समस्या समाधान

हम अपने अंदर आत्मविश्वास को कैसे बढ़ाये ?

आत्मविश्वास (Self Confidence):

आत्मविश्वास से आशय स्वंय पर विश्वास एंव नियंत्रण (Believe in Yourself) से है। हमारे जीवन में आत्मविश्वास का होना उतना ही आवश्यक है जितना किसी फूल में खुशबू (सुगंध) का होना।

आत्मविश्वास - self confidence. विश्वास जाग्रत करने से पूर्व सेल्फ अर्थात स्वयं को जानना होगा। मैं एक गुण व शक्तियों से संपन्न सत्ता हूँ, पवित्रता, शांति, प्रेम, सुख, आनन्द, ज्ञान, शक्ति से भरपूर एक ऊर्जा का स्रोत हूँ। मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा हूँ,

परमात्मा की संतान हूँ।

यह निश्चय गहराई तक चाहिए, subconcious mind तक यह अनुभव होना चाहिए, तब आएगा आत्मविश्वास और वह केवल निरंतर योग अभ्यास व जीवन में मनसा वाचा कर्मणा पवित्रता व संयम से ही संभव हैं।

आत्मविश्वास माना स्वयं पर भरोसा

अपनी क्षमताओं पर भरोसा

सदा यही स्मृति रखे यह कार्य संभव है– कुछ भी मुश्किल नही। सफलता निश्चित है, सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है।

आत्मविश्वास के बगैर हमारी जिंदगी एक जिन्दा लाश के समान हो जाती है। कोई भी व्यक्ति कितना भी प्रतिभाशाली क्यों न हो वह आत्मविश्वास के बिना कुछ नहीं कर सकता। आत्मविश्वास ही

सफलता की नींव है, आत्मविश्वास की कमी के कारण व्यक्ति अपने द्वारा किये गए कार्य पर संदेह करता है और नकारात्मक विचारों के जाल में फंस जाता है। आत्मविश्वास उसी व्यक्ति के पास होता है जो स्वंय से संतुष्ट होता है एंव जिसके पास दृढ निश्चय, मेहनत, लगन, साहस(फीयरलेस), वचनबद्धता (Commitment) आदि संस्कारों की संपत्ति होती है।

जीवन में सफलता हासिल करने के लिये रोजाना एक पदार्थ की आवश्यकता होती है वह है–

आईसक्रीम

आ – आत्मविश्वास

ई – इच्छाशक्ति

स– सकारात्मक दृष्टिकोण

क्रि- क्रियाशीलता

म- महत्वाकांक्षा...

दुनिया में दो तरह के लोग होते हैं। विनर और लूजर...लेकिन जिंदगी हर लूजर को एक मौका जरूर देती है। जिसमें वह विनर बन सकता है।

आत्मविश्वास को पैदा करने की जरुरत होती है। क्रिएटिविटी के साथ-साथ उसे समय- समय पर दिखाया भी जाना चाहिये। जिससे पोसिटिव फीडबैक मिलता है और वही फीडबैक आत्मविश्वास को बरकरार रखता है।

दुनिया में कितने हैंडीकैप है जो शरीर साथ न देते हुए भी हिम्मत नहीं हारते क्योंकि उनमे मनोबल, आत्मविश्वास बहुत है।

I am Unique

I don't have the same part
As anyone else
I have to become
Like a DIAMOND - FLAWLESS

मनुष्य जीवन में धन, बुद्धि, स्वास्थ्य भौतिक बलों की ही नही बल्कि आत्मबल की भी जरूरत होती है।

अच्छे से अच्छा तैराक बिना आत्मविश्वास के तैर नहीं सकता। यही मनुष्य का मित्र व उसकी बड़ी पूँजी है। शक्तियों को संगठित करके उन्हें एक दिशा में लगाना, चाहे शारीरिक, चाहे मानसिक, तो सफलता उनके हाथ में है।

