

গোল্ডপিল

জমেস স্টলি দ্বারা

সংস্করণ 1.0

www.goldpill.me

"গোল্ডপিল" লেখার ক্ষেত্রে, আমার লক্ষ্য হল জীবন সম্পর্কে অগণিত পাঠ এবং অন্তর্দৃষ্টিগুলি যা আমি বছরে পরে বছরে সংগ্রহ করছি—সেগুলি জ্ঞানের সাথে গুলি যা সাধারণত পাঠ্যপুস্তকে পাওয়া যায় না বা ক্লাসরুমে শেখানো হয় না। এইসবই আবিষ্কার, প্রতিফলন এবং ব্যক্তিগত বৃদ্ধির যাত্রার একটি জীবন্ত প্রমাণ। এটি তাদের জন্য তৈরি করা হয়েছে যারা জীবনের জটিল টপেস্টের নভিগেটে করার জন্য গভীরতর বোঝার এবং কার্যকর জ্ঞানের সন্ধান করেন। আমার নিজের যাত্রা অব্যাহত থাকার সাথে সাথে এবং নতুন উপলব্ধি উন্মোচন হওয়ার সাথে সাথে, আমি নতুন অন্তর্দৃষ্টি এবং আপডেটগুলির সাথে এইসবই সংযোজন করার পরিকল্পনা করছি। এইসবগুলির মধ্যে ধারণাগুলির সাম্প্রতিক প্রতিফলন এবং বিস্তারের জন্য, আমি আপনাকে goldpill.me

পরদির্শন করার জন্য আমন্ত্রণ জানাচ্ছি। এইইটি কবেল পড়ার চয়ে বশে; এটি আমাদরে মধ্য
একটি বকিশতি কথোপকথন, জীবনরে গভীর রহস্য এবং সীমাহীন সম্ভাবনার একটিভাগ করা
অন্বেষণ। আমি আপনাকে আপনার বন্ধুদের সাথে এইইশয়ের করার জন্য আমন্ত্রণ জানাচ্ছি।

অধ্যায় 1: সত্যকিাররে জন্য জগে ওঠা

অধ্যায় 2: শরীর নরিাময় - শোনা এবং টোকা দেওয়ার শলিপ

অধ্যায় 3: দ্য রসিোর্স মুভিং ম্যান - গততিে আকর্ষণ

অধ্যায় 4: নারীত্বরে সারমর্ম - যতে দতিে অনুগ্রহ

অধ্যায় 5: বসিাক্ত মানুষ, সম্পর্ক এবং বসিাক্ত মটোফ্রমেং

অধ্যায় 6: অর্থ বোঝা - পচেকেরে বাইরে

অধ্যায় 7: একসাথে হারমোনাইজিং - চক্র শ্বাসরে নাচ

অধ্যায় 1

জাগরণ অটুদ্য রয়িলে ইউ

কল্পনা করুন আপনি একটি ভিডিও গমে খলেছেন যখনে আপনি একটি চরিত্র নয়িন্ত্রণ করছেন। আপনি কি জানেন যে আপনি সত্যই চরিত্র ননতাই না? আপনি একজন মামককে ধরে রেখেছেন, গমে খলেছেন। আমরা যখনই "আধ্যাত্মিক জাগরণ।" এটা অনুধাবন করার মতো। যে আপনি জীবনের খলোয় শুধু চরিত্র নন-আপনি অনেকে বড় এবং আরও চরিত্রজনক কছি।

এরইটা ভেঙে দেওয়া যাক। আপনি জানেন কভাবে মাঝে মাঝে আমরা বলি, "আমি আগে আছি" বা "আমি দুঃখিতি"? ওয়লে, এটা সত্যই আপনি যে রাগান্বিত বা দুঃখিত সমগ্র না। এটা অনেকেটা এমনি আপনি একটি বলেন ধরে আছেন যা "রাগ" বা "দুঃখ" বলে। আপনি যে কোনো সময় এই বলেনগুলিকে ছড়ে দিতে পারেন এবং তাদের ভাসতে দেখতে পারেন। তুমি বলেন নও আপনি সচেতনতা যা তারা অনুভূত হয়।

এখন আপনার শরীরের কথা চিন্তা করুন। এটা বিশ্বাস করা সহজ। আমরা আমাদের দহে, তাই না? কারণ যখন আমরা আয়নায় তাকাই, তখন আমরা যা দেখি। কিন্তু আপনি কি কখনও স্বপ্ন দেখেছেন যখনে আপনি উড়ে যাচ্ছেন বা এমনি কছি করছেন যা আপনি বাস্তব জীবনে করতে পারবেন না? স্বপ্নে, মনে হয় আপনি সত্যই এই জনিসিগুলি করছেন, কিন্তু আপনার শরীর এখনও জানায় শূয়ে আছে। এটা দেখায় যে আপনার শরীরের চয়ে আরও কছি আছে।

এবং চিন্তা সম্পর্কে কী? আমাদের মনগুলি সুপার ব্যস্ত রাস্তার মতো, যখনে চিন্তাগুলি গাড়ির মতো ঘুরে বেড়ায়। কখনো কখনো একটি সুখী চিন্তা, যমেন সেক্টে একটি মজার দিন মনে রাখা। অন্য সময়, এটি একটি উদ্বেগে বা একটি দুঃখের স্মৃতি হতে পারে। কিন্তু এখানে চমককার অংশ: আপনি রাস্তার পাশে একটি বেঞ্চে বসে থাকার মতো এই চিন্তাগুলি চলতে দেখতে পারেন। আপনাকে গাড়ির সামনে বাঁপ দিতে হবে না; আপনি শুধু তাদের পাস করতে দিতে পারেন। কারণ আপনি গাড়ি নয়, আপনি পর্যবেক্ষক, শান্তিপূর্ণভাবে বসে বসে দেখছেন।

আমরা যখন অধ্যাত্মবিজ্ঞান সম্পর্কে কথা বলি তখন আমরা এটাই বুঝি। এটা উপলব্ধি করা হয় যে আপনি শুধু আপনার শরীর, আপনার চিন্তাভাবনা বা আপনার অনুভূতি নয়, আপনি আকাশের মতো—বিশাল, খোলা এবং সর্বদা সেখানে, মঘে, ঝড় বা রোদলো দিন যাই হোক না কেন। বাকি সব শুধু আসে এবং যায়।

তাহলে, এটি কীভাবে আমাদের দৈনন্দিন জীবনে সাহায্য করে? ঠিক আছে, যখন আমরা জানি যে আমরা কেবল আমাদের চিন্তাভাবনা বা অনুভূতি নই তখন আমরা তাদের মধ্যে আটকা পড়ি যাই না। এটি এমনভাবে আপনি যখন একটি চলচ্চিত্র দেখেন, এবং আপনি এটিতে এতটাই প্রবশে করবেন যে আপনি ভুলে যাবেন যে এটি কেবল একটি চলচ্চিত্র। তারপর, কিছু আপনাকে মনে করিয়ে দেয়, এবং আপনি মনে রাখবেন, "ওহ একটি শুধু একটি পরদা, এবং আমি শুধু দেখছি।" এটি জানার ফলে আমরা অনেকে বেশি শান্ত এবং সুখী বোধ করতে পারি কারণ আমরা প্রতিটি ছোট জিনিসকে এতটাই সহকারে নই না।

