

Knowledge is for the Mind and Experience is for the Body

ज्ञान मन के लिए है और अनुभव शरीर के लिए है

"There are no incurable diseases, only incurable people." ~ Bernie Siegel, MD

"कोई लाइलाज बीमारी नहीं है, केवल लाइलाज लोग हैं।" ~ बर्नी सीगल, एमडी



Dr. Debi Prasad Acharjya
Wellness Trainer, Hydration Specialist & Author

Medical Disclaimers

- This PDF is provided for educational information.
- It is recommended not to change or add medications or supplements without consulting your personal physician.
- The writer does not practice medicine, diagnose, treat, or advise sick or diseased patients. Kindly relate accordingly.
- The data and facts of this PDF have been compiled from various online resources. Anyone has the right to accept it fully or partially and even reject the ideas discussed.
- Any liability, loss or risk that may be incurred therefore, directly, or indirectly, from the use or application of the contents of this PDF is specifically disowned.

*** This PDF is inspired from the book “Heal” by Kelly Nooman Gores*

“Habit change is not about information but about implementation.” ~ Johannes R. Fisslinger

I am angry. I am frustrated. I am sad.

But most importantly, I am very hopeful.

Because you reading this book reflects the need for change and the emergence of a new system which is based on Prevention, Lifestyle Medicine, and Health Coaching.

Are you:

- Unhappy with the healthcare you receive now.
- Unable to afford the healthcare you need.
- Wanting to resolve your chronic symptoms.
- Worried about aging and your quality of life.
- Wanting to live better, longer, and richer.
- Believing you should be rewarded for living healthier (and this is very important).

Reading and agreeing is not enough. Demand change. Speak up. Be heard. And most important, Act!

Why?

Because the reality is that this is exactly what needs to happen. Unless we invest attention, time, daily actions, and money into what is important you will not see the results you desire and deserve.

If you want to unleash your potential and live healthier, happier, longer, richer, and get – paid, and rewarded for it, then you have found your community and global tribe.

If you are thinking, - this is never going to work, or ... (insert your limiting thoughts or beliefs) ... then reconsider because: It is possible and it is happening right now.

Join our movement to make “Prevention, Lifestyle Medicine and Health Coaching” the cornerstone of the “Emerging Healthcare System.”

Take a moment to imagine how different healthcare would look and feel if you were rewarded for healthy living, instead of paying the doctor to manage your chronic diseases.

Your first goal might be losing weight, reducing one or more chronic symptoms, feeling more energy, or mental focus and clarity.

But that is only the starting point.

Since 1948, the WHO's preamble states, “Health is a state of complete mental, social and physical well-being, not merely the absence of disease.”

Thomas Edison said, “The doctor of the future will give no medicine but will instruct his patients in care of the human frame, in diet, and in the cause and prevention of disease.”

To create this new Healthcare System vibrant, to change Consciousness & Behaviors, we need YOU and 9,99,999+ Members.

Join our movement. Contact me at any of the channels given at the end of this PDF.

It is strongly suggested to read and implement the ideas narrated in this inaugural PDF and the series of blogs that will be released periodically.

Unleash your potential. You can do it.

Welcome to the World of Wellness!!

Dr. Debi Prasad Acharjya

Dr. Debi Prasad Acharjya
- Wellness Trainer and Hydration Specialist -

UNLOCK POTENTIALS - EXPAND POSSIBILITIES



Remaining ignorant in this great age of information is a choice which can make you powerless in all the domains of your life.

With the advent of technology, we are being exponentially empowered in countless new ways - every day. Having information at our fingertips affords us the ability to make new, different, and better choices.

People all over the world are more motivated than ever to proactively research their own diagnosis and then make significant, corresponding lifestyle changes. Millions of people are now seeking alternative treatments for their health conditions (without consulting a doctor or blindly taking self-medication), and they are experiencing considerable positive results.

When you gain information, the understanding of new knowledge creates a greater sense of awareness about yourself and the world around you. It lifts you above the mundane, routine way in which you see reality. A new awareness about some "thing" creates a new level of consciousness, and when there is a change in consciousness, there is a change in energy. The outcome is that you are empowered and awakened by knowledge. Why? Because knowledge is, has always been, and will always be power.

Thus, when you learn about yourself, you empower yourself. In a sense, you reclaim your power by no longer believing you are a helpless victim - one who blindly accepts having no ability or authority to change one's life. Gaining knowledge can cause you to cease unconsciously giving your power away to (or relying on) someone or something to do things for you. Therefore, the age of information is making way for a new era of consciousness.



Every time you learn something new, your brain assembles thousands of new circuits, which are reflected as patterns in your gray matter. The latest brain science research demonstrates that when you focus your attention for one hour on a concept or idea, the number of connections in your brain literally doubles.

