विश्वास, मन और कर्म से सपनों को सच करें

सपनों को सच करने की कला

सोचो भी, करो भी

21 दिन के प्लान के साथ



अनूप गुप्ता

Contents

सपनों को सच करने की कला: सोचो भी, करो भी 3
भूमिका: सपना देखने से शुरुआत होती है 6
अध्याय 1: Manifestation क्या है और क्या नहीं? 8
अध्याय 2: आपको असल में चाहिए क्या? इच्छा से स्पष्ट लक्ष्य तक 18
अध्याय 3: आपका मन किस पर ध्यान देता है? 28
अध्याय 4: खुद को रोकने वाली सोच को पहचानना और बदलना 38
अध्याय 5: Self-Talk और Affirmations — खुद से सही बात करना 49
अध्याय 6: Visualization — सफलता की कल्पना करने का सही तरीका 59
अध्याय 7: Scripting — अपने भविष्य को डायरी में लिखना 69
अध्याय 8: 369 Method — इसे समझदारी से अपनाएँ 80
अध्याय 9: Gratitude — जो है, उसे पहचानना सीखें 90
अध्याय 10: Journaling — मन की उलझनों को कागज़ पर उतारना 100
अध्याय 11: Habits — सपनों को रोज़मर्रा की ज़िंदगी का हिस्सा बनाना 110
अध्याय 12: Inspired Action — संकेतों का इंतज़ार नहीं, कदम उठाइए 116
अध्याय 13: धैर्य, Detachment और देरी का सामना 126
अध्याय 14: ज़िंदगी के अलग-अलग क्षेत्रों में Manifestation 136
अध्याय 15: आपका 21-दिन का Manifestation Plan 149
अंतिम निष्कर्ष: विश्वास दरवाज़ा खोलता है, कर्म उसमें से गुज़रता है 154
परिशिष्ट 1: Printable Worksheets — आपके सपनों को व्यवस्थित करने की कार्यपुस्तिका 158
परिशिष्ट 2: 50 Practical Affirmations 164
परिशिष्ट 3: Glossary — Manifestation से जुड़े महत्वपूर्ण शब्दों के सरल अर्थ ... 168
परिशिष्ट 4: पाठकों के लिए एक विनम्र संदेश 173
Also by Anoop Gupta 175

सपनों को सच करने की कला: सोचो भी, करो भी

विश्वास, मन और रोज़ के कदमों से Manifestation की व्यावहारिक गाइड — 21 दिन के प्लान के साथ

लेखक: अनूप गुप्ता

कॉपीराइट

कॉपीराइट © 2026 अनूप गुप्ता

सर्वाधिकार सुरक्षित।

इस पुस्तक का कोई भी हिस्सा लेखक की लिखित अनुमति केबिना किसी भी रूप में कॉपी, प्रकाशित, वितरित या व्यावसायिक रूप से इस्तेमाल नहीं किया जा सकता, सिवाय उन सीमित उपयोगों के जिन्हें लागू कॉपीराइट कानून अनुमति देता है।

यह पुस्तक केवल सामान्य जानकारी, आत्म-विकास और व्यक्तिगत सीखने केउद्देश्य से लिखी गई है। इसमें दी गई बातें किसी भी परिणाम की गारंटी नहीं देतीं। नौकरी, पैसा, रिश्ते, स्वास्थ्य और जीवन केदूसरे परिणामों पर कई ऐसे कारणों का प्रभाव पड़ता है जो हमेशा हमारे नियंत्रण में नहीं होते।

यह पुस्तक चिकित्सा, मानसिक स्वास्थ्य, वित्तीय या कानूनी सलाह का विकल्प नहीं है।

इस पुस्तक में दिए गए उदाहरण काल्पनिक हैं और समझाने केउद्देश्य से बनाए गए हैं। किसी वास्तविक व्यक्ति से समानता केवल संयोग हो सकती है।

समर्पण

उन सभी लोगों के नाम,

जो सपने देखने की हिम्मत रखते हैं।

जो मुश्किलों के बावजूद उम्मीद नहीं छोड़ते।

और जो जानते हैं कि केवल सपना देखना काफी नहीं होता—उसे पूरा करने केलिए हर दिन कुछ कदम भी उठाने पड़ते हैं।

