

Diabetes, Blood Pressure, Heart Attack, Cancer & Depression Prevention/ मधुमेह, रक्तचाप, हार्ट अटैक, कैंसर तथा डिप्रेशन से बचाव | Healthy Body-Mind/स्वस्थ तन-मन



SUPREME SOUL
परमपिता शिव परमात्मा

SIT in relaxed state of mind
शांत चित्त स्थिति में बैठिये

SET your thoughts to soul consciousness
विचारों को आत्मा के गुणों पर केन्द्रित करें

GET all divine virtues from the Supreme
परमात्मा से सारे गुण तथा शक्तियाँ ग्रहण करें

KNOWLEDGE | ज्ञान - Brain | मस्तिष्क

PURITY | पवित्रता - 5 Sense organs/Blood
पाँच इंद्रियाँ/खून

PEACE | शांति - Lungs | फेफड़े

LOVE | प्यार - Heart | दिल

HAPPINESS | खुशी - Stomach | पेट

BLISS | आनंद - Hormones | हार्मोन्स

POWER | शक्ति - Muscles & Bones
हड्डियाँ-मांसपेशियाँ



Diet/आहार



Exercise/व्यायाम



Meditation/मेडिटेशन



Sleep/गहरी निंद

 **Dr Shubhada Neel Garbhsanskar Infertility**
 **9833801570 / 9820616509**