- डाली पर बैठे हुए परिंदे को पता है कि डाली कमजोर है फिर भी उस डाली पर बैठा है। क्योंकि उसे डाली पर नहीं, अपने पंखो पर भरोसा है।

- मैदान में हारा हुआ व्यक्ति भी जीत सकता है, लेकिन मन से हारा व्यक्ति कभी जीत नही सकता।
- यह पूरी सृष्टि हमेशा आपके पक्ष में (फेवर में) काम करती है न कि विरोध में, ऐसा सोचोगे तभी आगे बढ़ेंगे।
- ग़म एक ऐसा अनुभव है,
  जो सबके पास है,
  मगर ज़िन्दगी तो वही जीता है,
- जिसको खुद पर विश्वास है....

आत्मविश्वास के दुश्मन :

आलस्य : आत्मविश्वास का सबसे बड़ा दुश्मन हमारा आलस्य है। अगर हम हर कार्य को करते समय आलसी बने रहेंगे तो हम कभी अपना आत्मविश्वास नहीं बढ़ा पाएंगे।

क्रोध : कहते हैं क्रोध इन्सान की अक्ल को खा जाता है। जब किसी व्यक्ति को क्रोध आता है तो वह अपने आपे से बाहर हो जाता है और अपने कार्य में गलती करने लगता है और अपने कार्य को पूर्ण नही कर पाता है। जिससे उसके आत्मविश्वास में कमी आ जाती हैं।

चिंता : अगर हम किसी कार्य के पूर्ण होने के बारे में बहुत अधिक चिंता करते हैं तो हम उस कार्य का पूर्ण आत्मविश्वास से नहीं कर पाते हैं।

तनाव : अगर हम हर समय किसी तनाव को झेलते रहते हैं तो हमारा मन नही लगता है। और कार्य को पूर्ण करने का कौशल हम खो देते हैं। और बेमन से किया कार्य कभी भी सफल नही हो सकता हैं।

इस दुनिया में नामुनकिन कुछ भी नही है (नथिंग इज इम्पॉसिबल इन दिस वर्ल्ड)

आत्मविश्वास का सबसे बड़ा दुश्मन किसी भी कार्य को करने में असफल होने का डर है एंव डर को हटाना है तो वह कार्य अवश्य करें। जिसमें आपको डर लगता है। डर के आगे जीत है।

आत्मविश्वास कैसे बढाएं (Tips to Improve Self Confidence)

कहते है हमें जीवन में सफलता को हासिल करना है तो अपने अंदर के आत्मविश्वास को जगाना बहुत जरुरी है। खुद को यह बताना भी जरुरी है कि हम भी कुछ कर सकते है। हमें अपने जीवन को लक्ष्य दे करके चलना चाहिए।

- स्वंय पर विश्वास रखें, लक्ष्य बनायें

एंव उन्हें पूरा करने के लिए वचनबद्ध रहें। जब आप अपने द्वारा बनाये गए लक्ष्य को पूरा करते हैं तो यह आपके आत्मविश्वास को कई गुना बढ़ा देता है।

- **Read:** टालना बंद कीजिए, अभी शुरुआत कीजिए।
- ऐसे लक्ष्य (S.M.A.R.T. Goal) बनाए जिसे आप प्राप्त कर सकें। क्योंकि जब आप ऐसे लक्ष्य बनाते है जिसे आप पूरा नहीं कर सकते तो यह आपके आत्मविश्वास को गिरा देते है, और आपका स्वंय पर विश्वास कम हो जाता है। लक्ष्य S.M.A.R.T. होना चाहिए।

Specific (स्पष्ट)

Measurable (मापा जा सकने योग्य)

Achievable (प्राप्त किया जा सके)

Realistic(वास्तविक)

Time-Bound (निर्धारित समय सीमा में पूरा होने लायक)