কিন্তু আমাদের কর্মব্যস্ত জীবনে আমরা কীভাবে এটি মনে রাখব? একটি ভাল উপায় হল আমাদের চারপাশের জিনিসগুলি-আকাশ, একটি গাছ বা এমনকি আমাদের নিজস্ব শ্বাস-প্রশ্বাসকে লক্ষ্য করার জন্য, এখন এবং তারপরে কিছুক্ষণ সময় নেওয়া। এটি আমাদের মনের ব্যস্ত রাস্তা থেকে সরে আসতে এবং মনে রাখতে সাহায্য করে যে আমরা শান্ত পর্যবেক্ষক, বিশ্বকে চলতে দেখছি।

এই অধ্যায়ে, আমরা জগে ওঠার বিষয়ে কথা বলছি যে আমরা আসলে কে - শুধু আমাদের শরীর, চিন্তাভাবনা বা অনুভূতি নয়, বরং অনেকে বড় এবং শান্তিপূর্ণ কিছু। এটি আবিষ্কার করার মতো যে আপনি খেলোয়াড়, গেমের চরিত্র নয়। এবং যখন আমরা জীবনকে এভাবে দেখতে শুরু করি, তখন সব কিছু কিছুটা হালকা এবং উজ্জ্বল মনে হয়।

ব্যায়াম: আপনার হাতের দিকে তাকান এবং নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন যে আসলে সেই হাতটির দিকে কে তাকাচ্ছে... সেখানে কি আপনি আছেন নাকি আকস্মিক কী আছে যা আপনি হাতের দিকে তাকাচ্ছেন না

অধ্যায় 2

শরীর নরিাময় - শোনা এবং টোকা দেওয়ার শল্লিপ

আপনি কি কখনও চুপচাপ বসে আছেন এবং আপনার শরীর আপনাকে যা বলার চেষ্টা করছে তা সত্যিই শুনছেন? এটা একটু অদ্ভুত শোনাতে পারে, কিন্তু আমাদের শরীর সবসময় আমাদের সাথে কথা বলে। তারা আমাদের বলে যে আমরা কখনো মুখোমুখি কখনো আমরা কলান্ত, এমনকি যখন কিছু ঠিক মনে হয় না। কিন্তু দৈনন্দিন জীবনের তাড়াহুড়ার মধ্যমে, এটা শোনা বন্ধ করা সহজ। এই অধ্যায়টি আপনার শরীরের জ্ঞানের সাথে ফরিরে আসার বিষয়ে, স্থারি হয় বসে থাকা এবং বডি-টিয়াপিং নামক একটি সহজ শিল্পের মাধ্যমে।

শুনতে শোনা

কল্পনা করুন যে আপনার শরীরটি এমন একজন মতো যা সর্বদা আপনাকে সাহায্য করার চেষ্টা করে, আপনাকে ভাল বোধ করার জন্য কী প্রয়োজন সে সম্পর্কে আপনাকে সামান্য ইঙ্গিত এবং ধাক্কা দেয়। কিন্তু আপনি যদি সবসময় ব্যস্ত থাকেন, ছুটে বড়ান বা পরদায় আটকে থাকেন, তাহলে মনে হয় আপনি আপনার বন্ধুকে উপেক্ষা করছেন। চুপচাপ বসে থাকা মনে এই বন্ধুর সাথে চুপচাপ আড্ডা দিতে বসার মতো, শেষে পর্যন্ত তাদের সম্পূর্ণ মনোযোগ দেওয়া।

এটি চেষ্টা করুন: একটি শান্ত জায়গা খুঁজুন যেখানে আপনি বিরিক্ত হবেন না। আরাম করে বসুন, চোখ বন্ধ করুন এবং কয়েকটা গভীর শ্বাস নিন। শূধু শ্বাস নিন এবং আপনি যা অনুভব করছেন তাতে

মনোযোগ দিন। হতে পারে আপনার কাঁধে কছিটা টান আছে, আপনার পটে একটা টান আছে বা আপনার পা কছিটা ঠান্ডা অনুভব করছে। এগুলো শুধু এলোমেলো জনিসি নয়; তারা আপনার শরীর থেকে বার্তা।

প্রথমে, মনে হতে পারে অর্ধসিথোন বসে আছেন, বেশি কছি করছেন না। তবে আপনি যত্নশীল অনুশীলন করবেন, তত্নশীল আপনি লক্ষ্য করতে শুরু করবেন। হয়তো আপনি বুঝতে পারবেন যে আপনার ঘাড়ের টান আপনার ডেস্কে খুব বেশি সময় কাটানোর কারণে বা আপনার পটে ফ্লাটাররি অনুভূতি আসলে এমন কছি সম্পর্কে উত্তেজনা যা আপনি করতে চান। যদি আপনি শুনতে ইচ্ছুক হন তবে আপনার শরীরের ভাগ করার জন্য অনেকে জ্ঞান আছে।

ট্র্যাপিং এর্সাদু

এখনই ট্র্যাপিং সম্পর্কে কথা বলা যাক। এটি কছি নতুন নাচের পদক্ষেপে নয়; এটি আপনার শরীরের পুরানো, আটকে থাকা শক্তি মুক্ত করতে সাহায্য করার একটি সহজ উপায়। আপনি জানেন কীভাবে মাঝে মাঝে আপনি কছিটা বন্ধ বোধ করেন, কিন্তু আপনি কেন আপনার আঙুল রাখতে পারেন না? এটি বহির্ভাগের নীচে ধুলো খরগোশের মতো চারপাশে ঝুলে থাকা পুরানো শক্তি হতে পারে। টোকা তাদের দূরে ঝাড়ু সাহায্য করতে পারে।

আপনি এটি কীভাবে করবেন তা এখানে: আপনার শরীরের বিভিন্ন পয়েন্টে আলতোভাবে আলতো চাপ দিতে আপনার আঙুলের উত্তম ব্যবহার করুন। আপনার কপাল দিয়ে শুরু করুন, তারপরে আপনার মন্দির, গাল, কলারবোন এবং আপনার মাথার উপরে যান। আপনি কখনো টোকা প্রয়োজন নেই; শুধু একটি মৃদু ছন্দ, যখন আপনি একটি টেবিলে আপনার আঙুল ড্রাম করছেন যখন আপনি একটি বন্ধুর জন্য অপেক্ষা করছেন।

আপনি যখন ট্র্যাপ করবেন, শ্বাস নতি থাকুন এবং আপনার শরীরের দিকে মনোযোগ দিন। কল্পনা করুন যে প্রতিটি ট্র্যাপ একটি ছোট লহরির মতো, ছড়িয়ে পড়ছে এবং পুরানো শক্তির কোনও আঁটসাঁট দাগ বা গাঁট আলগা করতে সাহায্য করছে। কছি লোক ট্র্যাপ করার সাথে সাথে নিজেকে সান্ত্বনাদায়ক জনিসি বলতে পছন্দ করে, যখন "এটা ছড়ে দেওয়া ঠিক আছে" বা "আমি আমার শরীরের কথা শুনছি।"

আপনি প্রথমে কিছুটা বোকা বোধ করতে পারেন, নিজের দিকে টোকা দিতে পারেন। তবে এটি একবার চেষ্টা করে দেখুন, এবং আপনি পরে কয়েক অনুভব করেন তাতে আপনি অবাক হতে পারেন। কিছু লোক বলে যে তারা হালকা অনুভব করছে, যখন একটি ওজুলে নেওয়া হয়েছে। অন্যরা লক্ষ্য করে যে তারা আরও তপস্বী বা এমনকি একটু বেশি শক্তিমানে বোধ করে।