विषय-सूची

भूमिका: सपना देखने से शुरुआत होती है

1. Manifestation क्या है और क्या नहीं?
2. आपको असल में चाहिए क्या? इच्छा से स्पष्ट लक्ष्य तक
3. आपका मन किस पर ध्यान देता है?
4. खुद को रोकने वाली सोच को पहचानना और बदलना
5. Self-Talk और Affirmations: खुद से सही बात करना
6. Visualization: सफलता की कल्पना करने का सही तरीका
7. Scripting: अपने भविष्य को डायरी में लिखना
8. 369 Method: इसे समझदारी से अपनाएँ
9. Gratitude: जो है, उसे पहचानना सीखें
10. Journaling: मन की उलझनों को कागज़ पर उतारना
11. Habits: सपनों को रोज़मर्रा की ज़िंदगी का हिस्सा बनाना
12. Inspired Action: संकेतों का इंतज़ार नहीं, कदम उठाइए
13. धैर्य, Detachment और देरी का सामना
14. ज़िंदगी के अलग-अलग क्षेत्रों में Manifestation
15. आपका 21-दिन का Manifestation Plan

अंतिम भाग

- अंतिम संदेश: विश्वास दरवाज़ा खोलता है, कर्म उसमें से गुज़रता है
- अभ्यास के लिए Worksheets
- 50 व्यावहारिक Affirmations
- आसान शब्दों का Glossary
- पाठकों के लिए एक ईमानदार संदेश
- लेखक के बारे में

इस किताब को कैसे पढ़ें?

इस किताब को केवल पढ़कर खत्म करने की कोशिश मत कीजिए। इसे अपनी ज़िंदगी में इस्तेमाल कीजिए।

इसमें दो डायरियों का तरीका दिया गया है:

1. सपनों की डायरी

इसमें लिखिए: - आप क्या चाहते हैं? - आपका लक्ष्य क्या है? - आप अपने भविष्य की कल्पना कैसे करते हैं? - आप किन बातों केलिए आभारी हैं? - आप खुद से क्या सकारात्मक बातें कहना चाहते हैं?

2. कर्म की डायरी

इसमें लिखिए: - आपने आज अपने लक्ष्य केलिए क्या किया? - कौन-सी नई आदत अपनाई? - क्या सीखा? - कहाँ रुकावट आई? - कल कौन-सा छोटा कदम उठाएँगे?

पहली डायरी आपको दिशा देगी। दूसरी आपको उस दिशा में आगे बढ़ाएगी।

हर अध्याय में आपको एक कहानी, सरल समझ, व्यावहारिक अभ्यास, गलतियों की पहचान और आज का छोटा कदम मिलेगा।

इस किताब का उद्देश्य आपको यह विश्वास दिलाना नहीं है कि केवल सोचने से सब कुछ मिल जाएगा। इसका उद्देश्य है कि आप अपनी सोच को बेहतर बनाएँ और अपने काम को सही दिशा दें।

भूमिका: सपना देखने से शुरुआत होती है

हर इंसान के मन में कोई न कोई सपना होता है।

किसी को अच्छी नौकरी चाहिए। कोई अपना घर खरीदना चाहता है। कोई आर्थिक रूप से स्वतंत्र होना चाहता है। कोई अपना व्यवसाय शुरू करना चाहता है। किसी की इच्छा है कि उसकेपरिवार में खुशियाँ रहें। और कोई बस इतना चाहता है कि सुबह उठते समय मन में सुकून हो।

सपने अलग-अलग हो सकते हैं, लेकिन एक बात लगभग सभी में समान होती है—हम अपनी वर्तमान स्थिति से बेहतर जीवन चाहते हैं।

लेकिन एक सवाल है।

क्या केवल अच्छा सोचने से जीवन बदल जाता है?