- खुश रहें, खुद को प्रेरित करें, असफलता से दु:खी न होकर उससे सीख लें। क्योंकि एक्सपीरिएंस हमेशा बुरे अनुभव से ही आता है।
- हमेशा आसान काम पहले करें और मुश्किल काम बाद में। क्योंकि जब आप पहले आसान कार्य अच्छे से कर लेते है ता दबाव कम हो जाता है और कॉन्फिडेन्स बढ़ता है। जिससे मुश्किल कार्य भी आसान बन जाता है।
- सकारात्मक सोचें, विनम्र रहें एंव दिन की शुरुआत किसी अच्छे कार्य से करें (starting the day with a positive attitude)
- आप यह मत सोचिये कि लोग आपके

बारे में क्या सोचेंगे :- सबसे बड़ा रोग क्या कहेंगे लोग, ज्यादातर लोग कोई भी कार्य करने से पहले कई बार यह सोचते है कि वह कार्य करने से लोग उनके बारे में क्या सोचेंगे या क्या कहेंगे और इसलिए वे कोई निर्णय ले ही नही पाते एंव सोचते ही रह जाते है, एंव समय उनके हाथ से पानी की तरह निकल जाता है। ऐसे लोग हमेशा डर-डर के जीते है और बाद में पछताते हैं। इसलिए दोस्ता ज्यादा मत सोचिये जो आपको सही लगे वह कीजिये क्योंकि शायद ही कोई ऐसा कार्य होगा, जो सभी लोगों को एक साथ पसंद आये।

- सच बोलें, ईमानदार रहें, धूम्रपान न करें, प्रकृति से जुड़ें, अच्छे कार्य करें, जरुरतमंद की मदद करें। क्योंकि ऐसे कार्य आपको सकारात्मक शक्ति देते हैं

वही दूसरी ओर गलत कार्य एंव बुरी आदतें हमारे आत्मविश्वास को गिरा देते हैं।

- **वह कार्य करें जिसमें आपकी रुचि हो** एंव कोशिश करें कि अपने करियर को उसी दिशा में आगे ले जाएं, जिसमें आपकी रुचि हो।
- **अच्छे दिखिये और अपना ड्रेसिंग सेंस इम्प्रूव कीजिये।** दूसरों की देखा-देखी मत कीजिए, वह पहनिए जो आपको कंफर्टेबल लगे। **कपड़े कम खरीदिये लेकिन अच्छे खरीदिये।**
- **व्यवहारकुशल बनें और हमेशा नम्रता** व मुस्कराहट (Smile) के साथ **व्यवहार करें।** इससे न केवल आपका आत्मविश्वास बढेगा बल्कि इससे आपके अच्छे मित्रों की संख्या भी

बढ़ेगी। अच्छे मित्र हमेशा मदद करने के लिए तैयार रहते है और आपके सुख दुःख में हमेशा आपके साथ होते है।

- मोटिवेशनल सेमिनार्स में हिस्सा लें, ऐसे टीवी प्रोग्राम या वीडिओज़ देखें जो आपको इंस्पायर और मोटीवेट करे, सेल्फ इम्प्रूवमेंट और पर्सनल डेवलपमेंट की किताबे एंव प्रेरणादायक लेख पढ़े। ऐस प्रेरणादायक लेख एंव किताबें हमारे माइंड को रिचार्ज कर देती है।
- वर्तमान में जियें क्योंकि न तो भूतकाल एंव न ही भविष्यकाल पर हमारा नियंत्रण है।
- सकारात्मक सोचें, अच्छे मित्र बनायें (Make Good Friends), बच्चों से दोस्ती कर और आत्मचिंतन करें।

- मेडिटेशन (ध्यान), एवं प्राणायाम करें। अपने लिए समय निकालें और कुछ समय एकांत में बिताएं। स्वंय से बात करें और यह महसूस करें कि आप एक बेहतर इन्सान है।
- अपनी सफलताओं को याद करें और visualize (कल्पना) करें कि आप कुछ भी कर सकते ह और आपके लिए नामुकिन कुछ भी नही (नथिंग इज़ इम्पीसिब्ल फॉर यू)
- हमेशा चिंतामुक्त रहने की आदत बनायें, रचनात्मक तरीके से सोचें (Creative Thinking) और कुछ न कुछ नया करते रहें (डू समथिंग न्यू एंड क्रिएटिव)। दिन में कुछ समय संगीत सुनने, खेलने अथवा रचनात्मक कार्यों के लिए जरूर निकालें।

