

खिलाड़ियों को दिए खेल प्रदर्शन पर माइंड पावर का प्रभाव विषय पर टिप्स

(अंगद संवाददाता)

बून्दी, 14 नवम्बर। प्रजापिता ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के बाहरली बून्दी स्थित स्थानीय सेवा केंद्र के तत्वावधान में खेल संकुल में खिलाड़ियों के लिए खेल प्रदर्शन पर माइंड पावर का प्रभाव विषय पर माउंट आबू से आए डॉ. जगवीर सिंह ने टिप्स सिखाएं। राजयोगिनी बीके अलका दीदी ने कहा कि डॉ. जगवीर सिंह ब्रह्मकुमारीज की राजयोग एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन के स्पोर्ट्स विंग के नेशनल कोऑर्डिनेटर हैं। इन्होंने भारतीय खेल प्राधिकरण नई दिल्ली द्वारा भारतीय दल के साथ माइंड पावर कोच के रूप में रियो ओलंपिक में अपनी सेवाये दी। 13वाँ विश्व बॉडी बिल्डिंग चैंपियनशिप के लिए माइंड पावर कोच के रूप में भारतीय बॉडी बिल्डिंग टीम के



साथ गए और टीम को आवर ऑल टीम चैंपियनशिप ट्रॉफी जीतने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। डॉ. जगदीश सिंह ने खिलाड़ियों को टिप्स देते हुए कहा कि मन अत्यंत शक्तिशाली है। न केवल हमारे पास अपने विचारों और व्यवहारों को निर्देशित करने की शक्ति है बल्कि हम यह भी नियंत्रित कर सकते हैं कि हम क्या सोचते हैं, कैसे सोचते हैं और कब सोचते हैं, ताकि हम अपने प्रदर्शन के वांछित परिणाम प्राप्त कर सकें। खेल प्रदर्शन में मन की शक्ति

को कम करके नहीं आंका जा सकता है और सकारात्मक आत्मचर्चा में संलग्न होने से आपको अपने लक्ष्यों तक पहुंचने में मदद मिलेगी। उन्होंने कहा कि एथलीटों को अपने दिमाग को अपने शरीर की तरह प्रशिक्षित करना चाहिए ताकि नकारात्मक विचारों को सकारात्मक में बदला जा सके और मानसिक रूप से लचीला बन सकें। इस अवसर पर जिला परिवहन अधिकारी प्रमोद लोढ़ा, सुरेंद्र सोलंकी टीम कोच उपस्थित रहे।

तनाव नियंत्रण के खिलाड़ियों को गुर सिखाए

राजमार्ग संवाददाता

बूंदी, 14 नवंबर। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के के तत्वावधान में खेल संकुल में खिलाड़ियों को खेल प्रदर्शन पर माइंड पावर का प्रभाव विषय पर माउंट आबू से आए डॉक्टर जगबीर सिंह जागरूक किया। डॉ जगदीश सिंह ने खेल संकुल में ट्रेनिंग के लिए आए खिलाड़ियों को टिप्स देते हुए कहा कि मन अत्यंत शक्तिशाली है। न केवल हमारे पास अपने विचारों और व्यवहारों को निर्देशित करने की शक्ति है।

बल्कि हम यह भी नियंत्रित कर सकते हैं कि हम क्या सोचते हैं, कैसे सोचते हैं और कब सोचते हैं, ताकि हम अपने प्रदर्शन के वांछित परिणाम प्राप्त कर सकें। खेल प्रदर्शन में मन की शक्ति को कम करके नहीं आंका जा सकता है और सकारात्मक आत्म-चर्चा में संलग्न होने से आपको अपने लक्ष्यों तक पहुँचने में मदद मिलेगी। यहाँ सकारात्मक आत्म-चर्चा के तीन लाभ दिए गए हैं।



यह तनाव को नियंत्रित करता है

सकारात्मक आत्म-चर्चा का एक लाभ यह है कि यह तनाव को नियंत्रित करने और प्रबंधित करने में मदद करता है। लगातार खुद को आश्चर्य करके कि आप किसी स्थिति का सामना कर सकते हैं, आप शांत और कम अभिभूत महसूस करने लगेंगे। प्रतियोगिताएँ तनावपूर्ण हो सकती हैं क्योंकि एथलीट खुद को सफल होने के लिए बहुत अधिक दबाव में रखते हैं। बस खुद को यह याद दिलाने से कि आप यह कर सकते हैं आप अपने विचारों

