कम करेंगे।
- iv.) अंत में सत्र लगभग 10 मिनट की अवधि के निर्देशित राजयोग ध्यान अभ्यास के साथ समाप्त होता है

### हॉलिस्टिक आईवीएफ/आईयूआई मुख्य सत्र की सामग्री

इसमें दंपतियों की देखभाल के लिए शारीरिक/व्यवहारिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक, सामाजिक/संबंधपरक पहलुओं को शामिल और एकीकृत किया गया है, और एआरटी (आईवीएफ/ आईयूआई) या सहायक प्रजनन ट्रीटमेंट (नायर एट अल 2021) के दौरान नियमित मनोसामाजिक देखभाल के लिए ईएसएचआरई दिशानिर्देश 2015 का पालन किया जाता है। राजयोग ध्यान प्रथाओं के साथ प्रदान किया जाता है जो सीधे आध्यात्मिक आवश्यकताओं को भी संबोधित करता है।

### निष्कर्ष:

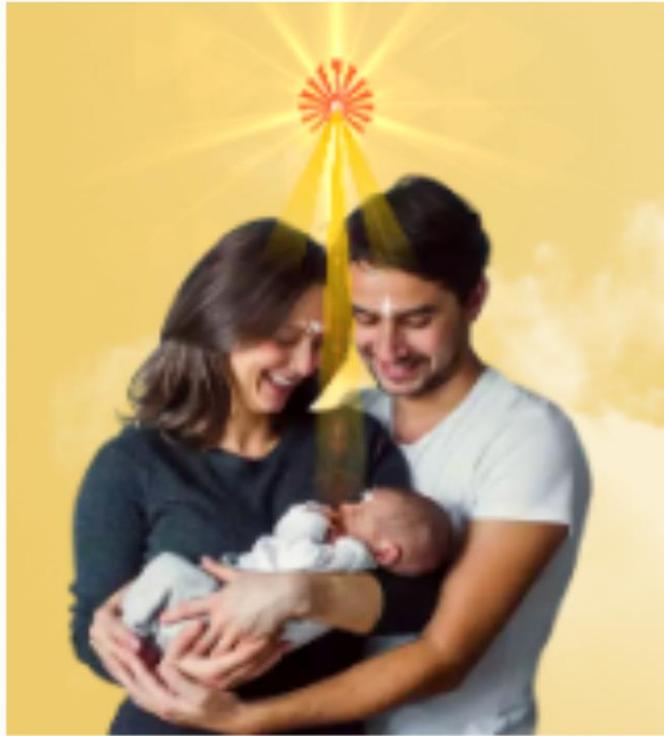
बांझपन के प्रबंधन के लिए समग्र देखभाल यह मानती है कि प्रजनन क्षमता केवल एक शारीरिक मुद्दा नहीं है बल्कि इसमें मानसिक/भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य भी शामिल है। इस व्यापक देखभाल का उद्देश्य स्वास्थ्य के सभी आयामों को संबोधित करके प्रजनन उपचार में सफलता की संभावनाओं में सुधार करना है। स्वास्थ्य के शारीरिक, मानसिक/भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक सभी पहलुओं को संबोधित करके, समग्र देखभाल का उद्देश्य न केवल प्रजनन उपचार की सफलता दर को बढ़ाना है बल्कि व्यक्तियों को स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने के लिए सशक्त बनाना है।



**Holistic  
IVF & IUI**

**Scientific & Spiritual Approach**

**GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI**



## **A Perfect Partner for a Divine Parenthood Journey Part 1**

“

**God has a broad back, if you  
have a burden, let Him  
take it from you**

”

राजयोग ध्यान का एक महत्वपूर्ण आयाम सकारात्मक संकल्प/स्वमान चिकित्सा है। इन्हें विशेष रूप से एआरटी (आईवीएफ/आईयूआई) के लिए विकसित किया गया है।

बुनियादी चिकित्सा ज्ञान के अलावा, उन्हें सकारात्मक संकल्प/स्वमान चिकित्सा भी दी जाती है, जिनका उपयोग एआरटी (आईवीएफ/आईयूआई) प्रक्रिया के प्रत्येक चरण में किया जाता है। वे दोहरे उद्देश्य की पूर्ति करते हैं। सबसे पहले, इसमें शामिल चिकित्सा प्रक्रियाओं के बारे में मरीज के मन में पूर्ण स्पष्टता लाना; इस प्रकार, क्या ट्रीटमेंट किया जाएगा और कैसे किया जाएगा इसके बारे में स्पष्ट विचार होने से वे उपचार यात्रा के लिए अच्छी तरह तैयार हो जाते हैं। इसके अलावा, अलग अलग चरणों के लिए विशेष रूप से डिज़ाइन किए गए सकारात्मक विचारों को ध्यान में लाते हैं और भावनात्मक स्थिति पर भी प्रभाव डालते हैं। डाउनलोड करने योग्य पीडीएफ बुकलेट के रूप में तैयारी सामग्री मरीजों के साथ साझा की जाती है।

### सकारात्मक संकल्प/स्वमान चिकित्सा

एक कथन है जो सत्य के रूप में महसूस किया जाता है। जब सकारात्मक संकल्प/स्वमान चिकित्सा का उपयोग समय अनुसार किया जाता है तो उन्हें सकारात्मक परिणाम के इरादे से एक अभ्यास या दैनिक प्रार्थना के रूप में संदर्भित किया जा सकता है और इन्हें मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और गर्भावस्था के परिणामों के लिए भी शामिल किया जा सकता है (डेलेन, 2021)। जब गर्भाधान, गर्भावस्था और मातृत्व की बात आती है तो पालन-पोषण के अनुभव के साथ अपराध, भय, दोष, नाराजगी और अन्य जटिल भावनाओं की नकारात्मक भावनाओं को रोकने के लिए अक्सर सकारात्मक संकल्प/स्वमान चिकित्साका उपयोग किया जाता है। (फर्नरी, 2023)

सकारात्मक संकल्प/स्वमान चिकित्सा, कई महत्वपूर्ण तरीकों से मस्तिष्क और उसके बाद शरीर को तैयार करने में सहायता कर सकते हैं। तनाव और चिंता शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं; हालाँकि, एक सकारात्मक संकल्प/स्वमान चिकित्सा अभ्यास दोनों से राहत दिलाने में मदद कर सकता है। सकारात्मक संकल्प/स्वमान चिकित्सा से खाना और सोना आसान हो सकता है, और गर्भधारण के लिए नियमित नींद और स्वस्थ आहार बिल्कुल महत्वपूर्ण हैं।

सकारात्मक संकल्प/स्वमान चिकित्सा (फर्नरी वी, 2023): गर्भधारण प्रक्रिया के बारे में चिंताओं को कम करने और गर्भावस्था के लिए दिमाग को तैयार करने में मदद कर सकती है।

**विलेट ई** (2021):17: "आईवीएफ सकारात्मक संकल्प/स्वमान चिकित्सा: शांत रहने और सफलता को बढ़ावा देने के लिए अपने विचारों का उपयोग करना" शीर्षक वाला उनका लेख सकारात्मक संकल्प/स्वमान चिकित्सा पर केंद्रित है, जो आईवीएफ/आईयूआई के परिणामों को बेहतर बनाने और साथ आने वाले किसी भी तनाव को प्रबंधित करने में मदद करने के लिए विचारों को बदलने के लिए एक ठोस प्रयास करना है।

**एडवर्ड टी** (2019):18: उनके ब्लॉग का शीर्षक है "30 सकारात्मक संकल्प/स्वमान चिकित्सा : शक्ति खुशी और सकारात्मक सोच के लिए" सकारात्मक संकल्प/स्वमान चिकित्सा की भूमिका का वर्णन किया गया है, जो बांझपन उपचार के दौरान की भिन्न स्थितियों में एक सक्रिय ध्यान की अनुमति देता है और जो चिंता के दौरान सिर में शोर के कोरस पृष्ठभूमि पर सकारात्मक, मजबूत शब्दों को बोल सकता है।

सकारात्मक संकल्प/स्वमान चिकित्सा बांझपन प्रबंधन में एक और आवश्यक घटक है, जो व्यक्तियों को बांझपन से जुड़ी भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक चुनौतियों से निपटने में मदद करती है। शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक पहलुओं को संबोधित करते हुए एआरटी (आईवीएफ/आईयूआई) प्रक्रियाओं के विभिन्न चरणों के लिए विशिष्ट सकारात्मक संकल्प/स्वमान का अभ्यास किया जा सकता है। ये सकारात्मक संकल्प/स्वमान आत्म-स्वीकृति, विश्वास और सकारात्मक मानसिकता को बढ़ावा देते हैं, अंततः तनाव कम होता है और समग्र स्वास्थ्य में सुधार होता है।

### संदेश,

यह प्रस्तुति ध्यान और सकारात्मक संकल्प/स्वमान चिकित्सा के माध्यम से बांझपन के मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक पहलुओं को संबोधित करने के महत्व को रेखांकित करती है। ये प्रथाएं तनाव को कम करने, प्रजनन (आईवीएफ/आईयूआई) के परिणामों में सुधार करने और दंपती / व्यक्ति जो बांझपन से जूझ रहे हैं, उन के जीवन की समग्र गुणवत्ता को बढ़ाने में मदद कर सकती हैं



# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI



## POSITIVE AFFIRMATIONS DURING FERTILITY MANAGEMENT

### शारीरिक स्वास्थ्य

1. मैं अपने शरीर की मालिक हूँ।
2. मैं अपने शरीर को प्यार और देखभाल से पोषित करती हूँ।
3. मैं अपने शरीर से तनाव और परेशानी को दूर करती हूँ, जिससे हमारे बच्चे के लिए एक स्वागत योग्य वातावरण तैयार होता है।
4. मुझे अपने शरीर की प्राकृतिक उपचार शक्ति पर भरोसा है।
5. मेरा शरीर उपचार के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया देता है।
6. मेरा शरीर ताकत और जीवन शक्ति का एक बर्तन है, जो नए जीवन का समर्थन करने के लिए तैयार है।
7. मेरा शरीर ईश्वर के प्रेम और आशीर्वाद की शक्ति से घिरा हुआ है।
8. मेरी हर सांस मेरे शरीर को जीवन और शक्ति से भर देती है, मेरी प्रजनन प्रणाली का पोषण करती है।
9. मेरा शरीर मजबूत और सक्षम है।
10. मैं अपने शरीर और जीवन बनाने की उसकी क्षमता के लिए आभारी हूँ।
11. मैं अपने शरीर की उपचार और संतुलन बहाल करने की जन्मजात क्षमता में विश्वास करती हूँ। मेरे हार्मोन पूरी तरह संतुलित हैं।

### भावनात्मक स्वास्थ्य

1. मैं शांतस्वरूप हूँ।
2. मैं शक्तिशाली हूँ।
3. मेरे पास जीवन में आने वाली हर परिस्थिति का सामना करने की शक्ति है।
4. मैं चिंता को त्यागकर आंतरिक शांति को अपनाती हूँ।
5. मैं अपनी यात्रा में जहाँ हूँ, वहाँ शांति महसूस कर रही हूँ।
6. मैं इस यात्रा को संभालने में सक्षम हूँ।
7. मुझे अपने शरीर की बुद्धि और घड़ी पर भरोसा है।
8. मुझे यकीन है कि मैं माँ बनूंगी।
9. मैं भावनात्मक रूप से सशक्त महसूस करती हूँ।
10. मैं खुद को और अपनी भावनाओं को स्वीकार करती हूँ।





# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI



## POSITIVE AFFIRMATIONS DURING FERTILITY MANAGEMENT

### सामाजिक स्वास्थ्य

1. मैंने निर्णय और तुलना करना छोड़ दिया।
2. मेरा साथी बहुत ही सहयोगी है।
3. मेरा परिवार बहुत सहयोगी है।
4. मैं अपने समर्थन तंत्र के लिए आभारी हूँ।
5. ईश्वर मेरी शक्ति का सबसे बड़ा स्तंभ है।
6. मैं उन सभी को माफ करती हूँ जिनके साथ मैंने जानबूझकर या अनजाने में अन्याय किया है।
7. मैं अपने साथी के साथ खुलकर और ईमानदारी से संवाद करती हूँ, हमारे संबंध को मजबूत करती हूँ और चुनौतियों का मिलकर सामना करती हूँ।
8. मेरे रिश्ते बिना शर्त प्यार और देखभाल से भरे हुए हैं।
9. मैं दयालु और समझदार हूँ।
10. मैं लोगों और दृष्टिकोणों की विविधता को स्वीकार करती हूँ।

### आध्यात्मिक स्वास्थ्य

1. मैं भगवान की अनोखी संतान की पालक हूँ।
2. मैं खास हूँ और हमारा बच्चा बेहद खास है।
3. मैं अपने जीवन की यात्रा के दिव्य समय पर भरोसा करती हूँ, जिसमें मेरे पालक बनने का मार्ग भी शामिल है।
4. मैं प्यार और सकारात्मकता को गले लगाती हूँ और प्रवाहित करती हूँ।
5. मैं एक स्वस्थ और खुशहाल गर्भावस्था की कल्पना करती हूँ।
6. हमारा बच्चा अनमोल है।
7. मैं प्रेम और प्रकाश के दिव्य स्रोत से जुड़ी हूँ।
8. भगवान, मेरे पिता, इस यात्रा में मेरे निरंतर साथी हैं।
9. मैं लगाव छोड़ती हूँ और परिस्थिति जैसी हैं, उनमें संतुष्टि पाती हूँ।
10. मैं और मेरा गर्भ ईश्वर के प्रेम, शक्ति और प्रकाश से घिरे हुए हैं।





# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

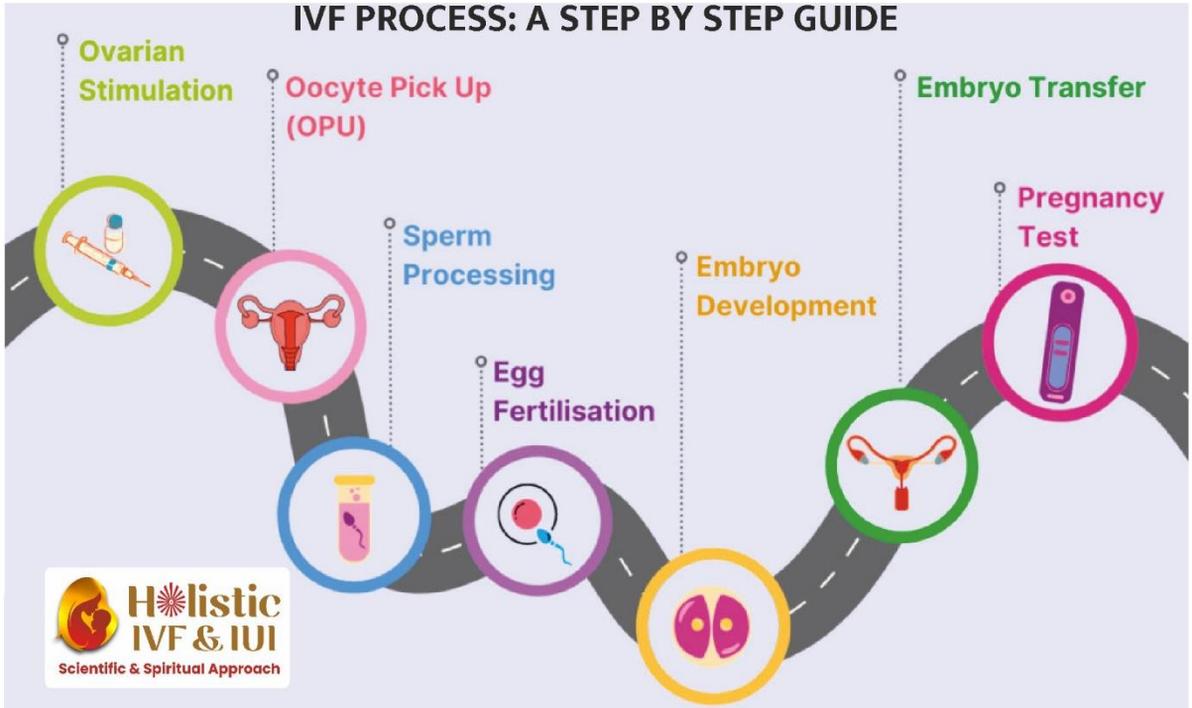
GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI



+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)

## 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)



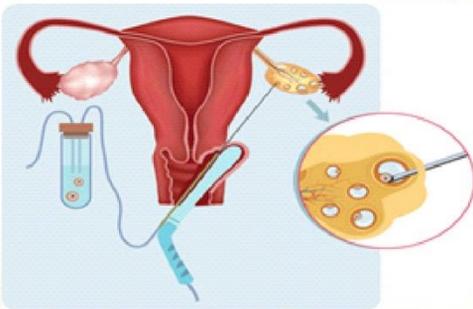
- मैं एक शक्तिशाली आत्मा हूँ, परमपिता परमात्मा की संतान हूँ। शक्तिशाली दिव्य डॉक्टर की टीम के माध्यम से, एक दिव्य आत्मा को मेरे शरीर में लाने के लिए उपचार ले रही हूँ।
- यह उपचार सफल होने जा रहा है, क्योंकि स्वयं ईश्वर उनके बच्चों के माध्यम से मेरे लिए यह कर रहे हैं।
- मैं सम्पूर्ण रीति से अपने शरीर से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

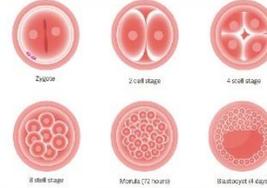
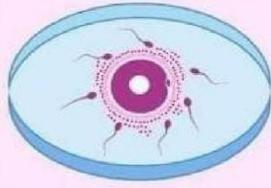
- मेरा पति ईश्वर की संतान हैं और मेरे साथ पवित्रता से सहयोग करते हैं।
- उन्हें इस दिव्य प्रक्रिया के लिए उत्तम शुक्राणु प्राप्त करने के लिए सर्वोच्च ईश्वर से शक्तिशाली प्रकंपन मिल रहे है।

(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।

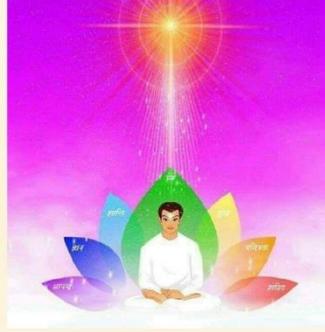


### स्वमान धारण करें (इस यात्रा के दौरान)



- 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)





# 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)



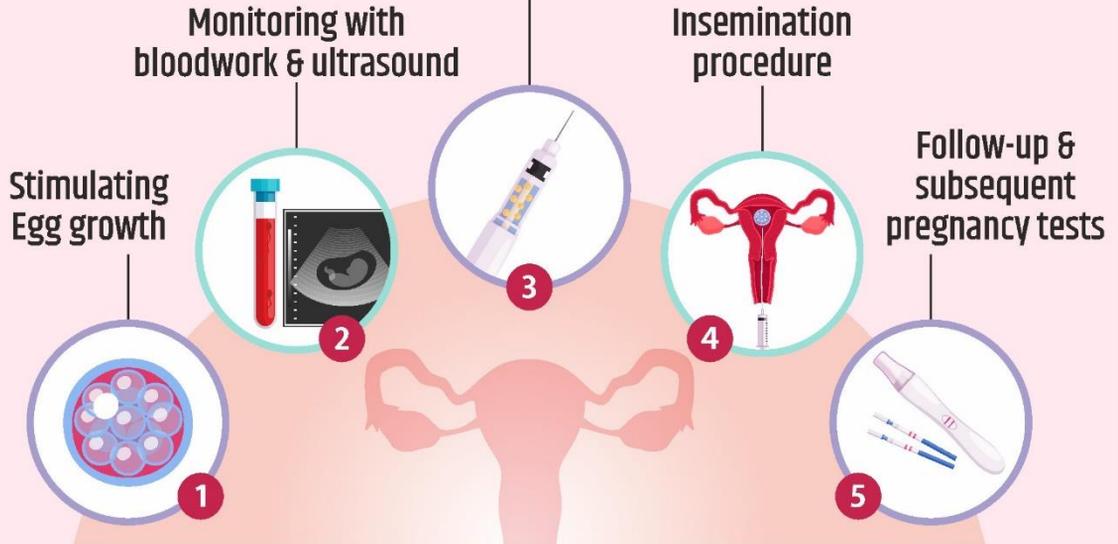
## आईयूआई सफलता के लिए सकारात्मक संकल्प Affirmations for IUI Success

### STEPS IN THE IUI

(Intrauterine Insemination) Procedure



#### Inducing ovulation

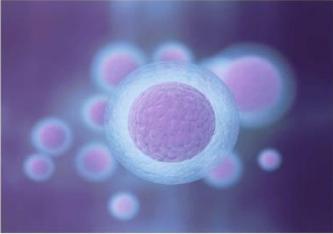


### SPIRITUAL EMPOWERMENT THROUGH 7 VALUES



### अंडाशय उत्तेजना और गर्भाशय की तैयारी - पूर्व-चिकित्सा (दवाइयाँ और इंजेक्शन और मेडिटेशन)

#### Stimulating Egg Growth & Womb Preparation (Pre-treatment Medications & Injections & Meditation)

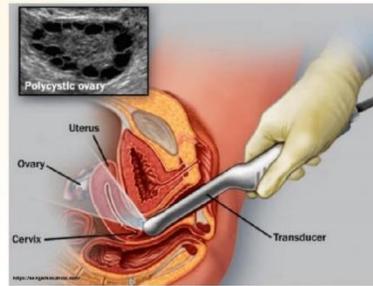


- मैं एक शक्तिशाली आत्मा हूँ, परमपिता परमात्मा की संतान हूँ। शक्तिशाली दिव्य डॉक्टर की टीम के माध्यम से, एक दिव्य आत्मा को मेरे शरीर में लाने के लिए उपचार ले रही हूँ।
- यह उपचार सफल होने जा रहा है, क्योंकि स्वयं ईश्वर उनके बच्चों के माध्यम से मेरे लिए यह कर रहे हैं।
- मैं सम्पूर्ण रीति से अपने शरीर से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

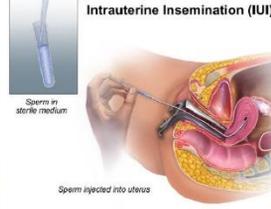
(पत्नी के लिए विचार)

- 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।

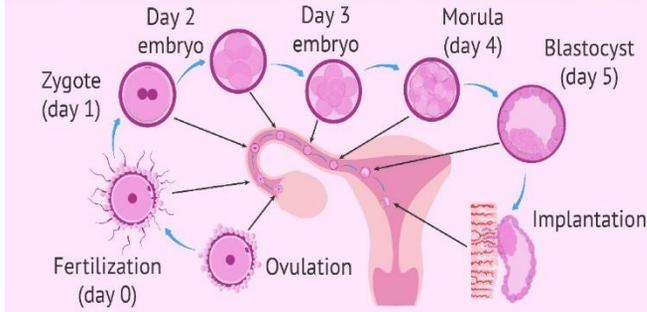
(पति स्वयं ये विचार करें)