- आत्मनिर्भर बनें। जितना हो सके अपने कार्य स्वंय करने की कोशिश करें। आत्मनिर्भरता से आपका कॉन्फिडेन्स लेवल बढ़ता है।
- ऐसे कार्य न करें जिसमें आपका इंट्रेस्ट नहीं, आप अपना 100% नहीं दे सकते या फिर इन कार्यों में अपना इंट्रेस्ट बनाएं और बेस्ट करें। क्योंकि जब आप बिना इंट्रेस्ट के कोई काम करते है तो आप का कॉन्फिडेंस लेवल गिरता है।
- उस बारे में सोचना बंद कर दें जिस पर हमारा नियंत्रण न हो। अगर आप उन बातों या परिस्थितियों की वजह से दु:खी हो जाते है जो आपके नियंत्रण में नहीं है ता इसका परिणाम समय की बर्बादी व भविष्य पछतावा है जिससे आपका आत्मविश्वास गिरता है।

दृढ निश्चय (Commitment) :-

आप अपने लक्ष्य के प्रति अडिग रहें और अपना 100% दें। मेहनत व लगन से बड़े से बड़ा मुश्किल कार्य आसान हो जाता है। अगर लक्ष्य को प्राप्त करना है तो बीच में आने वाली बाधाओं को पार करना होगा, मेहनत करनी होगी, बार बार दृढ़ निश्चय से कोशिश करनी होगी।

- असफल लोगों के पास बचने का एकमात्र साधन यह होता है कि वे मुसीबत आने पर अपने लक्ष्य को बदल देते हैं। अगर आपको सफल होना है तो अपने लक्ष्य पूरे करने की आदत बनाइये न कि उन्हें बार बार बदलने की। अगर आपका अपने लक्ष्य के प्रति दृढ़ निश्चय नही है तो आपके कॉन्फिडेंस का गिरना तय है।

- योग से आत्मा में बल भरता है जितना योग करेंगे उतना कॉन्फिडेन्स लेवल उठता जाता है।
- दुसरों को न देख सिर्फ खुद को देखने से आत्मविश्वास बढ़ता है। खुद को appreciate करे । मैं मास्टर सर्वशक्तिमान आत्मा हूँ बार-बार यह अभ्यास करने से आत्मविश्वास बढ़ता है।

आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए कुछ महत्वपूर्ण बातें (टिप्स) :-

- सफल लोगो की तरह खुद को ढालें :- आपको अपने जीवन में कई ऐसे लोग जरुर मिले होंगे जिनको देखकर आपको लगा होगा की यह व्यक्ति पूरी तरह आत्मविश्वास से भरा हुआ है। उन

लोगो की उन खास बातो को नोट जरुर किया होगा जो उनका कॉन्फिडेंस बढाती है। जैसे- चलने और बैठने के ढंग पर ध्यान दे, जो बोलना है उसे दबी आवाज में ना बोले और बाते करते वक्त नजरे मिलाये... आदि।

- जब मैं अपने स्कूल में पढता था तो अपने से बेहतर स्टूडेंट को फॉलो करता था और उसी की तरह कई चीजे करने का प्रयास करता था। जैसे- क्लास में फर्स्ट सीट पर बैठना, अध्यापक के पूछने पर सबसे पहले आंसर देना और साथी सहपाठियों को नयी-नयी जानकारियां देना आदि। इन चीजो से मुझे बहुत कॉन्फिडेंस मिलता था।
- बीते समय में मिले अपने अचीवमेंट्स को याद करे :-