को धुंधला करने वाले कुछ गुस्से को दूर कर सकते हैं। आत्म-चर्चा खुद से झूठ बोलने के बारे में नहीं है यह आपके विचारों को मैं इसका सामना नहीं कर सकता से मैं इससे निपट लूँगा में बदलने के बारे में है।

एथलीटों को अपने दिमाग को अपने शरीर की तरह प्रशिक्षित करना चाहिए, ताकि नकारात्मक विचारों को सकारात्मक में बदला जा सके और मानसिक रूप से लचीला बन सकें। इस अवसर पर जिला परिवहन अधिकारी प्रमोद लोड़ा, सुरेंद्र सोलंकी टीम कोच उपस्थित रहे।

खेल संकुल में खिलाड़ियों के लिए खेल प्रदर्शन पर माइंड पावर का प्रभाव विषय पर डॉक्टर जगबीर सिंह ने सिखाएं टिप्स

हिन्दुस्तान एक्सप्रेस

बूंदी। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के बाहरली बूंदी स्थित स्थानीय सेवा केंद्र के तत्वावधान में खेल संकुल में खिलाड़ियों के लिए खेल प्रदर्शन पर माइंड पावर का प्रभाव विषय पर माउंट आबू से पधारे डॉक्टर जगबीर सिंह ने टिप्स सिखाएं। राजयोगिनी बी.के. अलका दीदी ने डॉक्टर जगबीर सिंह का परिचय देते हुए कहा आप ब्रह्माकुमारीज की राजयोग एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन के स्पोर्ट्स विंग के नेशनल कोऑर्डिनेटर है। आपने भारतीय खेल प्राधिकरण नई दिल्ली द्वारा भारतीय दल के साथ माइंड पावर कोच के रूप में रियो ओलंपिक में अपनी सेवाये दी, 13वीं विश्व बॉडीबिल्डिंग चैंपियनशिप के लिए माइंड पावर कोच के रूप में भारतीय बॉडीबिल्डिंग टीम के साथ गए और टीम को आवर ऑल टीम चैंपियनशिप ट्रॉफी जीतने में आपकी महत्वपूर्ण भूमिका रही। आपने राष्ट्रीय स्तर पर एथलिटिक, बाइकिंग, बॉक्सिंग, साइकलिंग, शूटिंग, मोटर



स्पोर्ट्स और मैराथन आदि में भाग लिया। आप अब तक 27 से अधिक हाफ मैराथन में दौड़ चुके हैं। डॉ जगदीश सिंह ने खेल संकुल में ट्रेनिंग के लिए आए खिलाड़ियों को टिप्स देते हुए कहा मन अत्यंत शक्तिशाली है। न केवल हमारे पास अपने विचारों और व्यवहारों को निर्देशित करने की शक्ति है, बल्कि हम यह भी नियंत्रित कर सकते हैं कि हम क्या सोचते हैं, कैसे सोचते हैं और कब सोचते हैं, ताकि हम अपने प्रदर्शन के वांछित परिणाम प्राप्त कर सकें। खेल प्रदर्शन में मन की शक्ति को कम करके नहीं आंका जा

सकता है और सकारात्मक आत्म-चर्चा में संलग्न होने से आपको अपने लक्ष्यों तक पहुँचने में मदद मिलेगी। यहाँ सकारात्मक आत्म-चर्चा के तीन लाभ दिए गए हैं।

यह तनाव को नियंत्रित करता है: सकारात्मक आत्म-चर्चा का एक लाभ यह है कि यह तनाव को नियंत्रित करने और प्रबंधित करने में मदद करता है। लगातार खुद को आश्वस्त करके कि आप किसी स्थिति का सामना कर सकते हैं, आप शांत और कम अभिभूत महसूस करने लगेगे। प्रतियोगिताएँ तनावपूर्ण हो सकती हैं