अगर ऐसा होता, तो हर वह व्यक्ति सफल होता जो रोज़ सफलता की कल्पना करता है। हर विद्यार्थी परीक्षा में अच्छे अंक लाता। हर नौकरी खोजने वाले को नौकरी मिल जाती। और हर व्यवसाय शुरू करने वाला व्यक्ति सफल हो जाता।

असल ज़िंदगी इतनी आसान नहीं है।

सकारात्मक सोच आपको हिम्मत दे सकती है, लेकिन तैयारी की जगह नहीं ले सकती। Visualization आपको अपने लक्ष्य की कल्पना करने में मदद कर सकता है, लेकिन वह आपकी मेहनत नहीं कर सकता। Affirmations आपका आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद कर सकते हैं, लेकिन वे आपके लिए कोई परीक्षा नहीं दे सकते।

यही इस किताब का सबसे महत्वपूर्ण विचार है:

सपना देखिए, उस पर विश्वास रखिए, लेकिन उसके लिए रोज़ काम भी कीजिए।

इस किताब में हम Manifestation को किसी जादू या चमत्कार की तरह नहीं समझेंगे। हम इसे एक व्यावहारिक प्रक्रिया के रूप में देखेंगे, जिसमें पाँच बातें शामिल हैं:

1. **स्पष्ट इरादा:** आपको पता हो कि आप क्या चाहते हैं।
2. **सही ध्यान:** आपका ध्यान उन बातों पर रहे जो आपके लक्ष्य से जुड़ी हैं।
3. **सकारात्मक और वास्तविक सोच:** आप अपनी सीमित करने वाली धारणाओं को पहचानें।
4. **रोज़ का कर्म:** आप अपने लक्ष्य की दिशा में छोटे-छोटे कदम उठाएँ।
5. **धैर्य:** आप समझें कि अच्छे परिणाम आने में समय लग सकता है।

आगे केअध्यायों में हम Affirmations, Visualization, Scripting, Gratitude और 369 Method जैसी लोकप्रिय तकनीकों को भी समझेंगे। लेकिन हर तकनीक को वास्तविक जीवन और व्यावहारिक काम से जोड़कर देखेंगे।

आपको दो डायरियों की आदत भी सिखाई जाएगी—एक सपनों के लिए और दूसरी कर्म के लिए।

याद रखिए, आपका सपना कितना भी बड़ा क्यों न हो, शुरुआत अक्सर बहुत छोटी होती है।

एक आवेदन भेजना। एक घंटा पढ़ना। एक नया कौशल सीखना। खर्चों का हिसाब बनाना। किसी जरूरी व्यक्ति से बात करना। या कई दिनों से टाले जा रहे काम को आज शुरू करना।

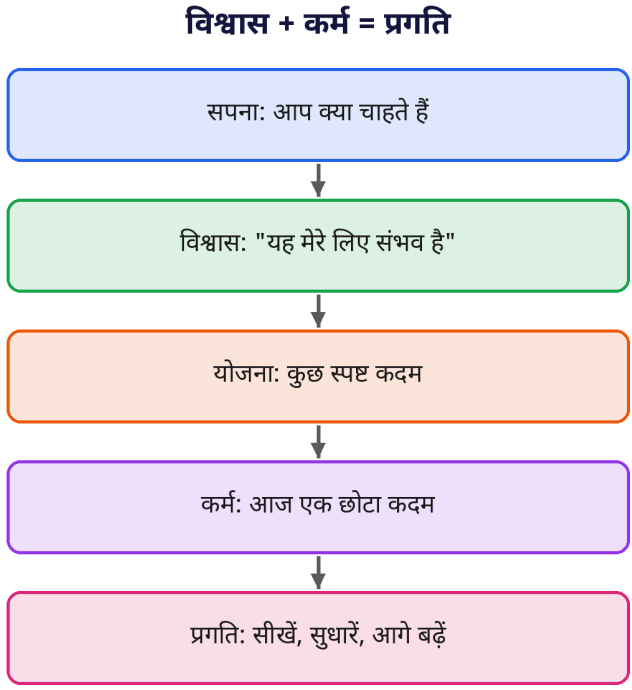
यही छोटे कदम धीरे-धीरे आपकी दिशा बदल सकते हैं।

विश्वास दरवाज़ा खोलता है, कर्म उसमें से गुज़रता है।

आइए, शुरुआत करते हैं।

अध्याय 1: Manifestation क्या है और क्या नहीं?

