নিত্যদিন শত অটোসাজেশন

মহাজাতক

আমি পারি
আমি করব

নিত্যদিন শত অটোসাজেশন

নিত্যদিন শত অটোসাজেশন

শহীদ আল বোখারী মহাজাতক

প্রকাশক

মায়িশা তাবাসসুম

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ২২২২২১৪৪১, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩
E-mail : info@quantummethod.org.bd

প্রথম প্রকাশ : এপ্রিল, ২০২৫

মুদ্রাকর

প্রজ্ঞাপ্রকাশ

ইসলাম ভবন, ৬৮ ফকিরাপুল বাজার রোড, ঢাকা-১০০০

মূল্য

৫৫ টাকা

[এ বই থেকে প্রাপ্ত আয় সৃষ্টির সেবায় নিবেদিত]

ISBN : 978-984-35-7471-8

নিত্যদিন শত অটোসাজেশন

মহাজাতক

লেখকের অন্যান্য বই

- সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড
- শুদ্ধাচার
- আত্মনির্মাণ
- জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন
- আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র কোয়ান্টাম কণিকা
- 1001 Autosuggestions to change your life
- হাজারো প্রশ্নের জবাব ১ ॥ মেডিটেশন
- হাজারো প্রশ্নের জবাব ২ ॥ শিক্ষা-ক্যারিয়ার-সাফল্য
- হাজারো প্রশ্নের জবাব ৩ ॥ প্রেম-বিয়ে-পরিবার
- কাজ প্রেম দেশ
- কোয়ান্টাম ভাবনা ফিউশন
- নিত্যদিন শত আয়াত
- নিত্যদিন শত হাদীস
- হাদীস পাঠ

উৎসর্গ

প্রফেসর এম ইউ আহমেদ (১৯০৯-১৯৮৮)
উপমহাদেশে ফলিত মনোবিজ্ঞানের পথিকৃৎ।
অটোসাজেশনের সার্থক প্রয়োগ
তাকে করেছে চিরস্মরণীয়।

প্রয়োগ করুন শব্দের শক্তি

অটোসাজেশন। কিছু শব্দ, কিছু কথা, কিছু বাক্য। শুধু বার বার উচ্চারণ। মনে মনে। সুযোগ পেলে জোরে জোরে। অটোসাজেশন কাজ করে মন্ত্রের মতো। বার বার উচ্চারণে শব্দ পরিণত হয় ধ্বনি তরঙ্গে। বার বার উচ্চারণে ধ্বনির ফিউশন নতুন ধারণাকে রূপান্তরিত করে বিশ্বাসে। বিশ্বাসকে রূপান্তরিত করে শক্তির প্লাবনে। নেতিবাচক ধ্যানধারণা ভেসে যায় খড়কুটোর মতো। নতুন ধারণা নতুন বিশ্বাস নির্মাণ করে নতুন বাস্তবতা, নতুন জীবন।

'আমি পারি আমি করব'—এই ছোট একটি বাক্য দিয়েই শুরু করুন। মনে মনে বার বার, বার বার বলুন। প্রতিদিন নিয়মিত অনুশীলন করুন।

সপ্তাহ মাস বছর যেতে যেতে নিজের পরিবর্তন, নিজের বিশ্বাস, নিজের ব্যক্তিত্ব, নিজের অর্জনে নিজেই বিস্মিত হবেন।

চোখ বুলিয়ে যান পুস্তিকার পাতায়। আপনার প্রয়োজনীয় অটোসাজেশন বেছে নিন। অনুশীলন শুরু করুন আজ থেকেই।

ভালো ভাবব
ভালো বলব
ভালো করব
ভালো থাকব

আমি বিশ্বাসী
আমি সাহসী
আমি পারি
আমি করব
আমার জীবন
আমি গড়ব

সারা পৃথিবী আমার!
যেখানে দরকার সেখানে যাব,
যা প্রয়োজন তাই নেব।
যা চাই তা-ই পাব।
আমি পারি আমি করব।

জীবন আমার।
অবিদ্যামুক্ত আলোকিত
জীবন যাপনের
দায়িত্বও আমার।

আমি জানি,
'দৃষ্টিভঙ্গি বদলান
জীবন বদলে যাবে'।
দৃষ্টিভঙ্গি বদলে
প্রতিদিন আমি
নতুন জীবনের পথে এগোব।