क्योंकि एथलीट खुद को सफल होने के लिए बहुत अधिक दबाव में रखते हैं। बस खुद को यह याद दिलाने से कि आप यह कर सकते हैं, आप अपने विचारों को धुंधला करने वाले कुछ गुस्से को दूर कर सकते हैं। आत्म-चर्चा खुद से झूठ बोलने के बारे में नहीं है; यह आपके विचारों को मैं इसका सामना नहीं कर सकता से मैं इसका समाधान कर लूँगा से बदलने के बारे में है। एथलीटों को अपने दिमाग को अपने शरीर की तरह प्रशिक्षित करना चाहिए, ताकि नकारात्मक विचारों को सकारात्मक में बदला जा सके और मानसिक रूप से लचीला बन सकें। आदरणीय रजनी दीदी जी ने भ्राता जगबीर जी का आभार व्यक्त किया उन्होंने जो युवाओं को मन को सशक्त बनाने के लिए जो माइंड पावर ट्रेनिंग दी और बताया संस्था आगे भी युवाओं के लिए इस प्रकार के कार्यक्रम आयोजन करती रहेगी। इस अवसर पर जिला परिवहन अधिकारी प्रमोद लोड़ा, सुरेंद्र सोलंकी टीम कोच, ब्रह्माकुमार खुशराज भाई उपस्थित रहे।

'एथलीट अपने दिमाग को शरीर की तरह प्रशिक्षित करें'



बूंदी. प्रजापिता ब्रह्माकुमारी की ओर से आयोजित कार्यक्रम में खिलाड़ियों को टिप्स देते हुए।

पत्रिका

खिलाड़ियों को दिए टिप्स

बूंदी@ पत्रिका. प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के बाहरली बूंदी स्थित स्थानीय सेवा केंद्र के तत्वावधान में खेल संकुल में खिलाड़ियों के लिए खेल प्रदर्शन पर माइंड पावर का प्रभाव विषय पर माउंट आबू से आए डॉक्टर जगबीर सिंह ने टिप्स दिए। उन्होंने कहा कि मन अत्यंत शक्तिशाली है। न केवल हमारे पास अपने विचारों और व्यवहारों को निर्देशित करने की शक्ति है, बल्कि हम यह भी नियंत्रित कर सकते हैं कि हम क्या सोचते हैं, कैसे सोचते हैं और कब सोचते हैं, ताकि हम अपने प्रदर्शन के वांछित परिणाम प्राप्त कर सकें। सकारात्मक आत्म-चर्चा में संलग्न होने से आपको अपने लक्ष्यों तक पहुंचने में मदद

मिलेगी। इसका लाभ यह है कि यह तनाव को नियंत्रित करने और प्रबंधित करने में मदद करता है। लगातार खुद को आश्वस्त करके कि आप किसी स्थिति का सामना कर सकते हैं, आप शांत और कम अभिभूत महसूस करने लगेंगे। प्रतियोगिताएं तनावपूर्ण हो सकती हैं। एथलीट खुद को सफल होने के लिए बहुत अधिक दबाव में रखते हैं। एथलीटों को अपने दिमाग को अपने शरीर की तरह प्रशिक्षित करना चाहिए, ताकि नकारात्मक विचारों को सकारात्मक में बदला जा सके और मानसिक रूप से लचीला बन सकें। राजयोगिनी बी. के. अल्का बहन, जिला परिवहन अधिकारी प्रमोद लोढ़ा, ने भी अपने विचार व्यक्त किए। बी.के. रजनी बहन ने आभार जताया।

खेल प्रदर्शन पर माइंड पावर का प्रभाव विषय पर डॉक्टर जगबीर सिंह ने सिखाएं टिप्स

हेडलाइन न्यूज | बूंदी

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के बाहरली स्थित स्थानीय सेवा केंद्र के तत्वावधान में खेल संकुल में खिलाड़ियों के लिए खेल प्रदर्शन पर माइंड पावर का प्रभाव विषय पर माउंट आबू से पधारे डॉक्टर जगबीर सिंह ने टिप्स सिखाएं। राजयोगिनी बी.के. अलका दीदी ने डॉक्टर जगबीर सिंह ने कहा आप ब्रह्माकुमारीज की राजयोग एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन के स्पोर्ट्स विंग के नेशनल को-ऑर्डिनेटर हैं।

माइंड पावर कोच के रूप में भारतीय बॉडीबिल्डिंग टीम के साथ गए और टीम को आवर ऑल टीम चैंपियनशिप ट्रॉफी जीतने में आपकी महत्वपूर्ण भूमिका रही। आपने राष्ट्रीय स्तर पर एथलिटिक, बाइकिंग, बॉक्सिंग, साइकलिंग, शूटिंग