चित्र 1: विश्वास + कर्म = प्रगति



इस किताब में Manifestation कोई जादू नहीं है। सपना दिशा देता है, विश्वास ऊर्जा देता है, लेकिन आगे आप योजना और कर्म से ही बढ़ते हैं। तीरों को ऊपर से नीचे पढ़िए।

सपनों को सच करने की शुरुआत सही समझ से होती है।

एक छोटी-सी कहानी: रोहित का बदलता हुआ नज़रिया

रोहित इंदौर में रहने वाला 26 साल का युवक था। उसने बीकॉम किया था और पिछले दो साल से एक अच्छी नौकरी की तलाश कर रहा था। कई जगह इंटरव्यू दिए, लेकिन कहीं से सकारात्मक जवाब नहीं मिला।

धीरे-धीरे उसका आत्मविश्वास कम होने लगा। जब भी वह किसी दोस्त को अच्छी नौकरी करते देखता, तो मन में सवाल उठता, "आखिर मेरे साथ ही ऐसा क्यों होता है?"

एक दिन सोशल मीडिया पर उसे Manifestation केबारे में एक वीडियो मिला। वीडियो में बताया गया था कि अगर कोई व्यक्ति रोज़ सुबह अपनी इच्छा को दोहराए और पूरे विश्वास केसाथ उसकी कल्पना करे, तो उसकी इच्छा पूरी हो सकती है।

रोहित को यह बात अच्छी लगी।

उसने एक नई डायरी खरीदी और उसमें लिखा:

"मुझे एक अच्छी नौकरी मिल चुकी है। मेरी सैलरी अच्छी है। मैं अपने परिवार को खुश रख रहा हूँ।"

वह रोज़ यह पंक्तियाँ पढ़ता और कल्पना करता कि वह ऑफिस जा रहा है, अच्छी कुर्सी पर बैठा है और महीने के अंत में अच्छी सैलरी मिल रही है।

कुछ दिन तक उसे अच्छा महसूस हुआ। लेकिन एक महीना बीत गया। नौकरी नहीं मिली।

रोहित निराश हो गया। उसने सोचा कि शायद उसका विश्वास कमजोर है या वह Manifestation सही तरीके से नहीं कर रहा।

फिर एक दिन उसकेबड़े भाई ने उससे पूछा, "डायरी में रोज़ नौकरी लिखते हो, लेकिन नौकरी पाने के लिए रोज़ क्या करते हो?"

यह सवाल रोहित के मन में बैठ गया।

उसने अपनी दिनचर्या पर ध्यान दिया। वह नौकरी की कल्पना तो करता था, लेकिन उसका रिज्यूमे पुराना था। उसने कई महीनों से नई कंपनियों में आवेदन नहीं किया था। Excel की कुछ जरूरी स्किल्स भी उसे ठीक से नहीं आती थीं।

उसने अपनी डायरी में एक नया पन्ना बनाया।

ऊपर लिखा:

मेरा सपना: एक अच्छी अकाउंटिंग जॉब पाना।

और उसके नीचे लिखा:

- अपना रिज्यूमे अपडेट करना।
- रोज़ कम से कम तीन उपयुक्त नौकरियों के लिए आवेदन करना।
- Excel की प्रैक्टिस करना।

- इंटरव्यू के सामान्य सवालों की तैयारी करना।
- हर रविवार अपनी प्रगति देखना।

अब रोहित के पास केवल एक सपना नहीं था, बल्कि एक योजना भी थी।

कुछ समय बाद उसे एक कंपनी से इंटरव्यू का अवसर मिला। उसने तैयारी की, इंटरव्यू दिया और उसे नौकरी मिल गई।

क्या उसे नौकरी केवल Manifestation की वजह से मिली? ऐसा कहना सही नहीं होगा। उसकी योग्यता, तैयारी, आवेदन, इंटरव्यू और कंपनी की आवश्यकता—सभी ने भूमिका निभाई।

