

दिन 3 - स्टूडेंट वर्कबुक

अवलोकन अभिलेख

/) 3 - ? ?/+मैं- ?



भागीदारों के साथ माइंड मैपिंग

9? 0.?9 09?- /) /?) +

आपका पहला प्रैक्टिकल सेशन!

+ ? +:;? ?=:?9 9!

अभ्यास, अभ्यास लॉग और अवलोकन रिकॉर्ड

/?9, /?9 ;आई 0 =;के) 0 आई)

स्टूडेंट का नाम / ? ?)?/: _____

तारीख / 1)? : _____

प्रैक्टिस पार्टनर/0?9 9?-I:

पार्टनर 1: _____

पार्टनर 2: _____

सेक्शन 1: सेशन से पहले की तैयारी

9-+K=-I/?0I

आज का प्रैक्टिकल सेशन शुरू होने से पहले ये काम पूरा करें:

? ?=:?9 9 >I :K)O9O+::O 9O+J9? 9:

1.1 तैयारी जांच

,I0?1I ?

लागू होने वाले सभी को जाँचें:

- मैंने Day 1 कोर्सबुक (अंतःकरण चतुष्टय) का रिव्यू किया है।
- मैंने Day 2 कोर्सबुक (हिप्रोथेरेपी फाउंडेशन) का रिव्यू किया है।
- मैं चार अंदरूनी साधनों (मनस, बुद्धि, चित्त, अहंकार) को समझता हूँ।
- मैं समझता हूँ कि हिप्रोसिस क्या है और क्या नहीं है
- मैं समझता हूँ कि क्रिटिकल फैकल्टी क्या है
- मैं खुले दिमाग से प्रैक्टिस करने के लिए तैयार हूँ
- हिप्रोसिस को लेकर मेरा कोई अनसुलझा डर नहीं है

अगर आपको आज की प्रैक्टिस के बारे में अभी भी कोई चिंता है, तो उसे यहां लिखें:

1.2 इरादा सेटिंग

9 + ?+0?

आज की प्रैक्टिस के लिए आपका इरादा (संकल्प) क्या है?

/?9 O; + ? 9 + /? :P?

1-10 के स्केल पर, आज आप ट्रांस का अनुभव करने के लिए कितने तैयार हैं?

सेटिंग: ____/10

1-10 के स्केल पर, आज आप किसी को ट्रांस में गाइड करने को लेकर कितने कॉन्फिडेंट हैं?

सेटिंग: ____/10

1.3 क्विक रिव्यू - मुख्य कॉन्सेप्ट

=1, 9/I? - /J0 =/?1+?

शुरू करने से पहले, जल्दी से लिखें:

चार अंदरूनी इंस्ट्रूमेंट्स हैं:

मन1. एम _____ - द _____

B _____ - बुद्धि2. _____

भंडारण3. _____ - द _____

A _____ - द / आई-सेंस4. _____

हिप्रोसिस एक नेचुरल अवस्था है:

एफ _____ ए _____ 1.

एच _____ एस _____ 2.

डी _____ आर _____ 3.

यह वह गेटकीपर है जिसे हिप्रोसिस आराम देकर सबकॉन्शियस तक पहुंचाता है।

खंड 2: अंतःकरण का आत्म-निरीक्षण, 9+ ? =- =;K)

यह एक्सरसाइज़ सेशन की शुरुआत में की जाएगी।

0: 0?9 9 ?I - / 0? ? ?m

2.1 निर्देशित आत्म-अवलोकन नोट्स

)/>- =- =;K))K M9

गाइडेड सेल्फ-ऑब्जर्वेशन के दौरान, आप जो नोटिस करते हैं उसे रिकॉर्ड करें:

मानस का अवलोकन (/)9 ? =;K))

अभी आपके मन में क्या विचार आ रहे हैं?

क्या आपका मानस शांत है या बेचैन? (किसी एक पर गोला बनाएँ)

बहुत शांत ---- शांत ---- तटस्थ ---- बेचैन ---- बहुत बेचैन

मानस को अभी क्या महसूस हो रहा है? (आवाज़ें, एहसास, वगैरह)

अवलोकन बुद्धि (-I ? =;के))

आपकी बुद्धि अभी क्या निर्णय ले रही है?