,मोटर स्पोर्ट्स और मैराथन आदि में भाग लिया। आप अब तक 27 से अधिक हाफ मैराथन में दौड़ चुके हैं। डॉ. जगदीश सिंह ने खेल संकुल में ट्रेनिंग के लिए आए खिलाड़ियों को टिप्स देते हुए कहा मन अत्यंत शक्तिशाली है।

न केवल हमारे पास अपने विचारों और व्यवहारों को निर्देशित करने की शक्ति है; बल्कि हम यह भी नियंत्रित कर सकते हैं कि हम क्या सोचते हैं, कैसे सोचते हैं और कब सोचते

हैं, ताकि हम अपने प्रदर्शन के वांछित परिणाम प्राप्त कर सकें। खेल प्रदर्शन में मन की शक्ति को कम करके नहीं आंका जा सकता है और सकारात्मक आत्म-चर्चा में संलग्न होने से आपको अपने लक्ष्यों तक पहुँचने में मदद मिलेगी। यहाँ सकारात्मक आत्म-चर्चा के तीन लाभ दिए गए हैं। इस अवसर पर जिला परिवहन अधिकारी प्रमोद लोड़ा, सुरेंद्र सोलंकी टीम कोच, ब्रह्माकुमार खुशराज भाई उपस्थित रहे।

तनाव नियंत्रण कार्यशाला • ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विवि की ओर से खेल संकुल में खिलाड़ियों को किया मोटिवेट दिमाग को अपने शरीर की तरह प्रशिक्षित करना चाहिए: डॉ. सिंह

भास्कर न्यूज़ | बूंदी

सकारात्मक आत्मचर्चा का एक लाभ यह है कि यह तनाव को नियंत्रित करने और प्रबंधित करने में मदद करता है। लगातार खुद को आरवस्त करके ही आप किसी स्थिति का सामना कर सकते हैं।

यह बात प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के स्थानीय सेवा केंद्र की ओर से खेल संकुल में खिलाड़ियों को मोटिवेट करते हुए राजयोग एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन के स्पोर्ट्स विंग के नेशनल कोऑर्डिनेटर डॉ. जगबीरसिंह ने कही। उन्होंने कहा कि आप शांत और कम अभिभूत महसूस करने लगेंगे। प्रतियोगिताएं तनावपूर्ण हो सकती हैं, क्योंकि एथलीट खुद को सफल होने के लिए बहुत अधिक दबाव में रखते हैं। बस खुद को यह याद दिलाने से कि आप 'यह कर सकते हैं।' आप



बूंदी. खेल संकुल में खिलाड़ियों को मोटिवेट करते डॉ. जगबीर सिंह।

अपने विचारों को धुंधला करने वाले कुछ गुस्से को दूर कर सकते हैं। आत्मचर्चा खुद से झूठ बोलने के बारे में नहीं है। यह आपके विचारों को 'मैं इसका सामना नहीं कर सकता' से 'मैं इसका

समाधान कर लूंगा' में बदलने के बारे में है। एथलीटों को अपने दिमाग को अपने शरीर की तरह प्रशिक्षित करना चाहिए, ताकि नकारात्मक विचारों को सकारात्मक में बदला जा सके •

और मानसिक रूप से लचीला बन सकें। उन्होंने जो युवाओं को मन को सशक्त बनाने के लिए जो माइंड पावर ट्रेनिंग दी। डॉ. जगबीर सिंह ने खेल संकुल में ट्रेनिंग के लिए आए

खिलाड़ियों को टिप्स दिए। संस्था आगे भी युवाओं के लिए इस प्रकार के आयोजन करती रहेगी। डीटीओ प्रमोद लोढ़ा, सुरेंद्र सोलंकी टीम कोच, ब्रह्माकुमार खुरासज शामिल रहे।