लेकिन एक बात बदली थी।

उसने केवल कल्पना करना बंद नहीं किया, बल्कि अपने सपने की दिशा में काम करना शुरू कर दिया।

यही इस किताब में Manifestation का व्यावहारिक अर्थ है।

1.1 Manifestation का सरल अर्थ

Manifestation का सामान्य अर्थ है किसी विचार, इच्छा या लक्ष्य को वास्तविक जीवन में साकार करने की प्रक्रिया।

आजकल इस शब्द का इस्तेमाल अक्सर Law of Attraction, सकारात्मक सोच, Visualization और Affirmations के साथ किया जाता है।

लेकिन इस किताब में हम Manifestation को एक संतुलित और व्यावहारिक तरीके से समझेंगे।

इसके पाँच आधार हैं:

1. स्पष्ट लक्ष्य तय करना।
2. अपने ध्यान को सही दिशा में लगाना।
3. अपने विचारों और विश्वासों की जाँच करना।
4. लक्ष्य के अनुसार वास्तविक कदम उठाना।
5. परिणाम आने तक धैर्य और समझदारी बनाए रखना।

उदाहरण केलिए, यदि आप एक अच्छी नौकरी चाहते हैं, तो केवल यह लिखना पर्याप्त नहीं है कि "मेरी अच्छी नौकरी लग गई है।"

आपको यह भी समझना होगा:

- किस प्रकार की नौकरी चाहिए?

- कौन-सी योग्यता आवश्यक है?
- आपकी वर्तमान स्किल्स क्या हैं?
- किन स्किल्स में सुधार करना है?
- कहाँ आवेदन करना है?
- इंटरव्यू की तैयारी कैसे करनी है?

यानी सपना आपको दिशा देता है और कर्म आपको आगे बढ़ाता है।

1.2 Manifestation क्या नहीं है?

Manifestation को समझने से पहले कुछ गलतफहमियों को दूर करना जरूरी है।

पहली गलतफहमी: केवल सोचने से सब कुछ मिल जाता है।

सिर्फ किसी चीज़ केबारे में सोचने से वह अपने आप नहीं मिल जाती। अच्छी नौकरी केलिए योग्यता और आवेदन चाहिए। व्यवसाय केलिए योजना और ग्राहक चाहिए। परीक्षा में सफलता केलिए पढ़ाई और अभ्यास चाहिए।

दूसरी गलतफहमी: नकारात्मक विचार आने से सपना टूट जाता है।

इंसान केमन में कभी सकारात्मक तो कभी नकारात्मक विचार आना सामान्य है। किसी दिन डर लगना, चिंता होना या आत्मविश्वास कम महसूस करना इस बात का प्रमाण नहीं है कि आपका लक्ष्य असफल हो जाएगा।

महत्वपूर्ण यह है कि आप अपनी भावनाओं को समझें और फिर उपयोगी कदम उठाएँ।

तीसरी गलतफहमी: हर इच्छा एक निश्चित समय में पूरी होगी।

जीवन में परिणामों का कोई निश्चित कैलेंडर नहीं होता। कुछ लक्ष्य जल्दी पूरे हो जाते हैं, कुछ में महीनों या वर्षों का समय लगता है और कुछ परिस्थितियों के कारण पूरे नहीं भी हो पाते।

चौथी गलतफहमी: असफलता का मतलब आपका विश्वास कमजोर था।

यह सोच गलत और नुकसानदायक हो सकती है। किसी परीक्षा में असफल होना, नौकरी न मिलना या व्यवसाय में नुकसान होना हमेशा आपकी सोच की गलती नहीं होती।

कई बार प्रतियोगिता, आर्थिक परिस्थितियाँ, बाजार, अवसर और दूसरे लोगों केनिर्णय भी परिणामों को प्रभावित करते हैं।

पाँचवीं गलतफहमी: मेहनत के बिना सफलता मिल सकती है।

सपना देखना शुरुआत है। तैयारी, अभ्यास, निर्णय और निरंतर प्रयास उसके जरूरी हिस्से हैं।