- 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।

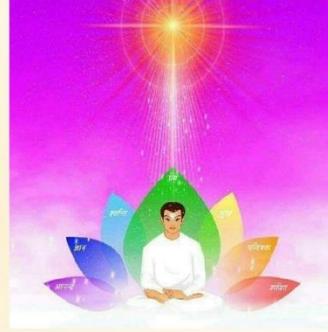
- मेरा भ्रूण (दिव्य ऊर्जा) मेरे गर्भाशय में आसानी से प्रत्यारोपित हो जाता है।
- मेरा गर्भाशय एक नए जीवन के लिए ग्रहणशील है।
- मेरा गर्भाशय स्वस्थ है और एक दिव्य संतान को जन्म देगा।
- आज मैं इस दिव्य रचना को अपने परिवार और दुनिया को उपहार में देने के लिए मध्यस्थी बनने जा रही हूँ।
- मैं और मेरा शरीर ईश्वर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



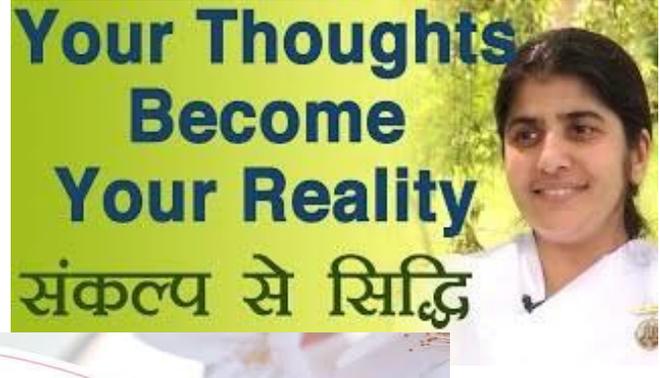
- मैं अपने आप को सर्वोच्च शक्ति के प्रकंपन और शक्तियों से भर देती हूँ।
- मैं अपनी चेतना में दाता-आत्मा को इमर्ज कर रही हूँ और मुझे जो प्रकंपन और शक्तियाँ परमात्मा से प्राप्त होती हैं, उन्हें भेज रही हूँ।
- ये प्रकंपन उसे और उसके शरीर को स्वस्थ बना रहे हैं।
- सर्वोत्तम गुणवत्ता वाले शुक्राणु उत्पन्न हो 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

## Activity 1.1 : Affirmations



“भगवान करे मेरा काम हो जाये...  
बहुत मेहनत की है, पता नहीं क्या होगा...  
पिछली बार भी ठीक नहीं हुआ था...”  
यह कमज़ोर संकल्प और बोल हैं।

“मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ,  
मेरा हर कर्म सही है,  
परमात्मा का ज्ञान और दुआएं मेरे साथ हैं,  
सफलता मेरे लिए निश्चित है”  
ध्यान से सोचें ... संकल्प से सिद्धि होती है



### New Year Resolution

संकल्प का बीज डाला,  
रोज़ उसे दृढ़ता का पानी देना।  
रोज़ सुबह 5 मिनट संकल्प को दोहराएं।  
संकल्प को साथ-साथ visualise करें।  
दिन में हर 1-2 घंटे बाद संकल्प को दोहराएं।  
रात को सोने से पहले visualise करें।  
**दृढ़ता से संकल्प संस्कार बन जायेगा।**

B . K . SHIVANI

facebook.com/BKShivani | youtube.com/BKShivani



# Activity 1.2

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

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

9158927937 / 9820616509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)

**SPIRITUAL EMPOWERMENT THROUGH 7 VALUES**

**BLISS | आनंद**  
**KNOWLEDGE | ज्ञान**  
**PEACE | शांति**  
**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 (सत्गुणी आत्मा)



BLISS (आनंद)

KNOWLEDGE (ज्ञान)

PEACE (शांति)

LOVE (प्रेम)

HAPPINESS (खुशी)

PURITY (पवित्रता)

POWERS (शक्तियाँ)

I am a blissful soul

मैं आत्मा आनंद स्वरूप हूँ ।

I am a knowledgeable soul

मैं आत्मा ज्ञान स्वरूप हूँ ।

I am a peaceful soul

मैं आत्मा शांत स्वरूप हूँ ।

I am a lovely soul

मैं आत्मा प्रेम स्वरूप हूँ ।

I am a happy soul

मैं आत्मा खुश स्वरूप हूँ ।

I am a pure soul

मैं आत्मा पवित्र स्वरूप हूँ ।

I am a powerful soul

मैं आत्मा शक्ति स्वरूप 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

## Activity 1.3

### Value Based Story Painting & Writing



हम जामुन की खेती में गये, जामुन खाने का आनंद लिया | **जामुनी रंग - आनंद से हारमोन्स / अंतस्त्रावी प्रणाली** अच्छी रीती से कार्य करती है | फिर हमने पतंग उड़ाने का ज्ञान लिया | **गहरा नीला रंग - ज्ञान से मस्तिष्क तथा मज्जारज्जू** सुचारू रूप से कार्य करते हैं | गहरे नीले रंग की पतंग उड़ते-उड़ते आसमान में टिक गई, आसमान शांत वैसा मेरा मन / श्वास शांत | **आसमानी नीला रंग - शांती से फेफड़े / श्वसन प्रणाली** सुचारू रूप से कार्य करती है तथा **आकाश तत्व** पावन हो जाता है | आसमान में हरे रंग के पंछी उड़ रहे थे, उनका आपस में बहुत प्यार था | **हरा रंग - प्यार हृदय** को मजबूत बनाता है तथा **वायु तत्व** को पावन बनाता है | पंछी उड़ते- उड़ते फूलों के बगीचे में जाकर बैठ गये, बगीचे में पीले रंग के फूल देखकर उन्हें बहुत खुशी हुई | **पीला रंग - खुशी से पाचन प्रणाली** सुधर जाती है तथा **अग्नी तत्व** पावन बन जाता है | उस बगीचे में एक बालक बैठा था जिसने नारंगी / संतरी कलर के कपड़े पहने थे और उसके चहरे पर पवित्रता झलक रही थी | **नारंगी / संतरी रंग - पवित्रता से प्रजनन प्रणाली, रोगप्रतिकारक शक्ति, पंच ज्ञानेंद्रियाँ** सुचारू रूप से कार्य करते हैं तथा **जल तत्व** पावन हो जाता है | बालक के माथे पर लाल रंग का तिलक था जो शक्ति को प्रदर्शित कर रहा था | **लाल रंग - शक्ति से मांसपेशिया तथा हड्डीयाँ** मजबूत होती हैं तथा **पृथ्वी तत्व** पावन हो जाता है |

# Activity 1.4

Share your experience of Energizing  
the 5 elements of your body

Share your experience of  
Energizing yourself with 7 values



## Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI



COLOUR	VALUES	ELEMENTS	ORGAN SYSTEMS
Violet	Bliss/आनंद		Endocrine/Hormones
Indigo	Knowledge/ज्ञान		CNS Brain
Blue	Peace/शांती	Space/आकाश	Respiratory
Green	Love/प्यार	Wind/वायु	Heart Oxygenated Blood
Yellow	Happiness/खुशी	Fire/अग्नी	Digestive
Orange	Purity/पवित्रता	Water/जल	Reproductive System & immunity
Red	Power/शक्ति	Earth/पृथ्वी	Muscles & Bones

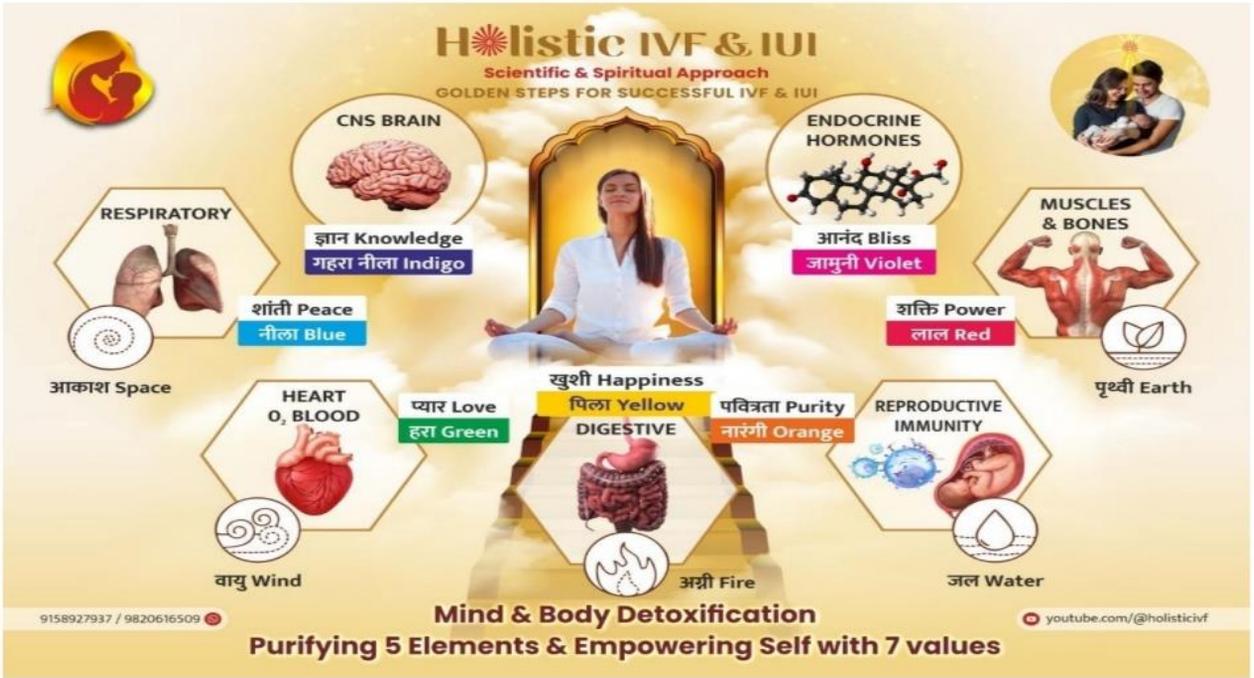
### SPIRITUAL EMPOWERMENT THROUGH 7 VALUES



## Activity 1.4

### Mind & Body Detoxification

#### Purifying 5 Elements & Empowering Self with 7 Values



ओम शांति .. स्वयं को आरामदायी स्थिति में स्थित करे .. धीरे धीरे गहरी साँस ले .. मन और बुद्धि 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 ..

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

## Activity 1.5



# Holistic IVF & IUI



Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

Bless your Endocrine System with Bliss

अपने अंतःस्रावी तंत्र को आनंद से भरपूर करें

ओम शान्ति ..... जीवन का प्रत्येक क्षण ..... अपने लिए एक आनंदमय अनुभव हो ..... इसलिए आइए अपने मन को एकाग्र करे ..... और उस सत चित्त आनंद के सागर के साथ ..... अपना ध्यान लगाये ..... मन और बुद्धी को ..... चारो ओर से हटाकर ...अपना पूरा ध्यान स्वयं की ओर केंद्रीत करे ..... भृकुटी के बीच ..... ज्योतीस्वरूप ..... आत्मा हूँ ..... मुझसे दिव्य प्रकाश ..... संपूर्ण शरीर में फैल रहा है ..... मेरा संपूर्ण शरीर हलका ....और Relax हो रहा है ..... अनुभव करे ..... आनंद के सागर ..... ज्योतीबिंदू ..... पिता परमात्मासे ..... बैंगनी रंग की ..... आनंद की किरणों की ..... वर्षा हो रही है ..... ये किरणों मेरे संपूर्ण शरीर में फैल रही है ..... इस आनंद की वर्षा से ..... मेरा रोम - रोम पुलकित हो रहा है ..... सारा बोझ ..... सारी चिंताये ..... जैसे मैंने उस पिता परमात्मा को सौंप दि है ..... महसूस करे की सारा शरीर ..... आनंद की बैंगनी रंग से भर चुका है ..... पिता परमात्मा की अविरल आनंद की धारा से ..... 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 ..... आनंद के ये एहसास में मैं समाती जा रही हूँ ..... असीम आनंद का अनुभव हो रहा है ..... आनंद के सगर में मैं मग्न हो गई हूँ ..... परमात्म आनंद की वर्षा में ..... मैं जैसे झूम रही हूँ ..... रोम - रोम आनंद में समाते जा 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 कर्मद्वियोंकी मालिक बन उन्हे चला रही हूँ .... कोई भी बाह्य परिस्थिती, वक्ती - वस्तू मेरे इस असीम आनंद के सागर के साथ की अनुभूति को रोक नहीं सकता .... इस आनंद में मैं आत्मा खो गई हूँ ....मुझ आत्मा द्वारा अब एक दिव्य आनंदमयी सुखी संसार की स्थापना होने जा रही है ....एक दिव्य आनंद स्वरूप शिशु का मेरे गर्भ द्वारा जन्म हो, हमारा पुरा परिवार आनंद विभोर होने जा रहा है .....ओम शांती ..... शांती ..... शांती

## Activity 1.5

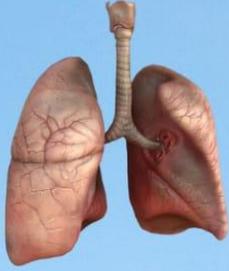


Activate your Nervous System with Knowledge  
अपने तंत्रिका तंत्र को ज्ञान से सक्रिय करें

ओम शान्ति .....

अंतर जगत की यात्रा के लिए तैयार हो जाये ..... Relax फील करे ..... शरीर को हल्का छोड़ दें ..... Relax ..... अपने मन बुद्धी को एकाग्र करे ..... भृकुटी के मध्य चमकता हुआ सितारा ..... मैं एक ज्योतीस्वरूप ..... बिंदू रूप आत्मा हूँ ..... यही मेरा सत्य परिचय है ..... 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 ..... ये किरणे मेरे प्रभामंडल में समा रही है ..... दिव्य ज्ञान प्रकाश से मैं अलौकीक बनती जा रही हूँ ..... ईश्वरीय प्रकाश की गहरी नीली रंग की .... किरणों से मेरी बुद्धी ..... मस्तिष्क ..... Neuro System ..... Nerves ..... Neurons ..... स्वस्थ बनते जा रहे है ..... सदगुरु ..... सत्य शिक्षक से मुझे सत्य ज्ञान प्राप्त हो रहा है ..... मैं जीवन के ..... क्या ..... 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 ...जैसे बाबा भी सदा दुनिया के ड्रामा को सकारात्मक.. साक्षी दृष्टी - वृत्ती से देखता है... ऐसेही मैं आत्मा भी संपूर्ण सकारात्मक सोच से आगे बढ़कर एक सकारात्मक सृष्टी - जिव आत्मा (शिशु) के निर्माण के निमित्त बन गई हूँ ... ओम शांती ..... शांती ..... शांती ..

## Activity 1.5



**Holistic  
IVF & IUI**  
Scientific & Spiritual Approach

**SPACE GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI**

**Breathe in Peace for strong  
Respiratory System**  
मजबूत श्वसन प्रणाली के लिए शांति से सांस लें।

ओम शांती ..... स्वयं को आरामदायी स्थिती में स्थित करे ..... धीरे धीरे गहरी साँस ले ..... मन और बुद्धी को... बाह्य जगत से दूर ले चले ..... अनुभव करे ..... दोनों आखों के बीच ..... भ्रुकुटी में विराजमान ..... मैं एक चमकता हुआ सितारा हूँ ..... मैं एक शांत स्वरूप ..... बिंदू रूप आत्मा हूँ ..... यही मेरा सत्य परिचय है ..... महसूस करे ..... मैं आत्मा ..... शांति के सागर परमात्मा माँ की गोद में हूँ ..... जैसे कोई बच्चा .... अपनी माँ की गोद में .... अद्भुत शांति की .... अनुभूती करता ..... वैसे मैं भी .... स्वयं परमात्मा माँ की .... गोद में .... असीम शांती का ..... अनुभव कर रही हूँ ..... शांति की हलके नीले रंग की फुँहारे ..... थंडी- थंडी फुँहारे ..... शांति की ये 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 ..... तणाव दूर होता जा रहा है ..... गहन ..... शांती ..... शांती की थंडी- थंडी फुँहारों से ..... मेरी जन्म - जन्मांतर की .... थकान दूर हो गई ..... हल्के नीले रंग की ..... किरणों में डूब कर..... मैं आत्मा .... आंतरिक शांति का..... अनुभव कर रही हूँ ..... 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 से .... श्वासों श्वास पर ...ध्यान केंद्रित कर ....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 ..... सुगंधित ..... शुद्ध शांती की उर्जा ....मेरे सारे शरीर को..... ठंडक पहुँचा रही है ..... परमात्मा शिवबाबा ने ..... शांति की शक्ति द्वारा..... मुझ आत्मा को..... अपनी पहचान.... शांति स्वधर्म से ..... अवगत कराया है ..... इन किरणों में समाकर ..... अब मैं आत्मा ..... इन्हें आत्मसात कर.....नई जीवात्मा को .... दुनिया में लाने ....के लिए ... तन मन से .... तैयार .... हो गई हूँ ..... मेरे द्वारा .....आने वाला आत्मा (शिशु) .... भी शांत स्वरूप ही होगा ..... मैं आत्मा गहन शांती को महसूस कर रही हूँ ..... कितना ये सुंदर अनुभव है ..... कोई चिंता नहीं ..... कोई परेशानी नहीं .... केवल शांति ही शांति.....

ओम शांती ..... शांती ..... शांती

## Activity 1.5



# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach



**WIND** GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

Love the rhythm of your Heart  
अपने दिल की लय से प्रेम करें

ओम शान्ति .....

स्वयं को आरामदायी स्थिति में स्थित करें....अपने शरीर को .. Relax करे ..... सर से पाँव तक  
..... संपूर्ण शरीर ढिलौं छोड़ दे ..... Relax .....अपना ध्यान दोनों आंखों के बिच ..... भृकुटी  
में केंद्रित करे ..... मैं.... एक चमकता हुआ ..... दिव्य सितारा ..... ज्योतीबिंदू रूप ..... आत्मा  
हूँ..... मैं आत्मा .... प्यार के सागर की संतान ..... प्रेम स्वरूप आत्मा हूँ .... अनुभव करे ..... मेरे  
सम्मुख प्रेम के सागर ..... परमपिता परमात्मा है ..... उस प्यार के सागर का .... निस्वार्थ प्रेम  
..... मैं अनुभव कर रही हूँ ..... महसूस करे ..... हरे रंग की ..... प्यार भरी किरणे .....  
Unconditional Love ..... मुझ पर बरस रहा है ..... यह हरे रंग की... स्नेह से परिपूर्ण परमात्म  
किरणों ... मुझ आत्मा में ... और शरीर रूपी वस्त्र में ...समाती जा रही हैं.. उस रचनाकार के.. प्रेम का  
अनुभव हो रहा है ..... जैसे उसके प्यार के अविरल धारा से ..... मेरी जन्म - जन्म की .. प्रेम  
बिपाशा तृप्त हो गई ..... मैं आत्मा.... परमात्म प्रेम की... लहरों से ...भरपूर हो रही हूँ ... मेरे इस  
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 ..... शरीर  
उर्जावान हो रहा है ..... अंग - अंग में ..... प्रेम की तरंगे फैल रही है ..... मैं आत्मा...शुद्ध और  
निश्चल... बन गई हूँ... सारे शरीर का कार्य ..... वायु तत्व के..... प्रेममयी होने से... सुचारू हो गया 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 किरणों फैलाने  
के..... निमित्त.... बन रही हूँ... मेरा शरीर ....एक प्यार से भरपूर आत्मा को ....जन्म देने के... निमित्त  
बनने के लिए तैयार है... प्यार के सागर से आती ....यह किरणे ..... मेरे रोम - रोम को पुलकीत  
कर रहीं हैं ..... मैं आत्मा प्यार से भरपूर अनुभव कर रही हूँ ..... मेरा जीवन ..... तन और मन  
प्यार से संपन्न है ..... आत्मा प्यार स्वरूप में रमण कर रही है ..... प्रेम मय बन रही है ..... ऐसा  
महसूस होता ..... जैसे मैं जीवनभर प्यार से भरपूर रहूंगी..... सदा प्रेममय रहूंगी..... ओम  
शांती ..... शांती ..... शांती ....

## Activity 1.5



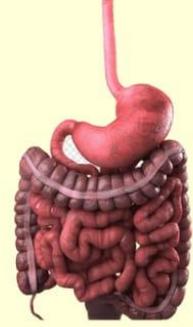
**FIRE**



# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI



### Happiness to energize Digestive System खुशी से पाचनप्रणाली को सशक्त करें

ओम शान्ति .....

आरामदायी स्थिति में स्वयं को स्थित करें ..... अपने मन .. बुद्धि .. को एकाग्र करे  
..... अनुभव करे .... भृकुटी के बिच ..... चमकता दिव्य सितारा ..... मैं आत्मा .....

तेजस्वी प्रकाश पूंज हूँ ..... मुझ आत्मा से चमकती हुई किरणे संपूर्ण शरीर में फैल रही है  
..... अनुभव करे ..... मैं एक सुन्दर विशाल फुलों के बगीचे में हूँ..... रंग-बिरंगी फुलों का  
जैसे गलीचा बिछाया हो ..... रंग- बिरंगी तीतलीया उड रही हो ..... सारा वातावरण  
सुगंधित है ..... और मैं बगीचे के बीचो - बीच खडी होकर बहोत सुखद अनुभव कर रही  
हूँ..... इन फुलों को निहारते मेरा मन सुखों के सागर से जुड गया ..... अनुभव करे .....

सुख कर्ता दुःख हर्ता परमपिता परमात्मा से ..... सुनहरे पीले रंग की किरणे ... मुझ पर  
पड रही है ..... इन सुखदाई किरणों से ....मैं आत्मा.... शरीर सहित.. सुख के सागर में ...  
लहरा रही हूँ... मैं सुख स्वरूप आत्मा बन गई हूँ....परमात्म याद की अग्नी मुझ आत्मा के  
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... 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.... लहराने वाली मैं आत्मा... विश्व में .....

सुख की किरणें फैलाने के ..... निमित्त.... बन रही हूँ....ये सुख के प्रकंपन ...सारे वातावरण  
में... फैलते जा रहे है ..... वातावरण के ... अग्नि तत्व को ... सुख से भरपूर कर रहे है... मेरा  
शरीर .... एक सुखी आत्मा को ....जन्म देने के ... निमित्त बनने के लिए.... तैयार है.. सुख के  
सागर से आती ....यह किरणे ..... मेरे रोम - रोम को पुलकीत कर रहीं हैं ..... मैं आत्मा  
सुख से भरपूर अनुभव कर रही है ..... मेरा जीवन ..... तन और मन सुखों से संपन्न है  
..... मैं आत्मा सुख स्वरूप में रमण कर रही हूँ ..... सुखमय बन रही हूँ ..... ऐसा  
महसूस होता ..... जैसे मैं जीवनभर खुश रहूँगी..... सदा खुश रहूँगी..... ओम शांती  
..... शांती ..... शांती ....