এটি একটি দৈনিক অনুশীলন করা

চুপচাপ বসে থাকা এবং বডি-টিয়াপিং উভয়ই চাবিকাঠি হিসেবে গুলিকে আপনার দৈনন্দিন রুটিনের অংশ করে তোলুন। এটা একটা বড় ব্যাপার হতে হবে না; প্রতিদিন মাত্র কয়েক মিনিট একটি বড় পার্থক্য করতে পারে। এটি একটি গাছের জন্মের মতো। আপনি একবারে একপ্তাহের মূল্যের জন্মে এটিকে প্লাবিত করবেন না; আপনি প্রতিদিন একটু একটু করে দিনে, এবং সময়ের সাথে সাথে, আপনি এটিকে সমৃদ্ধ করতে দেখতে পাবেন।

আপনার শরীর একই একটি শোনার মাধ্যমে এবং এটি প্রতিদিন যা প্রয়োজন তা দিয়ে, আপনি এটি নিরাময় করতে এবং ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়তা করছেন। এবং আপনি যত্নশীল অনুশীলন করবেন, তত বেশি আপনি আপনার শরীরের অনন্য ভাষা বুঝতে শুরু করবেন। আপনি জানতে পারবেন যখন কিছু ঠিক থাকে না এবং আপনি এটি সম্পর্কে কী করবেন সে সম্পর্কে আরও ধারণা পাবেন।

তাই প্রতিদিন একটু সময় নিয়ে চুপচাপ বসে আপনার শরীরের কথা শুনুন। একটু আলতো চাপুন, এবং দেখুন কয়েক লাগে। আপনার শরীর আপনার আজীবন সঙ্গী, তাই এটিকে আরও ভাল করে জানার মতো। আর কী জানে? আপনি হয়তো আবশ্যিক করতে পারেন যে আপনার শরীর আপনাকে সর্বসময় গুরুত্বপূর্ণ কিছু বলার চেষ্টা করছে।

অধ্যায় 3

সম্পদশালী মানুষ - গতিতে আকর্ষণীয়তা

জীবনের নৃত্যে, একটি অপ্রচলিত ছন্দ রয়েছে যা আমাদেরকে মোহিত করে এবং আকর্ষণ করে - সম্পদে গতিবিধি। এটি একটি প্রাথমিক বীট, সেই দিনগুলির প্রতিদিনাধিক শক্তিবৃদ্ধি থাকার নির্দেশে দিয়েছিল, এবং প্রদান করার ক্ষমতা ছিল সর্বাপেক্ষা গুরুত্বপূর্ণ। আকর্ষণীয় বকির্ষিত হয়েছিল, কিন্তু সারাংশ একইয়ে গড়ে। যে পুরুষরা নখিতভাবে সম্পদ স্থানান্তর করে - তা শক্তি, সম্পদ, প্রভাব, নির্ণায়কতা বা এমনকি ক্যারিশিমা - প্রায়শই নিজেকে আকর্ষণে কেন্দ্রে খুঁজে পায়। এই অধ্যায়টি সম্পদপূর্ণতার আধুনিক সমিফনি এবং একচেীম্বকীয় টানরে মধ্য পড়ে।

শক্তি: ফাউন্ডেশন

দৈনিক শক্তি, সম্পদশালীতার সবচেয়ে প্রাচীন রূপ, আকর্ষণে ভিত্তি হিসেবে রয়েছে। এটি শুধুমাত্র ভারী বস্তু তোলার ক্ষমতা বা একটি ভাল টেনিড শরীরের নান্দনিক আবদেন সম্পর্কে নয়। এটা আরো গভীর; এটি সুরক্ষা এবং প্রদানের ক্ষমতা সম্পর্কে, স্থিতিস্থাপকতা এবং নির্ভরযোগ্যতার একটি নীরব সংকতে। অগ্নিনির্বাপক, সাহসিকতার সাথে আগুনে সাথে লড়াই করা বা নির্দেতিপ্রাণ ক্রীড়াবদি, মানুষের সম্ভাবনার সীমাবদ্ধতার কথা চিন্তা করুন। তাদের শক্তি একটি সম্পদ যা রক্ষা করে এবং অনুপ্রাণিত করে, অন্যদের তাদের দিকে আকৃষ্ট করে।

সম্পদ: সক্ষমকারী

অর্থ তার সারমর্মে, সম্পদ একনিদু থেকে অন্য বিন্দুতে স্থানান্তর করার ক্ষমতা, স্বপ্নকে বাস্তবে রূপান্তরিত করে। যে পুরুষরা দক্ষতার সাথে সম্পদ সৃষ্টি এবং বন্টনের জগতে নভেগিটে করতে পারে তারা আকর্ষণীয়তার একটি উল্লেখযোগ্য রূপ ব্যবহার করে। এটা নছিক চটকদার গাড়ি বা ঐশ্বর্যপূর্ণ জীবনধারা যা মানুষকে আকর্ষণ করে তা নয়; এটা হল্পুযোগ তরৈ করার, পরিশ্রমের মাটিকে কৃতিত্বের সোনা পরণিত করার অন্তর্নহিত ক্ষমতা। উদ্যোক্তা, স্বপ্নদর্শী, জনহিত্যৈ—তারা সমাজে চেীম্বকীয় ব্যক্তিত্ব তরৈ, উন্নতি এবং উদ্ভাবনের জন্য সম্পদকে কাজে লাগায়।

শক্তি: প্রভাবশালী

শক্তি, সম্পদ আন্দোলনের প্রকোষাপটে, প্রভাব এবং সদিধান্ত গ্রহণের বিষয়ে। যো পুরুষরা মতামতকে প্রভাবিত করতে পারে, ফলাফল গঠন করতে পারে এবং ঘটনার গতিপথ পরিচালনা করতে পারে তাদের মনোমুগ্ধকর আকর্ষণ রয়েছে। এই শক্তিটি বিভিন্ন অঙ্গনে প্রকাশ পতে পারে: ক্যারিশম্যাটিক নতো একটি সাধারণ উদ্দেশ্যের দিকে জনগণকে সমাবেশে করে, সূক্ষ্ম ব্যবসায়ী দরকষাকষি করে যা শলিপগুলিকে রূপ দেয়, অথবা অন্তর্দৃষ্টিসম্পন্ন শিক্ষক ভবিষ্যতের মনকে তালাই করে। সামাজিক সম্পদ-ধারণা, মানুষ, শক্তি-একপ্রবাহকে নির্দেশে করার ক্ষমতা তাদের জীবনে টপেস্ট্রতিতে কেন্দ্রীয় ব্যক্তিত্ব করে তোলে।

সদিধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা: নভেগিটের

জীবন হ্রস্বসদিধান্তের একটি সিরিজ, যার প্রতিটিতে আমাদের যাত্রাপথ পরিবর্তন করার সম্ভাবনা রয়েছে। যো সমস্ত পুরুষদের তথ্য, সময়োপযোগী সদিধান্ত নেওয়ার প্রথর ক্ষমতা রয়েছে তারা জীবনের বিশাল সমুদ্রে দক্ষ নেয়ানদের মতো। এই পরিণায়কতা নজিই একটি সম্পদ, অনশ্চয়তার কুয়াশা কটে সামনের দিকে একটি পরিষ্কার পথনির্ধারণ করে। ছোট ব্যবসার মালিক সাবধানে তার পরিবর্তী পদক্ষেপের পরিকল্পনা করুক বা পতি তার পরিবারের জন্য সরোটি বেছে নচ্ছনে না কনে, তাদের সদিধান্তমূলকতা আত্মবিশ্বাস জাগায় এবং লোকদের তাদের দিকে টানে।