সুস্থ দেহ
প্রশান্ত মন
কর্মব্যস্ত
সুখী জীবন।

নিজেকে
ভালবাসতে পারলেই
অন্তর্গত শক্তিকে
জাগ্রত করা যায়।
আমি নিজেকে ভালবাসব।

নিজের কাজ
সবচেয়ে ভালোভাবে করাই
প্রকৃত দেশপ্রেম।
আমি দেশপ্রেমিক।
প্রতিটি কাজ আমি
সবচেয়ে ভালোভাবে করব।

বিরক্তি
কাজের বরকত
নষ্ট করে দেয়।
আমি প্রতিটি কাজ করব
আনন্দিতচিত্তে।
ফলাফল হবে চমৎকার।

প্রশান্তির উৎস শুকরিয়া।
আমি শোকরগোজার হবো।
প্রশান্তি হবে
আমার নিত্যসঙ্গী।

পরিবর্তনকে
ভয় পাই বলেই
আমরা ভয় দ্বারা
আক্রান্ত হই।
আমি পরিবর্তনকে
স্বাগত জানাব।

সকল পরিস্থিতিতে
সবসময় বলব,
প্রভু! তোমাকে ধন্যবাদ।
সবকিছুর জন্যেই
আমি কৃতজ্ঞ।

নিয়মিত মেডিটেশন
চিন্তাকে শাণিত,
সিদ্ধান্তকে সঠিক
ও বক্তব্য প্রকাশকে
স্বতঃস্ফূর্ত করে।
আমি নিয়মিত
মেডিটেশন করব।

সুখী হতে হলে
অপ্রয়োজনীয় অনেক কিছু
ভুলে যেতে হয়।
আমি অপ্রয়োজনীয় বিষয়
ভুলে যাব।

দুঃখবিলাস বা
কিছুই ভালো না লাগা
আলস্যের একটি রূপ।
যারা কিছু করে না,
তাদেরই আসলে
কিছু ভালো লাগে না।
আমার অনেক কাজ।
তাই সবসময়
আমি ভালো থাকব।

যে প্রাণ খুলে
হাসতে জানে
সে-ই জানে
ভালোভাবে বাঁচতে।
সুযোগ পেলেই
আমি হাসব ও হাসাব।

বিশ্বাস থেকে বিচ্যুতির
প্রথম ধাপই হলো সংশয়।
আমি আমার বিশ্বাসকে
সংশয়মুক্ত রাখব।

কর্ম ছাড়া
প্রার্থনা কবুল হয় না।
তাই প্রার্থনার পাশাপাশি
আমি কাজের প্রতিও
গুরুত্ব দেবো।

বইয়ের জ্ঞানের পাশাপাশি
বাস্তব জ্ঞান অর্জনে
উদ্যোগী হবো।

জানাকে মানায়
রূপান্তর করতে
না পারলে
সে জানা অর্থহীন।
আমি জানব এবং মানব।

নেতিবাচক ও
হতাশ লোকদের থেকে
আমি সবসময় দূরে থাকব।

অন্যের কাছ থেকে
যে ব্যবহার আশা করি
সে আচরণ
নিজে আগে করব।

আমি জানি,
‘রেগে গেলেন তো
হেরে গেলেন’।
রাগ নিয়ন্ত্রণে রেখে
আমি সবসময়
জয়ী হবো।

স্রষ্টা মানুষকে
কষ্ট ও পরিশ্রমনির্ভর করে
সৃষ্টি করেছেন।
আমি কষ্টসহিষ্ণু।
শ্রমেই আমার আনন্দ।
সাফল্য আমারই।

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

আমি সবসময়
বিতর্ক এড়িয়ে চলব।
গীবত ও পরচর্চা থেকে
বিরত থাকব।

অন্যের সাহায্যের
অপেক্ষা না করে
আমার যা আছে
তা নিয়েই শুরু করব।
যেখানে আছি
সেখান থেকেই
শুরু করব।

আহাম্মক বিশ্রাম খোঁজে।
বুদ্ধিমান খোঁজে কাজ।
আমি বুদ্ধিমান।
তাই সবসময়
কাজে ডুবে থাকব।