क्या आज आपकी बुद्धि साफ़ है या धुंधली है? (किसी एक पर गोला बनाएँ)

बहुत साफ़ ---- साफ़ ---- तटस्थ ---- बादल ---- बहुत बादल

बुद्धि इस प्रैक्टिस सेशन के बारे में क्या कह रही है?

चित्त का अवलोकन (? =;के))

चिट्ठा कौन सी यादें या पैटर्न सामने ला रहा है?

आप अपने बारे में या हिप्नोसिस के बारे में किन बातों को जानते हैं?

चिट्ठा इस पल को अपने पिछले अनुभवों से जोड़ रहा है?

अहंकार का अवलोकन (: ?9 ? =;K))

अभी आपका "मैं" वाला एहसास कैसा लग रहा है? (किसी एक पर गोला बनाएँ)

फुलाया हुआ ---- थोड़ा ऊंचा ---- संतुलित ---- थोड़ा कम ---- हवा निकाली हुई

एक प्रैक्टिशनर के तौर पर अहंकार आपके बारे में क्या कहानियाँ बता रहा है?

दूसरों द्वारा देखे जाने पर अहंकार को कैसा लगता है?

2.2 अंतःकरण स्व-मानचित्र

, 9+ =-/?)

अपनी अभी की अंतःकरण अवस्था का एक विजुअल माइंड मैप बनाएं। हर सेक्शन में ड्रॉ करें या लिखें:

मानस

/)9

वर्तमान स्थिति:

मुख्य विचार:

बेचैनी का लेवल: ___/10

बुद्धि

-में

स्पष्टता: ___/10

वर्तमान निर्णय:

निर्णय मोड:

₹ सक्रिय

₹ निष्क्रिय

₹ उलझन में

चित्त

मुख्य पैटर्न:

मुख्य विश्वास:

बोझ का स्तर:

___/10

अहंकार

: ?9

राज्य:

₹ फुलाया हुआ

₹ संतुलित

₹ अपस्फीति

आत्म-कहानी:

अपने खुद के अनुभव के आधार पर, आपको पर्सनली किस इंस्ट्रूमेंट पर सबसे ज़्यादा ध्यान देने की ज़रूरत है?

आपके ऐसा क्यों लगता है?

सेक्शन 3: प्रोग्रेसिव रिलैक्सेशन इंडक्शन ,>I; =?/ O9+

3.1 प्रोग्रेसिव रिलैक्सेशन इंडक्शन स्क्रिप्ट

,>मैं; =?/ O9+

जैसे-जैसे इंस्ट्रक्टर दिखा रहा है, वैसे-वैसे आगे बढ़ें। खास बातों पर नोट्स लें:

परिचय चरण:

याद रखने के लिए मुख्य वाक्यांश:

बॉडी रिलैक्सेशन सीक्वेंस:

शरीर के अंगों के क्रम पर ध्यान दें:

_____ 1.	_____ 1.
_____ 2.	_____ 2.
_____ 3.	_____ 3.
_____ 4.	_____ 4.
_____ 5.	_____ 5.
_____ 6.	_____ 6.

गहरा करने वाले वाक्यांश:

रिलैक्सेशन को गहरा करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले वाक्यांश लिखें:

इस्तेमाल करने के लिए VOICE QUALITY:

- ¥ धीमी गति
- ¥ निचला स्वर
- ¥ लयबद्ध डिलीवरी
- ¥ वाक्यांशों के बीच विराम
- ¥ सुखदायक गुणवत्ता
- ¥ आत्मविश्वासी लेकिन सौम्य

3.2 प्रोग्रेसिव रिलैक्सेशन स्क्रिप्ट - आपका प्रैक्टिस वर्शन

,>I; =?/ - + ? 0?9 9 1+

प्रैक्टिस के लिए स्क्रिप्ट के खास हिस्सों को अपने शब्दों में लिखें:

ओपनिंग (उन्हें आरामदेह बनाना):

" _____
_____ "

आँखें बंद करना:

" _____
_____ "

साँस लेने:

" _____
_____ "

पैर और टांगों का आराम:

" _____
_____ "