ভাল চহোরা: ভিজ্যুয়াল হারমনা

যদও প্রায়শই উপরিভাগে বিবেচিত হয়, শারীরিক আকর্ষণের শক্তি সম্পদ চলাচলে রয়েছে। সুন্দর চহোরাকে স্বাস্থ্য এবং জনৈকি সম্পদের একটি রূপ হিসাবে দেখা যতে পারে, একজনের উন্নতির ক্ষমতার একটি চাক্ষুষ চহিন। যাইহোক, এই জায়গায় প্রকৃত আকর্ষণীয়তা নছিক চহোরার বাইরে চলে যায়; এটি একজনকে কীভাবে বহন করে, একজনের অগ্রযাত্রায় আত্মবিশ্বাস এবং একটি প্রকৃত হাসরি উষ্ণতা সম্পর্কে। এটি অভ্যন্তরীণ তৃপ্তির সাথে শারীরিক সুস্থতার সামঞ্জস্য যা একটি চৌম্বক উপস্থিতি তৈরি করে।

চাক্ষুষ বা উপরভাগে আবদেনময়ী পুরুষরাও অনেকে সহজে অন্য পুরুষদের প্রভাবিত করতে পারে কারণ তারা সেই পুরুষ গোষ্ঠীর মধ্যে সহজেই গৃহীত হয়।

আকর্ষণের নৃত্য

শক্তি, সম্পদ, শক্তি, সিদ্ধান্ত এবং আকর্ষণীয়তা- এই সম্পদগুলি পারস্পরিক সম্পর্ক একটি গতিশীল নৃত্য তৈরি করে যা আকর্ষণের সারাংশকে সংজ্ঞায়িত করে। এটি একটি বহুমুখী পারফরম্যান্স যখন প্রতিটি উপাদান অন্যটির পরিপূরক, সম্পদশালী মানুষের সামগ্রিক লোভ বাড়ায়।

যাইহোক, এটা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ যে একজন শীকারের অভাব শুধুমাত্র সম্পদ স্থানান্তর করতে অক্ষমতার কারণে নয়। আকর্ষণ জটিল, ব্যক্তিগত পছন্দ, সময় এবং মানব সংযোগের রহস্যময় রসায়ন দ্বারা প্রভাবিত হয়। তবুও, মানুষের মতিস্ক্রিয়াগুলি বসিত স্ট্রোকের মধ্যে, কার্যকরভাবে সংস্থানগুলি পরিচালনা এবং একত্রিত করার ক্ষমতা মানুষকে একত্রিত করার ক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

মোটকথা, সম্পদ-প্রবাহমান ব্যক্তি বস্তুগত অর্থকে কেবল একজন দানকারী নয় বরং সক্ষমতা, স্থিতিস্থাপকতা এবং আকাঙ্ক্ষার আলোকবর্তিকা। তিনি এমন একজন জিনি জীবনের স্রোতকে উদ্দেশ্য এবং শক্তির সাথে নভেগেটে করেন, তাকে অস্বত্বেরে দুর্দান্ত নৃত্যে একটি অন্তর্নহিত আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্ব করে তোলে।

সম্পদশালীতা: একজন মানুষের আকর্ষণ

সম্পদশালী ব্যক্তি, সম্পদের স্থানান্তর এবং পরিচালনায় পারদর্শী, শক্তি, স্থিতিশীলতা এবং নিঃস্বার্থে গ্যাতার অনুভূতি প্রকাশ করে। এই ক্ষমতা শুধুমাত্র আর্থিক সম্পদ সম্পর্কে নয় বরং সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা, প্রভাব বসিতার এবং শারীরিক ও মানসিক দৃঢ়তা প্রদর্শনের ক্ষমতাকে অন্তর্ভুক্ত করে। মানব সম্পর্কে জটিল ব্যালা, এই গুলি গভীরভাবে অনুরণিত হয়, আকর্ষণের প্রাচীন নৃত্যেরে প্রতিধ্বনি করে যখন সক্ষমতা এবং নিরাপত্তার প্রতিশ্রুতি অত্যন্ত মূল্যবান।

এইরকম একজন মহিলা আছে যার সুনন্দর স্তনযুক্ত মহিলা এবং সুনন্দর গাথা একজন মহিলা
কাজে; যার নৈশভাবে অত্যন্ত আকর্ষণীয়। প্রায় অপ্রতিরোধ্য।

আপনি সবচেয়ে incels তাকান. ঠিক এইটাই তাদের অভাব।

অধ্যায় 4

নারীত্বের সারমর্ম - লেটেই এগ্রসে

জীবনে জটিল নৃত্যে, নারীত্ব আত্মসমর্পণের শিল্পে উদ্ভাসিত হয়, শক্তি এবং দুর্বলতার একটি
সূক্ষ্ম ভারসাম্য। এই অধ্যায়টি নারীত্বের সূক্ষ্ম প্রকৃতির অনুবেশন করে, ছেড়ে দেওয়ার
রূপান্তরকারী শক্তিকে তুলে ধরে এবং একজন মহিলাকে তার সহজাত অনুগ্রহে বেড়ে উঠতে সাহায্যকারী
পরিশেষে প্রধান ভূমিকাকে তুলে ধরে।

লেটেই যান শিল্প

সত্যিকারের নারীত্ব আস্তা এবং আত্মসমর্পণের জায়গায় বিকাশ লাভ করে। এটি জীবনে প্রতিটি
দিককে নিয়ন্ত্রণ করার প্রয়োজনীয়তা ছেড়ে দেওয়ার এবং পরবর্তীতে, অনুগ্রহ এবং
স্থিতিস্থাপকতার সাথে অস্বস্তির প্রবাহকে আলিঙ্গন করার বিষয়ে। এটি দুর্বলতা বা নিষ্ক্রিয়তা
বোঝায় না; বরং, এটি একটি গভীর শক্তি যা দুর্বলতা এবং সংযোগের শক্তি বোঝা থেকে আসে।

যতদূর একজন মহিলাকে তার অন্তর্দৃষ্টি এবং সহানুভূতির গভীর ভাণ্ডারে ট্যাপ করার অনুমতি
দেয়, অন্যদের সাথে এবং তার চারপাশের বিশ্বের সাথে গভীরভাবে সংযোগ করার ক্ষমতাকে লালন
করে। এইখানেোলামো জায়গাতেই সৃজনশীলতা ফুটে ওঠে, সম্পর্ক গভীর হয় এবং সত্যিকারের
সৌন্দর্য ফুটে ওঠে—শুধু আকারে নয়, সত্যের সারাংশে।

