

## रात्रिकालीन आत्मविश्वास चिंतन

- 01) मैं आज की उपलब्धियों पर प्रसन्नता के साथ विचार करता/करती हूँ।
- 02) मैं आज की चुनौतियों और सीख के लिए आभारी हूँ।
- 03) मैं आज रात सोने से पहले सभी संदेह और सीमाएँ छोड़ देता/देती हूँ।
- 04) यह जानते हुए मैं शांति से विश्राम करता/करती हूँ कि मैंने आज अपना सर्वश्रेष्ठ दिया।
- 05) मुझे आज किए गए कार्यों पर गर्व है।
- 06) मैं आशा, आत्मविश्वास और सकारात्मकता के साथ कल की प्रतीक्षा करता/करती हूँ।
- 07) कल एक शानदार दिन होगा।