However, the same research shows that if you do not repeatedly think about what you have learned or take the time to review the new information repeatedly, those circuits will prune apart within hours or days.

We do not see things the way they are, we see things the way we are. A different lens of how you perceive the world is inserted into your brain, and as a side effect you see new possibilities; that you were unaware of prior to your interaction with knowledge. That is because your brain only "sees" equal to how it is wired, which implies that you can only see what you know.

While people do their best with what they know is available, if they do not know about something, we could say that it does not exist for them. In the same way, we could say that once they become aware or conscious, it comes into existence. In this manner, however, the acquisition of such knowledge is void of experience. When you can see a new potential reality or possibility, it is time to do something with that knowledge.

What all of this comes down to is that the more you know what you are doing and why, the how to do it gets easier. That is why this is a time in history when it is not enough to simply know – it is a time to know how.

New information is now making its way to your body, not just to your mind, and it is changing your state of being. In truth, you are conditioning your body to a new mind. And in that moment, mind and body are aligned to new information.



It is therefore fair to say, then, that knowledge is for the mind, and experience is for the body. Now you are beginning to embody the truth of that philosophy. In doing so, you are rewriting your biological program and signaling new genes in new ways, because new information is coming from the environment. As we know from epigenetics, if the environment signals genes, and the product of an experience in the environment is an emotion, you are literally signaling genes in new ways. And since all genes make proteins, and proteins are responsible for the structure and function of your body (the expression of proteins is the expression of life), you are literally changing your genetic destiny. This suggests that it is quite possible that your body can be healed in an instant.

If you can create an experience once, you should be able to do it again. When you keep making the same choices and reproducing the same experiences repeatedly, eventually you will neurochemically condition your mind and body to begin to work as one. When you have done something so many times that the body knows how to do it as well as the mind, it becomes automatic, natural, and effortless.

Simply said, now it has become a skill, a habit, or a way of life. Once you have achieved that level of competence, you no longer must consciously think about performing that task. That is when you have truly changed your state of being, because the information is innate in you. You are beginning to master that philosophy. You have become that knowledge.

We now know that there is never a time when your mind is not influencing your body, and there is never a moment when your body is not influencing your mind. This means that to change your body, you must change your mind - and vice versa. Consider the idea that to begin your healing journey, you must first become aware of what you are thinking about, and then literally change your thoughts and feelings.



Too many of us feel powerless when it comes to our health. We have been taught by modern society that we are victims of our genes, at the mercy of a random (or predestined) fate, and the only ones who can save us are doctors in white coats, with their stethoscopes, scalpels, and prescription pads of miracles. But are pills and surgeries really the best solutions to treat the increasing prevalence of chronic illness and disease?

The mind-body connection is the "inner environment" that Gregg Braden (New York Times best-selling author, scientist, international educator and renowned as a pioneer in the emerging paradigm based in science, social policy, and human potential) speaks of - perhaps one of the most important factors in the health of our bodies. Our outer environment and the lifestyle choices we make - the food we eat, the water we drink, and the air we breathe - all play an important role in our overall health. But when it comes to healing, perhaps the most important factors are the thoughts in our minds and the emotions in our hearts.

“Your body is simply a living expression of your point of view of the world.” ~ Carl Frederick.

Our bodies are not only designed to heal, but we are also meant to thrive and, as you will discover, the answers are within you.



To truly heal, you must change the way you think, act, and feel. Just as an infection can spread among a community and create disease, health and wellness can become as infectious as any disease. It is no small task to demystify how we heal, not to mention articulate it in a way accessible to the masses.

The totality of thinking, acting, and feeling makes up your personality, and your personality creates your personal reality. Change your personality and you change your personal reality.