সৌন্দর্য এবং সম্প্রীতি তৈরি করা

একজনীর স্পর্শে জাগতিকিতাকে অসাধারণে রূপান্তরিত করার, প্রতিদিনের জীবনের বুননে প্রমে ও যত্নের সূত্রে বুনতে অনন্য কৃষমতা রয়েছে। তার আদর্শ ভূমিকা কেবল নান্দনিকতার মধ্যে সীমাবদ্ধ নয় বরং একটি লালন-পালনকারী পরবিশেষে সৃষ্টিকে অন্তর্ভুক্ত করে যখনে জীবন তার সমস্ত রূপেই উন্নতি করতে পারে। এটি সে যে স্থানটিতে বাস করে তার শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক দিকগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে, এটিকে সৌন্দর্য, স্বাচ্ছন্দ্য এবং ভালবাসার আশ্রয়স্থলে পরিণত করে।

ফুলদানিতে ফুল সাজানোর সহজগাজ থেকে শুরু করে সম্পর্কে লালন-পালনের জটিল গতিশীলতা পর্যন্ত, একজনের প্রভাব তার চারপাশকে সম্প্রীতি এবং করুণার অনুভূতিতে আচ্ছন্ন করে। এটি পরবিশেষে সাথে একটি স্বজগৎ নাচ, দেওয়া এবং নেওয়ার একটি সুক্ক্ষম ভারসাম্য, যা তার গোলক পরিবেশকারী সকলের জন্য বৃদ্ধি এবং সুস্থতাকে উত্সাহিত করে।

একটি অংশীদার সহায়ক ভূমিকা

একজনের জন্য তার নারীত্বকে পূরণে আলাঙিন করার জন্য, একজন সহায়ক অংশীদারের উপস্থিতি অমূল্য। একজন যিনি নারীত্বের তরলতা এবং গভীরতা বোঝেন এবং উপলব্ধি করেন তিনি স্থিতিশীলতা এবং বিশ্বাসের ভিত্তি প্রদান করতে পারেন, যা তাকে ছেড়ে দিতে এবং তার প্রকৃত প্রকৃতি প্রকাশ করতে সক্ষম করে।

একজন পদশালী মানুষ, যিনি আত্মবিশ্বাসের সাথে বিশ্ব নভেগেটে করতে পারেন এবং শুধুমাত্র বস্তুগত প্রয়োজনই নয়, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক সহায়তা প্রদান করতে পারেন, এমনকি পরবিশেষে তৈরি করেন যখনে একজন নরিপদ এবং লালতি বোধ করেন। এই পরিপত্তা নরিভরতা সম্পর্কে নয় বরং অংশীদারিত্ব সম্পর্কে - একটি পারস্পরিক বনিমিয যখনে উভয় ব্যক্তিই বৃদ্ধি পতে পারে এবং উন্নতি করতে পারে।

এইধরনরে একটী অংশীদারত্বে, মহল্লার তার নারীত্বেকে ছড়ে দেওয়ার এবং বসবাস করার ক্ষমতা সম্পর্কে সমৃদ্ধ করে, গভীরতা এবং ঘনষ্ঠতা আনে। এটী একটী সম্ভিত্কে গতশীল, যথোনে একজনরে শক্তি অন্যটরী দুর্বলতাকে সমর্থন করে এবং একসাথে, তারা একটী সাদৃশ্য তরৈ করে যা সুন্দর এবং স্থতিস্থাপক উয়ই।

আধুনকি সময়ে নারীত্বেকে আলঙ্গন করা

আজকরে বশ্বে, যথোনে ভূমকি এবং প্রত্যাশাগুলী ক্রমাগত বকশতি হচ্ছে, নারীত্বেরে সারাংশ অনুগ্রহ এবং সংযোগরে আলোকবর্তকি হিসাবে রয়ে গছে। ছড়ে দেওয়া, এইপ্রক্ষাপটে, সামাজকি চাপ এবং স্টেরেওটাইপগুলকি ছড়ে দেওয়া, একজনরে সত্যকিাররে প্রকৃতকি উজ্জ্বল হতে দেওয়া।

একজল্লি তার নারীত্বেরে সাথে সম্পূর্ণভাবে সংস্পর্শে থাকা প্রকৃতরী একটী শক্তি-সৃজনশীল, স্বজ্গত, লালন-পালনকারী এবং নজিরে অধকিারে শক্তিশালী। সৌন্দর্য এবং সম্প্রীতি তরৈ করার, অন্যদরে সাথে গভীরভাবে সংযোগ করার এবং করুণার সাথে জীবনকে নভেগিটে করার ক্ষমতা তার স্থায়ী শক্তি এবং নারীত্বেরে লোভরে প্রমাণ।

অনুচ্ছেদে 5

বশিক্ত মানুষ, সম্পর্ক এবং বশিক্ত মটোফ্রমেং

বশিক্ত মটোফ্রমেং একটী শব্দ যা অন্য ব্যক্তরী উপর নতেবাচক এবং সীমতি বশ্বে বা উপলব্ধি আরোপ করার জন্য ভাষা এবং আচরণরে ব্যবহারকে অন্তর্ভুক্ত করে। এই ধারণাটী সাধারণ নতেবাচক মন্তব্য বা অপমানকে অতিক্রম করে, ব্যক্তরী কীভাবে একে অপরকে মথিস্ক্রিয়া করে এবং উপলব্ধি করে তার গভীর কাঠামোর মধ্যে নজিকে এম্বড়ে করে। বশিক্ত

মটোফ্রমেগুলি বিভিন্ন আকারে প্রকাশ করতে পারে - প্রত্যক্ষ, পরোক্ষ, মৌখিক এবং অমৌখিক - প্রতিটি তার নিজস্ব সুক্ষ্মতা এবং প্রভাব বহন করে।

সরাসরি বিষাক্ত মটোফ্রমেটি

প্রত্যক্ষ বিষাক্ত মটোফ্রমেটি-এ স্পষ্ট বিবৃতি বা ক্রিয়া জড়িত থাকে যা প্রাপককে কাছে সরাসরি অবমাননার বা সীমাবদ্ধ বার্তা প্রকাশ করে। এগুলি সহজবোধ্য এবং দ্ব্যর্থহীন, ভুল ব্যাখ্যার জন্য সামান্য জায়গা ছেড়ে দেয়। উদাহরণস্বরূপ, কাউকে বলা, "আপনি কখনই কোন কছির পরিমাণ করবেন না," তাদের আত্মসম্মান এবং সম্ভাবনাকে কখনই করার একটি স্পষ্ট এবং সরাসরি প্রচেষ্টা। এই ধরনের বিবৃতিগুলি প্রায়ই ব্যক্তিদের দ্বারা আধিপত্য বা অন্যদের উপর নিয়ন্ত্রণ জাহির করার জন্য ব্যবহার করা হয়, যা একটি গভীর-উপস্থিতি নিরাপত্তাহীনতা বা হরেফের করার ইচ্ছাকে প্রতিফলিত করে।

পরোক্ষ বিষাক্ত মটোফ্রমেটি

পরোক্ষ বিষাক্ত মটোফ্রমেটি সুক্ষ্ম, বিষাক্ত বার্তা প্রকাশের জন্য ইঙ্গিত বা প্রভাব নিষিক্ত করে। এটি প্রত্যক্ষ রূপে চোখে আঁরওবশি প্রতারক হতে পারে কারণ এটি অপরাধী দ্বারা প্রত্যাখ্যান করা যতে পারে, যা শিকারের পক্ষে মুখোমুখি হওয়া বা সম্বোধন করা কঠিন করে তোলে। এর একটি উদাহরণ ধারাবাহিকভাবে কারো সাফল্যকে ভাগ্য বা বাহ্যিক কারণের জন্য দায়ী করে তার কৃতিত্বকে হ্রাস করা হতে পারে, যার ফলে পরোক্ষভাবে পরামর্শ দেওয়া হয় যে তারা যোগ্য বা যোগ্য নয়।