- आपको अपने पास्ट में कई अचीवमेंट्स मिले होंगे। जैसे- आप अपने क्लास में कभी फर्स्ट आये होंगे, किसी विषय में स्कूल में सबसे ज्यादा मार्क्स होंगे, किसी कंपीटिशन में बेस्ट किया होगा या किसी स्पोर्ट्स में ख़िताब जीता होगा। आपका खुद पर विश्वास जब कम होता है तो उस समय आप अपने पिछले प्राप्त किये हुए अचीवमेंट्स को याद करें इससे आपका आत्मविश्वास जरुर बढ़ेगा।

- यह महसूस करें कि आप बहुत कॉन्फिडेंट हैं :- कई बार हम सिर्फ इसलिए लो(low) कॉन्फिडेंट फ़ील करते है क्योंकि हमें लगता है की मेरे अन्दर आत्मविश्वास नहीं है। जो हमारा कॉन्फिडेंट और गिरा देता है। तो आप किसी भी वक्त पर बिलकुल

नेगेटिव न सोचे, बल्कि यह सोचे की आप पूरी तरह से फुल कॉन्फिडेंट है। आप अपने माइंड में यह इमेजिन कर सकते है कि आपकी सभी लोग तारीफ कर रहे है। वो आपकी ओर आकर्षित हो रहे है। ऐसा सोचना आपको बहुत लाभ देगा।

- **गलतियाँ होने पर घबराये नही :-** अगर कोई व्यक्ति आपसे यह कहे कि उसने अपने जीवन में कभी कोई गलती नहीं कि तो आप यह समझ ले कि वह व्यक्ति आपसे कोरा झूठ बोल रहा है। गलती तो इंसान ही करता है। जब वह गलती करता है तभी उस गलती से सीखता है। और अगली बार वह उस काम को बेहतर ढंग से करता है। सबसे बड़ी गलती हम तब करते है जब हम कोई भी काम सिर्फ इस सोच

के कारण नहीं करते कि मुझसे यह काम नहीं होगा या मुझसे कोई गलती हो जाएगी। और इस सोच के कारण हम प्रयास ही नहीं करते जो हमारे लिए बहुत नुकसानदायक होता है। इसलिए गलती होने के डर से या असफल होने के डर से आप अपने बेहतरीन मौको को न गवाएं बल्कि प्रयास करे यह आपको नयी सीख देगा।

- जिस चीज से आपका कॉन्फिडेंस घटता है उसे करते रहे :- कई लोग़ ऐसे होते है जो किसी खास कारण से अपना आत्मविश्वास ला (low) करते है। किसी को प्रेजेंटेशन के वक्त डर लगता है, तो कोई स्टेज पर आने से डरता है। कई लोग तो ऐसे होते है जिनका दिल तो चाहता है कि वह यह काम करे लेकिन सिर्फ डर है कि लोग

क्या कहेंगे। इस कारण उस काम को करने से डरते है।

- **खुद को किसी चीज में और लोगो से बेहतर बनाये :-** आज के दौर में हर आदमी औरो से कुछ अलग करना चाहता है। भगवान ने हमें कुछ ऐसा स्पेशल टैलेंट दिया है जो हमें और लोगो से अलग करता है बस जरुरत है तो उसे खोजने की। कोई भी आदमी हर फील्ड में एक्सपर्ट नहीं बन सकता लेकिन वह अपने हॉबी और इंट्रेस्ट के कुछ चीजो में एक्सपर्ट जरुर बन सकता।

- **उत्तम चरित्र :-** चरित्र आपकी नैतिकता, आपकी आंतरिक पवित्रता एवं ईमानदारी से संबंधित है। इसके अंतर्गत आपकी भावनाओं का प्रबंधन एवं समझदारी से बुद्धि का

प्रयोग करना आता है । एक चरित्र वाले व्यक्ति में पूर्णता होती है । ऐसे व्यक्तियों में आत्मविश्वास प्रचुर मात्रा में समाहित हो जाता है।