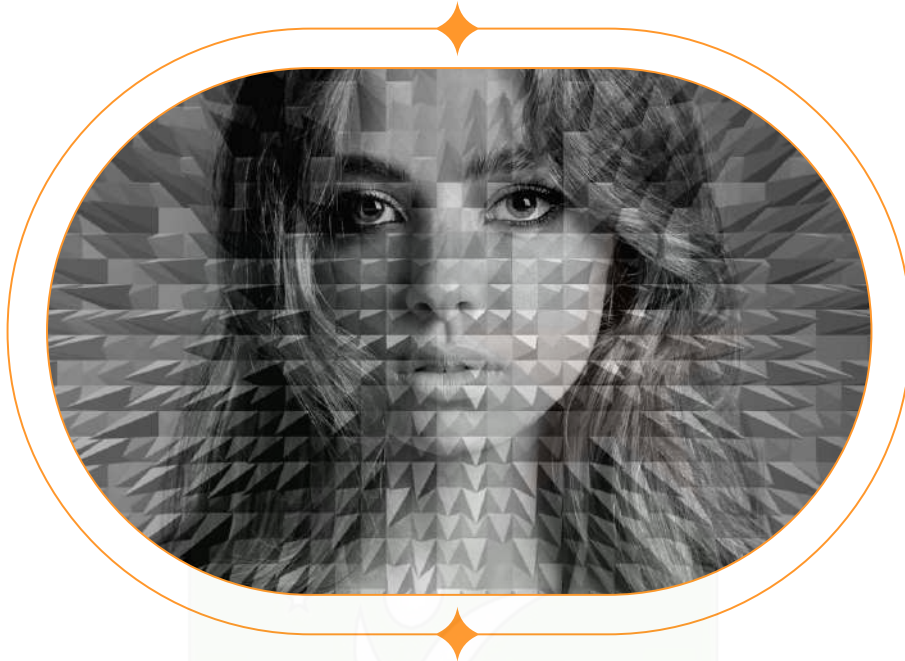
Disease is a Messenger, and we need to Listen!

There are times when Western medicine is the greatest blessing, but we often acquiesce to taking a pill for the sake of taking a pill because on one level we do not know any better. The Western world looks at pain, symptoms, or disease as a problem. But pain, symptoms, and disease of the body are a portal to our subconscious mind. Be open to looking at what you are going through in your life as feedback not a fight, not a failure, not something to fix, but that it is a conversation. Now the challenge of this conversation of pain or disease is that it is a language that most people are not versed in.

It is now clear that stress and trauma potently impact epigenetics, but the impact is not limited to your own physiology. The epigenetic impact of stress can be passed across generations, as shown in studies such as the Dutch Hunger Winter and Project Ice Storm. Interestingly, it does not appear to matter if the stress is physical or purely emotional - both types of experiences have a profound impact on children in utero. In particular, the transference of psychic stress into manifest physiological differences is known as biological embedding.

A pain in your shoulder might be from when you were eight and you were bullied. The digestive challenge that is going on in your gut might be from when you were three and a sibling was born, and Mom was overwhelmed, and you felt abandoned. The lower back pain might be when you were in utero in your mom's womb, and she was feeling whatever she was feeling. Cells have memory and those memories, when triggered, cause us to react based upon the different aspects of the acupuncture meridian. So rather than just looking to destroy a symptom, make it go away or fight it, we must see it as a messenger. The symptom, pain, or disease is bringing you a message, and it is powerful and profound. Do not kill the messenger.

Give the messenger, who is bringing the message through symptoms and stressors, acts of self-love. Give the messenger the five basics: proper hydration, good-quality food, great rest, exercise, and owning your power. That is the key for accessing your fullest potential for healing.



The long-term effects of stress hormones can push genetic buttons and create disease. Stress is when brain and body are knocked out of homeostasis, and it is the body's stress response that innately returns the body to balance. To live in stress is to live in a constant state of emergency and survival. Living in emergency mode for extended periods of time depletes the body's natural healing resources. All organisms in nature can tolerate short-term stress, but when we are under constant stress, the stress response is turned on and we cannot turn it off. Now we are headed for disease. Simply said, if we are using all our body's vital energy for some threat - real or imagined - in our outer world, there is no energy in our inner world for growth and repair.

The stress response can be triggered simply by thinking about our problems or by anticipating future worst-case scenarios. Ponder that for a moment. Your thoughts can literally make you sick. This is a solid example of the mind-body connection. It begs the question, "If your thoughts can make you sick, is it possible that your thoughts can make you well?" The answer is YES.

There are three types of stressors - physical, chemical, and emotional - that create imbalance in the body, then there are three ways to create balance in the body - physically, chemically, and emotionally. Yoga, acupuncture, exercise, chiropractic, and massage can all counteract physical stress to create physical balance in the body. Making better food choices, reducing calories, and taking vitamins, herbs, or medications can combine to create better chemical balance. The summation of learning how to calm your mind and become more aware of your thoughts and feelings generates emotional balance. And meditation, energy psychology, emotional freedom technique (EFT), or psychotherapy all bring us back to neuro-emotional balance.



If we can recalibrate two out of three of these systems (physical, chemical, and emotional), bring them back into balance, in time the third system typically comes around. For example, if someone becomes more physically and chemically balanced, they will be more emotionally balanced. If they can become more chemically and emotionally balanced, more than likely they will become more physically balanced. By the same token, if they can become more physically and emotionally balanced, they will be more chemically balanced.