धड़ आराम:

" _____
_____ "

आर्म्स और हाथों का आराम:

" _____
_____ "

गर्दन, चेहरा और सिर आराम:

" _____
_____ "

गहरा करना:

" _____
_____ "

सेक्शन 4: पार्टनर प्रैक्टिस - सेशन 1 (आप हिप्रोटिस्ट के तौर पर)

9? O/?1 0?9 - 9 1 (+ 9/K:) -? O+ /)

आप अपने पार्टनर को रिलैक्सेशन/ट्रांस में गाइड करने की प्रैक्टिस करेंगे।

+ +)O9?-IK =?//?9 //? .>) 1)O ? 0?9 1 ओम

4.1 प्री-इंडक्शन चेकलिस्ट

O9+--+K= O ;

शुरू करने से पहले, पक्का करें:

- ✘ पार्टनर आराम से बैठा/लेटा हुआ है
- ✘ माहौल शांत और सुरक्षित है
- ✘ आपने एक छोटी सी प्री-टॉक की है
- ✘ पार्टनर को अभी कोई चिंता नहीं है
- ✘ आपकी स्क्रिप्ट/नोट्स तैयार हैं
- ✘ टाइमर सेट है (अगर इस्तेमाल कर रहे हैं)

पार्टनर का नाम: _____

इस सेशन के लिए पार्टनर का इरादा: _____

4.2 इंडक्शन के दौरान - ऑब्ज़र्वेशन लॉग

O9+ O/L9?) - =;K) ;I

जब आप अपने पार्टनर को गाइड करें, तो ध्यान से देखें और ध्यान दें:

समय शुरू हुआ: _____

आरंभिक राज्य:

पार्टनर की सांस: ✘ तेज़ ✘ नॉर्मल ✘ धीमी

पार्टनर का शरीर: ✘ टेंस ✘ न्यूट्रल ✘ रिलैक्स्ड

पार्टनर का चेहरा: ✘ टेंशन ✘ न्यूट्रल ✘ रिलैक्स्ड

धीरे-धीरे आराम के दौरान:

2 मिनट पर - देखे गए संकेत:

- ✘ सांस धीमी हो गई
- ✘ शरीर और भी स्थिर
- ✘ चेहरा आराम से
- ✘ आँख फड़कना
- ✘ निगलना
- ✘ अन्य: _____

5 मिनट पर - देखे गए संकेत:

- ✘ गहरी साँस लेना
- ✘ पूर्ण शांति
- ✘ चेहरा बहुत आराम से
- ✘ रंग परिवर्तन (थोड़ा फ्लश)
- ✘ मांसपेशियों में एंठन
- ✘ अन्य: _____

8 मिनट पर - देखे गए संकेत:

- ✘ बहुत धीमी साँस लेना
- ✘ कोई हलचल नहीं
- ✘ शांतिपूर्ण अभिव्यक्ति
- ✘ कोई चौंकाने वाली प्रतिक्रिया नहीं
- ✘ अंगों में भारीपन दिखना
- ✘ अन्य: _____

अनुमानित ट्रांस गहराई हासिल:

- ✘ हल्का ट्रांस
- ✘ मध्यम ट्रांस
- ✘ गहरी समाधि
- ✘ अनिश्चित

समय समाप्त: _____

कुल अवधि: _____

मिनट

4.3 प्रेरण के बाद चिंतन (हिप्रोटिस्ट के रूप में)

O9+--+?, ,-- (9/K:) ,? O+ /)

अपने पार्टनर को गाइड करते हुए आपको कैसा लगा?

क्या ठीक रहा?

क्या चैलेंजिंग था?

आप अगली बार क्या अलग करेंगे?

अपने परफॉर्मेंस को रेट करें (1-10):

- आवाज़ की क्वालिटी: ____/10
- गति: ____/10
- आत्मविश्वास: ____/10
- स्क्रिप्ट डिलीवरी: ____/10
- अवलोकन कौशल: ____/10

कुल मिलाकर: ____/10

4.4 पार्टनर का फ़ीडबैक (वे जो शेयर करते हैं उसे रिकॉर्ड करें)

9?.में -/?

आपके पार्टनर ने क्या अनुभव किया?

