

क्या आप अपनी चिंता को कम करना चाहते हैं और अपना आत्मविश्वास बढ़ाना चाहते हैं? 19

निम्नलिखित किताबें आपकी मदद करेंगी:

मुझे पढ़ना पसंद है, मैं हमेशा अपने पेशेवर और व्यक्तिगत कौशल विकसित करना चाहता हूँ. मेरे लिए, कौशल विकसित करने के लिए अध्ययन एक प्रभावी तरीका है. एक महीने के मध्य में, मैं 2 से 4 पुस्तकों का अध्ययन करता हूँ. इन दिनों, आत्मविश्वास पुस्तकों को पढ़ना एक आवश्यकता बन गई है. आपके लगातार अनुरोध के अनुसार, अब मैं आपके साथ 19 पुस्तकों की एक सूची साझा करूंगा जो मुझे अवसाद और चिंता से निपटने में मदद करेगी.

आध्यात्मिक पुस्तकें

1. पल की शक्ति (The Power of Now by Eckhart Tolle):

इस पुस्तक में, लेखक अपने जीवन की चुनौतियों और समस्याओं का वर्णन करता है. वह आत्महत्या के बारे में सोच रही थी. वह सुबह उठा और दुनिया को पूरी तरह से अलग देखा. मुझे इस किताब में बहुत दिलचस्पी है. हालाँकि इस पुस्तक को पढ़ना इतना सरल नहीं है, लेकिन हर बार जब मैं इस पुस्तक को पढ़ता हूँ तो मुझे ऐसे नए सुझावों की खोज होती है, जिन पर मैंने पहले गौर नहीं किया. सबसे महत्वपूर्ण बात, इस पुस्तक को पढ़ने से दुनिया को अपने तरीके से अलग महसूस होगा, और आपको अपने विचारों और भावनाओं के बारे में अधिक जागरूकता मिलेगी.

2. आत्मा कुर्सी (The Seat of The Soul by Gray Zukav):

यह पुस्तक आत्मा के कार्य और उसके उद्देश्य के बारे में है. इस पुस्तक ने मुझे उन चीजों को समझने में मदद की जो मुझे पहले नहीं पता थीं. इस पुस्तक की सामग्री का उल्लेख बौद्ध धर्म जैसी धार्मिक शिक्षाओं में भी है. यदि आप धार्मिक नहीं हैं, तो यह पुस्तक आसान अलगाव के लिए कई अवधारणाओं में मदद करेगी.

3. खोई हुई आत्मा: खुद से परे की यात्रा (The Untethered Soul by Michael Singer):

इस पुस्तक की विषय-वस्तु आत्मा की पुस्तक की तरह है. लेकिन उस पुस्तक की तुलना करके, यह अधिक संक्षिप्त है.

4. चमत्कारों में (A Course in Miracles by Dr. Helen Schucman):

यह पुस्तक एक तीन-भाग पाठ्यक्रम है जिसमें पाठ, छात्र ग्रंथ सूची और शिक्षकों के लिए एक पुस्तिका शामिल है। यह पुस्तक सार्वभौमिक प्रेम के लिए, भगवान को याद करने और दूसरों के साझाकरण के माध्यम से शांत होने के लिए एक अच्छा प्रशिक्षक है।

मानसिक जागरूकता पुस्तकें

निम्नलिखित पुस्तकें चिंता, अवसाद और सोच में विचारों के नियंत्रण से संबंधित हैं:

1. 10% खुशी (10% Happier by Dan Harris)

मैं इस पुस्तक के स्थायी उत्साही लोगों में से एक हूँ। मैंने इस पुस्तक के ऑडियो संस्करण को सुना। यह पुस्तक आपको मानकीकृत तरीकों का उपयोग करके अपने अवसाद को कम करने का तरीका सिखाएगी। यह पुस्तक बहुत पठनीय है, और हरिथ आपको स्वयं पर ध्यान केंद्रित करने का एक तरीका भी प्रदान करता है।

2. मानसिकता सरल अंग्रेजी में (Mindfulness in Plain English by Henepola Gunaratana):

यह पहली पुस्तक थी जिसने मुझे विषय-वस्तु से परिचित कराया। दस साल पहले इस पुस्तक को पढ़ने के बाद, मैं ध्यान के विभिन्न तरीकों को सीखने के लिए एक स्थानीय बौद्ध स्थल पर गया। नाम के अनुसार, यह पुस्तक आपको अपने मन का अभ्यास करने का सबसे आसान तरीका सिखाती है।

3. आदेश का जादू (The Life Changing Magic of Tidying Up by Marie Condo):

यदि आप इस पुस्तक के तरीकों का पालन करते हैं, तो आप अतीत की तरह कभी भी भटकाव नहीं करेंगे।

4. (The Whole30's Food Freedom Forever by Melissa Hartwig)

यह पुस्तक इस बात की पड़ताल करती है कि आपका अस्तित्व आपके द्वारा खाए जाने वाले भोजन के प्रति आपकी भावनाओं को प्रभावित करता है।

कार्य प्रबंधन

मैं अपने रोजमर्रा के जीवन का प्रबंधन करने और अपने ग्राहकों को सिद्धांतों को सिखाने के लिए निम्नलिखित दो पुस्तकों के तत्वों का उपयोग करता हूँ.