डॉ. सिंह रियो ओलिंपिक में दे चुके सेवा

राजयोगिनी बोके अलका दीदी ने डॉ. जगबीर सिंह का परिचय देते हुए कहा कि आप ब्रह्मा कुमारीज की राजयोग एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन के स्पोर्ट्स विंग के नेशनल कोऑर्डिनेटर हैं। आपने भारतीय खेल प्रशिक्षण नई दिल्ली द्वारा भारतीय दल के साथ माइंड पावर कोच के रूप में रियो ओलिंपिक में अपनी सेवाएं दीं। 13वीं विश्व बांडी बिल्डिंग चैंपियनशिप के लिए माइंड पावर कोच के रूप में भारतीय बांडी बिल्डिंग टीम के साथ गए। टीम को आवर ऑल टीम चैंपियनशिप ट्रॉफी जीतने में आपकी महत्वपूर्ण भूमिका रही। आपने राष्ट्रीय स्तर पर एथलेटिक्स, बाइकिंग, बॉक्सिंग, साइकलिंग, शूटिंग, मोटर स्पोर्ट्स और मैराथन में भाग लिया। आप अब तक 27 से अधिक हफ्ता मैराथन में दौड़ चुके हैं।

माइंड पावर कोच डॉक्टर जगबीर सिंह ने सेंट पॉल स्कूल एवं खेल संकुल, रिलायंस फाउंडेशन में माइंड पावर विषय पर कार्यशाला का किया आयोजन

हिंदुस्तान एक्सप्रेस

बूंदी। प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय के स्थानीय ब्रह्मा कुमारीज बूंदी सेवा केंद्र के तत्वावधान में मुख्यालय माउंट आबू से आए माइंड पावर कोच डॉक्टर जगबीर सिंह ने बूंदी जिले में सेंट पॉल स्कूल एव, खेल संकुल, ब्रह्मकुमारीज सेंटर, और रिलायंस फाउंडेशन में माइंड पावर विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। माइंड पावर कोच डॉक्टर बी.के. जगबीर ने बताया की जीवन में अपने लक्षण की पूर्ति के लिए पांच प्रमुख टूल्स का व्यक्ति को अपने व्यक्तिगत जीवन में रोजाना अभ्यास करते रहना चाहिए तथा उन्होंने बताया कि इसके लिए बहुत अधिक समय निकालने की भी आवश्यकता नहीं है यह किसी भी समय छोटे-छोटे भागों में किया जा सकता है



निम्नलिखित पांच टूल्स सुबह उठते ही कुछ समय के लिए ध्यान करें स्वयं को समृति दिलाएं मैं इस शरीर को चलाने वाली एनर्जी आत्म हूं....मस्तक में एक पवित्र सितारे की तरह चमक रही हूं... मेरे से असीम शांति की ऊर्जा निकलकर मेरे शरीर के सभी अंगों में फैल रही है.... मेरे परमपिता मुझे लाल रोशनी के रूप में असीम शक्तियां प्रदान कर रहे हैं....जिससे मेरा मन शांत और

शक्तिशाली होता जा रहा है... शांत मन जीवन के कहीं लक्ष्य को प्राप्त करने में हमारी सहायता करेगा वह जीवन आसान बनेगा (चित्र रूपण) विजुलाइजेशन तकनीक जीवन में निर्धारित किए गए महान लक्षण की प्राप्ति के लिए बहुत आवश्यक और आसान तरीका है रोज पता सुबह या किसी में अन्य सुविधा अनुसार समय पर अपने आंखों के सामने वह चित्र के बारे में

विचार करें जो आप बनना चाहते हैं या जिस लक्ष्य को प्राप्त करना चाहते हैं ऐसा करने से आपका अवचेतन मन शरीर की संपूर्ण ऊर्जा को उसे कार्य की को करने के लिए खर्च प्रदान करेगा जब भी आप अपना लक्ष्य निर्धारित करते हैं तो चेतन मन कई बार उसे अस्वीकार कर देता है हमारे लक्ष्य को पानी में हमारा चेतन मन कमजोर हो जाता है इसलिए हमें रोजाना जीवन में सकारात्मक कथनों का रोज अभ्यास करते रहना जिसे हमारे अवचेतन मन को शक्ति प्राप्त होती रहती है तथा वह हमारे लक्ष्य को कमजोर नहीं होने देता जैसे कि मैं इस कार्य को कर सकता हूं यह कार्य मेरे लिए बहुत आसान है मैं शक्तिशाली हूं इस लक्ष्य को मैं प्राप्त करके ही रहूंगा यह कुछ सकारात्मक कथन है जिनका हमें अभ्यास करते रहना चाहिए



ARMY

22

LAKSHAY
CLASSES

श्री भवानी शिक्षा संकेतमी
बुन्देलखण्ड (राज.)
फोन: 8008602965