उन्हें कितना आराम महसूस हुआ? (1-10): ____/10

क्या उन्हें ट्रान्स मिला? ¥ हाँ ¥ थोड़ा ¥ नहीं ¥ पक्का नहीं

उनके पास आपके लिए क्या सुझाव हैं?

सेक्शन 5: पार्टनर प्रैक्टिस - सेशन 2 (आप सब्जेक्ट के तौर पर)

@? O/?1 0?@ - @ 2 (+ =?0 O+ /)

अब आप रिलैक्सेशन/ट्रांस में गाइड किए जाने का अनुभव करेंगे।

- + =?//?9 //? />- :K)O ?)I.= 9 Om

5.1 पूर्व-अनुभव तैयारी

)जे-++के=-आई/?0आई

आपका हिप्नोटिस्ट पार्टनर: _____

इस अनुभव के लिए आपका इरादा:

आपके पार्टनर के लिए कोई चिंता या रिक्वेस्ट:

शुरू करने से पहले की मौजूदा स्थिति:

मन: ¥ व्यस्त ¥ तटस्थ ¥ शांत

शरीर: ¥ तनावग्रस्त ¥ तटस्थ ¥ आराम से

भावनाएँ: ¥ बेचैन ¥ तटस्थ ¥ शांतिपूर्ण

5.2 अनुभव के बाद का रिकॉर्ड

)जे-++?- 0 जे)

ट्रांस से बाहर आने के तुरंत बाद इसे पूरा करें:

?9 9O.9)O O-19 - -?/ 9O+J9? 9:

आपको क्या लगता है आप कितनी गहराई तक गए?

- ¥ हल्का ट्रांस (आराम से लेकिन बहुत जागरूक)
- ¥ मीडियम ट्रांस (बहुत ज़्यादा रिलैक्स्ड, आस-पास की चीज़ों का कम एहसास)
- ¥ डीप ट्रांस (गहरा आराम, अंदरूनी ध्यान)
- ¥ समाधि में नहीं गए

आपको कौन सी शारीरिक अनुभूति हुई?

- ¥ अंगों में भारीपन
- ¥ हल्कापन/तैरता हुआ
- ¥ गर्मी
- ¥ झुनझुनी
- ¥ सुन्नता
- ¥ पूर्ण विश्राम
- ¥ अन्य: _____

आपको क्या मानसिक अनुभव हुए?

- ¥ केंद्रित ध्यान
- ¥ बहते हुए विचार
- ¥ ज्वलंत छवियाँ
- ¥ समय विकृति (तेज़/धीमा)
- ¥ शांति
- ¥ बढ़ी हुई जागरूकता
- ¥ जागरूकता में कमी
- ¥ अन्य: _____

अपने अनुभव को अपने शब्दों में बताएं:

ट्रान्स के दौरान आपने अपने अंतःकरण के बारे में क्या नोटिस किया?

मानस

(क्या यह शांत था या सक्रिय?):

बुद्धि

(क्या यह जज करना था या आराम करना था?):

चित्त

(कौन सी यादें या तस्वीरें उभरीं?):

अहंकार

(आपको "मैं" की भावना कैसी लगी?):

5.3 आपके पार्टनर के लिए फीडबैक + 09?.IO; -/?

आपके पार्टनर ने क्या अच्छा किया?

वे क्या सुधार कर सकते हैं?

उनके प्रदर्शन को रेट करें:

- आवाज़ की क्वालिटी: ____/10
- गति: ____/10
- आपको सुरक्षित महसूस कराया: ____/10
- प्रभावशीलता: ____/10

कुल मिलाकर: ____/10

सेक्शन 6: एक माइंड मैप बनाना

"ग्राहक"

"?9 " ओ; /) /?) -)?)?"

माइंड मैप बनाने की प्रैक्टिस ऐसे करें जैसे आपका पार्टनर कोई क्लाइंट हो।

+)O9?-IK ? : /?) 1 /) /?) -)?)O ? 0?9 1m

6.1 संक्षिप्त साक्षात्कार

9 - 9?? ?9

अपने पार्टनर से ये सवाल पूछें और उनके जवाब रिकॉर्ड करें:

पार्टनर का नाम (क्लाइंट के तौर पर): _____

मानस प्रश्न:

"आप कितनी आसानी से ध्यान भटक जाते हैं?"