যত আরাম তত ব্যারাম,
যত ব্যস্ত তত সুস্থ।
আমি সবসময়
ভালো কাজে ব্যস্ত থাকব।

রাগের মাথায় কখনো
কোনো প্রতিশ্রুতি দেবো না,
কোনো আদেশ করব না,
কোনো শপথ করব না,
কাউকে শাস্তি দেবো না।

দীর্ঘসূত্রিতা ও আলস্যকে
প্রশ্রয় দেবো না।
কাজ ফেলে রাখব না।
যা আজ করতে পারি
তা আজই করব।

আবেগ বা চাকচিক্য নয়;
শুধু প্রয়োজনের খাতিরেই
কেনাকাটা করব।

আমি সবসময়
নেতৃত্বকে অনুসরণ করব।
ফলে নেতৃত্বের গুণাবলি
আমার মধ্যেও বিকশিত হবে।
প্রয়োজনে আমিও
নেতৃত্ব দেবো।

সামাজিক মুখোশ নয়,
অন্তর্গত শক্তিই হচ্ছে ব্যক্তিত্ব।
আমি আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্বের
অধিকারী হবো।

চেতনা ও জীবনদৃষ্টির
মিল রয়েছে
এমন কাউকেই
বন্ধু বা জীবনসঙ্গী/ সঙ্গিনী
হিসেবে গ্রহণ করব।

আমি জানি,
সঙ্ঘই শক্তি।
আমি সবসময়
সৎসঙ্ঘে থাকব।

আমি আমার সময়কে
নিয়ন্ত্রণে রাখব,
তাহলে অনেক কিছুই
আমার নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

ক্ষোভ এমন একটি বিষ
যা একজন মানুষ
নিজে পান করে
অথচ প্রত্যাশা করে
প্রতিপক্ষের মৃত্যু।
আমি এই ক্ষোভ নামক
বিষ থেকে দূরে থাকব।

আমি আমানতের প্রতি
বিশ্বস্ত থাকব।
যে জিনিস
যেভাবে নিয়েছি
তা সেভাবেই
ফেরত দেবো।

স্থানকালপাত্র বুঝে
আমি কথা বলব ও
কাজ করব।
যে পরিবেশের
যে আদব বা নিয়ম
তা মেনে চলব।

মূর্খরা একই ভুল
একইভাবে বার বার করে।
আর বুদ্ধিমান
একবার ভুল করেই
তা থেকে শেখে।
আমি বুদ্ধিমানের পথেই চলব।

দক্ষতা ছাড়া
সততা শক্তিহীন।
সততা ছাড়া
দক্ষতা মূল্যহীন।
আমি দক্ষ,
আমি সৎ।

কাউকে কথা দেয়ার আগে
আমি চিন্তা করব।
কিন্তু কথা দিলে
আমি তা রক্ষা করব।

চারপাশের মানুষের
প্রাপ্তির সাথে
নিজের প্রাপ্তির তুলনা
না-শুকরিয়ার
প্রধান কারণ।
তুলনা নয়,
সুখী হওয়ার জন্যে
আমি তাকাব
আমার অন্তরে।

ঘৃণার আগুন
ভালোকেও পুড়িয়ে
ছাই করে দেয়।
আমি ঘৃণা থেকে
মুক্ত থাকব।

প্রশংসার মতো
নিন্দাকেও
আমি সহজভাবে
গ্রহণ করব।

সুযোগ অনেক সময়
খুব আস্তে করে
দরজায় টোকা দেয়।
সুযোগ গ্রহণে
আমি থাকব
সদা সজাগ।

সত্যভাষণে
আমি সবসময়
বিনয়ী ও
কুশলী হবো।

বাস্তব অভিজ্ঞতা ছাড়া
কোনো সত্যই
নিজস্ব হয় না।
আমি জীবন থেকে
সত্যকে শিখব।

আমার কষ্টের কারণ
যা-ই হোক না কেন,
আমি অন্যকে
কষ্ট দেয়া থেকে
সবসময় বিরত থাকব।

জনসমক্ষে কাউকে,
এমনকি শত্রুকেও
অপমান করা থেকে
বিরত থাকব।

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

জেতার জন্যে নয়,
আমি আমার বুদ্ধিকে
কাজে লাগাব
বিতর্ক এড়ানোর জন্যে।

যখন কেউ
আমাকে দেখছে না,
তখন আমি
যে কাজ করি
তার মধ্যেই আমার
আসল চরিত্র প্রকাশ পায়।
এ ধরনের প্রতিটি ক্ষেত্রে
আমি নিজেই নিজেকে
পর্যবেক্ষণ করব।