1.3 Manifestation के पाँच व्यावहारिक स्तंभ

स्तंभ 1: स्पष्ट इरादा

जब तक आपको पता नहीं होगा कि आप चाहते क्या हैं, तब तक आप सही दिशा में काम करना मुश्किल पाएँगे।

"मुझे सफल होना है" एक सामान्य इच्छा है।

लेकिन "मुझे अगले छह महीनों में अकाउंटिंग की ऐसी नौकरी केलिए तैयारी करनी है जिसमें Tally, GST और Excel का काम हो" एक अधिक स्पष्ट लक्ष्य है।

जितना स्पष्ट लक्ष्य होगा, उतनी आसानी से आप अगला कदम पहचान पाएँगे।

स्तंभ 2: ध्यान और जागरूकता

आपका ध्यान जिन चीज़ों पर रहता है, वे अक्सर आपके निर्णयों को प्रभावित करती हैं।

मान लीजिए आप नया कौशल सीखना चाहते हैं। यदि आप अपना समय केवल मनोरंजन में बिताते हैं, तो सीखने का अवसर कम हो जाएगा।

लेकिन यदि आप रोज़ 30 मिनट सीखने केलिए निकालते हैं, तो धीरे-धीरे आपकी जानकारी और क्षमता बढ़ सकती है।

ध्यान का अर्थ केवल किसी इच्छा को बार-बार दोहराना नहीं है। इसका अर्थ है अपने समय और ऊर्जा का सही उपयोग करना।

स्तंभ 3: विश्वास और आत्म-संवाद

आप अपने बारे में क्या सोचते हैं, यह आपके प्रयासों को प्रभावित कर सकता है।

यदि आप बार-बार कहते हैं, "मैं कुछ नहीं कर सकता," तो शायद आप नए अवसर आजमाने से बचेंगे।

इसके स्थान पर आप कह सकते हैं:

"मुझे अभी सब कुछ नहीं आता, लेकिन मैं सीख सकता हूँ।"

यह वाक्य कोई जादुई मंत्र नहीं है। यह आपको सीखने और प्रयास करने की दिशा देता है।

स्तंभ 4: रोज़ का कर्म

यह सबसे महत्वपूर्ण स्तंभ है।

यदि आपका लक्ष्य एक पुस्तक लिखना है, तो रोज़ कुछ पन्ने लिखिए।

यदि आपका लक्ष्य परीक्षा पास करना है, तो पढ़ाई का समय निर्धारित कीजिए।

यदि आपका लक्ष्य बचत करना है, तो आय और खर्च का हिसाब रखिए।

कर्म का अर्थ हमेशा बहुत बड़ा काम करना नहीं है। कई बार रोज़ का छोटा प्रयास भी उपयोगी होता है।

स्तंभ 5: धैर्य और सुधार

हर योजना पहली बार में सफल नहीं होती।

कभी आवेदन का जवाब नहीं आएगा। कभी पढ़ाई में कम अंक आएँगे। कभी ग्राहक नहीं मिलेंगे।

ऐसे समय में खुद को दोष देने के बजाय योजना की समीक्षा करें।

अपने आप से पूछें:

- क्या मेरा लक्ष्य स्पष्ट है?
- क्या मेरी रणनीति सही है?
- क्या मुझे नई स्किल सीखनी चाहिए?
- क्या मुझे किसी अनुभवी व्यक्ति की सलाह लेनी चाहिए?
- क्या मुझे अपना तरीका बदलना चाहिए?

धैर्य का अर्थ एक ही गलती को बार-बार दोहराना नहीं है। धैर्य का अर्थ है सीखते हुए आगे बढ़ना।

1.4 इच्छा, लक्ष्य और इरादे में अंतर

इन तीनों शब्दों को समझना जरूरी है।

शब्द	अर्थ	उदाहरण
इच्छा	आप क्या चाहते हैं	मुझे अच्छी नौकरी चाहिए
लक्ष्य	आप क्या हासिल करना चाहते हैं	छह महीने में अकाउंटिंग जॉब केलिए तैयारी करना
इरादा	आप किस दिशा में काम करने का निर्णय लेते हैं	रोज़ एक घंटा स्किल और इंटरव्यू तैयारी करना