¥ बहुत आसानी से ¥ कुछ हद तक ¥ आसानी से नहीं

"क्या आपका मन आमतौर पर शांत रहता है या बेचैन?"

¥ बहुत शांत ¥ शांत ¥ तटस्थ ¥ बेचैन ¥ बहुत बेचैन

"क्या आप सोचने से पहले ही तुरंत रिएक्ट करते हैं?"

¥ हमेशा ¥ अक्सर ¥ कभी-कभी ¥ शायद ही कभी ¥ कभी नहीं

नोट्स: _____

बुद्धि प्रश्न:

"आपके लिए फ़ैसले लेना कितना आसान है?"

¥ बहुत आसान ¥ आसान ¥ मध्यम ¥ कठिन ¥ बहुत कठिन

"क्या आप अक्सर इस बात को लेकर कम्प्यूज़ रहते हैं कि क्या करें?"

¥ कभी नहीं ¥ शायद ही कभी ¥ कभी-कभी ¥ अक्सर ¥ हमेशा

"क्या आप किसी भी सिचुएशन में आसानी से सही और गलत में फर्क कर सकते हैं?"

¥ हमेशा ¥ आमतौर पर ¥ कभी-कभी ¥ शायद ही कभी ¥ कभी नहीं

नोट्स: _____

चिट्ठा प्रश्न:

"क्या ऐसी कोई पुरानी घटनाएँ हैं जो अभी भी आपको इमोशनली प्रभावित करती हैं?"

¥ नहीं ¥ कुछ ¥ कुछ ¥ अनेक

"क्या आप अपनी ज़िंदगी में एक ही पैटर्न को दोहराते हुए देखते हैं?"

¥ नहीं ¥ कुछ ¥ कुछ ¥ अनेक

"आप अपने बारे में क्या मानते हैं?"

नोट्स: _____

अहंकार के सवाल:

"आप अपने सेल्फ-एस्टीम को कैसे रेट करेंगे?" (1-10): ____/10

"क्या आप अक्सर अपनी तुलना दूसरों से करते हैं?"

¥ कभी नहीं ¥ शायद ही कभी ¥ कभी-कभी ¥ अक्सर ¥ हमेशा

"आप आलोचना पर कैसे रिएक्ट करते हैं?"

¥ बहुत डिफेंसिव ¥ कुछ हद तक डिफेंसिव ¥ न्यूट्रल ¥ ओपन ¥ बहुत ओपन

नोट्स: _____

6.2 क्लाइंट माइंड मैप

?9 /) /?)

अपने इंटरव्यू के आधार पर, अपने "क्लाइंट" के लिए एक माइंड मैप बनाएं:

क्लाइंट माइंड मैप

?9 /) /?)

नाम: _____

तारीख: _____

मानस

/)9

स्थिति:

¥ संतुलित

¥ अतिसक्रिय

¥ शांत करने की ज़रूरत है

मुख्य अवलोकन:

दखल की ज़रूरत:

¥ हाँ ¥ नहीं

बुद्धि

-#

स्थिति:

¥ साफ़ करें

¥ बादल छाए हुए

¥ कठोर

मुख्य अवलोकन:

दखल की ज़रूरत:

¥ हाँ ¥ नहीं

चित्त

स्थिति:

¥ अपेक्षाकृत स्पष्ट

¥ कुछ पैटर्न

¥ भारी बोझ

मुख्य पैटर्न/विश्वास:

दखल की ज़रूरत:

¥ हाँ ¥ नहीं

¥ सम्मोहन चिकित्सा

अहंकार

: ?9

स्थिति:

¥ संतुलित

¥ फुलाया हुआ

¥ अपस्फीति

मुख्य अवलोकन:

दखल की ज़रूरत:

¥ हाँ ¥ नहीं

¥ ईगो वर्क की ज़रूरत है

प्राथमिक हस्तक्षेप लक्ष्य:

इस क्लाइंट के लिए किस इंस्ट्रूमेंट पर सबसे ज्यादा काम करने की ज़रूरत है?