## Activity 1.5



**WATER**



**Holistic  
IVF & IUI**

**Scientific & Spiritual Approach**

**GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI**



**Daily dose of Purity to empower Reproductive System, purify  
Sensory organs & enhance Immune Power**  
**प्रजनन प्रणाली, पंच ज्ञानेंद्रिया तथा रोगप्रतिकारक शक्ति  
के लिए पवित्रता की दैनिक खुराक**

ओम शांती ..... कुछ समय के लिए ..... अपने मन और बुद्धि को ..... आवाज की दुनिया से परे ..... ले चलें एक ऊंचे पहाड़ी पर..... मैं निले आकाश में ..... उगते हुए सूरज को निहार रही हो.....प्रकृति के सान्निध्य में मेरा शरीर Completely Relax हो गया है ..... बिल्कुल हल्का..... अपना सारा ध्यान भुंकी के मध्य ..... चमकते हुए सितारे की ओर केंद्रित करे ..... मैं आत्मा इस शरीर में मस्तक सिंहासन पर स्वयं को विराजमान देख रही हूँ.....एक सूक्ष्म पवित्र चमकता हुआ सितारा...इस शरीर में जगमगाती मैं आत्मा ...एक पवित्र शक्तिशाली मणि हूँ ..मैं परमपिता परमात्मा की मूल्यवान रत्न हूँ..... मैं ज्योती स्वरूप ..... बिंदू रूप ..... पवित्र आत्मा हूँ ..... अपने मन बुद्धि को .....उगते हुए सूरज पर केंद्रित करें ..... कितना सुंदर ये नजारा है ..... सूर्य की यह नारंगी रंग की किरणें..... चहूँ ओर दूर - दूर तक नारंगी रंग बिखरा रही है ..... मेरा मन हर्षित हो रहा है ..... ऐसा अनुभव हो रहा..... जैसे पवित्रता के सागर..... परमपिता परमात्मा ..... मेरे उपर पवित्रता की नारंगी रंग की किरणें ..... बरसा रहे है ..... उस ..... पवित्र किरणों के नीचे ..... मेरा तन - मन शांत ..... शीतल ..... निर्मल और शुद्ध होता जा रहा है ..... मेरा मन शुद्ध विचारों में रमण कर रहा है ..... शुद्ध विचारों से Purity का अनुभव हो रहा है..... पवित्रता के सागर की ..... किरणों के नीचे ..... मैं आत्मा ..... निर्मलता ..... और हलकेपन का अनुभव कर रही हो .....चारों ओर पवित्र नारंगी रंग की किरणों का प्रभामंडल ..... जिस में ..... मैं आत्मा शुद्ध बनती जा रही है ..... मैं महसूस कर रही हूँ कि .... 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... जैसे प्रभात का सूर्य अंधकार को मिटाता है ठीक उसी प्रकार 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 ..... खो जाये पवित्रता के सागर मे..... अनुभव करें ..... मैं आत्मा शुद्धता को प्राप्त कर रही हूँ...यह किरणें मेरे संपूर्ण शरीर में प्रवाहित हो ..मेरे शरीर से चारों ओर फैल रही हैं ...चारों ओर संपूर्ण प्रकृति में फैल रही हैं ..जल तत्व पवित्र हो रहा है..मैं आत्मा जो जल ग्रहण कर रही हूँ..उसमें भी परमात्मा पिता की यह पवित्र शक्तिशाली किरणें प्रवाहित हो रही हैं...और इस शुद्ध जल से पुनः मेरा शरीर पवित्रता से भरपूर होता जा रहा है ..अब मैं आत्मा एक दिव्य पवित्र संस्कारी संतान को जन्म देने के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से सक्षम बन गई हूँ ..ऐसा महसूस होता ..... जैसे नारंगी रंग की ..... पवित्र किरणों में ..... मैं सदा शुद्ध बनती जा रही हूँ ..... ऐसा महसूस होता ..... जैसे पवित्रता में डूब जायें ..... यह पवित्रता की दिव्य किरणें.....गर्भधारणा से पहले से... गर्भधारणा तक .....और पूरी गर्भावस्था में ...मुझ आत्मा...और इस शरीर रूपी वस्त्र पर ...आने वाली है.. मैं जीवनभर तन मन से पवित्र रहूंगी.....ओम शांती ..... शांती ..... शांती .....



## Activity 1.5



# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach



**EARTH** GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

### Power to empower Bones and Muscles हड्डियों और मांसपेशियों को सशक्त बनाने वाली शक्ति

ओम शांती ..... अपना पूरा ध्यान चारो ओर से हटाकर ..... स्वयं की ओर केंद्रित करे..... शरीर को हलका छोड़ दे ..... दो आँखों के बीच ..... भ्रुकुटी में स्वयं को देखे ..... एक जगमगाता ..... दिव्य ..... ज्योतीस्वरूप ..... सितारा ... अनुभव करे ..... सर्व शक्तीवान ..... All Mighty ..... परमपिता परमात्मा से ..... सर्व शक्तीयों की लाल रंग की किरणों से ..... मेरी ओर ..... प्रवाहित हो रही है ..... माताएं जैसे ..... लाल सिंदूर का ..... तिलक लगाती हैं... मानो वैसे ही ..... परमात्म शक्तियों का तिलक ..... मुझ आत्मा पर ..... लग चुका है ..... उस लाल तिलक से ..... भीनी भीनी खुशबू ..... मुझ आत्मा के ..... इस शरीर रूपी वस्त्र पर ..... फैल रही हैं ..... बाबा मुझे ..... पूरी तरह से... शक्तिशाली शरीर वाली आत्मा ..... बना रहे हैं ... उस Light House ..... Might House ..... Power House ..... से लाल रंग की किरणों से ..... शरीर में कार्यरत पृथ्वी तत्व को ... शक्ति से भरपूर .... और शुद्ध ... बनाते जा रहे हैं... हर श्वास के साथ ..... लाल रंग की शक्तिशाली किरणों से ..... सारे शरीर में ..... नई उर्जा का संचार हो रहा है ..... महसूस करे I am a Powerful soul ..... मैं आत्मा ..... तन और मन सहित ..... तणाव मुक्त ..... पीडा मुक्त ..... स्वस्थ एवं शक्तिशाली अनुभव कर रही हूँ ..... सर्व शक्तीवान ..... परमात्मा ..... से उतरती लाल रंग की शक्तिशाली किरणों से ..... शरीर की सभी कोशिकाएँ खुल रही हैं ..... मांसपेशियाँ मजबूत बन रही हैं ..... हड्डियाँ मजबूत बनती जा रही हैं ..... इस उर्जा से ..... मैं स्वस्थ बनती जा रही हूँ..... ये शुद्ध शक्तिशाली प्रकंपन ... सारे वातावरण में ... फैलते जा रहे हैं ..... वातावरण के ... पृथ्वी तत्व को ... शक्ति से भरपूर .... और शुद्ध ... बनाते जा रहे हैं... जैसे धरती माँ की शक्ति ..... पूरे विश्व को..... संभालती है..... ऐसे ही... मैं शक्तिशाली आत्मा..... शरीर रूपी वस्त्र में..... एक शक्तिशाली आत्मा को ..... गर्भ के रूप में ..... धारण करने लायक..... बन गई हूँ..... कोई बीमारी ..... कमजोरी ..... गर्भधारणा के समय ..... या उसके पश्चात ..... मुझ में नहीं आएगी..... मैं एक दिव्य संतान को ..... जन्म देने के लिए ..... तैयार हो गई हूँ..... मैं पिता परमात्मा को ..... धन्यवाद दे रही हूँ ..... मैं सारा जीवन ..... Strong ... Powerful .... Healthy ..... रहूंगी ..... कितना ये अच्छा अनुभव हो रहा है ..... चारों ओर शक्तिशाली किरणों ..... ऐसा महसूस होता ..... कि मैं जीवनभर परमात्म शक्तियों के सानिध्य में ..... निर्विघ्न रहूंगी..... ओम शांती शांती .....



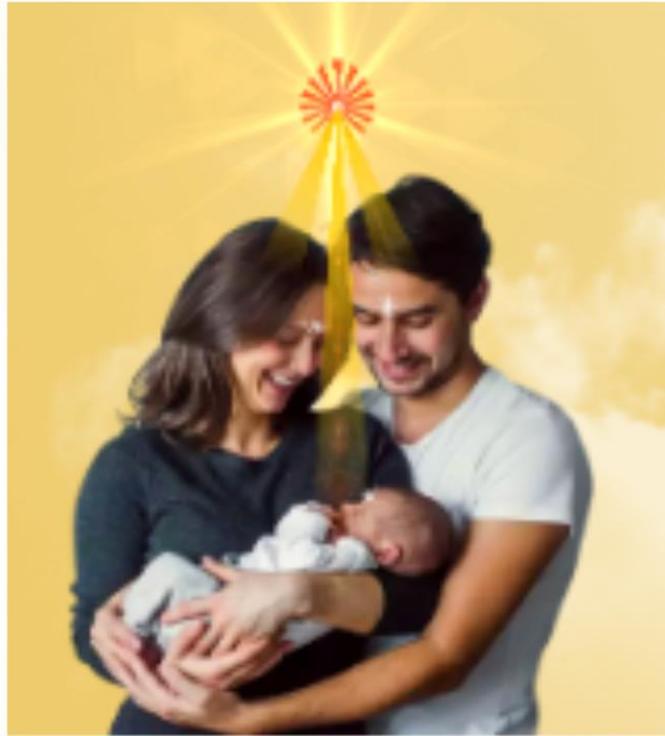




**Holistic  
IVF & IUI**

**Scientific & Spiritual Approach**

**GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI**



## **A Perfect Partner for a Divine Parenthood Journey Part 2**

“

**Just because it's taking time,  
doesn't mean it isn't happening. ”  
Trust the process. It is worth the wait.**



# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)



## Activity 2.1

### Painting

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

## Activity 2.1

### Paint Your Heart





# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)



## Activity 2.2

### You & Your Emotions / आप और आपकी भावनाएं

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





# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)



## Activity 2.2 Emotion Bubble / इमोशन बबल

Emotion Bubble / इमोशन बबल

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



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

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

## Activity 2.3 Appreciation Letter To Self

*Write a letter to yourself*  
स्वयं को पत्र लिखें



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

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

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

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)



## Activity 2.4

### Appreciation Letter To Self





# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)



## Activity 2.5

### Appreciation Letter To Self

## दिव्य गुण DIVINE VIRTUES

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

**BRAHMA KUMARIS WORLD HQS. MOUNT ABU, RAJASTHAN, INDIA**  
Website: [www.brahmakumaris.com](http://www.brahmakumaris.com) / [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org) / [bkindia.in](http://bkindia.in)

## मैं सफलता का सितारा हूँ!

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

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

- अनुभव -

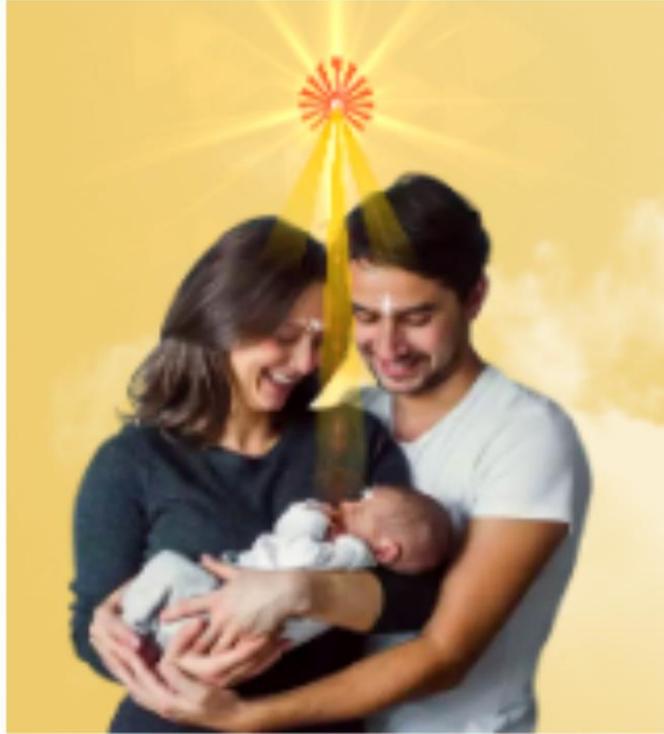




**Holistic  
IVF & IUI**

**Scientific & Spiritual Approach**

**GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI**



## **A Perfect Partner for a Divine Parenthood Journey Part 3**

“

**Silence is the best detox for  
the body, mind and soul**

”



# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

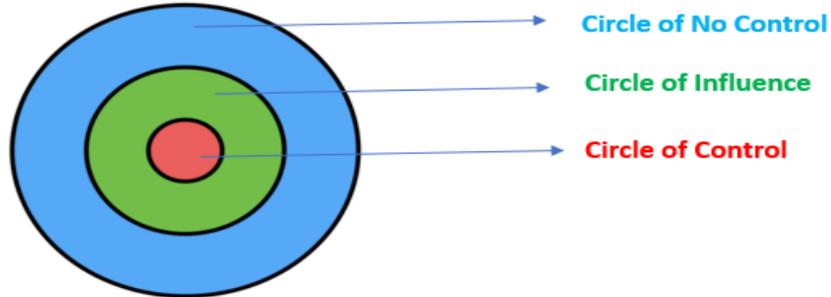
GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)



## Activity 3.1

### Circles of Life / जीवन चक्र



Mention things in your life which lie in the Circle of Control

अपने जीवन में उन चीजों का उल्लेख करें, जो नियंत्रण के घेरे में हैं

---

*(Commit to this / इसे प्रतिबद्ध करें)*

Mention things in your life which lie in the Circle of Influence

अपने जीवन में उन चीजों का उल्लेख करें जो प्रभाव के घेरे में हैं

---

*(Fulfill your responsibility & detach / अपनी जिम्मेदारी निभाएं और अलग हो जाएं)*

Mention things in your life which lie in the Circle of No Control

अपने जीवन में उन चीजों का उल्लेख करें जो नो कंट्रोल के घेरे में हैं

---

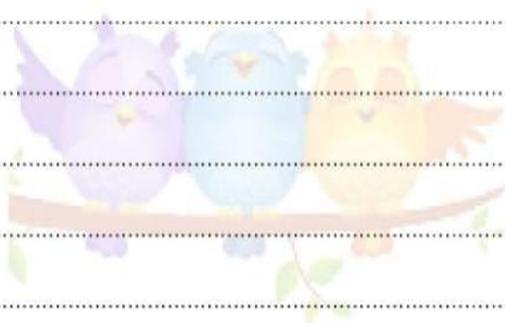
*(Let Go & Let God (Surrender To God) / जाने दो और भगवान को सौंप दो )*

### दिमाग को शक्तिशाली बनाने के लिए मेडीटेशन । - Increase Your Brain Power!

ओमशांति। किसी भी क्षेत्र या कार्य में सफल होने के लिए हमारे ब्रेन का पावरफुल होना बहुत ज़रूरी है। दिमाग के तेज होने के लिए दिमाग का ब्लड सर्कुलेशन का ठीक से चलना बहुत ज़रूरी है। इस मेडिटेशन कमेंट्री में हम ब्रेन को शांति के वाइब्रेशन देकर उसे आराम देंगे। अर्थात् संकल्पों को स्लो डाउन करेंगे, धीमा करेंगे। और जब हमारे संकल्प और ब्रेन शांत हो जाएंगे, तब उस स्थिति में हम ब्रेन को परमात्म शक्तियों से भरपूर करेंगे। यह मेडिटेशन करने से हमारा ब्रेन शक्तिशाली बनेगा। ब्रेन का ब्लड सर्कुलेशन बढ़ेगा। हमारी एकाग्रता बढ़ेगी। कंट्रोलिंग पावर बढ़ेगी। हमारे ब्रेन की रचनात्मक शक्तियां बढ़ेंगी। हमारे परखने की और निर्णय करने की शक्ति भी बढ़ेगी, जिससे हम हर कार्य में निर्विघ्न रूप से सफलता प्राप्त करेंगे। तो चलें शुरू करते हैं.. एकाग्र करें मैं आत्मा... एक पॉइंट ऑफ लाइट.. स्थित हूं अपने ब्रेन के मध्य में... देखें मैं एक ज्योति स्वरूप चमकता सितारा हूं... संकल्प करें मैं एक शांत स्वरूप आत्मा हूं.. मैं शांत स्वरूप आत्मा हूं... मेरा स्वभाव शांत है.. मैं एकाग्रचित्त हूं.. बुद्धिवान हूं... मेरा ब्रेन शांत और शक्तिशाली है.. मेरा ब्रेन शांत और शक्तिशाली है... अभी देखें परमधाम में परमपिता परमात्मा शिवबाबा... एक पॉइंट ऑफ लाइट.. शांति के सागर... फील करें उनसे शांति की किरणें निकल मुझ आत्मा में समाती जा रही हैं... मैं संपूर्ण शांत हूं.. और मुझसे यह शांति की तरंगें संपूर्ण ब्रेन में फैल रही हैं... मेरा ब्रेन संपूर्ण रिलैक्स हो चुका है.. मैं बहुत ही शांत और रिलैक्स महसूस कर रहा हूं.. मेरा संपूर्ण ब्रेन शांत और रिलैक्स है... इस शांति की स्थिति में मेरे ब्रेन का ब्लड सर्कुलेशन सामान्य रूप से काम कर रहा है...

अभी देखें परमात्मा से शक्तियों की किरणें निकल, मुझ आत्मा में समा कर, संपूर्ण ब्रेन को मिल रही हैं... जैसे एक शक्तियों का प्रवाह मुझ आत्मा में समाते जा रहा है... और संपूर्ण ब्रेन को यह शक्तियों की किरणें मिल रही हैं... देखें शक्तियों का लाल प्रकाश संपूर्ण ब्रेन में फैल चुका है... लाल रंग की शक्तियों की किरणों से संपूर्ण ब्रेन जगमगा उठा है... परमात्म शक्तियों से भरपूर हो चुका है... परमात्मा सर्वशक्तिवान हैं, मैं आत्मा उनकी सन्तान मास्टर सर्वशक्तिवान हूं... मेरा ब्रेन परमात्म दिव्य शक्तियों से भरपूर है... मेरा ब्रेन शक्तिशाली है... स्वस्थ है.. मैं बुद्धीवान हूं... एकाग्रचित्त हूं... मेरा ब्रेन संपूर्ण परमात्म शक्तियों से भरपूर हो लाल रंग की किरणों से जगमगा उठा है ! मेरा ब्रेन शक्तिशाली है ! दिव्य है ! इसमें अनंत रचनात्मक शक्तियां हैं.... 2 मिनट हम इसी स्थिति में एकाग्र रहेंगे- परमात्मा से दिव्य शक्तियों की किरणें निकल, मुझ आत्मा में समाकर, मेरे संपूर्ण ब्रेन में फैल रही हैं... और मेरा ब्रेन संपूर्ण स्वस्थ है... ओम शांति ।

- अनुभव -



## रिलैक्सिंग मेडिटेशन कमेंट्री ।

ओम शांति। चारों ओर के सर्व संकल्पों को समेट कर, एकाग्र करेंगे अपनी बुद्धि को... मैं आत्मा ज्योति स्वरूप... एकपॉइंट ऑफ लाइट... स्थित हूँ अपने मस्तक के बीच में... मैं आत्मा अपने शरीर की मालिक... यह शरीर अलग है... और शरीर को चलाने वाली मैं आत्मा, एक पॉइंट ऑफ लाइट... एक शान्त स्वरूप आत्मा हूँ... शान्ति मेरी एक शक्ति है... अभी मैं आत्मा यह शरीर से संपूर्ण डिटैच हो, चली ऊपर.. अपने घर परमधाम में... अनुभव करेंगे- चांद, तारों, आकाश को पार कर अपने घर पहुंच गई... परमधाम में... यह मेरा असली घर है... परमधाम... शांतिधाम... चारों ओर गोल्डन लाल प्रकाश अपने घर में... मैं पहुंच गई हूँ हमारे परम पिता परमात्मा शिव बाबा के पास... अनुभव करेंगे, शिव बाबा ज्योति स्वरूप से शांति की किरणें निकल, मुझ आत्मा में समा रही हैं... मैं सम्पूर्ण शान्त स्वरूप आत्मा हूँ... यह शान्ति मेरा स्वधर्म है... शांति मुझ आत्मा का ओरिजिनल नेचर है... यह शांति मेरी एक शक्ति है... मेरा स्वभाव शांत है... मैं आत्मा सम्पूर्ण रिलैक्स हूँ... मैं आत्मा अपने घर में, परमपिता परमात्मा शिव बाबा के साथ... इन किरणों में मैं बहुत ही सुख अनुभव कर रही हूँ... साक्षी होकर अपने संकल्पों को चेक करें... यह संकल्प मेरी रचना है... मुझ आत्मा को कोई hurt नहीं करता... यह hurt मेरे ही संकल्पों की रचना है... आज तक मैं खुशी का और शांति का अनुभव बाहर व्यक्ति, वस्तु, वैभव या परिस्थितियों में दूँड रही थी... यह बाहर की परिस्थितियों से प्राप्त की गई खुशी टेंपेरेरी है... अनुभव करेंगे- परमात्मा से शांति की किरणें मिल रही हैं... मेरे पास्ट के जो भी मन में स्मृतियां हैं, व्यक्तियों के लिए, दुख की... सब डिलीट हो चुकी है... परमात्मा कहते हैं- श्रेष्ठ स्मृतियों से पास्ट की स्मृतियां विस्मृत हो जाती है... जितना ही हम अपने ओरिजिनल नेचर में स्थित होंगे, उतना ही हमारे मन में जो पास्ट की बातें हैं... दुख की बातें हैं... वह स्वतः ही समाप्त हो जाएंगी... मैं एक खुशनसीब आत्मा हूँ... मैं बहुत खुश हूँ... आज से मेरी खुशी किसी व्यक्ति, वस्तु या परिस्थिति पर आधारित नहीं है.. मैं अपने मनकी मालिक हूँ... मैं सदा शांत हूँ... मैं सदा खुश हूँ... परमात्मा कहते हैं- न व्यक्ति बदलेगी.. नस्थान बदलेगा.. न परिस्थितियां बदलेगी... तुम्हें स्वयं को बदलना होगा! आज से मेरी स्थिति इन बाह्य परिस्थितियों पर आधारित नहीं है... मैं सदा अचल अडोल आत्मा हूँ... मैं एक खुशनसीब आत्मा हूँ... मैं सदा शांत हूँ... मैं सदा खुश हूँ... ओम शांति।

- अनुभव -





# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

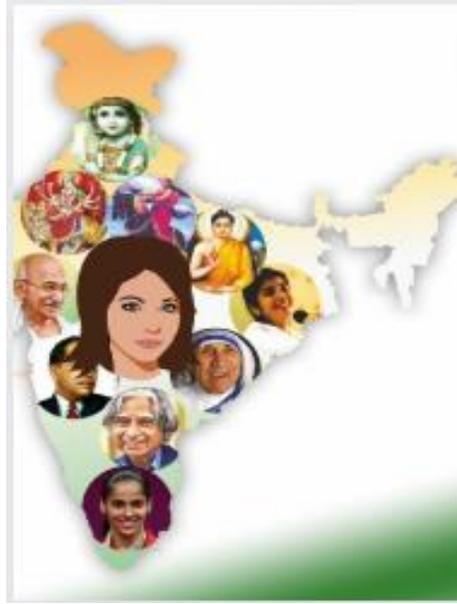
GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)



