

অটোসাজেশন

মনের শক্তিকে কাজে লাগানোর মূল সুত্র হচ্ছে— আপনি যা হতে চান কল্পনায় তা হোন। কল্পনাকে বিশ্বাসে রূপান্তরিত করুন, বিশ্বাস বাস্তবতায় রূপান্তরিত হবে। অটোসাজেশন কল্পনাকে বিশ্বাসে রূপান্তরিত করার সহজ প্রক্রিয়া। মনে মনে ইতিবাচক শব্দের বারবার উচ্চারণ বা অনুরণনই হচ্ছে অটোসাজেশন। আর অটোসাজেশন বিশ্বাসে রূপান্তরিত হলেই তা হয় প্রত্যয়ন। অটোসাজেশন স্বাভাবিক জাগ্রত অবস্থায় কিংবা ধ্যানের স্তরে মনের বাড়ির দরবার কক্ষে বসেও দিতে পারেন। যখনই সময় পান, এর পুনরাবৃত্তি করুন। বারবার অটোসাজেশন নিঃসন্দেহে আপনার অবচেতন মনে ইতিবাচক প্রভাব ফেলবে, আত্মনির্মাণে অনুঘটক হিসেবে কাজ করবে।

০১. কুশল জিজ্ঞেস করলেই বলবো— ‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ। বৈশি ভালো আছি’।

০২. সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করে প্রতিদিন আমি সবদিক দিয়ে ভালো হচ্ছি, সফল হচ্ছি, সুখী হচ্ছি।

০৩. আমি নিয়মিত মেডিটেশন করছি। ফলে রাগ, ঘৃণা ও ঈর্ষামুক্ত হচ্ছি।

০৪. আমি মেডিটেশনে আনন্দ পাচ্ছি। প্রতিদিন আমার ধ্যানের স্তর গভীর থেকে গভীরতর হচ্ছে।

০৫. আমি এক অনন্য মানুষ। আমার কথা, কাজ ও আচরণে এ অনন্যতারই প্রকাশ ঘটাবো।

০৬. সবাই ভালবাসা পেতে চায়, ব্যতিক্রম কয়েকজন ভালবাসা দিতে চায়। আমি ব্যতিক্রমদের একজন হতে চাই।

০৭. প্রতিদিন আমার মনোযোগ, আত্মবিশ্বাস ও সাহস বাড়ছে।

০৮. যেকোনো পরিস্থিতি আমি শান্তভাবে মোকাবেলা করবো।

০৯. বোকা ও দুর্বলরাই অভিমান ও অভিযোগ করে। আমি বুদ্ধিমান। অভিযোগের কারণ দূর করতে আমি বুদ্ধি ও কৌশল প্রয়োগ করবো।

১০. আমি সবসময় নিয়মানুবর্তী হবো। সঠিক সময়ে সঠিক কাজ করবো।

১১. প্রতিদিন আমার হজমশক্তি বাড়ছে। যা খাচ্ছি মজা করে খাচ্ছি। যা খাচ্ছি সব হজম হচ্ছে।

১২. সুস্থ জীবনের জন্যে আমি সবসময় শুদ্ধ ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ করবো।

১৩. দান প্রাচুর্য বাড়ায়। আমি সবসময় নীরবে দান করে যাবো।

১৪. বিশ্বাস শক্তির আকর। আমি বিশ্বাসী। আমি আমার বিশ্বাসে সবসময় অটল থাকবো।

১৫. প্রার্থনা হচ্ছে সৌভাগ্য আনয়নের শক্তি ও প্রক্রিয়া। আমি আমার প্রার্থনায় মনোযোগী হবো।

১৬. আমি মুক্ত মনে নতুন জ্ঞান গ্রহণ করতে পারি। নতুন জ্ঞান নিজের ও মানুষের কল্যাণে ব্যবহার করবো।

১৭. আমি সবসময় স্বতঃস্ফূর্তভাবে সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবো।

১৮. দুঃখ মানুষকে নতুন উপলব্ধির সোপানে নিয়ে যায়। আমি আমার দুঃখকে এক অজেয় শক্তিতে রূপান্তরিত করবো।

১৯. আমার হৃদয় বিশ্বজনীন মনতায় পরিপূর্ণ। আমি এখন সহজেই ক্ষমা করতে পারি।

২০. আমি আমার আচরণের প্রতি সজাগ দৃষ্টি রাখবো। ঘরে ও বাইরে সবসময় সদাচরণ করবো।

২১. মৌনতার নিজস্ব মহিমা রয়েছে। সুযোগ পেলেই আমি মৌন থাকবো।

২২. বঞ্চিতকে সাহায্য করলে আমাদের অন্তর্গত শক্তি বাড়ে। আমি আজ একজন বঞ্চিতকে সাহায্য করবো।

২৩. আমার অন্তর্চেতনা বিস্তৃত হচ্ছে। প্রতিটি বিষয় আমি সঠিকভাবে বুঝতে ও বিশ্লেষণ করতে পারছি।

২৪. আমি ভালো ছাত্র। শেখার জন্যে সবসময় আমি প্রস্তুত। তাই সহজেই সবকিছু শিখবো।

২৫. জ্ঞান আমার শক্তি। সবর আমার বর্ম। কৌশল আমার অস্ত্র। দক্ষতা আমার সঙ্গী। সাফল্য আমারই।

২৬. আমি প্রতিটি সমস্যাকে চ্যালেঞ্জ হিসেবে গ্রহণ করবো। তাই সমস্যা রূপান্তরিত হবে নতুন সম্ভাবনায়।