- ¥ मानस - शांत करने, ग्राउंडिंग, मेडिटेशन की ज़रूरत है
- ¥ BUDDHI - क्लैरिटी, काम, वैल्यूज़, मेंटरिंग की ज़रूरत है
- ¥ CHITTA - हिप्नोथेरेपी, रिग्रेशन, विश्वास पर काम करने की ज़रूरत है
- ¥ अहंकार - अहंकार को मजबूत करने या खत्म करने की ज़रूरत है

अपना असेसमेंट समझाएं:

सुझाया गया तरीका:

सेक्शन 7: ट्रान्स साइन्स ऑब्ज़र्वेशन

जांच सूची

99 हे - =;के) हे ;

प्रेक्टिस के दौरान ट्रान्स के संकेतों को देखने के लिए इस चेकलिस्ट का इस्तेमाल करें:

7.1 शारीरिक संकेतों की चेकलिस्ट

>?9I9 9 हे - हे ;

पार्टनर का नाम: _____

जब देखा जाए तो चेक करें:



शुरुआती संकेत (लाइट ट्रांस):

- ✘ सांस धीमी हो जाती है
- ✘ शरीर स्थिर हो जाता है
- ✘ मांसपेशियां आराम करती हैं
- ✘ बंद पलकों के नीचे आँखों का फड़कना
- ✘ निगलने की प्रतिक्रिया
- ✘ चेहरा मुलायम होता है



मध्यम संकेत:

- ✘ सांस बहुत धीमी और नियमित
- ✘ पूर्ण शांति
- ✘ स्किन का रंग बदलना (हल्का लाल होना)
- ✘ अंग भारी दिखाई देते हैं
- ✘ चौंकने की प्रतिक्रिया कम हुई
- ✘ सवालों के जवाब में देरी



गहरे संकेत:

- ✘ बहुत धीमी, उथली साँस लेना
- ✘ कोई स्वैच्छिक आंदोलन नहीं
- ✘ चेहरे पर गहरा आराम
- ✘ आस-पास की आवाज़ों पर कोई प्रतिक्रिया नहीं
- ✘ अंग कैटालेप्सी संभव है
- ✘ समय विकृति की संभावना

7.2 व्यवहार संबंधी संकेतों की चेकलिस्ट

=:99 हे - हे ;

- ✘ अपनी आवाज़ पर ज्यादा ध्यान दें
- ✘ जवाब देते समय धीमी आवाज़
- ✘ आवाज़ का टोन बदला गया
- ✘ सवालों के शाब्दिक जवाब
- ✘ विलंबित प्रतिक्रियाएँ
- ✘ समय विकृति रिपोर्ट
- ✘ आस-पास की चीज़ों के बारे में कम जागरूकता
- ✘ आइडियोमोटर रिस्पॉन्स (अगर सुझाव दिया जाए तो उंगली उठाना)

ओवरऑल ट्रान्स असेसमेंट:

देखे गए संकेतों के आधार पर, अनुमानित गहराई:

- ✘ कोई ट्रान्स नहीं / पूरी तरह अलर्ट
- ✘ लाइट ट्रान्स (अल्फा अवस्था)
- ✘ मध्यम ट्रान्स (अल्फा-थीटा)
- ✘ डीप ट्रान्स (थीटा अवस्था)

सेक्शन 8: अपने ऑब्ज़र्वेशन रिकॉर्ड करना

+)ओ=;के)9 I)9)?

8.1 सत्र सारांश लॉग

9 9?1? > ;में

सभी प्रैक्टिस सेशन के बाद इस समरी को पूरा करें:

आज की तारीख: _____

प्रैक्टिस सेशन 1 (आप हिप्रोटिस्ट के तौर पर):

साथी: _____

अवधि: _____ मिनट

ट्रान्स हासिल हुआ: हाँ आंशिक नहीं

गहराई: हल्की मध्यम गहरी

आपका कॉन्फिडेंस लेवल: ____/10

प्रमुख शिक्षा: _____

प्रैक्टिस सेशन 2 (आप सब्जेक्ट के तौर पर):

साथी: _____

अवधि: _____ मिनट

ट्रान्स हासिल हुआ: हाँ आंशिक नहीं

गहराई: हल्की मध्यम गहरी

कैसा लगा: _____

माइंड मैपिंग एक्सरसाइज:

इंटरव्यू लिया गया पार्टनर: _____

मुख्य उपकरण जिस पर काम करने की ज़रूरत है: _____

असेसमेंट के बारे में मुख्य जानकारी: _____

8.2 कौशल स्व-मूल्यांकन

M>; =-/K0?)