## Activity 3.4

### Design Super Self / सुपर सेल्फ डिजाइन करें



I am Shakti / मैं शक्ति हूँ

I am as pure & divine as Shri Krishna /

मैं श्री कृष्ण के समान पवित्र व दिव्य हूँ

I am as powerful as Maa Durga / मैं मां दुर्गा के समान शक्तिशाली हूँ

I am as truthful as Gandhiji / मैं गांधीजी की तरह सच्ची हूँ

I am as compassionate as Mother Teresa / मैं मदर टेरेसा की तरह दयालु हूँ

I am as noble as Dr Kalam / मैं डॉक्टर कलाम की तरह नेक हूँ

I am as adventurous as Saina Nehwal / मैं साइना नेहवाल की तरह साहसी हूँ

## मैं शिव-शक्ति हूँ।

ओम शांति। चारों ओर के सर्व संकल्पों को समेटकर, एकाग्र करेंगे मस्तक के बीच.. मैं आत्मा.. ज्योति स्वरूप.. एक चमकता सितारा.. मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी.. अपने इस शरीर रूपी वस्त्र की मालिक.. मैं आत्मा परमात्मा शिव बाबा की संतान.. मास्टर सर्वशक्तिमान.. मैं आत्मा सर्वशक्ति संपन्न, मास्टर सर्वशक्तिमान आत्मा हूँ.. मैं शिव शक्ति हूँ.. बुद्धि रूपी नेत्र के सामने देखेंगे, मेरे सिर के ऊपर परमात्मा शिव बाबा... ज्योति स्वरूप.. परमात्मा शिवबाबा हमारी छत्रछाया बन चुके हैं... वह मेरे साथ हैं... मुझसे कंबांड है... फील करेंगे उनके साथ का अनुभव... मैं आत्मा परमात्मा शिवबाबा से कंबांड शिव शक्ति हूँ... अनुभव करेंगे यह संपूर्ण देह जैसे लोप हो चुका है.. बस मैं आत्मा... और मैं आत्मा कंबांड हूँ परमपिता परमात्मा शिव बाबा ज्योति स्वरूप से.. मैं शिव शक्ति हूँ.. परमात्मा शिवबाबा से जैसे कि एक लाइट की तार निकल मुझसे कंबांड है.. मैं उनसे कनेक्टेड हूँ, कंबांड हूँ... उनके साथ होने से उनकी सर्व शक्तियां मुझ आत्मा में प्रवेश करती रहेंगी... जैसे परमात्मा शिवबाबा सर्वशक्तिमान है, मैं उनकी संतान मास्टर सर्वशक्तिमान आत्मा हूँ.. शिवशक्ति हूँ.. शिव शक्ति की स्मृति में रहने से हर असंभव कार्य भी संभव हो जाता है.. हमारे सर्व संकल्प, बोल सिद्ध होते हैं.. हम सदा निर्विघ्न रहते हैं.. हमें हर कार्य में सफलता मिलती है... सर्व आत्माओं को हम से एक अलौकिक, रूहानी प्रेम का अनुभव होता रहेगा... जो आत्माएं मास्टर सर्वशक्तिमान और मैं शिव शक्ति हूँ इस स्मृति में रहते हैं, उन्हें स्थूल साधन भी स्वतः प्राप्त होते रहते हैं... जो सदैव ईश्वरीय नशे में मस्त रहते हैं, वे सर्व प्राप्ति संपन्न बनते हैं... मैं शिव शक्ति.. ज्ञान से भरपूर.. गुणों से भरपूर.. सर्वशक्ति संपन्न.. मैं शिव शक्ति, अष्ट भुजाधारी अर्थात अष्ट शक्तियों से भरपूर.. अष्ट शक्तिवान.. हम अपना जितना यह शिव शक्ति और अष्ट भुजाधारी की स्मृति में रहेंगे, इतना सहज ही हमें साक्षीपन का अनुभव होगा.. और परमात्मा शिव बाबा के साथ का अनुभव स्वतः होता रहेगा... मैं शिवशक्ति सदा कंबांड हूँ.. अष्ट भुजाधारी हूँ.. परमात्मा शिवबाबा सदैव हमारे साथ हैं... ओम शांति।

- अनुभव -



## आईवीएफ और आईयूआई में प्रजनन क्षमता बढ़ाने के लिए व्यायाम।

Dr. Ankita Nema (PT) Obs/Gyn. Physiotherapist, Dr. Shubhada NeeI, Dr. Reema Kumari

### प्रस्तावना

व्यायाम समग्र स्वास्थ्य को संवर्धन करने में सकारात्मक भूमिका निभाता है, जिसमें प्रजनन स्वास्थ्य भी शामिल है। हालांकि व्यक्तिगत कारक, जैसे कि निचली स्वास्थ्य स्थितियाँ, प्रजनन संबंधित समस्याओं को बढ़ा सकती हैं। इसके बावजूद एक स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखना, जिसमें नियमित शारीरिक गतिविधियाँ और व्यायाम शामिल हैं, समग्र रूप से फायदेमंद, हार्मोन संतुलन, और प्रजनन में सहायक होता है। नियमित शारीरिक गतिविधियाँ से व्यक्ति न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाए रखने में मदद मिलती है।

1. डॉक्टर की सलाह: गर्भावस्था में किसी भी प्रकार के व्यायाम से पहले डॉक्टर से सलाह लेना महत्वपूर्ण है। वह आपकी स्वास्थ्य स्थिति को देखकर आपको सही सुझाव देंगे।
2. सुरक्षित व्यायाम: सुरक्षित तरीके से व्यायाम करने के लिए गर्भावस्था के लिए डिज़ाइन किए गए योग और गर्भियापन कक्षाएँ शामिल हो सकती हैं।
3. हाइड्रेटेड रहें: व्यायाम करते समय हमेशा पानी की अच्छी मात्रा में पूरी तरह से हाइड्रेटेड रहना चाहिए।
4. पोजिशन्स बदलें: गर्भावस्था के दौरान बेहद ध्यानपूर्वक और धीरे-धीरे पोजिशन्स बदलना चाहिए | जिससे गिरने या चोट लगने का खतरा कम से कम हो |
5. अधिक संतुलित भोजन: संतुलित भोजन करें, सही पोषण से भरपूर होकर व्यायाम करने से गर्भधारण एवं गर्भावस्था में अधिक मदद मिलती है।
6. दर्द या असुविधा के संकेतों पर ध्यान दें: गर्भावस्था के दौरान यदि आपको किसी भी प्रकार का दर्द या असुविधा हो, तो तुरंत व्यायाम बंद करें और डॉक्टर से संपर्क करें। यदि आपकी गर्भावस्था में कोई विशेष स्वास्थ्य स्थिति है, तो विशेषज्ञ की सलाह लेना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

### 1. माध्यमिक एयरोबिक व्यायाम:

- नियमित रूप से माध्यम तीव्रता के साथ एयरोबिक व्यायाम करें, जैसे कि तेज़ चलना, साइकिलिंग, तैराकी, या जॉगिंग।
- स्वास्थ्य मार्गदर्शिकाओं द्वारा अनुशंसित की गई तुलना में कम से कम 150 मिनट माध्यम तीव्रता के व्यायाम का लक्ष्य रखें।

### 2. स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग :

- स्ट्रेन्थ ट्रेनिंग के व्यायाम शामिल करें ताकि स्नायुओं की मजबूती बनाए रखने में मदद हो।
- संयुक्त चाल (Compound movements) जैसे कि स्क्वॉट, लंजेस, और डेडलिफ्ट्स आदि स्नायुओं को मजबूत बनाने में सहायक होते हैं।

### 3. ध्यान (Meditation) :

- ध्यान तनाव के स्तर को कम करने और मानसिक लचीलेपन में सुधार करने में मदद कर सकता है।
- कुछ Relaxation exercises विशेष रूप से प्रजनन स्वास्थ्य के लिए अच्छी होती हैं ।
- तनाव प्रजनन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।
- अपनी दिनचर्या में मनःस्थिति, ध्यान या गहरी सांस लेने जैसी गतिविधियों को शामिल करें।

### 4. पेल्विक फ्लोर व्यायाम:

- पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को मजबूत करना लड़कों और लड़कियों दोनों के लिए फायदेमंद होता है।
- कीगल व्यायाम पेल्विक फ्लोर को मजबूत बनाने का एक सामान्य तरीका है। गर्भावस्था में किसी भी प्रकार के व्यायाम से पहले डॉक्टर से सलाह लेना महत्वपूर्ण है।

### एक स्वस्थ वजन बनाए रखें

- दुबलापन और मोटापा होने दोनों ही प्रजनन पर प्रभाव डालते हैं।
- संतुलित आहार और नियमित व्यायाम के माध्यम से सही वजन का लक्ष्य रखें।

### प्रसूतिविशेषज्ञ फिजिथेरेपिस्ट से परामर्श करें

- यदि आप गर्भधारण की योजना बना रहे हैं और प्रजनन के संबंध में चिंता है, तो स्वास्थ्य पेशेवरों, जैसे कि प्रजनन संबंधित एंडोक्राइनोलॉजिस्ट, स्त्रीरोग विशेषज्ञ और प्रसूतिविशेषज्ञ फिजियोथेरेपिस्ट से परामर्श करना महत्वपूर्ण है।
- यह महत्वपूर्ण है कि आप व्यायाम को मध्यम मात्रा में ही करें, क्योंकि अत्यधिक व्यायाम प्रजनन स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। इसके अलावा हार्मोनल असंतुलन, चिकित्सीय विषम परिस्थितियाँ और गतिहीन जीवनशैली जैसे व्यक्तिगत कारक प्रजनन पर प्रभाव डाल सकते हैं, इसलिए ऊपर उल्लिखित स्वास्थ्य पेशेवरों से व्यक्तिगत सलाह प्राप्त करना चाहिये।
- अपनी व्यायाम योजना में किसी भी महत्वपूर्ण परिवर्तन करने से पहले, खासकर यदि आप गर्भधारण की योजना बना रहे हैं, अपने स्वास्थ्य प्रदाता से परामर्श करना चाहिये ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपकी व्यायाम योजना आपकी विशिष्ट स्वास्थ्य आवश्यकताओं और लक्ष्यों को पूरा कर रही है या नहीं ।

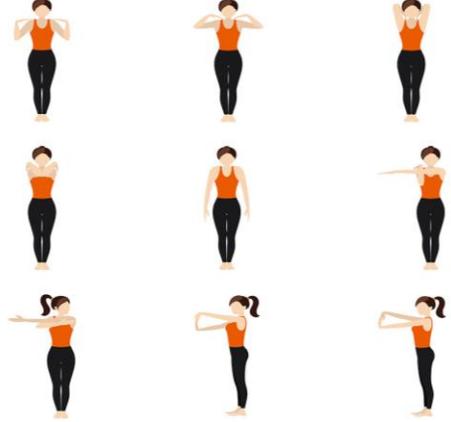
## IVF और IUI प्रक्रिया से पहले व्यायाम के लाभ

- आपको तनाव को कम करने में मदद मिलती है |
  - आपकी स्थिती, आकृति और इर्गोनॉमिक्स बनाए रखने में मदद करता है |
  - आपको मजबूत, शक्तिशाली और लचीला बनाए रखने में मदद कर सकता है |
  - IVF प्रक्रिया के दौरान होने वाले कुछ शारीरिक दुष्प्रभावों रोकने में मदद करता है
- शारीरिक स्वास्थ्य शिक्षा

## • वजन प्रबंधन - BMI (बॉडी मास इंडेक्स) के अनुसार

### 1. WARM UP के साथ शुरू हों - 15 मिनट के लिए

- गर्दन की घुमाना
- कंधे की चक्की चलाना
- ऊपरी पीठ को घुमाना
- कोहनी - बाइसेप्स कर्ल, ट्राइसेप्स कर्ल एवं कलाई की घुमाव
- (घड़ी की ओर और उलटी ओर)
- कमर की चक्की चलाना
- हिप मूवमेंट
- कमर में गति
- टांगों में गति - ऊपर और नीचे



### 1. गर्दन व्यायाम - 5 पुनरावृत्तियाँ

1. अपनी पीठ सीधी रखकर बैठें या खड़े रहें।
2. धीरे-धीरे अपना सिर एक ओर झुकाएं, अपना कान अपने कंधे की ओर ले जाएं।
3. स्ट्रेच को 15-30 सेकंड के लिए धारित करें, अपनी गर्दन के पार्श्व में एक सौम्य स्ट्रेच महसूस करें।
4. दूसरी ओर दोहराएं।
5. गर्दन को घुमाना : धीरे-धीरे अपना सिर एक ओर मोड़ें, अपने कंधे पर देखें। स्ट्रेच को 15-30 सेकंड के लिए धारित करें, अपनी गर्दन में एक सौम्य स्ट्रेच महसूस करें।
6. दूसरी ओर दोहराएं।
7. गर्दन को घड़ी की भांति पूरा घुमाये



### 2. पेल्विक ब्रिजिंग - 5 पुनरावृत्तियाँ

1. पीठ पर लेटें: अपनी पीठ पर घुटनों को मोड़कर और पैरों को ज़मीन पर सीधा रखें। आपके पैर बीच में होने चाहिए और टहनियों को छूना चाहिए।
2. अपनी पेट की मांसपेशियों को टाइट करें |
3. अपनी कूल्ह (कमर) को उपर की ओर उठाएं। - आपका शरीर इस प्रकार कंधों से लेकर आपके घुटनों तक एक सीधी रेखा बनाना चाहिए।
4. अपनी ग्ल्यूट्स को दबाएं: अपनी ग्ल्यूट्स (बटॉक मांसपेशियाँ) को पूरी तरह से दबाएं।
5. नीचे आएं: धीरे से अपनी कूल्हों को वापस ले जाएं।



## BEGINNERS CORE EXERCISES

### FIND NEUTRAL PELVIS



1 Flatten your lower back so that it is gently pressing into the floor. In this position, the pelvis is tilting BACKWARDS.



2 Now arch your lower back slightly to make a small gap with the floor. In this position, the pelvis is tilting FORWARDS.



3 Find a position between these two where your lower back is neither in contact with the floor nor arching. This is NEUTRAL pelvis.

### LEG LOWERS



1 Lie on your back, hands by your side, with the legs raised, bent at the hips and knees as shown.



2 Using your core muscles to stay in neutral lower one leg down towards the floor. Return to the starting position and repeat with the other leg

### AB HOLLOWING



1 Get onto your hands and knees, with your back flat



2 Pull your abdominal muscles in strongly to hollow the abdominal area

### OPPOSITE ARM AND LEG RAISES



1 Start as for ab hollowing above



2 Keeping the core muscles engaged so that the back stays flat (not arched), raise the right leg and left arm until parallel with the floor. Hold for a count of 3 then lower and repeat with the left leg and right arm.

## 3. प्लेक्स - 5 पुनरावृत्तियां



## 4. टहलना

1. छोटे कदमों के साथ सामान्य चलना (प्रतिदिन 30 मिनट)  
2. पीछे की ओर चलना (रिवर्स वॉकिंग) - 15 मिनट फायदे

1. पैरों की ताकत बढ़ाएं - पैर के दोनों ओर मांसपेशियाँ होती हैं (आगे और पीछे), सामान्यतः आगे की मांसपेशियाँ व्यायाम की जाती हैं, लेकिन पीछे की ओर चलने से पैरों दोनों ओर की ताकत मिलती है और मजबूत बनती है

2. घुटने के दर्द को दूर करें - पीछे की ओर चलने से घुटने पर तनाव नहीं आता और उन्हें मजबूत बनाता है।

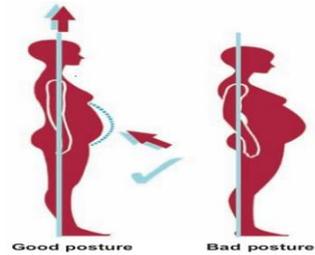
3. शारीरिक समन्वय में सुधार - रिवर्स वॉकिंग शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करती है और बेहतर शारीरिक समन्वय प्रदान करती है | इस प्रकार आपको मानसिक रूप से मजबूत करती है।

4. कमर दर्द में आराम - यदि आपकी हैमस्ट्रिंग्स कठोर हैं, तो आप कमर दर्द से अधिक प्रभावित हो सकती हैं। प्रतिदिन कम से कम 15-20 मिनट के लिए पीछे की ओर चले ताकि कमर दर्द से बचा जा सके।

## आईवीएफ के दौरान

### खड़े होने का सही तरीका

- अपना सिर सीधा ऊपर की ओर रखें
- कंधे के ब्लेड पीछे की ओर, छाती आगे की ओर।
- रीढ़ की हड्डी - सीधी
- घुटना - मुड़ा हुआ न हो
- पैर का अंगूठा - आगे की ओर



### बैठने का सही तरीका

- बैठते समय, अपने पैरों को ऊपर रखने का प्रयास करें
- सुनिश्चित करें कि आपकी कुर्सी पीठ को अच्छे से सपोर्ट प्रदान करती हो।
- पीठ के निचले हिस्से को अतिरिक्त सहारा देने के लिए तकिए का उपयोग करें।



### सोने का सही तरीका

- अपनी पीठ की अपेक्षा करवट लेकर सोने का प्रयास करें
- कोमल सपोर्ट के लिये तकिए आपके पेट के नीचे
- तथा घुटनों के बीच लगा सकते हैं



### टहलना

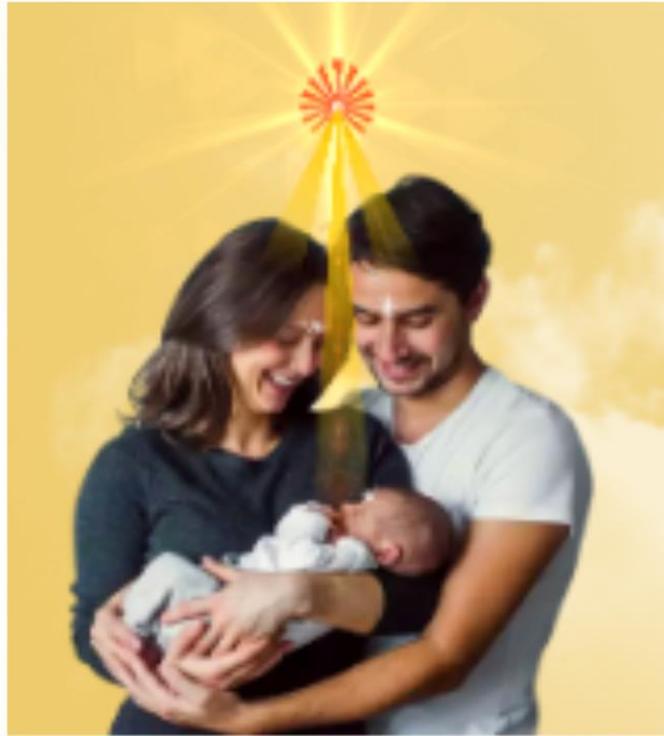




**Holistic  
IVF & IUI**

**Scientific & Spiritual Approach**

**GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI**



## **A Perfect Partner for a Divine Parenthood Journey Part 4**

“

**There is nothing you lack,  
because your true nature is one of  
pure potentiality and infinite possibilities**”



# 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

## "EVERYTHING WILL BE GREAT WITH ME" - THIS ONE MAGICAL THOUGHT WILL CHANGE YOUR LIFE - THREE MINUTES MEDITATION

OM SHANTI. There is creative energy in our thoughts. The thought that we create again and again eventually turns into reality. God says - "Always say, whatever happens to me, will be very good. Then even if anything wrong or bad is about to happen, then that will turn into good." If we always keep in mind that whatever happens to me will be good, then only good will continue to happen in our lives. So, today we will meditate on this positive thought. We shall practice this for 3 minutes and after this, our mind will be refreshed. Our negative thoughts will turn into positive. So, let's begin.

Experience yourself as a soul... a light form... a shining star in the centre of the forehead... Stabilize yourself in this soul conscious stage... Now, create this thought 3 times - whatever happens to me, will be very good...! whatever happens to me, will be very good...! whatever happens to me, will be very good... Now, visualize that Shiv Baba, the Supreme Soul is above my head. He is with me... He is my father... Experience his company...! From him, divine rays of power are flowing into me. God is with me, whatever happens with me, will be good...! God is with me, whatever happens with me, will be good. God is with me, whatever happens with me, will be good. When God is with me, no one can do any harm...! When God is with me, all His powers are always with me...! Everything will be great with me. ! Whatever happens to me today, will be good... because I am God's child...! I am a fortunate soul...! OM SHANTI.



### Activity 4.2

**"मेरे साथ सब कुछ बहुत अच्छा होगा" ! यह एक जादुई संकल्प आपकी जिंदगी बदल देगा ।**

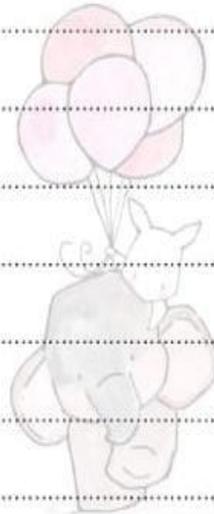
ओम शांति । हमारी संकल्पों में क्रिएटिव एनर्जी है, जो संकल्प हम बार-बार करते हैं उसका हम निर्माण करते हैं। परमात्मा कहते हैं सदैव कहो मेरे साथ अच्छा होगा। यदि बुरा होने वाला भी होगा, तो वह भी अच्छा हो जाएगा। यदि हम सदैव स्मृति में रखते हैं कि मेरे साथ जो होगा अच्छा होगा, तो हमारे जीवन में सदैव अच्छा ही होता रहेगा। आज हम इस पॉजिटिव संकल्प के ऊपर मेडिटेशन करेंगे। इस अभ्यास को 3 मिनट करना है.. इसको करते ही आपका माइंड फ्रेश हो जाएगा.. जो संकल्प हमारे नेगेटिव सोच में थे, वह संकल्प पॉजिटिव हो जाएंगे। तो चलिए स्टार्ट करते हैं..