মৌখিক বিষাক্ত মটোফ্রমেটি

মৌখিক বিষাক্ত মটোফ্রমেটিয়রে মধ্যে কথ্য শব্দ, বিবৃতি বা কথোপকথন অন্তর্ভুক্ত যা নতিবাচক, অবমাননার বা সীমিত বিশ্বাস প্রকাশ করে। এটি প্রকাশ্য অপমান থেকে শুরু করে সুক্ষ্ম ধরনের মৌখিক অপব্যবহার, যখন ব্যাকহ্যান্ডে প্রশংসা বা প্যাসিভি-আক্রমণাত্মক মন্তব্য পর্যন্ত হতে পারে। মৌখিক বিষাক্ত মটোফ্রমেটিয়রে প্রভাব গভীর হতে পারে, কারণ

শব্দগুলা একজনব্যক্তির আত্ম-ধারণা এবং মানসিক স্বাস্থ্যকে গভীরভাবে প্রভাবিত করতে পারে।

অমৌখিক বম্বিক্ত মটোফ্রমেংি

অমৌখিক বম্বিক্ত মটোফ্রমেংি-এর মধ্যে ক্রিয়া, অঙ্গভঙ্গা বা অমৌখিক যোগাযোগে অন্যান্য রূপ রয়েছে। যা অন্য ব্যক্তির প্রতিনিতেবিাচকতা বা অবজ্ঞা প্রকাশ করে। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে কারও ধারণার প্রতিক্রিয়ায় চৌখ ফরোনৌ, বরিক্তিতে দৌর্ঘশ্বাস ফলৌ, বা অন্য কোনও ব্যক্তিকে খারজি বা হ্রাস করে এমন কোনও শারীরিক অঙ্গভঙ্গা। অমৌখিক ইঙ্গতিগুলা কখনও কখনও মৌখিকগুলা চয়েে বেশি প্রভাবশালী হতে পারে কারণ তাদরে চ্যালঞ্জে বা মুখৌমুখি হওয়ার সম্ভাবনা কম।

নার্সসিজিম এবং বম্বিক্ত মটোফ্রমেংি

যে ব্যক্তরি প্রায়শই বম্বিক্ত মটোফ্রমেংিয়ে জড়তি থাকে তারা নার্সসিজিমের সাথে যুক্ত বশেষ্ট্য়গুলা প্রদর্শন করতে পারে। নার্সসিসিটরা প্রায়শই বম্বিক্ত মটোফ্রমেংিকে অন্যদরে উপর শ্রেষ্ঠত্বেরে ধারণা এবং নযিন্ত্রণ বজায় রাখার জন্য একটী হাতযির হিসাবে ব্যবহার করে। এই আচরণে মূলে রয়েছে তাদরে নিজস্ব নরিাপত্তাহীনতা এবং গভীর-উপস্থতি বম্বিয়, যমেন চাপা কামশক্তি বা আনন্দ, যা কিছু বশি্বাস অনুসারে স্যাক্রাল চক্রেরে বাধাগুলরি সাথে যুক্ত হতে পারে। এই চক্রটী আনন্দ, যৌনতা এবং সৃজনশীলতার সাথে যুক্ত বলে মনে করা হয় এবং এখানে বাধা শক্তি এবং নযিন্ত্রণেরে নতেবিাচক অভবি্যক্তরি দকিে নযিয়ে যতে পারে।

বম্বিক্ত মটোফ্রমেংি সম্বৌধন করা বম্বিক্ত মটোফ্রমেংিয়ে জড়তি এমন কারৌ সাথে বসবাস করা বা তার ঘনষিষ্ঠ সম্পর্কে থাকা একজনরে সুস্থতা এবং মানসিক স্বাস্থ্যেরে জন্য ক্ষতকির হতে পারে। কিছু ক্ষতেরে, একজনঅত্থনত সচতেন এবং বৌধগম্য ব্যক্তরি সাথে খৌলা যৌগাযৌগ এই নতেবিাচক নদির্শনগুলারি সমাধান এবং কাজ করতে সাহায্য করতে পারে। যাইহৌক, বম্বিক্ত ব্যক্তরি আচরণ বা সংবদেনশীল অবস্থার জন্য দায়িত্ব না নৌয়া গুরুত্বপূর্ণ। প্রায়শই, সবচয়েে স্বাস্থ্যকর এবং ক্ষমতায়নকারী সদিধান্ত হল সম্পর্ক থেকে নিজকে দুরে রাখা বা সম্পূর্ণরূপে ছড়ে দেওয়া।

লবিডিং ক্ৰমতায়ন বম্বিক্ত মটোফ্রমেংয়েরে সাথে যুক্ত দমনরে বপিরীতে দাঁড়িয়েছে, ইতবিাচক, নশ্চিতিকরণ এবং মথিস্ক্রয়াকে ক্ৰমতায়নরে দকি মনোনিবিশে করে। এটি বম্বিক্ত মটোফ্রমে দ্বারা আরোপতি সীমাবদ্ধতা থেকে মুক্ত, স্ব-মূল্য, আনন্দ এবং যৌনতার অনুভূতি লালন করা জড়তি।

একটি সম্পর্ক বা মথিস্ক্রয়ীা শুরুর দকি বম্বিক্ত মটোফ্রমেংকে স্বীকৃতি দেওয়া অত্য়ন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি একজনব্যক্তির সামগ্রিক আচরণ এবং মনোভাবে একটি শক্তিশালী সূচক হতে পারে। দুর্ভাগ্যবশত, ব্যক্তিদিরে একটি উল্লেখযোগ্য অংশ কছু ধরনরে বম্বিক্ত মটোফ্রমেংয়ে জড়তি হতে পারে, প্রায়শই জীবনরে প্রতি তাদের নিজদিরে অসুখ বা অসন্তুষ্টির প্রতিফলন হিসেবে।

বম্বিক্ত মটোফ্রমেং একটি বসিত্ত সমস্যা যা ব্যক্তি এবং সম্পর্ককে উল্লেখযোগ্যভাবে প্রভাবতি করতে পারে। এর বিভিন্ন রূপ এবং অন্তর্নহিত কারণগুলি বোঝার মাধ্যমে, ব্যক্তিরি এর ক্ৰতিকারক প্রভাব থেকে নিজদিরেকে আরওভালভাবে রক্ষা করতে পারে এবং তাদের জীবনে আরওইতবিাচক, ক্ৰমতায়ন মথিস্ক্রয়াকে লালন করার চেষ্টা করতে পারে।

অধ্যায় 6

অর্থ বোঝা - পচেকেরে বাইরে

জীবনরে মাধ্যমে আমাদরে যাত্রায়, অর্থরে সাথে আমাদরে সম্পর্ক প্রায়শই আমাদরে নরিাপত্তা এবং স্বাধীনতার অর্থ্যে একটি সংজ্ঞায়তি কারণ হয়ে ওঠে। তবুও, একটি সাধারণ ভুল ধারণা অনেকেকে