- **दृढ़ इच्छा शक्ति :-** बिना इच्छाशक्ति के मनुष्य की सभी सफलताएँ बिल में दबी रह जाती हैं । नियोजित इच्छा शक्ति ही संकल्प शक्ति का रूप धारण करती है। जितनी यह तीव्र होगी उतनी ही हम सफलता के करीब पहुँचते हैं और यह हमारे अंदर आत्म विश्वास पैदा करने में वरदान साबित हो जाती है।

- **मौलिकता-आत्मविश्वास की चाबी:-** जिनकी बुद्धि नितांत मौलिक होती है वे सबसे भिन्न प्रगति करना चाहते है, तो अपने आपको पहचानें, अपनी शक्ति को पहचानें, अपनी योग्यता को पहचाने और इन सबसे अधिक जरूरी

हैं आप अपनी मौलिकता को पहचाने। आपके अंदर अनेक शक्तियों की खान है। जरूरत है उनको खोदकर अपने आप को सम्पन्न कर आत्मविश्वासी बनने की। कितना विश्वास था गुरू गोविंद सिंह को। उन्होंने कहा था – सवा लाख से एक लड़ाऊँ तो गोविंद सिंह कहाऊँ।

- आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए गलतियां कम से कम हों। जो निर्णय ले उसमें सफलता मिले, उसके लिए बुद्धि की लाइन क्लीन व क्लियर हो, बाप (शिवबाबा) के साथ सम्बन्ध ठीक हो, पवित्रता की धारणा मजबूत हो। आत्मा में गुण व शक्ति की जितनी अधिकता होगी, उतना आत्मा सशक्त होगी। दुआओं का खाता अधिक जमा हो। संकल्प, श्वास, समय, गुण,

शक्तियां अधिक जमा हो तो आत्मविश्वास बढ़ेगा।

- हम अपने समय की वैल्यू को, अपनी सोच की वैल्यू को समझे कि हम अपनी सोच से ही सफलता की बिल्डिंग खड़ी कर सकते है। हमारे थॉट ही हमारी उन्नति का मार्ग है। जब हम कहते है ये कर सकते है तो कर सकते है जब हम कहते है नही कर सकते तो नही।

- दूसरों से अपनी तुलना न करे :- अगर आपका कॉन्फिडेंस लो (low) होता है तो इसका मेन रीज़न आपका अपनी तुलना दूसरो से करना है। अगर आप देखेंगे तो यह पाएंगे कि आप हमेशा उन लोगो की तरह बनना चाहते है जो आपकी नजर में आपसे बेहतर या सफल है। यह आपके आत्मविश्वास के लिए बहुत बड़ी बात

होती है। जो आपके आत्मविश्वास को बिल्कुल जीरो कर देता है। आपको यह ध्यान रखना चाहिए कि हर व्यक्ति की सिचुएशन और हालात अलग-अलग होते है। क्या पता उस आदमी को आपसे बेहतर हालात और मौके मिले हो, जिस कारण वह सफल हुआ हो। इसलिए किसी भी व्यक्ति को कामयाब देखकर खुद से तुलना न करे, बल्कि अपनी प्रतिभा और ताकत को अपना औजार बनाये। अपने लक्ष्य तय करे और उसे हासिल करने की सोचे।

- **अपना कार्य समय पर पूरा करे:-** आप अपने दिनभर के कार्यो का टाइम टेबल बना ले। आपने एक दिन में क्या-क्या करना है वह पहले ही सोच ले और उसके बाद सुबह से ही अपने कार्यो को पूरा करने के लिए जुट जाए। अगर

आप अपने कार्यो को निश्चित समय के अन्दर पूरा करते है। तो यह आपके आत्मविश्वास को बहुत ही बढ़ा देगा।