अनुभव करेंगे, मैं आत्मा.. ज्योति स्वरूप.. चमकता सितारा.. अपने फॉरहेड के बीच में.. स्थित हो जाएं अपने आत्मिक स्थिति में.. अभी तीन बार संकल्प करेंगे- मेरे साथ जो होगा अच्छा होगा.. मेरे साथ जो होगा अच्छा होगा.. मेरे साथ जो होगा अच्छा होगा.. अभी अनुभव करेंगे मेरे सिर के ऊपर परमात्मा शिव बाबा.. मेरे साथ हैं.. वह मेरे पिता हैं.. उनके साथ का अनुभव करेंगे.. उनसे दिव्य शक्तियों की किरणें निकल मुझ आत्मा में पत्तो हो रही हैं.. समा रही हैं.. मग्न हो जाएँ इस अवस्था में.. शिव बाबा मेरे सिर के ऊपर.. उनसे दिव्य शक्तियों की किरणें निकल मुझ में समा रहीं हैं... भगवान मेरे साथ हैं.. मेरे साथ जो भी होगा, अच्छा होगा.. भगवान मेरे साथ हैं.. मेरे साथ जो भी होगा, अच्छा होगा.. भगवान मेरे साथ हैं, मेरे साथ जो भी होगा अच्छा होगा.. जब भगवान साथ है, वहां कोई कुछ कर नहीं सकता। जहां भगवान साथ हैं, उनके साथ सर्व शक्तियां साथ हैं। मेरे साथ आज जो भी होगा, अच्छा । क्योंकि मैं भगवान की संतान हूँ! मैं एक भाग्यवान आत्मा हूँ! ओम शांति।

## मैं संपूर्ण सुखी हूँ ।

"ओम शांति । अनुभव करेंगे मैं आत्मा.. एक ज्योति स्वरूप... एक प्वाइंट ऑफ लाइट... स्थित हूँ अपने मस्तक के बीच... भृकुटी सिंहासन पर... मैं आत्मा इस शरीर को चलाने वाली एक चेतना हूँ... एक शक्ति हूँ... यह शरीर अलग हैं और मैं अलग हूँ... यह मेरा एक कॉस्ट्यूम है, वस्त्र है... मैं एक शांत स्वरूप आत्मा हूँ... मैं एक सुख स्वरूप आत्मा हूँ... मैं एक शांत स्वरूप आत्मा हूँ... मैं एक सुख स्वरूप आत्मा हूँ... अभी अनुभव करेंगे, शिव बाबा ज्योति स्वरूप... मेरे सिर के ऊपर है... एक पॉइंट ऑफ लाइट... जैसे कि परमपिता परमात्मा शिव बाबा मेरी छत्रछाया बन चुके हैं... एकाग्र करेंगे... परमात्मा शिव बाबा ज्योति स्वरूप पर... शिव बाबा सर्व सुखों के सागर... परम ज्योति परमपिता परमात्मा... मैं उनकी संतान हूँ... अब अनुभव करेंगे, शिवबाबा से सुख की किरणें निकल मुझ आत्मा में समाती जा रहीं हैं... जैसे कि एक फाउंटेन की तरह शिव बाबा से सुख की किरणें निकल मुझ आत्मा में समाती जा रही हैं... सम्पूर्ण एकाग्र हो जाएं इस स्थिति में... सम्पूर्ण सुख की अनुभूति करें इन किरणों से... इन किरणों को प्राप्त कर मैं संपूर्ण सुखी हूँ... इन किरणों को महसूस करें... इन किरणों से परमानन्द की अनुभूति हो रही है... मैं सम्पूर्ण लीन हूँ इन किरणों में... परमात्मा मुझे सम्पूर्ण घेरे हुए है.. उनकी छत्रछाया में मैं सम्पूर्ण सुरक्षित हूँ... मैं सम्पूर्ण सुखी हूँ... अनुभव करेंगे यह सुख की किरणें मुझ आत्मा से निकल चारों तरफ फैल रही हैं... संसार की सारी आत्माओं को ये सुख की किरणें मुझ आत्मा द्वारा मिल रहीं हैं... जैसे कि मैं परमात्मा का एक इंस्ट्रूमेंट हूँ, और कोई संकल्प नहीं... बस यह सुख की किरणें परमात्मा शिव बाबा से निकल मुझ में समा कर संसार की सर्व आत्माओं को मिल रही है... संसार की सर्व आत्माओं को जैसे जैसे यह किरणें मिल रहीं हैं, वह सब दुखों से मुक्त हो रही हैं... वे सम्पूर्ण सुखी बन रही हैं। अनुभव करेंगे यह किरणें सम्पूर्ण संसार में फैल चुकी हैं... और संसार की सर्व आत्माएं सम्पूर्ण सुखी बन चुकी है... परमात्मा शिव बाबा सुख के सागर, मैं आत्मा मास्टर सुख का सागर... मास्टर दुखहर्ता सुखकर्ता हूँ... मैं आत्मा सम्पूर्ण सुखी हूँ... ओम शांति।

- अनुभव -





# 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 4.4 Bond with God



### Blessed Beginnings - Supreme Father Guided Meditation - Bond with GOD

**SUPREME POWER / SUPREME SOUL/ परमात्मा**

- Name - Shiva (नाम - शिव)
- Form - Point of Light (स्वरूप - ज्योति बिंदु)
- Virtues – Accepted by all religions, Supreme power, Highest of High, Omniscient and Eternal virtues (गुण - सर्व धर्ममान्य, सर्वोच्च, सर्वोपरी, सर्वज्ञ, सर्व गुणों में अनंत – आनंद, ज्ञान, शांती, प्यार, सुख, पवित्रता तथा शक्ति)
- Residence – Paramdham / Silence World / Soul World (निवासस्थान – परमधाम / रूहानी दुनिया / शान्तिधाम)
- Duty – To Empower & Purify the souls (कर्तव्य - पतित आत्माओं को पावन बनाना)

## Activity 4.5 Simplifying Meditation

### प्रभु पिता को कैसे याद करे? बातें कैसे करे?

परमात्मा शिव बाबा को कैसे याद करें। यह एक लॉ ऑफ नेचर है, कि हम जिसको याद करते हैं, हम उनके सामान बनते जाते हैं... इसी प्रकार जितना हम सर्वशक्तिमान परमात्मा को याद करेंगे, हम उनके सामान शक्तिशाली बन जाएंगे... उनको याद करने से हमारी स्थिति अचल अडोल बनेगी, निर्विघ्न बनेगी, हर परिस्थिति में हम स्टेबल रहेंगे... परमपिता परमात्मा शिव बाबा को याद करना अति सहज है.. हमें उनको याद करने के लिए यह शरीर से डिटैच होना है... परमपिता परमात्मा निरंतर अशरीरी हैं... जैसे हम अपने शरीर से डिटैच होते हैं, स्वत ही हमारा कनेक्शन उनसे जुड़ता है... उनसे करंट हमें मिलती जाती है.... हमारी सर्व समस्याओं का समाधान परमपिता परमात्मा शिवबाबा करते हैं... परमात्मा कहते हैं- जो बच्चे मेरी याद में मगन रहते हैं, उनके सोचने का कार्य भी मैं करता हूँ... तो इस अभ्यास को, एक मेडिटेशन के रूप में हम करेंगे। तो चलिए स्टार्ट करते हैं।

संपूर्ण डिटैच हो जाए अपने शरीर से, अनुभव करेंगे, मैं आत्मा.. ज्योति स्वरूप.. चमकता सितारा.. एकाग्र करेंगे मस्तक के बीच.. मैं आत्मा.. फील करेंगे कि मैं संपूर्ण शरीर से डिटैच... जैसे शरीर मुझे दिखाई नहीं दे रहा है... संपूर्ण हल्के हो चुके हैं... मैं आत्मा ज्योति स्वरूप... अभी हम विजुलाइज करेंगे, परमपिता परमात्मा शिव बाबा... परमधाम में... परमधाम हमारा असली घर... सर्व आत्माओं का घर... देखेंगे परमधाम में परमपिता परमात्मा शिव बाबा एक पॉइंट ऑफ लाइट.... जैसे मैं पॉइंट ऑफ लाइट हूँ, हमारे पिता शिव बाबा पॉइंट ऑफ लाइट हैं... वे सम्पूर्ण शांति के सागर हैं... गुणों के सागर हैं.. सर्व शक्तिमान हैं... परमात्मा शिव बाबा से सफ़ेद प्रकाश निकल नीचे पत्तो हो रहा है.. और मुझ आत्मा में समा रहा है... उनकी किरणें मुझे मिल रहीं हैं... इस प्रकाश से मैं सम्पूर्ण शक्तिशाली बन रहा हूँ... एकाग्र हो जाए इस स्थिति में... सम्पूर्ण मग्न हो जाए... परमात्मा मिलन की अनुभूति में.... हम इस स्थिति में परमात्मा से बातें भी कर सकते हैं, हमारे मन की हर बातें उन्हें शेयर कर सकते हैं, जो भी उलझन हो, जो भी समस्या हो, हम उन्हें बता सकते हैं.. उन्हें समर्पण कर सकते हैं... वह हमारे पिता है। वे 100% हमें मार्गदर्शन देंगे... हमें हर समस्याओं से बचाएंगे... उनकी किरणें निरंतर मुझ में पत्तो हो रही हैं.... वह मेरे साथ हैं... आज से मैं अकेला नहीं हूँ... मेरे पिता, मेरे साथी मेरे साथ हैं... उनको याद करने से उनकी शक्तियां हमेशा मेरे साथ है.... जहाँ बाप साथ है, वहाँ कोई कुछ कर नहीं सकता... परमात्मा कहते हैं जो बच्चे मेरी याद में मगन रहते हैं, उनके सोचने का भी कार्य मैं करता हूँ.... बाबा कहते हैं जब भी मुश्किल आवे, दिल से कहना मेरे बाबा, मेरे साथी आ जाओ, मदद करो, तो परमपिता परमात्मा बाप बंधा हुआ है... वह हमें 100% मदद करेंगे। ओम शांति।

How to remember the beloved God father.

How to talk to him?

प्रभु पिता को कैसे याद करे। बातें कैसे करे?

REMEMBERING GOD



# 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)

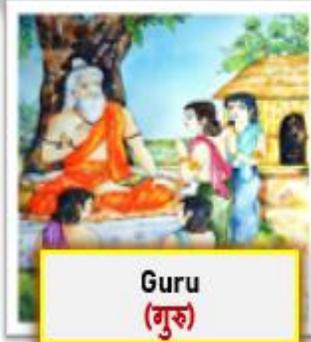


## Activity 4.6 Letter to God / ईश्वर को पत्र

### SIX IMPORTANT RELATIONS WITH GOD (मुख्य रूप से 6 सम्बन्ध)



Parents  
(माता-पिता)



Guru  
(गुरु)



Beloved  
(साजन-सजनी)



Teacher  
(टीचर)



Khuda Dost  
(खुदा दोस्त)



Child  
(बच्चा)

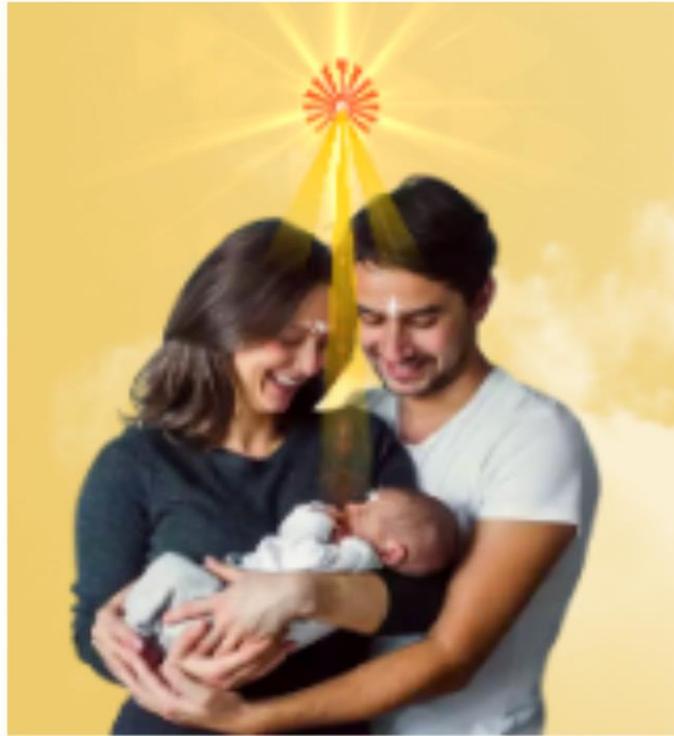
1. Establish a relationship with God (parent, sibling, child)  
भगवान के साथ संबंध स्थापित करें (माता-पिता, भाई-बहन, बच्चे)
2. Share your current feelings with God  
अपनी वर्तमान भावनाओं को ईश्वर के साथ साझा करें
3. Give your worries and fear to God  
अपनी चिंता और भय ईश्वर को दें



**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 आत्मार्थें 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 किरणों इन आत्माओं तक पहुंच 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 माँगना।

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 आत्माएँ 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।



# 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



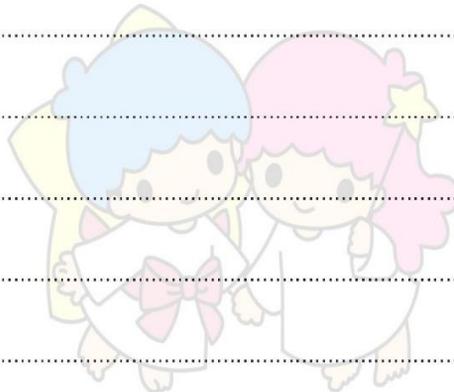
सोने से पहले इन आत्म सुझावोंका प्रयोग कर सोयें- दिन भर के सारे तनाव से मुक्त हो जायेंगे।

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 5.5

# 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

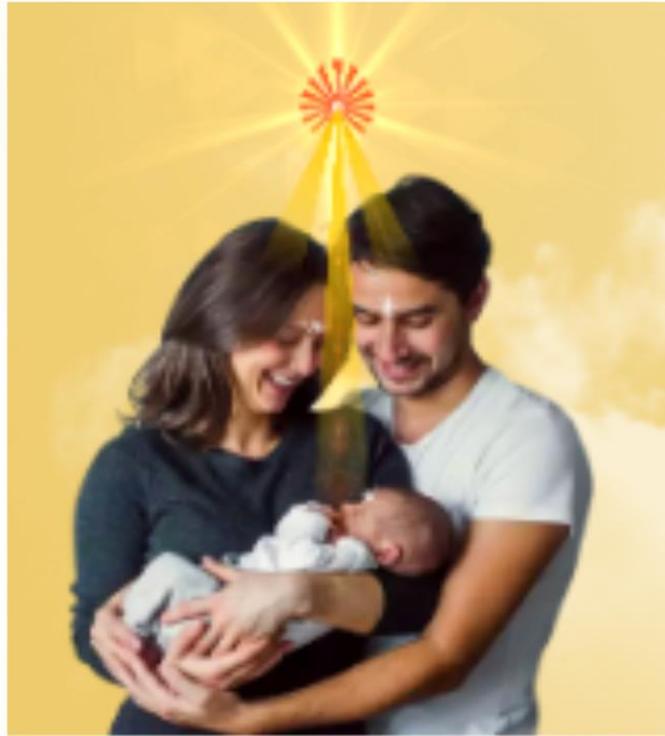




**Holistic  
IVF & IUI**

**Scientific & Spiritual Approach**

**GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI**



## **A Perfect Partner for a Divine Parenthood Journey Part 6**

“

**Face your fears.  
Be a warrior not a worrier**

”

### सात्विक आहार और शाकाहारी आहार में क्या अंतर है?

Dr. Bhavani Swaminathan Nutritionist, Ph.D., Dr Shubhada NeeI, Dr. Reema Kumari

शाकाहारी आहार सात्विक हो सकता है, लेकिन हर शाकाहारी आहार सात्विक नहीं होता!

बुनियादी तुलना: घी, दूध दही, दूध, पनीर सात्विक आहार के कुछ घटक हैं। वैकल्पिक रूप से, शाकाहारी आहार डेयरी और डेयरी विकल्पों सहित पशु उत्पादों से रहित होता है। लेकिन शाकाहारी भोजन में तेल शामिल होता है।

सात्विक भोजन हममें स्वार्थ, आवेश, आवेग जैसे गुण लाने से रोकता है। यह भोजन का उपचार भी केवल ईंधन के रूप में करता है। जब हम इसका सेवन कर रहे हों तो राग (प्रेम) या द्वेष (घृणा) की भावनाओं को न जोड़ें। भोजन का सेवन शुद्ध रूप से शरीर के कार्य करने के लिए किया जाता है। हमारे प्राचीन ग्रंथों के अनुसार, सात्विक आहार आपकी जीवन प्रत्याशा को 100-150 वर्ष के बीच कहीं भी बढ़ा सकता है। इसलिए, जब मानव शरीर खुद को अत्यधिक दर्द में पाता है, जैसे कि जब आप बीमार होते हैं, या जब मानव हृदय एक विकसित आत्मा की तरह तटस्थ भावना की ओर मुड़ जाता है, तो व्यक्ति को सात्विक भोजन में संतुष्टि मिलनी शुरू हो जाती है। फिर भी यह एकमात्र इंसान है कि जब दर्द कम होने लगता है तो व्यक्ति पटरी से उतर जाता है और थोड़ा जीने लगता है। दूसरी ओर शाकाहारी आहार भोग्य हो सकता है। लोग पर्यावरण, स्वास्थ्य या नैतिकता जैसे कई कारणों से शाकाहारी बनना चुन सकते हैं। शाकाहारी आहार सात्विक आहार की तुलना में अधिक उदार होता है। आप ऐसा भोजन कर सकते हैं जो आपको स्वस्थ करता है।

### सात्विक भोजन के फायदे

सभी सात्विक भोजन अत्यंत पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। यह सुनिश्चित करता है कि प्रत्येक भोजन से आपके शरीर को आहार फाइबर, विटामिन, खनिज, एंटीऑक्सिडेंट, प्रोटीन और स्वस्थ वसा का संतुलन मिलता है, इस आहार का नियमित सेवन स्वाभाविक रूप से एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली का वादा करता है। भगवान की याद में बनाया गया भोजन और भगवान को अर्पित किया जाने वाला भोजन जिसे भोग कहा जाता है, बहुत महत्वपूर्ण होता है।

### प्रजनन क्षमता को बढ़ावा देने के लिए एक आहार योजना निम्नलिखित है जो सात्विक आहार है:

उगने पर: 4 खजूर, 8-10 किशमिश (दोनों रात भर भिगोए हुए)। बीज निकाल दें। इन दोनों को 1-2 चम्मच शुद्ध A2 घी डालकर मिलाएं  
सुबह 7:30 बजे: ताजी सब्जियों का रस (गाजर + चुकंदर + पालक)  
सुबह 9:00 : ब्राउन टॉप मिलेट वेज उपमा / वेज दलिया / पोहा / इडली चटनी  
सुबह 11:30 : हर्बल चाय/नारियल पानी  
दोपहर 1:00 : दोपहर का भोजन (चावल/रोटी, दालें/फलियां, मौसमी सब्जी और सलाद।)  
आधे घंटे बाद एक गिलास छाछ पी लें  
शाम 5:00 बजे: 1 बड़ा कटोरा इक फल  
शाम 7:00 बजे: मिक्स्ड वेज सूप  
रात 8:00 बजे: रोटी और 1 बड़ी कटोरी मौसमी सब्जी



# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

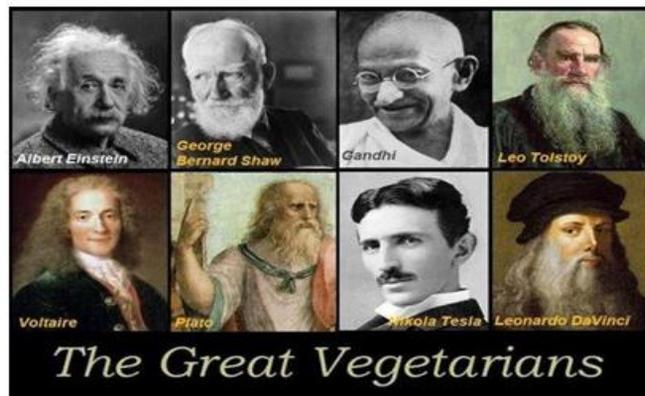
+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)



## Activity 6.1 Energize Your Food



**RIGHT  
FOOD PURE  
VEGETARIAN**



**Have FOOD  
with  
GRATITUDE**



# 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 6.1 Energize Your Food

**BLISS**



**ENDOCRINE**



**KNOWLEDGE**



**BRAIN**



**PEACE**



**ENT**



**LOVE**



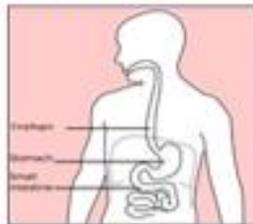
**HEART**



**HAPPINESS**



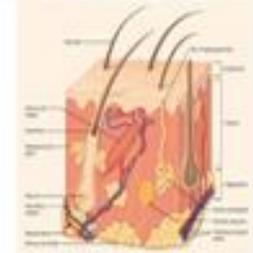
**STOMACH**



**PURITY**



**BLOOD & SKIN**



**POWER**



**MUSCLES & BONES**



SPIRITUAL EMPOWERMENT THROUGH 7 VALUES

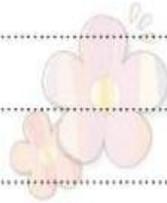


### पानी और भोजन को चार्ज करने की विधि ।

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 रही हैं... और दृष्टि से भोजन में और पानी मे समा रहीं हैं... अभी अनुभव करेंगे परमधाम से शिवबाबा ज्योति स्वरूप नीचे उतर रहे हैं... वे आ गए सूक्ष्म वतन में... ब्रह्मा बाबा के साथ... देखेंगे बापदादा नीचे उतर रहे हैं... वे आ चुके हैं हमारे घर में... मेरे सामने... मुझे प्यार भरी मीठी दृष्टि दे रहे 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 रहे 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 रहे हैं, कभी हम बापदादा को खिला रहे हैं.. कभी बापदादा हमको खिला रहे 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 -





# 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 6.3 Value Based Story

# Story Time

Read / Listen a Story each day / प्रतिदिन एक कहानी पढ़ें / सुनें

Answer the below questions / दिए गए प्रश्नों का उत्तर लिखें

1. Which values does the story talk about? / कहानी में कौनसे मूल्यों की बात की गई है

2. What is the moral of the story? / कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है

3. Share your learnings / कहानी से मिली सीख शेयर करें

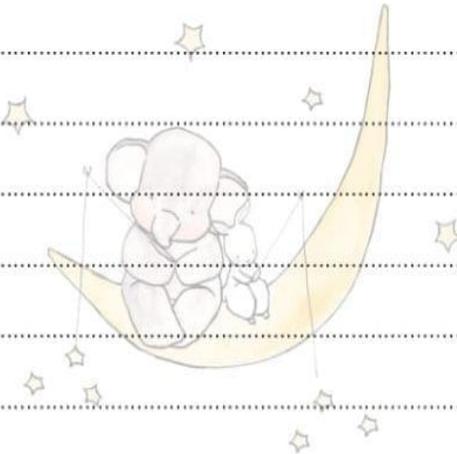
Listen a Story each day on Holistic IVF you tube channel [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf) / पर प्रतिदिन एक कहानी सुनें

## सोने से पहले इस योग का प्रयोग कर सोयें -दिन भर के सारे तनाव से मुक्त हो जायेंगे -नाईट मेडिटेशन।

ओम शांति। सवेरे अमृतवेला शक्तिशाली और स्थिति योगयुक्त बनाने के लिए हमारी रात्रि सोने की पूर्व तैयारी अति महत्वपूर्ण है। कम से कम आधा घंटा हमें अच्छे अभ्यास करने हैं जिसमें 15 मिनट हम योग कर सकते हैं और 15 मिनट हम मुरली पढ़ सकते हैं। हम इस अभ्यास को योगनिद्रा भी कह सकते हैं, सुख निद्रा भी कह सकते हैं। या मेडिटेशन भी कह सकते हैं। चलिए अनुभव करते हैं। देखेंगे परमधाम में शिवबाबा ज्योति स्वरूप... शांत स्वरूप... उनकी शांति की किरणों सारे विश्व में फैल रही हैं... फील करेंगे यह शांति की किरणें मुझ आत्मा में समा रही हैं... जैसे शिवबाबा शांति के सागर वैसे मैं आत्मा मास्टर शांति का सागर... देखेंगे ये किरणें मुझ आत्मा में समा कर मेरे सम्पूर्ण शरीर में फैल रही हैं... अंग अंग में ये किरणें समा रही हैं... ऊपर मस्तक से नीचे पैरों तक इन शांति की किरणों का प्रवाह हो रहा है... मैं सम्पूर्ण शांत, रिलैक्स और अशरीरी महसूस कर रहा हूँ... मैंने हर परिस्थिति, हर बात परमात्मा को अर्पण कर दी है... दिन भर में कोई भी बात हुई, कोई भी परिस्थिति हुई उसका प्रभाव अब मुझ आत्मा पे नहीं है... कोई आत्मा ने मुझे दुख दिया हो तो मैं उन्हें क्षमा कर रहा हूँ... माफ कर रहा हूँ... या किसी आत्मा को अगर मैंने दुख दिया हो तो उनसे क्षमा मांग रहा हूँ... हमें माफ कर देना... और जिन आत्माओं ने हमें सहयोग दिया हो उन्हें मैं दिल से शुक्रिया कर रहा हूँ...