इच्छा आपके मन में शुरुआत करती है।

लक्ष्य उस इच्छा को स्पष्ट करता है।

इरादा आपको काम शुरू करने के लिए तैयार करता है।

1.5 दो डायरियों का तरीका

इस किताब में हम दो अलग-अलग डायरियों का इस्तेमाल करेंगे।

> **पहली डायरी: सपनों की डायरी**

इसमें लिखें: - मेरा सपना क्या है? - यह मेरे लिए क्यों महत्वपूर्ण है? - मैं भविष्य में कैसी ज़िंदगी चाहता हूँ? - मुझे किन बातों केलिए आभार महसूस होता है? - मैं खुद से कौन-सी सकारात्मक बातें कहना चाहता हूँ?

> **दूसरी डायरी: कर्म की डायरी**

इसमें लिखें: - आज मैंने क्या काम किया? - अपने लक्ष्य केलिए कौन-सा कदम उठाया? - मैंने क्या नया सीखा? - मुझे कहाँ परेशानी हुई? - कल मुझे क्या करना है?

पहली डायरी आपको अपने सपने से जोड़े रखेगी।

दूसरी डायरी आपको वास्तविक प्रगति दिखाएगी।

दोनों का साथ होना जरूरी है।

1.6 एक छोटा व्यावहारिक उदाहरण

मान लीजिए आपकी इच्छा है कि आप अगले एक साल में अपना छोटा व्यवसाय शुरू करें।

सपनों की डायरी में लिखें:

"मैं अपना एक छोटा और व्यवस्थित व्यवसाय शुरू करना चाहता हूँ। मैं अपने ग्राहकों को अच्छी सेवा देना चाहता हूँ और धीरे-धीरे एक स्थिर व्यवसाय बनाना चाहता हूँ।"

कर्म की डायरी में लिखें:

- बाजार में मांग की जानकारी लेना।
- संभावित ग्राहकों से बात करना।
- शुरुआती लागत का अनुमान बनाना।
- प्रतियोगियों को समझना।
- छोटे स्तर पर उत्पाद या सेवा का परीक्षण करना।
- हर महीने आय और खर्च की समीक्षा करना।

ध्यान दीजिए, यहाँ सपने के साथ वास्तविक योजना भी है।

यही व्यावहारिक Manifestation है।

1.7 Dream Notebook अभ्यास

आज अपनी सपनों की डायरी में इन सवालों के जवाब लिखिए:

1. मेरी सबसे बड़ी वर्तमान इच्छा क्या है?
2. मैं यह चीज़ क्यों चाहता हूँ?
3. यदि यह लक्ष्य पूरा होता है, तो मेरे जीवन में क्या बदलाव आ सकता है?
4. क्या यह इच्छा मेरी अपनी है या मैं दूसरों को देखकर इसे चाहता हूँ?
5. क्या मैं इस लक्ष्य के लिए समय और मेहनत देने को तैयार हूँ?

जवाब लिखते समय खुद के प्रति ईमानदार रहें।

यहाँ किसी को प्रभावित करने की जरूरत नहीं है।

1.8 Doing Notebook अभ्यास

अब अपनी कर्म की डायरी खोलिए और अपने लक्ष्य के लिए पाँच वास्तविक कदम लिखिए।

उदाहरण:

कदम	**कब करना है**
रिज्यूमे अपडेट करना	आज
नई स्किल की पहचान करना	कल
सीखने का समय तय करना	आज
उपयुक्त अवसर खोजना	इस सप्ताह
अपनी प्रगति की समीक्षा करना	रविवार

अपने लक्ष्य के अनुसार ये कदम बदल सकते हैं।

1.9 आज का 10 मिनट का अभ्यास

आज का अभ्यास

पहले 3 मिनट: अपने सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य के बारे में सोचें।

अगले 3 मिनट: उसे एक स्पष्ट वाक्य में लिखें।

Anoop Gupta Books

End of free sample – buy the full book at onlineebook.in/books/sapno-ko-sach-karne-ki-kala.html

This file is a free sample. The complete ebook is sold at onlineebook.in.