ছায়া দয়ে: বশির্বাস য়ে ংকজনরে চাকরহি সম্পদরে প্রাথমকি উৎসএইঅধ্যায়রে লক্ষ্য এইপৌরাণকি কাহনীকে উন্মোচন করা, জোর দেওয়া য়ে সত্যকিররে আর্থকি বৃদ্ধি শুধুমাত্র উপার্জনরে মধ্যে নয় বরং আমরা যা উপার্জন করতি বজ্জিতার সাথে বরাদ্দ করার মধ্যে রয়েছে।

চাকররি ভুল ধারণা

অনকেরে জন্য, ংকটি কাজ শেষে করার উপায়রে চয়ে বশে; ংকটি পরচিয় ংবং পরপূর্ণতার ংকটি উৎস ংকটি য়েথানে ংবগে ংনুসরণ করা হয়, ংবং দক্ষতা সম্মানতি হয়। যাইহোক, ভুলটি ংকটি চাকরকি শুধুমাত্র সম্পদ তরৈরি হাতযির হিসাবে দেখোর মধ্যে রয়েছে। যদতি ংকটি চাকরি ংকটি স্থরি ংয় প্রদান করে, ংকটি আর্থকি সম্ভাবনার ফলের, সলিিং নয়। সম্পদ সঞ্চারে জন্য শুধুমাত্র ংকটি বতেনরে উপরিত্তর করা ংকটি ধীর-ফোঁটা কন্ডিয়ে ংকটি বাথটাব পূরণ করার চেষ্টা করার মতো; ংকটি নরিপদ ংবং স্থরি কনিতু শেষে পর্যন্ত সীমাবদ্ধ।

বনিয়োগরে শক্তি

ংইসীমাবদ্ধতা অতিক্রম করার রহস্য সম্পদরে প্রকৃত ইঞ্জিনি: বনিয়োগ বোঝার মধ্যে নহিতি। বনিয়োগ হলং আপনার অর্থকে কাজে লাগানোর শলি্প, ংকটি ং আপনার দনৈন্দনি প্রচেষ্টার থেকে স্বাধীনভাবে বৃদ্ধি পতে দেয়। ংকটি ংয়রে ংকাধকি স্ট্রীম তরৈরি করার বযিয়ে যা শেষে পর্যন্ত ং আপনি ং আপনার চাকরি থেকে যা উপার্জন করেনে তা ছাড়িয়ে যতে পারে।

বীজ হিসাবে ং আপনার টাকা কল্পনা করুন ং আপনি ংইসীজগুলকি ধরে রাখতে পারনে, তাদরে সুরক্ষতি রাখতে পারনে, তবে তারা কবেল বীজই থাকবে। বকিল্পভাবে, ং আপনি তাদরে রোপণ করতে পারনে, তাদরে জন্ডিতে পারনে ংবং তাদরে বৃদ্ধি ংবং সংখ্যাবৃদ্ধি দেখতে পারনে। ংকটি বনিয়োগরে সারমর্ম। ংকটি স্টক, রযিলে ংস্টটে, ব্যবসা বা ংন্যান্য উদ্যোগে হোক না কেনে ং আপনার অর্থরে জন্য উর্বর ভূমি খুঁজে বরে করা ংবং ংকটিকে বৃদ্ধির জন্য লালন করা।

ভুল বোঝাবুঝির বাধা

তাহলে, কনে অনেকেই বনিয়োগ থেকে দূরে সরে যান? উত্তর প্রায়শই বোঝার অভাব এবং অজানা ভয়ের মধ্যে থাকে। বনিয়োগের জগৎটি তার পরভাষা, ঝুঁকি এবং জটিলতার সাথে ভয়ঙ্কর বল মনে হতে পারে। এই ভয় অনেকেকে পাশে রাখে, তাদের বতেন চকে শক্তভাবে আটকে রাখে, তারা জানে না যে তাদের টাকা, খাঁচাবন্দী পাখির মতো, যদি ছড়ে দেওয়া হয় তবেই তার ওঠার সম্ভাবনা রয়েছে।

ঐশ্বর্যবিন্দুকতা ভেঙে ফেলার চাবিকাঠি হল শিক্ষা। বিভিন্ন ধরনের বনিয়োগ সম্পর্কে শেখা, ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা বোঝা, এবং ছোট শুরু করা প্রক্রিয়াটিকে রহস্যময় করতে পারে। মনে রাখবেন, প্রতিটি বিশেষজ্ঞই একবার শিক্ষানবসি ছিলেন। প্রথম ধাপটি সর্বদা কঠিন, তবে এটি বৃদ্ধির জন্য অপরহারা।

আরামের ফাঁদ

পচকে-টু-পে-চকে চক্রে আটকে থাকার আরেকটি কারণ হল টুটনিরে আরাম। একটি নিয়মিত বতেন, অনুমানযোগ্য কাজের সময় এবং পরিচিতি কাজগুলি নিরাপত্তার অনুভূতি প্রদান করে। বনিয়োগের অনিশ্চিতি জগতে প্রবেশ করা অজানাতে পা রাখার মতো মনে হতে পারে। তবুও, এটি স্বীকার করা গুরুত্বপূর্ণ যে প্রকৃত নিরাপত্তা টুটনি নয় বরং অভয়। জনযোগ্যতা এবং বৈচিত্র্যের মধ্যে রয়েছে। আমাদের কমফোর্ট জোন থেকে বেরিয়ে এসে এবং বনিয়োগের জলে নভেগিটে করতে শেখার মাধ্যমে, আমরা নিজদেরকে সম্পদ ও স্বাধীনতার নতুন সম্ভাবনার জন্য উন্মুক্ত করি।

একটি সম্পদ মানসিকতা চাষ

আর্থিক স্বাধীনতার দিকে যাত্রা শুরু হয় মানসিকতার পরিবর্তনের মাধ্যমে। এটি একটি পচকে তাত্ক্ষণিক সন্তুষ্টির বাইরে দেখা এবং বজ্রের সাথে বনিয়োগ করা অর্থের দীর্ঘময়াদী সম্ভাবনা বোঝার বিষয়ে। সম্পদের মানসিকতা গড়ে তোলার মধ্যে রয়েছে স্পষ্ট আর্থিক লক্ষ্য নির্ধারণ, বনিয়োগের সুযোগ সম্পর্কে নিজেকে শিক্ষিত করা এবং গণনাকৃত ঝুঁকি নিতে ইচ্ছুক হওয়া।

এটা ধৰ্মীয় সম্পর্কও। একটা গাছ যমেন রাতারাতি ফল্গুরে না, তমেনা বনিয়োগে পরপিক্ক হওয়ার জন্ম সময় প্রয়োজন। মূল বিষয় হল্ধারাবাহিকতা এবং দীর্ঘময়াদী দৃষ্টিভিঙ্গি, এটি স্বীকার করে যাে সম্পদরে পথ্ধকটি ম্ধারাথন, স্প্রন্টি নয়।