জ্ঞানী কথা বলেন,
প্রজ্ঞাবান শোনেন।
আমি শুনব বেশি,
বলব কম।

প্রতিদিন কমপক্ষে
২০ বার বলব—
‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ,
বেশ ভালো আছি।’

ব্যয় করব সবসময়
নিজের আয় অনুসারে।
ঋণ থেকে
সবসময় দূরে থাকব।

পৃথিবী
সাহসী মানুষের জন্যে।
আমি সাহসী,
আমি নির্ভীক।

ভালো বা মন্দে
সীমালঙ্ঘন
বিপর্যয় ডেকে আনে।
আমি সীমালঙ্ঘন থেকে
দূরে থাকব।

প্রার্থনা অন্তরকে
প্রশান্ত করে।
নিয়মিত আমি
প্রার্থনা করব।

আমি জানি,
যে পরিবারের কাছে ভালো,
মানুষ হিসেবে
সে-ই ভালো।
আমি পরিবারের কাছে
ভালো হবো।

সময় পেলেই
বুক ফুলিয়ে দম নেব।
শরীরের ক্লান্তি-আলস্য-অবসাদ
দূর হয়ে যাবে।

ভুল হলে
আমি সাথে সাথে
তা স্বীকার করব।
আন্তরিকভাবে
দুঃখ প্রকাশ করব।
দ্রুত ভুল সংশোধন করব।

লক্ষ্যের বিপরীত
কোনো কাজ করা থেকে
আমি সবসময়
বিরত থাকব।

আমার স্মৃতিশক্তি
দিন দিন বাড়ছে।
আমি আগের চেয়ে
আরো ভালোভাবে
সবকিছু মনে রাখছি।

আহাম্মক শত্রুকে বন্ধু ও
বন্ধুকে শত্রু
বিবেচনা করে ভুল করে।
আমি বন্ধু ও
শত্রু বিবেচনায়
সবসময় বুদ্ধিমত্তা
প্রয়োগ করব।

যে সমস্যাই আসুক,
সমস্যার অংশ না হয়ে
আমি হবো
সমাধানের অংশ।

প্রতিপক্ষের কাছ থেকেও
আমি প্রয়োজনীয় কৌশল
দ্বিধাহীনভাবে শিখব।

যার কাছ থেকেই
যতটুকু উপকার পাব
সেজন্যে তাকে
ধন্যবাদ ও
কৃতজ্ঞতা জানাব।

আমার প্রতিটি মুহূর্ত মূল্যবান।
এই মূল্যবান সময়
আমি অন্যের ছিদ্রান্বেষণে
ব্যয় করা থেকে
বিরত থাকব।

আমি কখনো
ধর্ম নিয়ে
বাড়াবাড়ি করব না।
নিজের ধর্ম
আন্তরিকভাবে
পালন করব।
অন্যকেও তার ধর্মপালনের
সুযোগ দেবো।

খাবার স্রষ্টার নেয়ামত।
খাওয়ার আগে
সবসময় প্রার্থনা ও
স্রষ্টার শুকরিয়া
আদায় করব।

ভালো বন্ধুর মতো
ভালো বইও প্রয়োজন।
বই ও বন্ধু
নির্বাচনের ব্যাপারে
আমি সবসময়
সতর্ক থাকব।

প্রতিটি চ্যালেঞ্জই
জীবনে নতুন সুযোগ
নিয়ে আসে।
আমি সুযোগ গ্রহণে
সবসময়ই অগ্রগামী হবো।

অন্যের সাফল্যে
আমি আমার নিজের
সাফল্যের মতোই
আনন্দিত হবো।

শেখার সুযোগ থাকলে
যে-কারো কাছ থেকেই
আমি শিখব,
তা তিনি বয়সে
বড় হোন অথবা ছোট।

যে-কোনো আলোচনায়
কারো নিন্দা করা থেকে
সচেতনভাবে বিরত থাকব।

আন্দাজ-অনুমান নয়,
সব বিষয়ে আমি সবসময়
নিশ্চিত হয়ে কথা বলব।

অন্যের দুর্ব্যবহারের জবাবে
আমি সবসময়
সুন্দর আচরণ করব।
সদাচরণের ফলে
আমারই জয় হবে।