1. कार्य करना (Getting Things Done by David Allen):

10 साल पहले, मैं अपने करियर के उस मुकाम पर था जिसमें मेरी जिम्मेदारियां मुझे दूर करने लगीं. मैं सब कुछ प्रबंधित नहीं कर सका और मैंने ध्यान केंद्रित नहीं किया. यह पुस्तक एक कार्य प्रबंधन प्रणाली है जो आपकी परियोजनाओं की व्यक्तिगत रूप से जांच करती है और फिर उन्हें नियमों के अनुसार पूरा करती है.

2. अत्यधिक प्रभावी लोगों की 7 आदत (The 7 Habit of Highly Effective People Steven Covey):

मेरे पास अब तक के सबसे प्रभावशाली अभ्यासों में से एक इस पुस्तक से है. यह पुस्तक आपको अपने मूल मूल्यों और विश्वासों को निर्धारित करने में मदद करेगी, और फिर अपने काम को अधिक आसान तरीकों से पालन करेगी.

भोजन और उपचार

1. अपने दिमाग को ठीक करो (Heal Your Mind by Mona Lisa Schultz and Louise Hay):

इस पुस्तक के बारे में मैं जो सराहना करता हूँ वह यह है कि यह न केवल मस्तिष्क की जैविक संरचना की व्याख्या करती है, बल्कि यह भी बताती है कि अवसाद और चिंता जैसी अप्रिय भावनाओं को पैदा करने के लिए मस्तिष्क और हमारा अध्ययन कैसे किया जाता है. इस पुस्तक का अध्ययन करके अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना सीखें.

2. यह भोजन के साथ शुरू होता है (It Starts with Food by Melissa and Dallas Hartwig):

इस पुस्तक ने मेरे भोजन के सिद्धांत को पूरी तरह से बदल दिया और मुझे दिखाया कि कैसे भोजन का मेरी भावनाओं पर सीधा प्रभाव पड़ता है.

यदि आप आत्मविश्वास की कमजोरियों से जूझते हैं

निम्नलिखित पुस्तकों ने मुझे मेरे तलाक के बाद आत्मविश्वास हासिल करने में मदद की

1. आत्मा की कला (The Art of The Soul by Gray Zukav):

यह पुस्तक इस बारे में है कि हमारी भावनाएँ कैसे काम करती हैं. यदि आप अपनी भावनाओं को पढ़ना सीखना चाहते हैं और यह जानना चाहते हैं कि आपकी भावनाएँ आपको क्या सिखाने जा रही हैं, यह पुस्तक एक अच्छा विकल्प है.

2. तुम एक बदमाश हो (You Are a Badass by Jen Sincero):

यह पुस्तक विभिन्न तरीकों की जांच करती है. आपके अपमानजनक विश्वास और व्यवहार आपको अपने घर तक पहुंचने से रोकते हैं. संशोधित करें और सही तरीका जानें. अभी नैतिकता और अच्छी आदतें प्राप्त करें और वह व्यक्ति बनें जिसकी आपने कभी कल्पना नहीं की थी.

3. The Subtle Art of Not Giving a F*ck by Mark Manson:

इस पुस्तक की विषयवस्तु जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने के बारे में है और अपने स्वयं के निर्णय लेने के बारे में चर्चा करें.

4. जिंदगी तुमसे प्यार करती है: सात आध्यात्मिक कार्य आपके जीवन को बेहतर बनाने के लिए (Life Loves You: 7 Spiritual Practices to Heal Your Life by Louise Hay and Robert Holden)

यह एक और किताब थी जिसे मैंने अवसाद में पढ़ा था. इस पुस्तक ने मुझे सात व्यावहारिक चीजों का अनुभव करने में मदद की। इसलिए मैं अपना विचार बदल सकता था.

5. बड़ा जादू (Big Magic: Creative Living Beyond Fear by Elizabeth Gilbert):

यह पुस्तक श्रेष्ठता पर काबू पाने और रचनात्मकता के नए तरीकों की खोज करने के बारे में है। रचनात्मकता सर्व-समावेशी हो सकती है और हमें अपने जीवन के सभी लाभों को बढ़ाने में मदद करती है.

6. खुशी की किताब (The Book of Joy: Lasting Happiness in a Changing World by the Dalai Lama and Desmond Tut):

यह किताब दो धार्मिक नेताओं और करीबी दोस्तों, दलाई लामा और डेसमंड टूटू के बीच बातचीत है, कि जीवन कितना खुशहाल है. यदि आपको कृतज्ञता की समस्या है, तो इस पुस्तक को देखें.

7. 5 प्यार की भाषा (The 5 Love Languages by Gary Chapman):

यदि आपने अभी-अभी तलाक दिया है या आप जिसे प्यार करते हैं, उससे अलग हो गए हैं, तो इस पुस्तक को पढ़ें. इस पुस्तक के पढ़ने से मेरे जीवन के दोस्तों और उनके परिवार के अच्छे संबंध हैं.