

## Introduction to Inner Strength

स्क्रिप्ट का शीर्षक: अंदर की शक्ति को जगाएं: आपकी सफलता, आपकी ताकत

(यह स्क्रिप्ट एक शांत और आरामदायक माहौल में प्रस्तुत की जानी चाहिए, जहाँ प्रतिभागी बिना किसी बाधा के आत्म-चिंतन कर सकें।)

### 1. परिचय: आपकी आंतरिक शक्ति (Introduction to Inner Strength)

नमस्ते दोस्तों, और आज के इस आत्म-खोज के सफ़र में आपका स्वागत है।

क्या आपने कभी सोचा है कि मुश्किल से मुश्किल समय में भी आपको आगे बढ़ने की हिम्मत कहाँ से मिलती है? वह कौन सी शक्ति है जो आपको गिरने के बाद फिर से उठने में मदद करती है?

यह शक्ति बाहर से नहीं आती। यह आपके अंदर ही है। NLP और हिप्नो-हील की भाषा में, हम इसे '**Inner Resources**' या 'आंतरिक संसाधन' कहते हैं। यह आपके अंदर छिपा हुआ एक खज़ाना है, जिसमें आपकी हिम्मत, आपकी समझदारी, आपका धैर्य और आपकी पिछली सभी सफलताएँ शामिल हैं।

आज का हमारा उद्देश्य इसी खज़ाने को खोजना, इसकी धूल साफ़ करना और इसे चमकाना है, ताकि आप अपनी '**Resilience**' (रेसिलिएंस) - यानी किसी भी चुनौती से लड़कर वापस खड़े होने की क्षमता - को और भी मज़बूत बना सकें।

### 2. आत्म-चिंतन के प्रश्न (Self-Reflection Questions)

अब, मैं चाहूँगा/चाहूँगी कि आप एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपनी आँखें धीरे से बंद कर लें और एक गहरी साँस अंदर लें... और धीरे-धीरे बाहर छोड़ दें।

अपना पूरा ध्यान मेरी आवाज़ पर और मेरे सवालों पर रखें। आपको जवाब बोलकर नहीं देना है, बस अपने मन में उस अनुभव को फिर से जीना है।

- **प्रश्न 1:** अपनी ज़िंदगी के उस एक पल को याद करें जब आपको खुद पर बहुत गर्व महसूस हुआ था। यह कोई भी पल हो सकता है - स्कूल का, कॉलेज का, काम का, या घर का। उस पल में वापस जाएँ... देखें कि आपने क्या देखा था... सुनें कि आपने क्या सुना था... और उस गर्व की भावना को अपने शरीर में फिर से महसूस करें।

- **प्रश्न 2:** अब, अपनी ज़िंदगी की किसी ऐसी चुनौती को याद करें जिसका आपने सफलतापूर्वक सामना किया था। एक ऐसी मुश्किल, जिसे देखकर पहले आपको लगा था कि यह असंभव है, लेकिन आपने उसे पार कर लिया। याद करें, उस समय आपने अपने कौन से गुणों का इस्तेमाल किया था? क्या वह आपकी हिम्मत थी? आपका धैर्य? आपकी रचनात्मकता (creativity)? या आपकी मेहनत? उस शक्ति को पहचानें।
- **प्रश्न 3:** अब एक ऐसे अनुभव को याद करें जब आपने कोई नया कौशल (skill) या कोई नई बात सीखी थी। चाहे वह साइकिल चलाना हो, कोई नई भाषा हो, या कंप्यूटर का कोई प्रोग्राम हो। सीखने की उस प्रक्रिया और सफल होने की उस खुशी को महसूस करें।

धीरे-धीरे इन सकारात्मक भावनाओं को अपने अंदर महसूस करते हुए, जब भी आप तैयार हों, अपनी आँखें खोल सकते हैं।

### 3. गाइडेड जर्नलिंग के लिए संकेत (Guided Journaling Prompts)

आपने अभी-अभी जिन शक्तियों और सफलताओं को महसूस किया है, अब चलिए उन्हें कागज़ पर उतारते हैं। अपनी डायरी और पेन उठाएं। मैं आपको कुछ संकेत दूँगा/दूँगी, और आप पूरी ईमानदारी से उनके जवाब लिखें।

- **संकेत 1: मेरी तीन सफलताएँ**

अपनी ज़िंदगी की कोई भी तीन सफलताएँ लिखें, चाहे वे कितनी भी छोटी या बड़ी क्यों न हों।  
(उदाहरण: मैंने 10वीं की परीक्षा पास की, मैंने पहली बार खाना बनाया, मैंने एक ज़रूरी प्रेजेंटेशन दिया)।

- **संकेत 2: मेरी छिपी हुई शक्तियाँ**

अब अपनी हर सफलता के आगे लिखें कि उस सफलता को पाने के लिए आपने अपनी कौन सी 'Strength' (शक्ति) का इस्तेमाल किया था। (उदाहरण: प्रेजेंटेशन दिया - शक्ति: आश्च (courage) और तैयारी (preparation)) अपनी शक्तियों की एक सूची बनाएं।

- **संकेत 3: वर्तमान चुनौती से कनेक्शन**

अब अपनी ज़िंदगी की किसी एक वर्तमान चुनौती के बारे में सोचें जिसका आप सामना कर रहे हैं। अब अपनी शक्तियों की सूची को देखें और लिखें कि आप अपनी कौन सी पुरानी शक्ति का इस्तेमाल आज की इस चुनौती से निपटने के लिए कर सकते हैं?

- **संकेत 4: आभार का स्रोत**

उन तीन लोगों या चीजों के बारे में लिखें जिन्होंने आपकी इस यात्रा में आपकी मदद की है और जिनके लिए आप आभारी हैं। आभार भी एक बहुत बड़ा आंतरिक संसाधन है।

#### **4. निष्कर्ष और प्रेरणादायक कथन (Conclusion with Inspirational Statements)**

बहुत अच्छे। आज आपने जो लिखा है, वह सिर्फ एक डायरी का पन्ना नहीं है, यह आपकी शक्तियों का आईना है।

याद रखिये:

- आप खाली नहीं हैं। आपका अतीत आपकी सफलताओं और शक्तियों से भरा पड़ा है।
- आपकी पुरानी सफलताएँ इस बात का सबूत हैं कि आप भविष्य की चुनौतियों का सामना करने में भी पूरी तरह सक्षम हैं।
- जब भी आप खुद को कमजोर महसूस करें, तो इस पन्ने को खोलकर पढ़ें। यह आपको याद दिलाएगा कि आप एक योद्धा हैं, जो पहले भी कई लड़ाइयाँ जीत चुका है।
- आपकी '**Resilience**' आपकी मांसपेशियों की तरह है, आप जितना इसका इस्तेमाल करेंगे, यह उतनी ही मजबूत होती जाएगी।

आपका अतीत आपके भविष्य का कम्पास है। अपनी शक्तियों को पहचानें, उन पर भरोसा करें, और आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ें।

याद रखिये, सबसे बड़ा गुरु आपके अंदर ही है। धन्यवाद।