

## अंतर्ज्ञान (Intuition) को विकसित करने के 4 चरण

### 01) अपने शरीर की सुनें

निर्णय लेते समय इस बात पर ध्यान दें कि आप शारीरिक रूप से कैसा महसूस कर रहे हैं।

क्या आपका पेट सिकुड़ा हुआ महसूस करता है या सहज और हल्का?

क्या भीतर उत्साह की अनुभूति है या डर और बोझिलपन?

ये शारीरिक संकेत आपको यह समझने में मदद करते हैं कि आपके लिए क्या सही है।

### 02) माइंडफुलनेस का अभ्यास करें

माइंडफुलनेस का अर्थ है वर्तमान क्षण में बिना किसी निर्णय के पूरी तरह उपस्थित रहना।

जब हम माइंडफुलनेस का अभ्यास करते हैं, तो मन शांत होता है और हम अपनी आंतरिक बुद्धि से जुड़ पाते हैं।

प्रतिदिन कुछ क्षण शांत बैठें, गहरी साँस लें और अपने अंतर्ज्ञान पर ध्यान केंद्रित करें।

### 03) जर्नल लिखें

अपने विचारों और भावनाओं को लिखना आपको यह स्पष्ट करने में मदद करता है कि आप वास्तव में क्या चाहते हैं।

जर्नलिंग को अपने भीतर की दुनिया को समझने और अपने अंतर्ज्ञान से जुड़ने के एक साधन के रूप में उपयोग करें।

### 04) प्रेरित होकर कार्य करें

अंतर्ज्ञान पर भरोसा करने में सबसे बड़ी बाधा भय होता है।

जब भी आप किसी चीज़ को लेकर उत्साहित या प्रेरित महसूस करें, तो उस दिशा में छोटा-सा कदम उठाएँ—यही आपका अंतर्ज्ञान बोल रहा होता है।

छोटे कदमों से शुरुआत करें और जब आप कार्य करते हैं, तो उसके परिणामों पर ध्यान दें।

धीरे-धीरे आप अपने अंतर्ज्ञान के संकेतों पर भरोसा करना सीख जाएँगे।

आइए हम सभी अपने अंतर्ज्ञान को महसूस करने, उस पर भरोसा करने

और जो मार्गदर्शन हमें प्राप्त हो रहा है उस पर कार्य करने का अभ्यास करें।