- हेलेन केलर जो गूंगी ,बहरी और अंधी थी । उसने संसार के नेत्रहीन लोगों के लिए वरदान ब्रेल लीपी की खोज की। ये आत्मविश्वास था। अपनी कमजोरी को उन्होंने हावी नहीं होने दिया। हमें अपने भीतर जाना पडेगा। आध्यात्मिकता को अपनाना पडेगा।
- जब हम खुद को यह समझेंगे कि मैं विशेष हूँ तो मेरा हर कर्म भी विशेष ही होगा। इस दुनिया की सबसे महत्वपूर्ण व्यक्तित्व हूँ, परमात्मा की सन्तान हूँ ।
- यदि हम स्वयं के सत्य स्वरूप अर्थात आत्मिक स्वरूप की स्मृति में रहें तो हमारे आत्मविश्वास में वृद्धि होती

जाती है और आत्मिक स्मृति में किये गए कर्म श्रेष्ठ होते हैं।आत्मिक स्मृति में किये गये कर्मों से हमारे अंदर गुणवत्ता, कुशलता और सकारात्मकता का स्वतः ही विकास होता जाता है।

- हम ब्राह्मण बच्चों को हर कार्य बाबा को साथी बनाकर करना है। सदा यह स्मृति रहे की मैं तो कल्प-कल्प की विजयी रत्न आत्मा हूँ । आत्मविश्वास सफलता की चाबी है।

- हम हैं कौन ?
- यह हमेशा याद रखें यही सबसे ज्यादा आत्मविश्वास को बढ़ाता है। हम भगवान के बच्चे हैं।
- हमारा साथी कौन ?
- खुद भगवान हमारा साथी तो हार

कभी भी हो नही सकती। यह सब संकल्प हमें पॉजिटिव एनर्जी देते हैं, हमारा खुद पर विश्वास बढ़ता है। संकल्प मन का भोजन है और इसी तरह के संकल्प मन को देने से आत्मविश्वास बढ़ता जाएगा।

- जो भी व्यक्ति अपने जीवन में बड़े मुकाम पर पहुंचता है या सफल होता है, वह हमेशा आत्मविश्वास से लबरेज होता है। कई एक्टर और एक्ट्रेस, राजनेता, महान क्रिकेटर या कोई बिजनेसमैन सभी में आत्मविश्वास का गुण कूट-कूट कर भरा होता है।
- कोई व्यक्ति अगर शारीरिक व मानसिक रूप से अस्वस्थ होते हुये भी अगर सफलता प्राप्त करता है, तो इसका मेन रीज़न उस व्यक्ति का आत्मविश्वास होता है। सेल्फ

कॉन्फिडेंस के कारण ही अब्राहम लिंकन कई बार चुनाव हारने के बाद अमेरिका के राष्ट्रपति बने उनकी यह सफलता कॉन्फिडेंस के कारण ही थी।

- **नया सवेरा :**
- अब हम आत्मविश्वास की शक्ति को पहचान गए हैं। आओ हम सब प्रण ले कि आज से हम अपने आपमें पूर्ण विश्वास रखेंगे और इस विश्वास से हर कार्य को करेंगे कि हमसे बेहतर उस कार्य को इस दुनिया में कोई नही जानता है। और ऐसा होने से हमारे जीवन का एक नया सवेरा होगा।


BRAHMA KUMARIS
UNIVERSAL PEACE HALL
With Blessings of Surya Bhai Ji (Madhuban)
ईश्वरीय ख़ज़ाना
टीम PRESENTS
RAJYOGA MEDITATION COURSE
SAKAR MURLI PROJECT
AVYAKT MURLI PROJECT
MANSA SEWA PROJECT
www.IshvariyaKhajana.bkhq.org



BRAHMA KUMARIS

Brahma Kumaris Headquarters
Mount Abu, India

www.brahmakumaris.com

www.brahmakumaris.org

www.pmtv.in

www.awakening.in

www.omshantimusic.net

jewels.brahmakumaris.org

www.madhubanmurli.net

www.bksewa.org

www.bkinfo.in

www.bk.ooo

www.brahmakumaris.com/centers