इस अभ्यास से मैं बहुत ही रिलैक्स महसूस कर रहा हूँ... देखेंगे शिव बाबा की किरणें आपमें समा कर सारे कमरे में सारे घर में फैल रही है... सारे घर का वायुमंडल शांत हो रहा है... सारे घर का वायुमंडल सम्पूर्ण शांत हो चुका है... मैं मेरा हर संकल्प, समय, कर्म, संबंध और देह शिवबाबा को अर्पण कर रहा हूँ... भगवान मेरे साथ है। भगवान अपने बच्चों को सदा तन से मन से और धन से सहज रखेगा यह बाप की गारंटी है। मेरा शरीर सम्पूर्ण लाइट हो चुका है... देखेंगे जैसे कि ये शरीर है ही नहीं... एक फरिश्ता रूपी शरीर, एक डबल लाइट एंजेल। अभी धीरे धीरे मैं फरिश्ता उड़ चला आकाश की ओर... पहुँच गया सूक्ष्म वतन में, सामने बापदादा... फील करेंगे बापदादा की गोदी में मैं फरिश्ता... उन्होंने अपना हाथ मेरे सिर के ऊपर रख दिया है... उनके हाथों से शांति की किरणें निकल मुझ में समा रही है... मैं बहुत ही लाइट और रिलैक्स फील कर रहा हूँ... संसार की कोई भी परिस्थिति से अब मैं सम्पूर्ण डिटेच हूँ... कोई भी संकल्प कोई भी परिस्थिति मुझे नहीं खींच रही... मैं सम्पूर्ण प्रभु अर्पण हूँ... ओम शांति।

- अनुभव -



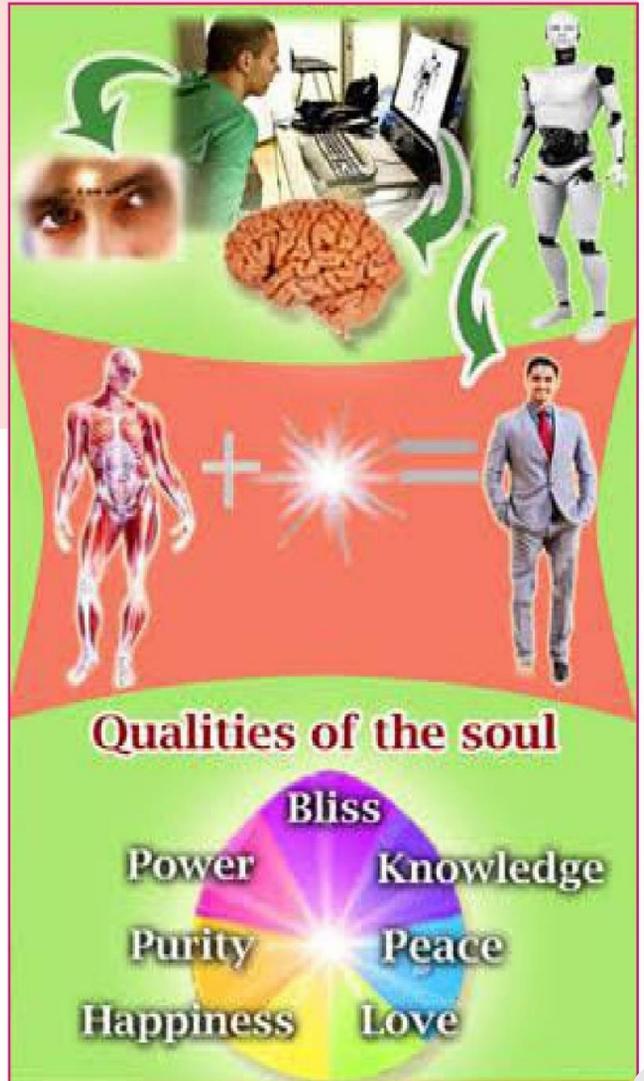
# Activity 6.5 pg 1 Holistic IVF & IUI

Dr Shubhada Neel, Dr. Swati Chalkhor, Dr Shakuntla Kumar, Dr Akanksha Kumar

## राजयोग मेडिटेशन - ब्रह्माकुमरिज

**राजयोग मेडिटेशन सिद्धांत** - जीवन की सुन्दर अदभूत यात्रा में आप सभी... दिव्य माताओं का सुमधुर स्वागत. आपके बालक के भविष्य को शारीरिक, मानसिक, भावनिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्तर पर उज्वल तथा श्रेष्ठ बनानेके उद्देश्य से यह संपूर्ण कार्यक्रम बना है। गर्भावस्था, प्रसव के दौरान तथा प्रसव के बाद माता और बालक अनेक प्रकार के बदलाव को निरंतर महसूस करते हैं। इस दौरान ही अनेक जटिल परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। परिणाम स्वरूप इस का असर माता तथा बच्चे के शारीरिक और मानसिक स्वस्थ पर सीधा देखा जाता है। जीवन के मुल्यों से, ज्ञान से, गुणों से, शक्तियों से संपन्न, सदा शांत, खुश, निःस्वार्थ प्रेम से भरपूर एक निश्चल संतान की अभिलाषा सभी को होती है, क्योंकि यही संपूर्ण सुखी जीवन का आधार है। जब मनुष्य जीवन में इन में से किसी भी गुण के अभाव से, मन की दशा नकारात्मक होती है। तो यही अभाव जीवन में अशांति, रोग, शोक, सम्बन्धों में टकराव, दुःख और तनाव का कारण बनता है। राजयोग ध्यानाभ्यास में इन सभी गुणों से भरपूर होकर हर गर्भवती माता और होने वाला बच्चा सुखी, स्वस्थ और सम्पन्न बन जाते है। इस संपूर्ण यात्रा को सुखद बनाने और अपने बच्चे को सर्वांगीण स्वास्थ्य का अनुभव कराने हेतु दिन में एक बार १० मिनट के लिये इन अभिवचनों/कॉमेंट्री का अभ्यास अनुभव करायेगा इस राजयोग अभ्यास को यथार्थ रीती करने के लिये यह जानना जरूरी है की कौन भरपूर होगा ? कौन भरपूर करेगा? उस का नाम, रूप, देश, गुण क्या है? राजयोग मेडिटेशन योग अर्थात - "जोडना, मीलन, सम्बन्ध। आत्मा का बच्चे के रूप में अपने परमपिता परमात्मा को प्रेमपूर्वक. स्नेहसे और सर्व सम्बन्धों से याद करना ही राजयोग कहलाता है। मन और बुद्धि से स्वयं को परमात्मा से, उसके गुणों शक्तिओं और संबंधों से प्यार से याद करने से आत्मा परमात्म शक्तिओं से भरपूर हो जाती है।

**स्वयं की पहचान :** मनुष्य दो चीजों से मिलकर बना है एक है 'शरीर' और दुसरा चैतन्य 'आत्मा' यह भौतिक शरीर प्रकृति के पांच तत्वों से बना है और आध्यात्मिक उर्जा को 'आत्मा' कहा जाता है। इस पांच तत्वों के पुतले को चलाने वाली मैं- एक चैतन्य सत्ता आत्मा ही जिसे मेडिकल सायंस-वाइटल फोर्स या वाइटल एनर्जी कहती है। आत्मा अतिसूक्ष्म दिव्य ज्योति बिंदू स्वरूप अजर, अमर, अविनाशी चैतन्य सत्ता है। आत्मा- मन से विचार करती है, बुद्धि से निर्णय लेती है और कर्मक्षेत्र पर किये हुए कर्म संस्कार बन जाते हैं। शांति, शक्ति, प्रेम, आनंद, सुख, पवित्रता और ज्ञान इन सातों गुणों से प्रत्येक आत्मा संपन्न है। हम सभी शरीर नहीं परन्तु इस शरीर को चलाने वाली एक चैतन्य शक्ति आत्मा है।





(उपर जाना) देह, देह के पदार्थ, देह के सम्बन्ध इन सब से अलग मैं एक अजर, अमर, अविनाशी चैतन्यशक्ति आत्मा हूँ। इस स्थिति का अनुभव करने के बाद अगला पड़ाव है परमात्म अनुभूती का। चंद्र, सूर्य, तारांगण, आकाश तत्व के पार मन- बुद्धि के द्वारा जाकर परमधाम में रहनेवाले परमपवित्र परमात्मा का अनुभव करना। इसे ही Going Upwards अर्थात् उपर जाना ऐसे कहा जाता है। Getting Connected (सम्बन्ध जोडना) मन-बुद्धि के द्वारा आकाश तत्व के पार जो परमधाम है। वहाँ पहुँचने के बाद शांति, प्रेम, आनंद, पवित्रता इन सभी गुणों के सागर ज्योतिबिन्दूसवरूप परमपिता परमात्मा के साथ कनेक्शन जोड के खुद को सभी गुण और शक्तियों से भरपूर करना, यह है राजयोग की तिसरी स्टेज। इसेही Getting Connected अर्थात् परमपिता परमात्मा के साथ सर्व सम्बन्ध जोडकर शक्ति और गुणों को प्राप्त करना कहा जाता है।

ओम शांती... स्वागत है! आईये आपको हम बाह्य जगत से अपने आंतरिक जगत कि एक अदभूत यात्रा कराते है... और आपको मिलाते है अपने आप से... अर्थात... अपने अंतर्निहित आपकी अध्यात्मिक उर्जा के साथ ही मिलाते हैं आपको उस सर्वोच्च सत्ता से... जिसे हम परमात्मा, god, अल्लाह, ईश्वर इन नामों से पुकारते आये हैं... वो जो दुःखहर्ता-सुखकर्ता परम कल्याणकारी है... जो सुख, शांती, आनंद, प्रेम,शक्ती, और पवित्रता के सागर है... आईये आपको ले चलते हैं उस परमप्रिय... परमपिता परमात्मा के स्नेह सानिध्य मे... अपनी सारी चिंतायें कुछ पलों के लिये अपने परमपिता को सौंप दे... अपने शरीर को शिथिल करे...relaxe... बिल्कुल हल्का छोड़ दे... relax... अपनी चेतना को पाँव से सिर की तरफ ले जाये... अनुभव करे... सारी थकान दूर हो रही है... शरीर हल्का हो रहा है... कोई तनाव नहीं... बिल्कुल हल्का...relaxe...relaxe... मन की आँखो से अपने संपूर्ण शरीर को देखें... एक... एक अंग आराम महसूस कर रहा है... अपना ध्यान बाह्य गतीविधियोंसे हटायें... और पूर्णतः अनुभव करें आपके दोनो पैर... पेट, कमर को आराम दे... उन्हे ढीला छोड दे... अपने हाथों को... कंधे, गर्दन को आराम महसूस कराएँ... अनुभव करे सारे विचार समाप्त... Brain कि एक एक कोषिका...relaxe... हो रही है... गहरी साँस लें... बिल्कुल आराम महसूस करे... अनुभव हो रहा है जैसे शरीर बहुत light हो गया है... कोई बोझ नहीं... बिल्कुल light...relaxe...relaxe.

आप इस शरीर से अलग एक बहुत ही light चैतन्य शक्ति आत्मा हैं... चमकता सितारा... प्रकाश पुंज... दिव्य सितारा अपने मस्तक पर दो आंखो के बीच भुकुटी आसन पर विराज मान एक प्रकाश बिंदू... अंतरचक्षु से अपने प्रभामंडल को देखें... मैं आत्मा अति सूक्ष्म ज्योतिबिंदू... मेरा घर आवाज की दुनिया से दूर... सूर्य, चंद्र, तारों से पार... दिव्य प्रकाश के धाम मे है। मैं शांतीधाम निवासी हूँ... मेरे पिता परमात्मा भी शान्तिधाम निवासी है... अपने निज धाम मे... मैं अपने पिता से मिल के बहुत सुख का अनुभव कर रही हूँ... मेरे पिता भी अतिसूक्ष्म ज्योतिबिंदू... रूप मे बिंदू पर... गुणों मे सिंधू हैं... सर्व गुणोंका भंडार... सूरज की तरह... उस परमज्योतिसे सर्व शक्तियों कि किरणें मुझ पर उतर उतर कर... मेरे प्रभामंडल अर्थात aura को दिव्य... अलौकिक... संपूर्ण और संपन्न बन रही हैं... मेरा तन... मन बिल्कुल तरोताजा हो गया है... मेरा रोम रोम Relaxed हो गया है...relaxe...relaxe...

## Rajyoga Meditation for the Wellness

Happy Mind

Healthy Body

Harmony in Relationship

Heaven on the Earth

# The Ultimate Union

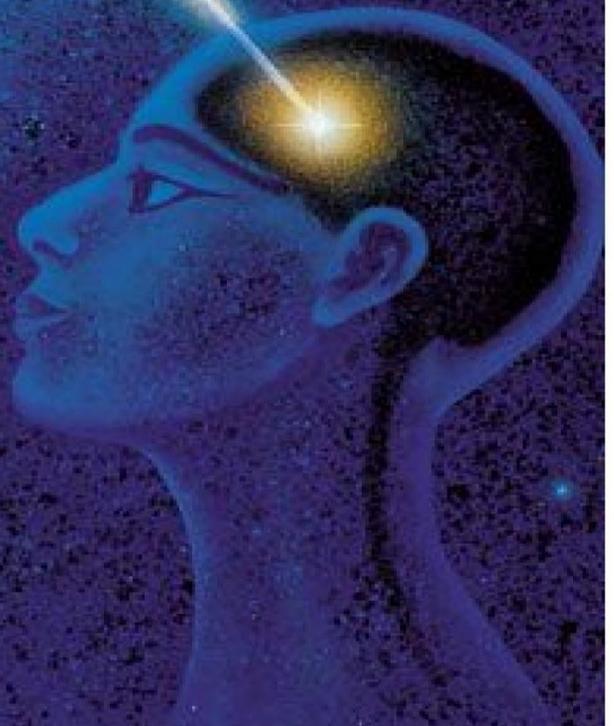
**Know yourself** - You are a tiny point of invisible energy in the centre of your own forehead. This eternal light is the soul, the conscient, eternal force that gives life to the body.

**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.

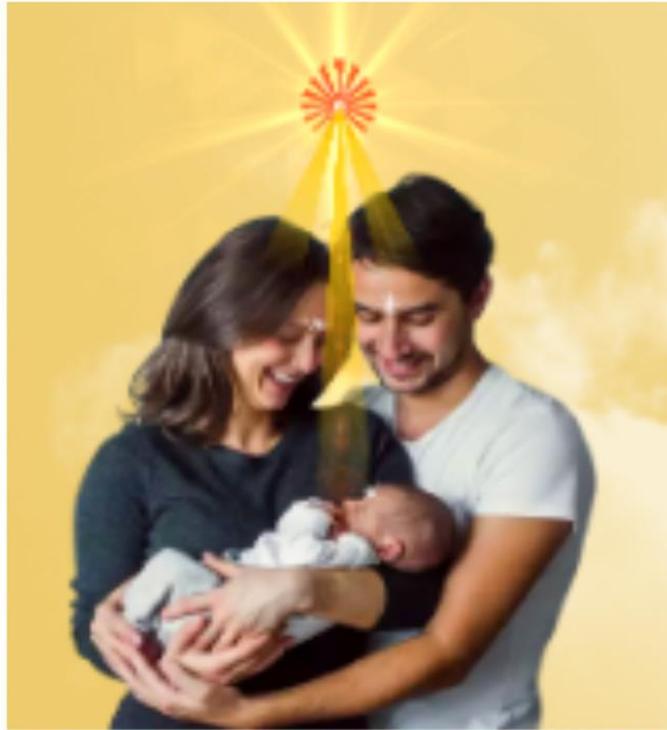




**Holistic  
IVF & IUI**

**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, 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?



# 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)**



Emergence of 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 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 -

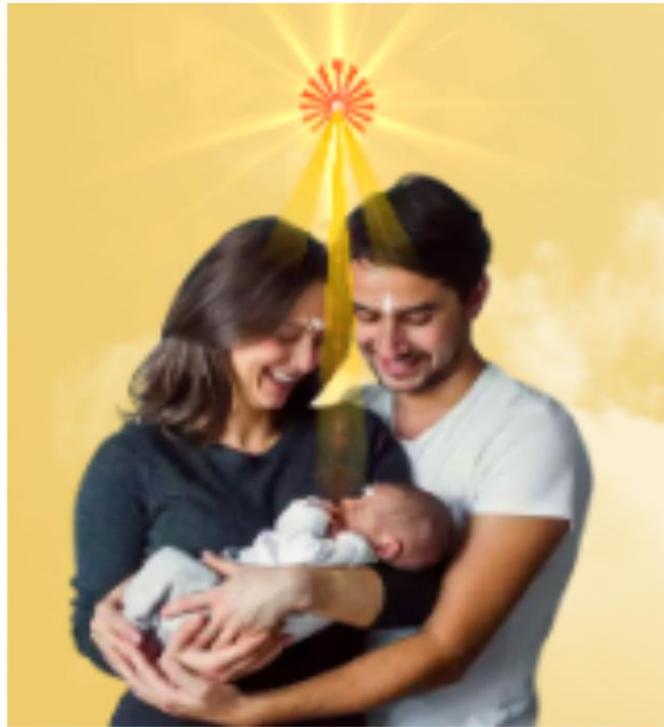




**Holistic  
IVF & IUI**

**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?**



# 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 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 हैं और इस शक्ति का उपयोग करते हुए स्थिति को संभाल रहे हैं**



## 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।

## 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 रिजल्ट 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 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 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

## आईवीएफ और आईयूआई की सफलता के लिए योगिक व्यायाम

नीता पांडे पीएचडी योग, डॉ. शुभदा नील, डॉ. रीमा कुमारी, डॉ आकांक्षा कुमार

इन विट्रो फर्टिलाइजेशन आईवीएफ और आईयूआई तकनीक उन दंपतियों के लिए वरदान साबित होती हैं जो आमतौर पर गर्भधारण करने में असमर्थ होते हैं। आज की अस्वस्थ दुनिया के कायाकल्प के लिए, हमें शारीरिक स्वास्थ्य के अलावा आध्यात्मिक और भावनात्मक रूप से मजबूत शिशुओं की भी आवश्यकता है और इसलिए यदि आईवीएफ और आईयूआई के उपचार के दौरान कुछ समग्र स्वास्थ्य प्रथाओं को पहले से लागू किया जाता है, तो वे समाज के लिए आशीर्वाद के रूप में काम कर सकते हैं।

योगाभ्यास 'एंजेल' बच्चे के लिए स्वस्थ गर्भ तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और दंपति को मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत बनाने के लिए भी तैयार करते हैं।

योगिक व्यायाम त्वचा, फेफड़े, प्लीहा, गुर्दे और आंतों आदि के माध्यम से शरीर से विषाक्त पदार्थों और वेस्ट पदार्थों को खत्म करने की प्रक्रिया को तेज करते हैं। ये व्यायाम शरीर, दिमाग और भावनाओं को संतुलित और सामंजस्यपूर्ण बनाने के साधन हैं। यह अच्छे स्वास्थ्य के लिए शरीर के विभिन्न कार्यों को पूर्ण समन्वय में लाता है। इसके अन्य लाभ भी मिलते हैं:-

- स्वस्थ मांसपेशियों, हड्डियों और जोड़ों का निर्माण करता है।
- सहनशक्ति और ताकत को बढ़ावा देता है।
- गर्भपात और गर्भावस्था संबंधी जटिलताओं के जोखिम को कम करता है।
- शरीर के वजन, अवसाद, चिंता और तनाव को कम करने में मदद करता है।
- हार्मोनल संतुलन बहाल करता है।
- विश्राम को बढ़ावा देता है और अच्छी नींद को बढ़ावा देता है।
- भ्रूण के लिए स्वस्थ गर्भ तैयार करता है और गर्भ में भ्रूण की स्थिति पर भी अच्छा प्रभाव डालता है।
- हैप्पी हार्मोन जारी करता है जो स्वस्थ होने का अच्छा एहसास देता है।
- रक्तचाप को सामान्य करता है।

इस प्रकार, यदि दंपतियों द्वारा इसका अभ्यास किया जाए तो यह स्वस्थ युग्मक (शुक्राणु और अंडाणु) उत्पादन को बढ़ावा देता है।

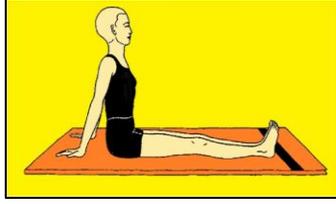
### अभ्यास से पहले सामान्य निर्देश:-

- आसनों का अभ्यास करने से पहले किसी योग चिकित्सक से परामर्श लें।
- आसन करते समय मूत्राशय और पेट खाली होना चाहिए।
- तरल सेवन के 15 मिनट बाद अभ्यास किया जा सकता है; नाश्ते के 2 घंटे बाद और दोपहर के भोजन के 3-4 घंटे बाद।
- हमेशा नाक से सांस लें और आसन के साथ सांस का तालमेल बिठाएं।
- अभ्यास के लिए प्राकृतिक सामग्री से बने मुड़े हुए कंबल या योगा मैट का उपयोग करें।
- शुद्ध एवं शान्त वातावरण में अभ्यास करें।
- बुखार और मासिक धर्म के दौरान अभ्यास बंद कर दें।
- आसनों का अभ्यास करते समय कभी भी अत्यधिक बल न लगाएं, इसे शरीर की क्षमता के अनुसार ही करना चाहिए।
- ढीले, हल्के और आरामदायक कपड़े पहनें।
- अधिकतम लाभ के लिए अभ्यास के दौरान सांस, विचार और शरीर पर जागरूकता बनाए रखी जानी चाहिए।
- आसन अभ्यास से पहले, दौरान और बाद में विश्राम करना चाहिए।

## सूक्ष्म व्यायाम



चलना

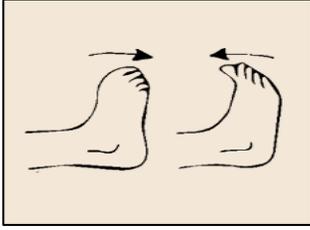


अभ्यास 1 आधार स्थिति

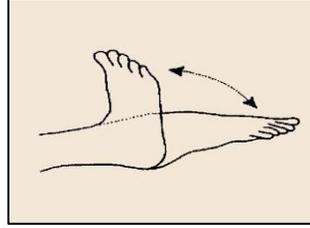
आईवीएफ और आईयूआई से पहले व्यायाम: नीचे दिए गए सूक्ष्म व्यायाम, आसन और प्राणायाम का अभ्यास आईवीएफ/आईयूआई प्रक्रिया से कम से कम 3 महीने पहले करना चाहिए।

आईवीएफ और आईयूआई के लिए योग व्यायाम, आसन के विवरण के लिए देखें [visit](https://divinegarbhanskar.in/holisticivfui)

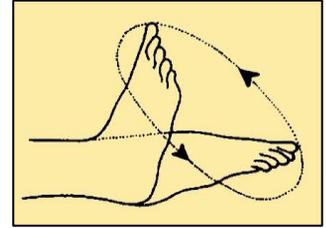
<https://divinegarbhanskar.in/holisticivfui>



