

मैं जो अध्ययन कर रहा/रही हूँ, वही मेरे जीवन के उद्देश्य को स्पष्ट रूप से परिभाषित और प्रकट करता है।

मैं जिन विषयों का अध्ययन और तैयारी कर रहा/रही हूँ, उनसे पूर्ण संतुष्टि, आत्मविश्वास और आनंद का अनुभव करता/करती हूँ।

मेरा ध्यान (Focus) सदैव स्पष्ट और स्थिर रहता है।

मेरी एकाग्रता (Concentration) हमेशा तीव्र और मजबूत रहती है।

मेरी स्मरण शक्ति (Memory) मेरी सबसे अच्छी मित्र है।

मुझे जो भी ज्ञान सही समय पर याद रखना और स्मरण करना आवश्यक होता है, वह मेरे पास स्वाभाविक रूप से, सहजता से और बिना किसी प्रयास के आ जाता है।

मैं जिन विषयों का अध्ययन करता/करती हूँ, उनका ज्ञान मेरे लिए हर समय सहज रूप से उपलब्ध रहता है। मेरा चेतन (Conscious Mind) और अवचेतन (Subconscious Mind) पूर्ण संतुलन और सामंजस्य में कार्य करते हैं, जिससे मेरी समझ, याददाश्त और सीखने की क्षमता निरंतर बढ़ती रहती है।

अभ्यास:

- इस पुष्टि-वाक्य (Affirmation) को प्रतिदिन 3 बार पढ़ें।
- प्रत्येक बार इसे 5 बार दोहराएँ।
- यदि संभव हो, तो इसे प्रतिदिन हरे रंग (Green Colour) से 5 बार लिखें।