आज की प्रैक्टिस के बाद अपने मौजूदा स्किल लेवल को रेट करें (1-10):

कौशल	रेटिंग
अंतःकरण का आत्म-अवलोकन	/10
प्रगतिशील विश्राम प्रदान करना	/10
दूसरों में समाधि के लक्षण देखना	/10
स्वयं समाधि का अनुभव करना	/10
क्लाइंट माइंड मैप बनाना	/10
मूल्यांकन के लिए साक्षात्कार	/10
एक प्रैक्टिशनर के तौर पर पूरा आत्मविश्वास	/10
कुल:	____/70

वे क्षेत्र जहाँ मैं खुद को मजबूत महसूस करता हूँ:

वे क्षेत्र जहाँ मुझे और अभ्यास की आवश्यकता है:

गृहकार्य

सेक्शन 9: सेशन के बाद का रिफ्लेक्शन

9-+?, ,--

9.1 आज की जानकारी

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100

आज के प्रैक्टिकल सेशन से आपको सबसे बड़ी सीख क्या मिली?

असल में हिप्रोसिस करना और इसके बारे में सीखना, दोनों में क्या अंतर है?

आज आपको किस बात पर सबसे ज़्यादा हैरानी हुई?

9.2 वैदिक अवधारणाओं से संबंध

=पी/ =0?0+? 909 - 0

आपने ट्रान्स के दौरान चार अंदरूनी इंस्ट्रूमेंट्स को कैसे देखा?

आपने: _____

आपके साथी में: _____

क्या आपने इंटरक्शन के दौरान "क्रिटिकल फैकल्टी" को रिलेक्स होते देखा?

✓ हाँ ✓ आंशिक रूप से ✓ नहीं ✓ निश्चित नहीं

व्याख्या करना: _____

9.3 क्लाइट एप्लिकेशन इनसाइट्स

? : 1 आई/के ,

आप असली क्लाइट्स के साथ माइंड मैपिंग का इस्तेमाल कैसे करेंगे?

आज आपने असेसमेंट के बारे में क्या सीखा?

आप क्लाइट ट्रीटमेंट के पैटर्न को कैसे डॉक्यूमेंट करेंगे?

सेक्शन 10: होमवर्क और प्रैक्टिस असाइनमेंट

एल: ?0 1 0?9 9?)

चौथे दिन से पहले पूरा करें:

10.1 दैनिक अभ्यास

/पी1 /?9

✓ असाइनमेंट 1: सेल्फ-हिप्रोसिस प्रैक्टिस (15 मिनट)

खुद पर प्रोग्रेसिव रिलेक्सेशन की प्रैक्टिस करें

प्रैक्टिस की तारीख: _____ अवधि: _____ मिनट

प्राप्त गहराई: ✓ हल्की ✓ मध्यम ✓ गहरी

नोट्स: _____

✓ असाइनमेंट 2: सेल्फ-ऑब्जर्वेशन जर्नल

कल तीन अलग-अलग समय पर अपना अंत:करण देखें:

सुबह का अवलोकन: समय: _____ प्रमुख साधन: _____ राज्य: _____

दोपहर का अवलोकन: समय: _____ प्रमुख साधन: _____ राज्य: _____

शाम का अवलोकन: समय: _____ प्रमुख साधन: _____ राज्य: _____

✓ असाइनमेंट 3: प्री-टॉक की प्रैक्टिस करें

किसी दोस्त या परिवार के सदस्य के साथ प्री-टॉक स्क्रिप्ट की प्रैक्टिस करें

व्यक्ति ने इसके साथ अभ्यास किया: _____

उनकी प्रतिक्रिया: _____

आप क्या सुधार करेंगे: _____

✓ असाइनमेंट 4: स्क्रिप्ट याद करना

प्रोग्रेसिव रिलेक्सेशन स्क्रिप्ट को रिचू करें और याद करना शुरू करें

याद किए गए भाग: ✓ खोलना ✓ सांस लेना ✓ शरीर ✓ गहरा करना

10.2 चिंतन प्रश्न

,1

एक कॉन्फिडेंट हिप्रोपेरेपिस्ट बनने के लिए आपको क्या डेवलप करने की ज़रूरत है?