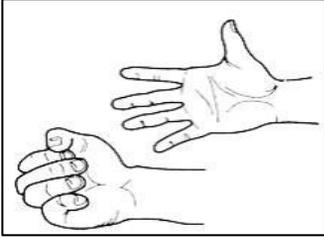
अभ्यास 2 पैर के अंगूठे को मोड़ने का



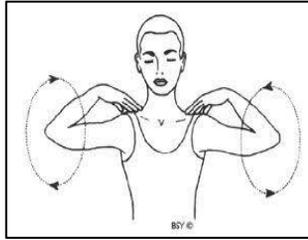
नं 3 टखने का झुकना



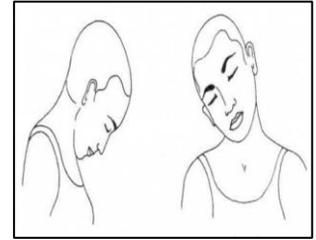
नं 4 टखने का घूमना



नं 5 मुट्ठी खींचना

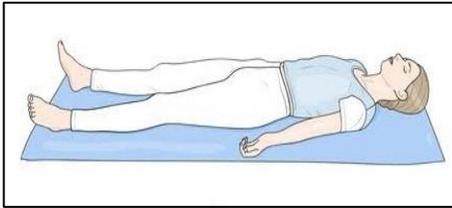


नं 6 शोल्डर साँकेट रोटेशन

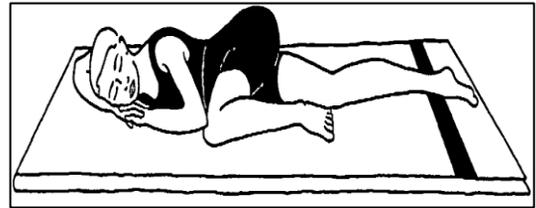


नं 7 गर्दन के व्यायाम

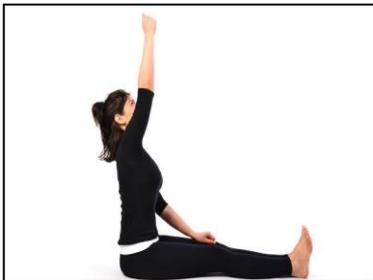
## विश्राम आसन



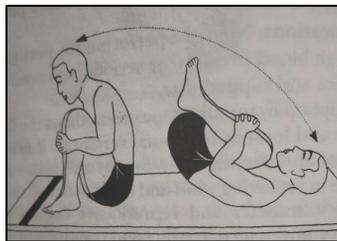
शवासन, (शव मुद्रा)



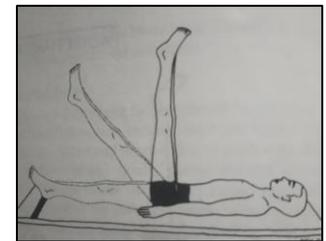
क्रीड़ासन (मछली मुद्रा)



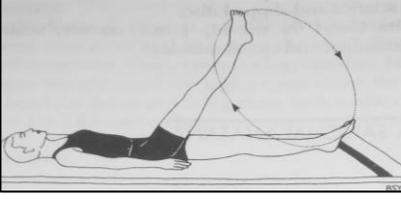
रस्सी खींचना



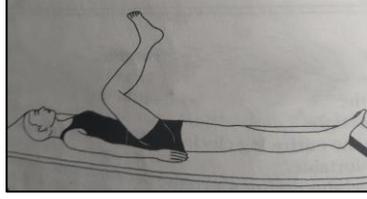
झुलासन



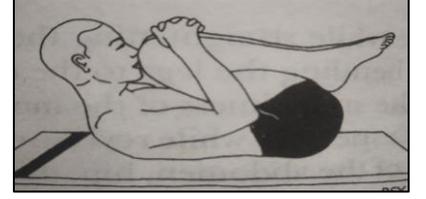
पदोत्तासना



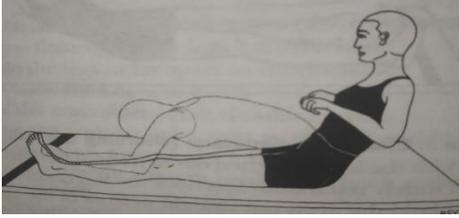
पैर घुमाना



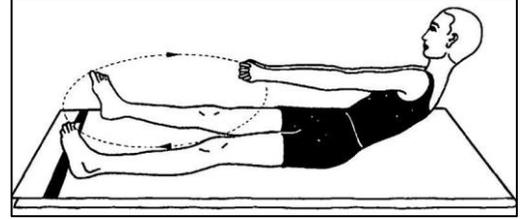
साइकिल चलाना



पवन मुक्तासन



नौकासन / नौकासनसंचालासन



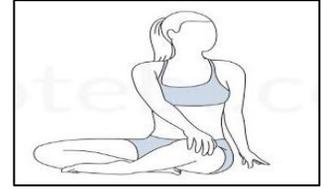
चक्की चालन



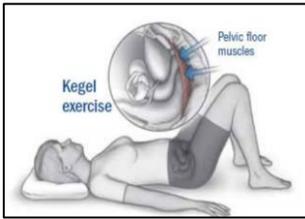
कौवा चालन



तितली आसन



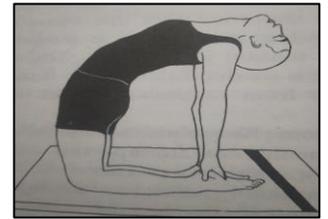
स्पाइन ट्विस्ट व्यायाम



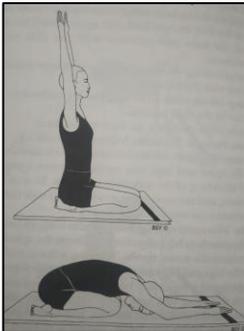
वज्रोली मुद्रा (कीगल व्यायाम)



वज्रासन



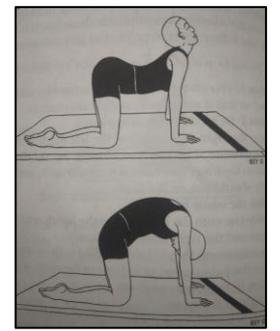
उष्ट्रासन



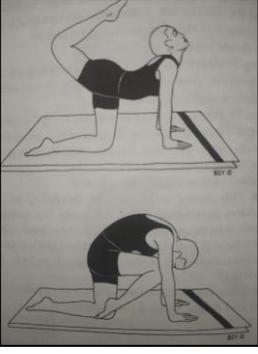
शशांकासन



मंडूकासन



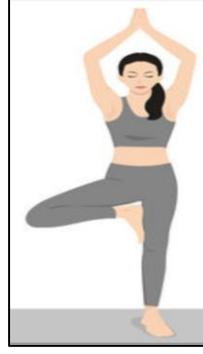
मार्जरीआसन



व्याग्रासन



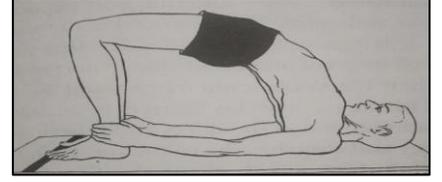
ताड़ासन



वृक्षासन



भुजंगासन



सेतु बंधासन

## आईवीएफ और आईयूआई प्रक्रिया के दौरान योगाभ्यास:-

केवल कम प्रभाव वाले व्यायाम जैसे -

सूक्ष्म व्यायाम यानि अभ्यास क्रमांक (1-7),

प्राणायाम (गहरी सांस लेना, अनुलोम विलोम प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम) तथा मेडीटेशन का अभ्यास किया जाए।

## साँस लेने का व्यायाम (प्राणायाम):

सांस शरीर की सबसे महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। यह प्रत्येक कोशिका की गतिविधियों को प्रभावित करता है और, सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह मस्तिष्क के कार्य से घनिष्ठ रूप से जुड़ा हुआ है। लयबद्ध, गहरी और धीमी श्वास उत्तेजित करती है और शांत, संतुष्ट, मन की स्थिति से प्रेरित होती है।

## साँस लेने के व्यायाम के फायदे -

- प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करें।
- मां और बच्चे को पर्याप्त ऑक्सीजन प्रदान करें, इस प्रकार गर्भावस्था के दौरान सांस की तकलीफ को नियंत्रित किया जा सकता है।
- शरीर से वेस्ट उत्पादों जैसे कार्बन डाइऑक्साइड और अन्य जहरीली गैसों को बाहर निकालता है।
- तनाव हार्मोन को प्रबंधित करें और तनाव मुक्त और आसान प्रसव के लिए तैयार करें।
- शरीर में रक्त संचार बढ़ाएं।
- शरीर में सकारात्मक हार्मोन उत्पन्न करता है।
- शिशु को पर्याप्त ऑक्सीजन प्रदान करके यह शिशु को वंशानुगत बीमारी और अविकसित मस्तिष्क से बचाता है।

यह दोनों (मां और बच्चे) को अच्छा शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य देता है।

## गहरी सांस लेना:

आरामदायक स्थिति में बैठें, पीठ सीधी, हाथ घुटने या ज्ञान मुद्रा में। आंखें बंद करें और पूरे शरीर को आराम दें। गहरी सांस लें, फेफड़ों की पूरी क्षमता का उपयोग करना। सांस लेने की प्रक्रिया इतनी धीमी होनी चाहिए कि सांस लेने और छोड़ने दोनों की गिनती (1,2,3,4) एक साथ हो। सांस को रोककर रखना कम से कम एक सेकंड का होना चाहिए। अभ्यास करते समय स्वयं के दम को घुटाना नहीं।

तनाव और छोटी सांस के दौरान भी किया जा सकता है।





## अनुलोम विलोम प्राणायाम

इस तकनीक में, वैकल्पिक नासिका श्वास का मूल पैटर्न स्थापित किया जाता है। अंगूठे से दाहिनी नासिका बंद करें और बायीं नासिका से सांस लें, बिना तनाव के गहरी सांस लें।

साथ ही 1.ओम, 2.ओम, 3.ओम.. गिनते रहें, जब तक कि सांस लेना आराम से खत्म न हो जाए। अब बाईं नासिका को अनामिका उंगली से बंद करें, दाहिनी नासिका से धीरे-धीरे सांस छोड़ें। सांस पर ध्यान दें, यह एक दौर है. 10 से 15 मिनट तक अभ्यास करें.

यह तंत्रिका तंत्र को संतुलित करता है और प्राणायाम के सभी लाभ देता है।

## भामरी प्राणायाम (गुंजन मधुमक्खी श्वास):

आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठें। पूरे शरीर को आराम दें. पूरे अभ्यास के दौरान दांतों को थोड़ा अलग करके धीरे से बंद रखना चाहिए। तर्जनी या मध्यमा उंगली का उपयोग करके कान बंद करें, जागरूकता को सिर के केंद्र में लाएं। गहरी सांस लें और फिर नियंत्रित तरीके से धीरे-धीरे काली मधुमक्खी की तरह गहरी गुंजन ध्वनि करते हुए सांस छोड़ें। साँस छोड़ने की अवधि के दौरान गुनगुनाहट सहज, समान और निरंतर होनी चाहिए। हाथों को घुटनों पर पीछे की ओर आराम से रखें। इसे तीन बार दोहराएं. तनाव, माइग्रेन और मस्तिष्क तनाव को दूर करता है और ध्यान के लिए तैयार करता है। ये सुरक्षित प्राणायाम हैं जिनका अभ्यास किसी भी स्वास्थ्य विकार के लिए किया जा सकता है।



## Musical Yoga



Visit

**Musical Yoga by BK Dr Shubhada Neel**  
[Holistic IVF Youtube Channel](#)

&

[Brahmakumaris Music Godlywood](#)

**For meditation songs, videos, affirmations  
& much more**

## डिवाइन / दिव्य गर्भसंस्कार सुपर मॉम-बेबी

Dr Shubhada Neel, Dr. Reema Kumari, Dr EV Swaminathan, Dr Pushpa Pandey, Dr Monika Monu

• **गर्भ संस्कार :** 'गर्भ संस्कार' - संस्कृत शब्द 'गर्भ' में शिक्षा,

गर्भ संस्कार, एक वैज्ञानिक रूप से सिद्ध तथ्य है, गर्भावस्था के दौरान गर्भ में पल रहे अजन्मे बच्चे को पढ़ाने / शिक्षित करने और उनके साथ संबंध बनाने का एक अद्भुत तरीका है। गर्भ संस्कार का मूल सिद्धांत यह है कि एक अजन्मा बच्चा बाहरी उत्तेजना और वातावरण जैसे विचारों, माँ की भावनायं, सूमधुर संगीत एक विशेष लय में गाया गया वैदिक मंत्र आदि को समझने, महसूस करने, सुनने, सपने देखने, प्रतिक्रिया करने में सक्षम है। इसके अलावा, पारंपरिक रूप से यह माना जाता है और अब वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हो चुका है कि गर्भावस्था के दौरान बच्चे के व्यक्तित्व के साथ-साथ उसकी मानसिक स्थिति माँ के विचारों से बहुत प्रभावित होती है। यह वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से भ्रूण के मन पर चिरस्थायी अच्छा प्रभाव डाला जा सकता है और आधुनिक विज्ञान भी इस तथ्य से सहमत है।

• **क्या यह महत्वपूर्ण है?**

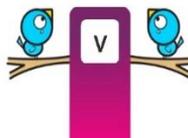
हमारा मानना है कि गर्भ संस्कार के सिद्धांतों के अनुसार गर्भावस्था को सावधानीपूर्वक नियोजित और प्रबंधित किया जाना चाहिए, जिससे भ्रूण के विकास के इस चरण के दौरान माता-पिता को पूर्ण नियंत्रण प्राप्त होता है।

• **"गर्भ" - ज्ञान प्राप्त करने की जगह है!**

यह सिद्ध हो चुका है कि बच्चे का अधिकांश विकास माँ के गर्भ में ही होता है; यह एक कीमती समय है। हालांकि, गर्भधारण की पुष्टि होने के बाद गर्भ संस्कार के सिद्धांतों का पालन कम से कम शुरू करने की हमेशा सिफारिश की जाती है ताकि भ्रूण और मां दोनों के लिए अधिकतम लाभ का उपयोग किया जा सके। गर्भ संस्कार न केवल गर्भस्थ शिशु को बल्कि माताओं के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। यह न केवल सकारात्मक सोच और दृष्टिकोण को विकसित करता है बल्कि समग्र शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक कल्याण को भी बढ़ावा देता है।

• **" डिवाइन दिव्य गर्भ संस्कार" के इस विशेष कार्यक्रम मे निम्नीखीत बातों पर प्रकाश डाला गया :**

- > उच्च आईक्यू, ईक्यू, पीक्यू, सीक्यू और एसक्यू के साथ सशक्त एक दिव्य आत्मा का स्वागत है।
- > बेबी टॉक - गर्भ संवाद (गर्भ में बच्चे के साथ बातचीत)।
- > बच्चे के उज्ज्वल भविष्य के लिए भ्रूण के मस्तिष्क की प्रोग्रामिंग और भी बहुत कुछ।
- > सर्वोत्तम परिणामों के लिए पहले से तैयारी करें
- > प्राकृतिक और स्वस्थ प्रसव की बेहतर संभावनाएं।
- > गर्भ में भ्रूण का समग्र विकास



## • सुपर मॉम बेबी प्रोग्राम क्या है?

डिवाइन संस्कार रिसर्च फाउंडेशन और ब्रह्माकुमारिज की मेडिकल विंग "सुपर मॉम-बेबी एडवांस्ड एक्टिविटीज - हर माता को अपने बालक के जीवन का मास्टर क्राफ्ट्समैन बनने के लिए **रीमॉडलिंग प्रोग्राम**" प्रस्तुत करता है।

- > एक अनुभवात्मक प्रशिक्षण कार्यक्रम जो आपके बच्चे के व्यक्तित्व को आकार देने जैसे सत्रों के माध्यम से माँ, शिशुओं और परिवार के सदस्यों की समग्र स्वास्थ्य की सुविधा प्रदान कर सकता है, सुपर मॉम-बेबी की डिजाइनिंग, गर्भ संस्कार पर वैज्ञानिक और आध्यात्मिक सत्र।
- > गर्भवती माताओं को अपने अनुभव और विशेषज्ञता के माध्यम से गर्भावस्था की जटिलता को नेविगेट करने के लिए मार्गदर्शन करने के लिए विशेषज्ञ चिकित्सा डॉक्टरों द्वारा लाइव सत्र !!!!!
- > सात्विक आहार, व्यायाम, आयुर्वेदिक गर्भ संस्कार, मालिश, सामान्य प्रसव, प्रसव के बाद देखभाल, स्तनपान, पालन-पोषण और बहुत कुछ विशेषज्ञों से सीखने के लिए!
- > ड्राइंग, संगीत-मंत्र, मूल्य वर्धित कहानियाँ, शिल्पकला, वैदिक गणित, शास्त्र का रहस्य यह सब सूक्ष्म कौशल विकसित कर बच्चे के दिमाग को प्रबुद्ध करने का एक तरीका है।
- > सशक्तिकरण ज्ञानोदय, भावनात्मक मानसिक स्वास्थ्य और व्यवहारिक विकास के लिए साप्ताहिक डिजाइनिंग गतिविधियों को आध्यात्मिक शिक्षकों द्वारा दैनिक ध्यान, पुष्टि, जीवन कौशल, ईश्वरीय प्रेरणा और राजयोग ध्यान पाठ्यक्रम के साथ आसान बना दिया गया है।

जैसा कि स्पष्ट है कि गर्भावस्था के दौरान गर्भ संस्कार के आपके और आपके बच्चे के लिए बहुत सारे लाभ हैं, इसलिए हर गर्भवती माँ को इसे आजमाना चाहिए! सुसंस्कृत, गुणी, प्रतापी, ऊर्जावान, स्वस्थ, सुंदर और अत्यंत बुद्धिमान बच्चे को जन्म देने के लिए एक दिव्य यात्रा में शामिल हों।

हमारी ओर से उपहार के रूप में ।

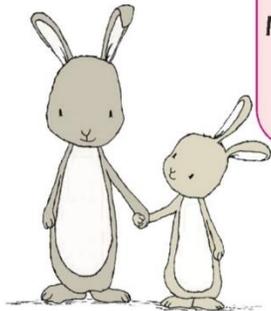
Join exclusive free with us on Zoom

Call us on 9757183497 / 9820616509 / 9833801570 / 8587883216

Mail us on [divinegarbhsanskar108@gmail.com](mailto:divinegarbhsanskar108@gmail.com) | [www.divinegarbhsanskar.in](http://www.divinegarbhsanskar.in)

U can follow us on YouTube / Facebook: Divine Garbhsanskar

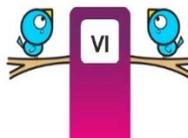
पंजीकरण नि:शुल्क है लेकिन अनिवार्य है।



Venue:  zoom  
Meeting ID: 932 866 45008  
Password: omshanti

Join us LIVE on

 YouTube  
Divine Garbhsanskar



# Super Mom-Baby Journal

**Super Mom-Baby Journal - Your Saathi towards the journey of a Super Mom**

## Highlights:

- ❖ 130 pages of Rich Quality
- ❖ Daily Reflective Activities
- ❖ 28 Meditation Commentaries
- ❖ Diet Chart
- ❖ Exercises/Pranayama for Normal Delivery
- ❖ Weekly Baby Talk Script
- ❖ Hospital/Labour Room Checklist
- ❖ Comprehensive Guide for Rajyoga Meditation
- ❖ Practical Tips of Sleep Hygiene
- ❖ Auto suggestions for sound sleep
- ❖ Maths Masti - Creative Puzzles with Solutions
- ❖ Bi lingual(English & Hindi)



## Available on:

- ❖ Amazon 
- ❖ Flipkart 

## To order scan QR code



**For Details Contact  
811 2287126 / 7304255292**



# National Launching



# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

FOGSI - ISAR - BRAHMA KUMARIS INITIATIVE

# Welcome

FOGSI - BRAHMA KUMARIS

STALL

AICOG 2023 Kolkata

Biswa Bangla Mela Prangan, Kolkata

4th - 8th January, 2023



'Healing The Healers' &  
Recreating Healthy Happy Golden World  
- Role of IVF Experts by