যা করতে পারব না
বা করব না
সে ব্যাপারে
বিনয়ের সাথে
প্রথমেই ‘না’ বলব।

গালগল্প বা আড্ডা থেকে
আমি দূরে থাকব।
আমার সময়
আমি ব্যয় করব
আমার রুটিন অনুসারে।

যার হারানোর কিছু নেই,
তার ব্যাপারে সবসময়
সতর্ক থাকব।

হে প্রভু!
আমি তোমার দাস।
তোমার ইচ্ছাই
আমার ইচ্ছা।
আমার জীবনে
শুধু তোমার ইচ্ছাই
প্রতিফলিত হোক।

আমার সীমাবদ্ধতাই
আমার শক্তি।
আমি জানি
কীভাবে সীমানা
বাড়াতে হয়।
আমার সীমানা
বাড়তেই থাকবে।

শ্রম দেহের শক্তি বাড়ায়
আর সমস্যা বা চ্যালেঞ্জ
মনের শক্তি বাড়ায়।
প্রতিটি সমস্যা আমাকে
আরো চৌকস করবে।

একটি ছোট ছিদ্র
বিশাল জাহাজকেও
ডুবিয়ে দিতে পারে।
ছোট ছোট ভুলের ব্যাপারে
আমি সচেতন হবো।

মডেল পথ দেখায়
আর সমালোচক
শুধু সমালোচনাই
করতে থাকে।
আমি আমার বিশ্বাসের
মডেল হবো।

জাতি-ধর্ম-বর্ণ
নির্বিশেষে
সবাইকে আমি
সমান দৃষ্টিতে দেখব।
প্রত্যেককে তার কাজ ও
যোগ্যতার ভিত্তিতে
মূল্যায়ন করব।

আমার মনোযোগ ও
একাগ্রতা বাড়ছে।
প্রয়োজনীয়
কাজ বা ভাবনায়
সহজেই মন বসছে।
ফলে অল্প সময়ে
অনেক কাজ করছি।

কাজের জন্যে
রক্ত যখন
ঘাম হয়ে ঝরে
তখনই সম্ভব হয়
আপাত অসম্ভব।
কষ্টকর কাজ
সম্পাদন করেই
আমি অমরত্ব লাভ করব।

অতীত হারিয়ে গেছে।
ভবিষ্যৎ হচ্ছে
একটা প্রতিশ্রুতি,
বর্তমান হচ্ছে নগদ।
এই নগদকে
আমি প্রজ্ঞার সাথে
কাজে লাগাব।

প্রতিদিনের প্রতিটি
নতুন অভিজ্ঞতা
আমাকে আরো
দক্ষ করে তুলবে।

সবাই ভালবাসা
পেতে চায়,
ব্যতিক্রম কয়েকজন
ভালবাসা দিতে চায়।
আমি ব্যতিক্রমদের
একজন হবো।

অন্যের হৃদয়ে
প্রবেশের সহজ পথ
বিনয় ও সততা।
আমি বিনয়ী,
আমি সৎ।

আমি কাজ শুরু করি।
কাজের পেছনে
লেগে থাকি।
বিজয় আমারই।

শেষ পর্যন্ত
সত্যই জয়ী হয়।
আমি সবসময়
সত্যের পক্ষে থাকব।

সুন্দর প্রত্যাশা ও
প্রত্যয় নিয়ে
আমি দিন শুরু করব,
দিনের সমাপ্তিও
ঘটবে একইভাবে।

সাফল্য
আলাদীনের চেরাগ নয়।
সাফল্য হচ্ছে
একটি প্রক্রিয়া।
আমি এই প্রক্রিয়াকে
নিরলসভাবে
অনুসরণ করব।

দুঃখ মানুষকে
নতুন উপলব্ধির
সোপানে নিয়ে যায়।
আমি আমার দুঃখকে
এক অজেয় শক্তিতে
রূপান্তরিত করব।

অন্যের দোষ সহজেই
খুঁজে পাওয়া যায়,
নিজের দোষ
খুঁজে পাওয়াটা
খুব কঠিন।
আমি এই
কঠিন কাজটিই
আজ করব।