आज आपने अपने अंदर क्या डर या रुकावट देखीं?

प्रैक्टिशनर बनने से पहले आप इन पर कैसे काम करेंगे?

सेक्शन 11: इंस्ट्रक्टर के लिए सवाल

> ओ;

आज की प्रैक्टिस के दौरान उठे किसी भी सवाल को लिखें:

सेक्शन 12: क्विक रेफरेंस कार्ड

=1, 9 / . ?)

इसे काटकर रेफरेंस के लिए अपने पास रखें:

दिन 3: पार्टनर्स के साथ माइंड मैपिंग
9? 0.29 09?- /) /?) +

प्रगतिशील विश्राम अनुक्रम:

- आरामदायक स्थिति ³ 2. आँखें बंद करें ³ 3. गहरी साँसें
- पैर और टांगें ³ 5. धड़ ³ 6. बाजू और हाथ
- गर्दन और कंधे ³ 8. चेहरा ³ 9. खोपड़ी ³ 10. गहरा करें

ध्यान देने योग्य ट्रान्स संकेत:

- " धीमी साँस " चेहरे का आराम
- " शरीर में स्थिरता " आँखों का फड़कना
- "अंगों में भारीपन" निगलने की प्रतिक्रिया
- " रंग बदलना " देरी से जवाब

माइंड मैप असेसमेंट:

मानस: शांत या बेचैन? बुद्धि: साफ़ या धुंधला?

चित्त: पैटर्न/विश्राम? अहंकार: बैलेंस/फुला हुआ/डिफ्लैटेड?

³ हस्तक्षेप के लिए प्राथमिक साधन की पहचान करें

क्लाइट एप्लिकेशन:

- " विजुअल माइंड मैप बनाएं " डॉक्यूमेंट पैटर्न
- " क्लाइट्स को समझने में मदद करें " चल रही धेरेपी में इस्तेमाल करें

सेक्शन 13: सेशन पूरा होने की चेकलिस्ट

9 +के+,? ;

आज निकलने से पहले, पक्का कर लें कि आपने ये काम पूरे कर लिए हैं:

- ✓ सेशन से पहले की तैयारी (सेक्शन 1)
- ✓ सेल्फ-ऑब्जर्वेशन एक्सरसाइज (सेक्शन 2)
- ✓ प्रोग्रेसिव रिलेक्सेशन नोट्स (सेक्शन 3)
- ✓ हिप्रोटिस्ट के तौर पर पार्टनर प्रैक्टिस (सेक्शन 4)
- ✓ पार्टनर प्रैक्टिस विषय के रूप में (सेक्शन 5)
- ✓ क्लाइट माइंड मैपिंग एक्सरसाइज (सेक्शन 6)
- ✓ ट्रान्स ऑब्जर्वेशन चेकलिस्ट (सेक्शन 7)
- ✓ सेशन समरी लॉग (सेक्शन 8)
- ✓ सत्र के बाद का चिंतन (सेक्शन 9)
- ✓ होमवर्क असाइनमेंट समझ में आ गया (सेक्शन 10)

इंस्ट्रक्टर के सिग्नेचर (अगर लागू हो): _____

आपके पहले प्रैक्टिकल सेशन के लिए बधाई!

"आज, आप हिप्रोसिस के बारे में सीखने से असल में हिप्रोसिस की प्रैक्टिस करने लगे हैं। आप एक हीलर बन रहे हैं।" -
मनुदादा

कल - दिन 4: मानस कार्य और गहनीकरण

; - /) 4: /)9 ?0 1 :1?

तीसरे दिन की वर्कबुक का अंत

जीवन परिवर्तन को समझें - सेवल 1

© इनर जेन वेलनेस - सभी अधिकार सुरक्षित

)/-ओ