**BK Sister Shivani**

**ISAR 2023**

4<sup>th</sup> Feb. Saturday | 7:30 to 9:30 am

Venue: Ravindra Bhavan, Bhopal

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



**Dr Hrishikesh Pai**  
President, FOGSI



**Dr Nandita Palshetkar**  
President, ISAR



**Dr Madhuri Patel**  
Secretary, FOGSI



**Dr Sujata Kar**  
Secretary, ISAR



**BK Dr Shubhada Neel**  
Director, Holistic IVF



**Dr Bhaskar Pal**  
Chair, Org. Committee



**Dr Dibyendu Banerjee**  
Org. Secretary



**Dr Basab Mukherjee**  
Org. Secretary



+91 915 892 7937 / 982 061 6509



holisticivf@gmail.com



youtube.com/@holisticivf



www.divinegarbhsanskar.in



FOGSI - ISAR - Brahma Kumaris Initiative

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



# FOGSI TEAM 2022-24



**Dr. Hrishikesh D. Pai**  
President 2022-24



**Dr. Madhuri Patel**  
Secretary General



**Dr. S Shantha Kumari**  
President 2021-22



**Dr. Jaydeep Tank**  
President Elect



**Dr. Alka Pandey**  
Vice President



**Dr. Asha Baxi**  
Vice President



**Dr. Geetendra Sharma**  
Vice President



**Dr. S Sampath Kumari**  
Vice President



**Dr. Yashodhra Pradeep**  
Vice President



**Dr. Suvarana Khadilkar**  
Dep. Secretary



**Dr. Parikshit Tank**  
Treasurer



**Dr. Manisha Takhtani**  
Jt. Secretary



**Dr. Niranjana Chavan**  
Jt. Treasurer



**Dr. Laxmi Shrikhande**  
ICOG Chair



**Dr. Ashok Kumar**  
ICOG Chair



**Dr. Geetha Balsarkar**  
EIC, JOGI



**Dr. Pradnya Chandede**  
EIC, JOGI

# ISAR Team 2022 - 23

## NATIONAL EXECUTIVE COMMITTEE ISAR



**Dr. Nandita Palshetkar**  
*President*



**Dr. Sujata Kar**  
*Hon. Secretary General*



**Dr. Ameet Patki**  
*President Elect*



**Dr. Prakash Trivedi**  
*Immediate  
Past President*



**Dr. Sunita  
Tandulwadkar**  
*Vice President*



**Dr. Madhuri Patil**  
*Second  
Vice President*



**Dr. M S Srinivas**  
*Chairman for  
Embryology*



**Dr. Charudutt Joshi**  
*Vice Chairman for  
Embryology*



**Dr. Keshav Malhotra**  
*Second Vice Chairman for  
Embryology*



**Dr. Padmarekha  
Jirge**  
*Editor of JHRS*



**Dr. Asha Baxi**  
*Hon. Treasurer*



**Dr. Ashish Kale**  
*Hon. Clinical Secretary*



**Dr. Gautam Khastgir**  
*Hon. Librarian*

## MEMBERS



**Dr. Fessy Louis**



**Dr. Kedar Ganla**



**Dr. Ritu Hinduja**



**Dr. Pratik Tambe**



**Dr. Anu Agarwal**



**Dr. Sudha Tandon**



**Dr. Priyankur Roy**



**Dr. Kundan Ingale**



**Dr. Neharika  
Malhotra**



**Dr. Manoj Chellani**



**Dr. Nutan Jain**



**Dr. Ekika Singh**



**Dr. Ashwini Kale**



**Dr. Ratna  
Chattopadhyay**



**Dr. Krishna Chaitanya**



**Dr. Charulata  
Chatterjee**



**Dr. Nishad  
Chimote**



**Dr. Smrithi Nayak**



**Dr. Kanthi Bansal**



**Dr. Rohan Palshetkar**



**Dr. Vineet Mishra**



**Dr. Erika Patel**

# ORGANISING COMMITTEE ISAR 2023, BHOPAL

## Organising Secretaries



**Dr. Randhir Singh**  
Chairperson



**Dr. Yatindra Verma**  
Vice Chairperson



**Dr. Anju Verma**



**Dr. Monica Singh**



**Dr. Gajendra S Tomar**

## National Coordinators



**Dr. Dhiraj Gada**



**Dr. Asha Baxi**



**Dr. Virendra Shah**

## Joint Secretaries



**Dr. Shefali Jain**



**Dr. Manju Rathi**



**Dr. Brajbala Tiwari**

## Treasurer



**Dr. Neeraj Khare**

## Scientific Committee



**Dr. Kawita Bapat**



**Dr. Archana Baser**



**Dr. Mangla Kawade**



**Dr. Deepti Gupta**



**Dr. Shweta Kaul Jha**

## Workshop Committee



**Dr. Charudatt Joshi**



**Dr. D'Pankar Banerjee**



**Dr. Dinesh Jain**



**Dr. Kapil Kochhar**



**Dr. Priya Bhawe**



**Dr. Kalyani Shrimali**



**Dr. Rachna  
Dubey**



**Dr. Aradhna  
Gupta**



**Dr. Dhaval  
Baxi**



**Dr. Preeti  
Tomar**



**Dr. Versha  
Jain**



**Dr. Sankalp  
Singh**



**Dr. Jyoti  
Bunglowala**



**Dr. Anjali  
Kanhare**



**Dr. Malti  
Bhojwani**



**Dr. Viraj  
Jaiswal**



**Dr. Abha  
Jain**



**Dr. Yogita  
Parihar**



**Dr. Harshal  
Shah**

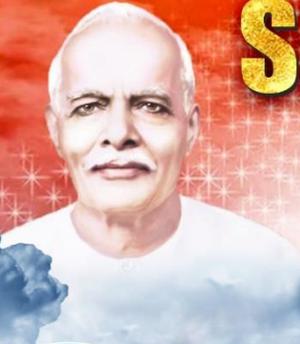


**Dr. Atishay  
Jain**

# OUR INSPIRATION

## Supreme God Father SHIV

**Pitashri**  
Prajapita Brahma  
Founding Father



**Mateshwari**  
Jagdamba Saraswati  
Founding Mother



**Rev. Dr. Dadi Prakashmani**  
Former Chief, BK



**Rev. Dr. Dadi Janki**  
Former Chief, BK



**Rev. Dadi Hridaymohini**  
Former Chief, BK



**Rev. Dr. Dadi Ratanmohini**  
Chief, BK



**Nirwair Bhai**  
Secretary General, BK



**Santosh Didi**  
Joint Chief, BK



**Raju Bhai**  
Senior Rajyoga  
Teacher, Mt Abu



**Usha Didi**  
Senior Rajyoga  
Teacher, Mt Abu



**Suraj Bhai**  
Senior Rajyoga  
Teacher, Mt Abu



**Atmaprakash Bhai**  
Senior Rajyoga  
Teacher, Mt Abu



**Dr. Ashok Mehta**  
President,  
Medical Wing



**Shivani Didi**  
Senior Rajyoga  
Teacher, Delhi



**Dr. Banarsilal Sah**  
Secretary,  
Medical Wing



**Dr. EV Swaminathan**  
Corporate Trainer



**EV Gireesh**  
Corporate Trainer

# Our Team Our Strength

## HOLISTIC IVF MEDICAL & SPIRITUAL EXPERTS



**Dr. Shubhada Neel**  
Sr. Gynecologist  
Director, Holistic IVF



**Holistic  
IVF & IUI**

**Scientific & Spiritual Approach**

**GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI**



**Dr. E V Swaminathan**  
Motivational Speaker  
Convenor, Holistic IVF



**Prof E V Girish**  
Life Coach



**BK Aarti Sahu**  
Trainer



**Dr. Swati Chalkhor**  
Sr. Gynecologist



**BK Rehna**  
Spiritual Guide



**Dr. Aakash Surana**  
IVF Expert



**Dr. Chaitanya  
Shembekar, IVF Expert**



**Dr. Simi Kumari**  
IVF Expert



**Dr. Sunita Lodaya**  
IVF Expert



**Dr. Gautam Lodaya**  
Embryologist



**Dr. Darshan Sureja**  
IVF Expert



**Dr. Pushpa Pandey**  
Sr. Gynecologist



**Dr. Manju Gupta**  
Sr. Gynecologist



**BK Datta**  
Life Skill Trainer



**Dr. Shakuntla Kumar**  
Sr. Gynecologist



**Dr. Aakanksha Kumar**  
Gynecologist



**BK Vaishnavi**  
Neuroscience Scholar



**Dr. Sujata Sharma**  
Clinical Psychologist



**BK Kalpana**  
Spiritual Counsellor



**BK Preeti Vaishya**  
Architect



**Dr. Reena Tomar**  
Sr. Pathologist



**Dr. Supriya Gugale**  
Ayurveda Consultant



**BK Dr. Rashmi**  
Rajyoga Teacher



**Dr. Aditi Singhal**  
Life Coach



**Dr. Alpa Shah**  
Ayurveda Consultant



**Dr. Reema Kumari**  
Preventive Med. Expert



**Dr. Dilip Nalage**  
Ayurveda Consultant



**BK Krati Sharma**  
Rajyoga Teacher



**Dr. Krishna Sharma**  
Sr. Anaesthetist



**Dr. Damini**  
Spiritual Guide



**Dr. Swapnil Sanone**  
Ayurveda Consultant\*



**BK Dinesh**  
Life Coach



**BK. Dipti**  
Spiritual Guide



**BK. Laxmi**  
Rajyoga Teacher



**BK. Harsha Akotkar**  
Spiritual Guide



**BK. Dnyaneshwar**  
Spiritual Guide



**BK. Bhakti**  
Spiritual Guide



**BK Nita Pande**  
Yoga Teacher



**BK Apurva**  
Spiritual Guide



**Dr. Manisha Kapadnis**  
Dental Expert



**Dr. Ashutosh Arora**  
Clinical Researcher



**BK Shamal**  
Meditation Expert



**BK Hitesh**  
Spiritual Guide



**BK Kamal**  
Life Coach



**BK Mithali Lathi**  
Life Coach



**Dr. Ankita**  
Physiotherapist



**Dr. Shiva Pundkar**  
Clinical Psychologist



**Dr. Bhavani Swaminathan,**  
Nutritionist



**Dr. Subhash**  
Naturopathy Expert

## HOLISTIC IVF CREATIVE & TECHNICAL EXPERTS



**BK Manju**



**BK Dipika**



**BK Shivali**



**BK Ankita**



**BK Ashwani Gupta**



**BK Shaveta Gupta**



**Pratibha Bardhan**



**Manju Bhandari**



**Bernali Chakraborty**



**BK Anand Shekhar**



**BK Mousami**



**BK Shivani**



**BK Bharti**



**Sachin Visave**



**BK Ananya**



**BK Jitika**



**BK Moumita**



**BK Sakshi**



**Ekta Singh**



**BK Swetha**



**BK Upasana**



**BK Rajesh**



**BK. Ramesh**



**BK Sangeeta**

Scan QR Code using the WhatsApp  
camera to join WhatsApp Group

Daily online Free Expert Guidance



**Holistic**  
**IVF & IUI**

Scientific & Spiritual Approach



Holistic IVF/IUI Patients  
WhatsApp group



**SCAN ME**

For IVF/IUI Patients

Daily Join us LIVE on  
Zoom YouTube  
Meeting ID 919 51984746 /  
Password happiness  
Monday - Saturday 8 - 9 pm  
/ Sunday 11 am - 12 pm



9158927937 / 9820616509



youtube.com/@holisticivf



holisticivf@gmail.com



www.divinegarbhsanskar.in

## BK Dr SHUBHADA NEEL

### EXPERTISE :

- > MD, DGO, DNB, DFP KEM Hospital, Mumbai
- > Fellowship in Gynecological Cancer (Tata Hospital)
- > Fellowship in Gynecological Endoscopy.
- > CCEBDM, CCCS
- > Founder, Expert & Director Divine Garbhsanskar Super Mom-Baby Project
- > Consultant, Trainer, Counselor with clear focus on creating value-based society
- > Medical Director Neel Hospital & ICCU, New Panvel, Navi Mumbai
- > President, Divine Sanskar Research Foundation DSRF
  
- National coordinator for Divine Garbhsanskar, Wellness of women - Ek Kadam Cancer se Bachao ki ore, Adbhut Matrutva, Feel Good Yoga programmes, Rejuvenating Minds, Awakening to a New Way of Healing, Empowering Medical Minds.
- Organised more than 600 Divine Garbhsanskar workshops across India & Nepal.
- Organised more than 200 National Conferences / Webinars / Seminars / Workshops.
- Divine Garbhsanskar presentation at various National / International Conferences / Seminar / Workshop since 2011.
- Awarded for Divine Garbhsanskar presentation at National / International Conferences.
- Associated with Brahma Kumaris for last 10 years & Member of Medical wing of Brahma Kumaris. Executive Member of Medical Wing of Rajyoga Education & Research Foundation, Mount Abu, Rajasthan. Has been practising Rajyoga meditation since 2009.
- Life Member of many organisations.
- Author of FOGSI FOCUS - Adbhut Matrutva, Wellness of women - Ek Kadam Cancer se Bachao ki ore, Divine Garbhsanskar, Adbhut Matrutva and Feel Good Yoga programmes, Book/Booklet in English, Hindi & Marathi & DVDs.
- Publications on Divine Garbhsanskar work in various National / International Journals.
- FOGSI President Appreciation Award, WONDER Fogsian Award, FIGO-FOGSI Appreciation Award, Recipient of Panvel Gaurav, Maharashtra Lokkalyankari Seva Sanstha Purskar 2016, Zansi ki Rani Award for social service rendered. (By Panvel Municipal & Samajik Vikas Mandal) Her majesty award, Award by Mayor, Commissioner and Health Minister for commendable work done in the field of Garbhsanskar.



Kindly give your feedback on  
[holisticivf@gmail.com](mailto:holisticivf@gmail.com)  
Visit us at  
[www.divinegarbhsanskar.in](http://www.divinegarbhsanskar.in)

To learn Rajyoga Meditation contact  
nearest Brahma Kumaris Center  
Contact for Brahma Kumaris centers visit  
[www.brahmakumaris.com](http://www.brahmakumaris.com) | [www.bkdrluhar.com](http://www.bkdrluhar.com)

# December 2022

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
27	28	29	30	1	2	3
Rajyoga course day 5, Karma Philosophy (11 to 12 pm) <b>BK Dr Rashmi</b>	Design Your Life Workshop, Day 2 (8 to 9 pm) <b>BK Dr Krishna</b>	Words Create World (8 to 9 pm) <b>BK Mitali</b>	Let's Talk - Sharing Solutions, (8 to 9 pm) <b>BK Kalpana</b>	Art Therapy (8 to 9 pm) <b>BK Preeti Vaishya</b>	Rajyoga course day 4, Time Cycle (8 to 9 pm) <b>BK Dr. Rashmi</b>	Rajyoga Meditation for IVF & IUI Success (8 to 9 pm) <b>BK Dr Shubhada Neel</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Rajyoga course day 5, Karma Philosophy (11 to 12 pm) <b>BK Dr Rashmi</b>	Design Your Life Workshop, Day 2 (8 to 9 pm) <b>BK Dr Krishna</b>	Words Create World (8 to 9 pm) <b>BK Mitali</b>	Let's Talk - Sharing Solutions, (8 to 9 pm) <b>BK Kalpana</b>	Pause For Peace (8 to 9 pm) <b>BK Apurva</b>	Unfolding Mystery of Scriptures - Part 1 (8 to 9 pm) <b>BK Bhakti</b>	Unfolding Mystery of Scriptures - Part 2 (8 to 9 pm) <b>BK Bhakti</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Ayurvedic Ahar Vihar (11 to 12 pm) <b>Dr Swapnil Sonone</b>	Management of Medical problems in patients undergoing IVF & IUI treatment (8 to 9 pm) <b>BK Dr Shakuntia Kumar</b>	How to Heal Yourself (8 to 9 pm) <b>BK Hitesh</b>	Your Body Is The Best Healer, Part 1 (8 to 9 pm) <b>BK Dr Subhash Sarangi</b>	Your Body Is The Best Healer, Part 2 (8 to 9 pm) <b>BK Dr Subhash Sarangi</b>	Sanjeevani Rajyognidra (8 to 9 pm) <b>BK Dr Ashutosh Arora</b>	Geeta Gyan for Mind Empowerment, Part 2 (8 to 9 pm) <b>BK Dr Pushpa Pandey</b>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Power Of Faith (11 to 12 pm) <b>BK Laxmi</b>	Healing Through Relationship with God (8 to 9 pm) <b>BK Krati</b>	Design Your Life Workshop, Day 3 (8 to 9 pm) <b>BK Dr Krishna</b>	Tips to Avoid IVF Failure (8 to 9 pm) <b>Dr. Sunita Lodaya</b>	Management Of Failed IVF Cases <b>Dr Darshan Sureja</b>	Harmony in Relationships (8 to 9 pm) <b>BK EV Gireesh</b>	Design Your Life Workshop, Day 4 (8 to 9 pm) <b>BK Dr Aakanksha Kumar</b>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
Most Commonly asked Questions in IVF/IUI <b>Dr Simi Kumari</b>	Tips for Development of Good Embryo (8 to 9 pm) <b>Dr Gautam Lodaya</b>	Art of Living Inside Out (8 to 9 pm) <b>BK Dr Swaminathan</b>	Rajyoga course day 6, Attainment of Eight Powers Through Rajyoga (8 to 9 pm) <b>BK Dr. Rashmi</b>	Rajyoga course day 7, Brahmakumaris Yagya History (8 to 9 pm) <b>BK Dr. Rashmi</b>	Geeta Gyan for Mind Empowerment, Part 3 (8 to 9 pm) <b>BK Dr Pushpa Pandey</b>	



# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach  
Golden Steps for Successful IVF & IUI

## Topic

Inaugural Session

## Date & time

 1st November 2022  
10 am to 12 pm

## Join US

 Meeting ID:  
91951984746  
Password: happiness

## Speakers

**FREE**

 [www.divinegarbhsanskar.in](http://www.divinegarbhsanskar.in)  
 Holistic IVF  
 [holisticivf@gmail.com](mailto:holisticivf@gmail.com)



Medical Wing Brahma Kumaris  
& Divine Sanskar Research Foundation



Dr Akash Surana  
Fertility & IVF Expert  
Mumbai



BK Dr Shubhada Neel  
Sr Gynaecologist  
Mumbai



Dr E V Swaminathan  
Motivational Speaker  
Mumbai



# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

## Topic

Journey Of IVF & IUI  
Tips for Successful IVF & IUI  
(Spiritual Approach)

## Speaker

BK Dr Shubhada Neel  
Sr Gynaecologist, Navi Mumbai

## Contact

 9158927937/9820616509

 [www.divinegarbhsanskar.in](http://www.divinegarbhsanskar.in)  
 Holistic IVF  
 [holisticivf@gmail.com](mailto:holisticivf@gmail.com)

**FREE**

## Join Us

 Meeting ID:  
91951984746  
Password: happiness

## Date & time

 2nd January 2023  
8 to 9 pm



Medical Wing Brahma Kumaris  
& Divine Sanskar Research Foundation





# 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)



## CONTRIBUTORS

**BK Dr Shubhada Neel MD, DNB, DGO, DFP, FICOG, Director, Holistic IVF & IUI, Divine Garbhsanskar Super Mom-Baby. Consultant Gynaecologist & Infertility Expert, Neel Hospital, New Panvel, Navi Mumbai, Maharashtra, India**

**Dr E V Swaminathan B Tech, MBA, Msc Psychology, Msc Counseling, PhD Garbhsanskar Convenor, Holistic IVF & IUI, Divine Garbhsanskar Super Mom-Baby**

**Dr Reema Kumari MBBS, MD (SPM), Professor, Dept of Community Medicine and Public Health, King George's Medical University, Lucknow, India**

**Dr Pushpa Pandey MD Senior Gynecologist Bombay Hospital Jabalpur, Madhya Pradesh, India**

**Dr Swati Chalkhor MBBS DGO, Consultant Asha Hospital & Research Centre, Nagpur**

**BK Aarti Sahu B.E., PG Management Practice & Leadership, Emotional Intelligence Coach, Career Coach Counsellor, Neel Hospital New Panvel Navi Mumbai**

**Dr Aakanksha Kumar MBBS,MD,FICMCH (obgyn) Consultant, Nulife Hospital, Delhi**

**Dr Shakuntla Kumar MBBS, DGO, Dip. Endoscopy, FICOG, FICMCH FIAOG Consultant, MD Nulife Hospital**

**Dr Simi Kumari, Gynaecologist IVF Expert, Kuwar infertility & Gynaec Clinic, Patna, Bihar**

**Dr Krishna Sharma MBBS, MD Anaesthesia Consultant, Dist Hospital Rampura, Kota, Raj**

**Dr. Ankita Nema (PT) B.P.T,M.P.T (Ob/Gy) Guest Faculty, Dept of physiotherapy, Netaji Subhash Chandra Bose Govt.Medical college, Jabalpur (M.P) Consultant Physiotherapist Shuvidha Hospital, Jabalpur (M.P)**

**Dr.Bhavani Swaminathan MSc (Food & Nutrition), PhD (Alternate Medicine), DNYS (Naturopathy) Founder, Aakanksha : Desire For Wellness**

**Nita Pande M.phil in yogic science. Yoga Therapist, Self Employed.**

**Bk Vaishnavi Khainar MSc Neuroscience, (Jiwaji University, Gwalior), PhD scholar, Counsellor Neel Hospital New Panvel, Navi mumbai, India.**

**Dr Monika Monu Ph.D. Human Genetics Guru Nanak Dev University, Amritsar, Punjab**

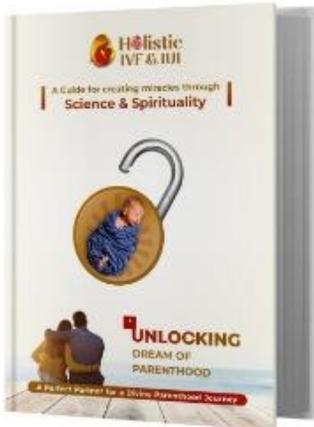
**BK Datta Rokade Executive MBA Marketing, Certified Personal Empowerment Coach, Certified Master Spirit Life Coach**

## Creative Designers

BK Aarti, BK Dipika, BK Dipti, BK Sangeeta, BK Ashwani, BK Mala, MS Upasana, BK Manju, BK Ankita

**Meditation Commentaries - BK Rahul**

# Holistic IVF & IUI Guide Unlocking Dream of Parenthood



**Activity based Counseling related Journal  
For patients  
undergoing IVF / IUI/ Fertility treatment  
For Free Download Visit  
<https://divinegarbhsanskar.in/holisticivfiui/>**

## Highlights of Holistic IVF & IUI Guide

- 130 pages
- Daily Design Your life Activities
- Affirmation for IVF & IUI Success
- Activities for Mental & Emotional empowerment
- 22 Meditation Commentaries
- Yoga Exercise & Pranayama
- Fertility Boosting Diet
- Exercise to Boost Fertility in IVF & IUI
- Practical Tips of Sleep Hygiene
- Auto suggestions for sound sleep
- Comprehensive Guide for Rajyoga Meditation
- Holistic Prenatal Care Guidance
- Available in English & Hindi

### For Details Contact

BK Dr Shubhada Neel  
Director Holistic IVF & IUI  
Divine Sanskar Research Foundation

 98206 16509 / 91589 27937  
 Holistic IVF channel



आजादी के अमृत महोत्सव से  
स्वर्णिम भारत की ओर  
के अंतर्गत



**बीके डॉ शुभदा नील**  
प्रसूति-स्त्रीरोग विशेषज्ञ  
गर्भसंस्कार विशेषज्ञ  
नील अस्पताल, पनवेल

**फ्री**  
होमोग्लोबिन चेकअप  
डायबिटीज स्क्रीनिंग टेस्ट

Scan QR Code  
to join **WhatsApp**



**फ्री**  
हर माहिने का पहला रविवार, शाम 4 बजे  
नील हॉस्पिटल, से-1, नवीन पनवेल  
- आयोजक -

डिवाइन संस्कार रिसर्च फाउंडेशन | मेडिकल विंग आर.ई.आर.एफ.  
नील हॉस्पिटल, पनवेल (महाराष्ट्र) | ब्रह्माकुमारीज माउंट आबु, राजस्थान  
Daily Join us LIVE on

**Zoom Meeting**

Meeting ID: 93286645008 | Password: omshanti  
Monday-Saturday : 8 to 9 pm | Sunday : 11 am to 12 pm  
+91 983 380 1570  
+91 982 061 6509  
022 27467850/5324

www.divinegarbhsanskar.in  
divinegarbhsanskar1  
Divine Garbhsanskar

# दिव्य गर्भसंस्कार से दिव्य भारत

3 Dimensional Antenatal Care

**फ्री**  
प्रवेश

## फ्री गर्भसंस्कार मार्गदर्शन



आहार



व्यायाम



मेडिटेशन



स्वस्थ-खुश  
माता-बालक



नॉर्मल  
डिलीवरी



संगीत/  
चित्रकला



मूल्यनिष्ठ  
कहानियाँ



श्रेष्ठ व्यक्तित्व  
का निर्माण



अनीमिया  
मुक्त भारत



बेटी बचाओ  
बेटी पढाओ  
सशक्त बनाओ

## Super Mom-Baby Journal

Available on



TO ORDER SCAN QR CODE

For Details Contact:

8112287126 / 7304255292



SCAN ME



# Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

National Launching at

ISAR 2023 Bhopal by

BK Sister Shivani



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



FOGSI - ISAR - BRAHMA KUMARIS INITIATIVE

### FREE EXPERT GUIDANCE



**Dr Hrishikesh Pai**  
President, FOGSI



**Dr Nandita Palshetkar**  
President, ISAR



**BK Dr Shubhada Neel**  
Director,  
Holistic IVF & IUI  
Divine Garbhsanskar



**Dr EV Swaminathan**  
Convenor,  
Holistic IVF & IUI  
Divine Garbhsanskar

Expert  
Guidance by



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



Scan QR Code  
to join

WhatsApp



## Holistic IVF & IUI Guide

Unlocking Dream of Parenthood

Activity based Journal - FOR FREE DOWNLOAD VISIT

<https://divinegarbhsanskar.in/holisticivfui/>





**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