২৭. আমি আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্বের অধিকারী। স্বতঃস্ফূর্তভাবে কল্যাণকর সবকিছু আমার দিকে আকৃষ্ট হবে।

২৮. আমি সুন্দরভাবে কথা বলি। আমার আন্তরিক কথা অন্যদেরকে সহজেই অনুপ্রাণিত করবে।

২৯. আমি সবসময় হাসিমুখে কথা বলবো। যে যা-ই বলুক— সবসময় প্রো-অ্যাকটিভ থাকবো।

৩০. রাগ-ক্রোধ ধ্বংস ও ব্যর্থতা ডেকে আনে। আমি আমার রাগ সবসময় নিয়ন্ত্রণে রাখবো।

৩১. সত্যভাষণে আমি সবসময় বিনয়ী ও কুশলী হবো।

৩২. যে হাসতে জানে, সে-ই জানে ভালোভাবে বাঁচতে। সুযোগ পেলেই আমি হাসবো ও হাসাবো।

৩৩. গীবত ও পরচর্চা থেকে আমি সবসময় নিজেকে দূরে রাখবো।

৩৪. ভুল হলে আমি সাথে সাথে তা স্বীকার করবো এবং আন্তরিকভাবে দুঃখ প্রকাশ করবো।

৩৫. পরিবারের সবার প্রতি আমি সুন্দরভাবে খেয়াল রাখবো। প্রয়োজনে এরাই হবে আমার অনুপ্রেরণার উৎস।

৩৬. আর্থিক লাভের চেয়ে চরিত্র বেশি গুরুত্বপূর্ণ। চারিত্রিক দৃঢ়তাই আমার সাফল্য আনবে।

৩৭. যেকোনো অন্যায় কামনাকে আমি এখন অনায়াসে ‘না’ বলবো। আত্মগুন্ডির পথে আমি অটল থাকবো।

৩৮. আমি অপেক্ষা করতে পারি। আমিই জয়ী হবো।

৩৯. আমি প্রথম সুযোগেই উপকারীর কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করবো।

৪০. বোকারা অন্যের সাহায্যের অপেক্ষায় থাকে। আমি বুদ্ধিমান। আমার যা আছে তা দিয়েই আমি শুরু করবো।

৪১. প্রতিটি তথ্য আমি নাম, সময় ও ফোন নম্বরসহ সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির জন্যে লিখে রাখবো।

৪২. ভালো বক্তার চেয়ে ভালো শ্রোতা অন্যকে বেশি প্রভাবিত করে। আমি একজন ভালো শ্রোতা।

৪৩. আমাকে আমার কর্মফল পেতে হবে। তাই আমি সবসময় সংকর্ষন করবো।

৪৪. নেতিবাচক ও হতাশ লোকদের কাছ থেকে আমি সবসময় দূরে থাকবো।

৪৫. অহংকারী পতিত হয়। আমি আমার কথা ও কাজে বিনয়ী হবো।

৪৬. ধর্ম সদাচরণ শিক্ষা দেয়। আমি ধার্মিক। সদাচরণ হবে আমার জীবনের ভূষণ।

৪৭. জনসমক্ষে কাউকে— এমন কি শত্রুকেও অপমান করা থেকে বিরত থাকবো।

৪৮. আমি সঠিক পথের অনুসারী। প্রতিদিন আমার অন্তরের আলো ও প্রশান্তি বাড়ছে।

৪৯. আমি স্বেচ্ছা বিশ্বাসী। তাঁর নির্দেশ অনুসরণ করেই আমি পরিত্রাণ লাভ করবো।

৫০. আমি আত্মপ্রত্যয়ের সাথে সকল দায়িত্ব পালন করবো ও ওয়াদা রক্ষা করবো।

৫১. আহাম্মক বিশ্বাস খোঁজে। বুদ্ধিমান খোঁজে কাজ। আমি বুদ্ধিমান। তাই সবসময় কাজে ডুবে থাকবো।

৫২. আমার কাজ ও ব্যস্ততা বাড়ছে। আমি সবসময় অগ্রাধিকার ভিত্তিতে কাজ করবো।

৫৩. আমার ভুলগুলোকে আমি নিজেই শনাক্ত করবো। ফলে আমার দক্ষতা বাড়তে থাকবে।

৫৪. সকল সম্ভাবনা আমার ভেতরেই রয়েছে। ব্যর্থতার ছাই থেকে আমি নির্মাণ করবো সাফল্যের প্রাসাদ।

৫৫. সকল পরিস্থিতিতে সবসময় বলবো— প্রভু। তোমাকে ধন্যবাদ। সবকিছুর জন্যেই আমি কৃতজ্ঞ।

৫৬. আমি জানি সম্ভবই শক্তি। আমি সবসময় সংস্কেপ থাকবো।

কোয়ান্টাম প্রত্যয়ন

আমি এক অনন্য মানুষ।
আমার আত্মিক ক্ষমতা অসীম।
সারা পৃথিবী আমার।
যেখানে দরকার সেখানে যাবো।
যা প্রয়োজন তা-ই নেবো।
যা চাই তা-ই পাবো।
জাতি ধর্ম বর্ণ গোত্র নির্বিশেষে
মানুষের কল্যাণ করবো।



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
Quantum Foundation

কেন্দ্রীয় দফতর : ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭।
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮
চট্টগ্রাম : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০
সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১১-২৮০৬৫২
রাজশাহী : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯
মিরপুর : ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪
যেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :
৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯
E-Mail : info@quanfey.org
Web Site : www.quantummethood.org

February 2008 ■ WINDOWS ■ 0170-515825



অটোসাজেশন



মহাজাতক