অধ্যায় 7

একসাথে হারমোনাইজিং - চক্র শ্বাসরে নৃত্য

আধ্যাত্মিক অনুশীলনরে ট্র্যাপসেট্রতি, চক্র শ্বাস-প্রশ্বাস ব্যক্তদিরে মধ্যে এবং তাদরে মধ্যে শক্তি সংযোগ, নরিাময় এবং সামঞ্জস্য করার জন্ম একটা গভীর পদ্ধতি হিসাবে আবর্ভূত হয়। এই অধ্যায়টি একটা অংশীদাররে সাথে চক্ররে শ্বাস-প্রশ্বাসরে সূক্ষ্ম শলিপে তলয়ি়ে যায়, হয় পছিন পছিন বসে থাকে বা চামচে শূয়ে থাকে, চক্রগুলরি মাধ্যমে শক্তি প্রদান এবং গ্রহণরে একটা চক্র তরেি করে। এই অভ্যাসটি কেবল অংশীদারদরে মধ্যে বন্ধনকে গভীর করে না বরং তাদরে উদ্যমী কেন্দ্রগুলকি সারবিদ্ধ করে এবং ভারসাম্য বজায় রাখে, মানসকি, শারীরকি এবং আধ্যাত্মকি সুস্থতার প্রচার করে।

চক্র বোঝা

চক্র শ্বাস-প্রশ্বাসরে এইভাগ করা যাত্রা শুরুর আগে, মরুদণ্ড বরাবর চলা সাতটি প্রাথমকি চক্র বা শক্তি কেন্দ্রগুলি বোঝা অপরহিার্য। প্রতটি চক্র আমাদরে সত্তার নরিদষ্টি দকিগুলরি সাথে মলি়ে যায়, সবচেয়ে আর্দা থেকে সবচেয়ে ঐশ্বরকি।

মূল চক্র (মূলধারা): মরুদেগুডেরে গোড়ায় অবস্থতি, মূল চক্রটি আমাদরে নরিপত্তা, স্থতিশীলতা এবং মৌলিকি চাহদির অনুভূতির সাথে যুক্ত। ঐশ্বরিক্তি পৃথিবীর গ্রাউন্ডিং ফোর্সরে অনুরূপ।

স্বাক্রাল চক্র (স্বাধিষ্ঠান): নাভরি ঠকি নীচে অবস্থতি, ঐশ্বরিক্তি আমাদরে সৃজনশীলতা, যৌন শক্তি এবং নতুন অভিজ্ঞতা এবং মানুযকে গ্রহণ করার ক্ষমতা নিয়ন্ত্রণ করে।

সৌর প্লক্সাস চক্র (মণপিরা): উপরে পটে পাওয়া যায়, সৌর প্লক্সাস চক্র আমাদরে ব্যক্তিগত শক্তি, আত্মসম্মান এবং আত্মবিশ্বাসরে আসন

হার্ট চক্র (অনাত): বুকের কেন্দ্রে অবস্থতি, হৃদয় চক্র প্রমে, উষ্ণতা, মমতা এবং আনন্দরে উত্স।

গলা চক্র (বিশুদ্ধ): গলায় অবস্থান করে, ঐশ্বরিক্তি আমাদরে স্পষ্টভাবে এবং প্রামাণিকভাবে যোগাযোগ করার ক্ষমতার সাথে যুক্ত।

তৃতীয় চক্ষু চক্র (আজনা): চোখরে মাঝখানে কপালে অবস্থতি, তৃতীয় চোখরে চক্র হল অন্তর্দৃষ্টি এবং দূরদর্শতির কেন্দ্র।

মুকুট চক্র (সহস্রার): মাথার একবোর শীর্ষে অবস্থতি, মুকুট চক্র আমাদরে চেনা এবং ঐশ্বরিক উচ্চতর অবস্থার সাথে সংযুক্ত করে।

চক্র শ্বাস প্রশ্বাসরে অনুশীলন

একটি অংশীদাররে সাথে চক্র শ্বাস-প্রশ্বাসে শক্তির একটি সুন্দর বনিমিয জড়তি যা প্রতিটি চক্রকে লালন ওভারসাম্য বজায় রাখে। ঐশ্বরিক্তির অনুশীলনে কীভাবে জড়তি হতে হয় তা এখানে:

পজশিনটি: আপনার সঙ্গীর সাথে একটি আরামদায়ক অবস্থান বছে নেওয়ার মাধ্যমে শুরু করুন, হয় পছিন পছিন বসে বা চামচ দিয়ে শুষে। ঐশ্বরিক্তির ঘনিষ্ঠতা অনলায়নযোগকে সহজ করে।

প্রতিটি চক্রের উপলব্ধি করা: মূল চক্র থেকে শুরু করে, উভয় অংশীদারই এই শক্তি
কেন্দ্রে তাদের মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করে। একত্রিত শক্তি অনুভব করে এবং উভয়
সারাংশ কল্পনা করুন।

একসাথে শ্বাস নেওয়া: গভীরভাবে শ্বাস নিন, আপনার সঙ্গীর সংশ্লিষ্ট চক্র থেকে আপনার
নজিরে মধ্যস্থে স্পন্দনশীল শক্তিতে অঙ্কনকে কল্পনা করুন। আপনি শ্বাস ছাড়ার সাথে সাথে
আপনার চক্রের শক্তি আপনার সঙ্গীর কাছে ফেরত পাঠানোর কল্পনা করুন। এটি শক্তির
একটি পারস্পরিক প্রবাহ তৈরি করে, বন্ধন বাড়ায় এবং চক্রগুলির ভারসাম্য বজায় রাখে।

প্রতিটি চক্রের জন্য সময়: পরেরটিতে উপরে দিকে যাওয়ার আগে প্রতিটি চক্রে আনুমানিক
5 মিনিট ব্যয় করুন। এটি প্রতিটি শক্তি কেন্দ্রের সাথে সংযোগ এবং সামঞ্জস্য করার
জন্য যথেষ্ট সময় দেয়।

অভিজ্ঞতা ভাগ করা: মূল থেকে মুকুট চক্র পর্যন্ত চক্রটি শেষ করার পরে, আপনার সঙ্গীর
সাথে আপনার অভিজ্ঞতাগুলি ভাগ করার জন্য কয়েক মিনিট নিন। অনুশীলনের সময় উদ্ভূত যেকোনো
সংবাদ, আবেগ বা অন্তর্দৃষ্টি নিয়ে আলোচনা করুন।

চক্র শ্বাসের সুবিধা

একত্রিত শক্তি সহজে চক্র শ্বাস-প্রশ্বাসে নিযুক্ত হওয়া অনেক সুবিধা দেয়। এটি একতা এবং
বোঝাপড়ার গভীর বোধকে উত্সাহিত করে, কারণ অংশীদাররা একে অপরের শক্তিশালী ভাটা এবং
প্রবাহে সুর দেয়। এই অনুশীলনটি উচ্চতর সহানুভূতি এবং সমবন্দনা, সেইসাথে আন্তঃসংযুক্ততার
গভীর অনুভূতির দিকে নিয়ে যতে পারে।

শারীরিকভাবে, চক্রের শ্বাস-প্রশ্বাস উত্তেজনা মুক্ত করতে এবং শিথিলতাকে উন্নীত করতে সাহায্য
করতে পারে, যখন শক্তিশালীভাবে, এটি চক্রগুলিকে সার্ববিদ্ধ করে এবং ভারসাম্য বজায় রাখে, যা
সম্প্রীতি এবং সুস্থতার বোধের দিকে পরিচালিত করে। আবেগগতভাবে, এই ভাগ করা অনুশীলন

অংশীদারদের মধ্যে মানসিক সংযোগকে আকর্ষণীয় করতে পারে, যোগাযোগ এবং ঘনিষ্ঠতার জন্য
নতুন পথ খুলে দিতে পারে।