গোঁড়ামি
বিশ্বাসের ঝর্নাকে
বদ্ধ ডোবায়
পরিণত করে।
আমি মুক্তমনা,
আমি বিশ্বাসী।

একটি উষ্ণ হৃদয় এবং
একটি ঠান্ডা মস্তিষ্কের
সম্মিলনেই হয়
অনন্য মানুষ।
আমি এই
অনন্য মানুষের পথ
অনুসরণ করব।

প্রতারিত হওয়া
অসম্মানের।
বোকামি ও লোভের
ফাঁদে পড়ে
মানুষ প্রতারিত হয়।
আমি লোভ থেকে
নিজেকে দূরে রাখব।
বোকামি থেকে
সতর্ক থাকব।

আমার প্রতিটি
অর্জনই হবে
আমার নতুন শুরু,
নতুন যাত্রার প্রস্তুতি।

জ্ঞান আমার শক্তি।
সবর আমার বর্ম।
দক্ষতা আমার সঙ্গী।
সাফল্য আমারই।

ঋণ হচ্ছে মরণফাঁদ।
ঋণজনিত প্রচণ্ড মানসিক চাপ
মরণও ডেকে আনতে পারে।
আমি সবসময়
ঋণমুক্ত থাকব।

অনুকরণ নয়,
আমি সবসময়
ভালো কিছুকে
অনুসরণ করব।

জ্ঞান ও সাহস
পাহাড় টলাতে পারে।
জ্ঞান ও সাহসকে
আমার জীবনযুদ্ধের
সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য
সঙ্গী বানাব।

অপমান জাল নোটের মতো।
আমার হাতে এসে পড়তেই পারে।
কিন্তু আমি তা গ্রহণে
অস্বীকৃতি জানাব।

নিন্দুকেরা সবসময়
প্রতিক্রিয়ার আশায়
নিন্দা করে বেড়ায়।
যে-কোনো নিন্দায়
আমি নির্লিপ্ত থাকব।

দিন দিন
আমার মমতা বাড়ছে,
চিন্তা গভীর হচ্ছে,
কথা মিষ্টি হচ্ছে,
মৌনতা বিশুদ্ধ হচ্ছে।
বিজয় আমারই।

অন্যের মনোরঞ্জনকারী
কখনো সুখী হয় না।
নিরপেক্ষভাবে
আমি আমার
কর্তব্য পালন করব।

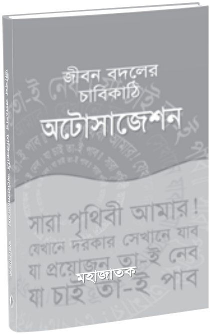
যত বাধাই আসুক
প্রভু আমার সাথে রয়েছেন।
আমিই জয়ী হবো।

আমি হাসিমুখে
ক্ষুধার কষ্ট সইতে পারি!
পারি নীরবে চিন্তা করতে!
পারি অপেক্ষা করতে!
জানি ভালবাসতে
আর পারি
নিঃস্বার্থ সেবায়
নিজেকে বিলিয়ে দিতে।
আমি অনন্য।
আমি অজেয়।

মৃত্যুর মুখোমুখি
দাঁড়িয়েও আমি
আমার বিশ্বাসে
অটল থাকব।

মৃত্যুর আগে
আমার শেষ শব্দটি হবে
আমার প্রভুর নাম।
অনন্ত প্রশান্তি ও
আনন্দলোক
আমারই জন্যে।

জীবনে আমি হবো
লাখো মানুষের ভরসাস্থল।
মরণেও তারা
হৃদয়ের অশ্রুতে
শেষ বিদায়
জানাবে আমাকে।
তারপরও প্রজন্মের পর
প্রজন্মের হৃদয়ে
বেঁচে থাকব আমি
তাদের আনন্দে বেদনায়
সংকটে সম্ভাবনায়
প্রেরণার উৎসরূপে।



জীবন বদলের
মোক্ষম হাতিয়ার অটোসাজেশন।

এর নিয়মিত অনুশীলন
আপনার মনোদৈহিক প্রক্রিয়ায়
সৃষ্টি করবে নতুন উদ্যম, নতুন অনুরণন।
নীরবে-নিঃশব্দে ভেতর থেকেই
বদলাতে শুরু করবেন আপনি।

বদলে যাবে আপনার জীবন।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
quantummethod.org.bd

ISBN : 978-984-35-7471-8