That is what we at “Success Life Creation” help guide people to find – which is balance and health. Western medicine serves as a fabulous resource for acute health conditions. If you break your arm or develop appendicitis or suffer a heart attack, your first choice should be to seek medical care. However, healing from chronic health conditions requires a lifestyle change. Simply taking a drug or a handful of drugs to mitigate your health condition is not healing.

Our thoughts, beliefs, and emotions have more impact on our physical health than we realize, and we have more control over our own health and life than we have been taught to believe. I hope this PDF will inspire you with a new understanding of the miraculous nature of the human body, and the extraordinary capacity for healing within us all. I hope you feel transformative changes from within that connect your mind, body, and spirit. I hope you are empowered to step forward on your own spiritual journey toward better health and a more fulfilling life.

You deserve nothing less than the miracles that are waiting for you in the field of infinite possibilities. Anything is possible. Hope is your biggest ally. When you truly love yourself, you recognize that you are quite a magical being. Healing your past and getting rid of all the stuff that is bothering you, you find that healing happens, and it feels so wonderful. It feels like you are light as a feather.



There are so many kinds of therapies available to help you release stuck energy and heal emotional trauma. Reiki, emotional freedom technique (EFT), acupuncture, qigong, breathwork, reflexology is some of the modalities that have been used successfully to help let go of obstacles and create space for healing. The theory that emotional blockages become physical blockages would also explain why forgiveness and letting go is a necessary step when it comes to healing.

Who do you need to forgive? What do you need to forgive in yourself? What regret or resentment can you let go of today?

"Forgiveness liberates the soul. It removes fear. That is why it is such a powerful weapon."

Let your Imagination act as Medicine. Logic will take you from A to B. Imagination will take you everywhere.

Scientific studies have now shown that visualization, arguably a form of imagination - can be employed to help people recover and rehabilitate from all kinds of injuries and conditions, especially strokes, Parkinson's disease, and spinal cord injuries.

What if I told you to do a simple exercise of imagination? Close your eyes, see yourself go to your refrigerator, open it up, find a lemon, take the lemon out, put it on the cutting board, cut the thing in half, look at it, juices welling up, and stick out your tongue and lick it. Your salivary glands would go crazy, and yet it was all in your imagination. There is no question that what we imagine can affect our physiology.

"There are only two days in the year that nothing can be done. One is called yesterday, and the other is called tomorrow. Today is the right day to love, believe, do, and mostly live."

Dr. Debi Prasad Acharjya

Dr. Debi Prasad Acharjya
- Wellness Trainer and Hydration Specialist -

UNLOCK POTENTIALS - E X P A N D POSSIBILITIES

चिकित्सा अस्वीकरण

- यह PDF शैक्षिक जानकारी के लिए प्रदान किया गया है।
- यह अनुशंसा की जाती है कि अपने निजी चिकित्सक से परामर्श किए बिना दवाओं या पूरकों को न बदलें या न जोड़ें।
- लेखक बीमार या रोगग्रस्त रोगियों को चिकित्सा, निदान, उपचार या सलाह नहीं देता है। कृपया तदनुसार संबंधित करें।
- इस PDF के डेटा और तथ्यों को विभिन्न ऑनलाइन संसाधनों से संकलित किया गया है। किसी को भी इसे पूरी तरह या आंशिक रूप से स्वीकार करने और चर्चा किए गए विचारों को अस्वीकार करने का अधिकार है।
- इस PDF की सामग्री के उपयोग या उपयोग से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से होने वाली किसी भी देयता, हानि या जोखिम को विशेष रूप से अस्वीकार किया जाता है।

SUCCESS
LIFE CREATION

"आदत परिवर्तन सूचना के बारे में नहीं बल्कि कार्यान्वयन के बारे में है।" ~
जोहान्स आर. फिस्लिंगर

मुझे गुस्सा है। मैं परेशान हो गया हूँ। मैं दुःखी हूँ।

लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि मैं बहुत आशान्वित हूँ।

क्योंकि आप इस पुस्तक को पढ़ रहे हैं, परिवर्तन की आवश्यकता और एक नई प्रणाली के उद्भव को दर्शाता है जो रोकथाम, जीवन शैली चिकित्सा और स्वास्थ्य कोचिंग पर आधारित है।

क्या आप:

- अभी आपको जो स्वास्थ्य सेवा मिल रही है, उससे नाखुश हैं।
- आपको आवश्यक स्वास्थ्य देखभाल का खर्च उठाने में असमर्थ हैं।
- अपने पुराने लक्षणों को ठीक करना चाहते हैं।
- उम्र बढ़ने और अपने जीवन की गुणवत्ता के बारे में चिंतित हैं।
- बेहतर, लंबा और समृद्ध जीवन जीना चाहते हैं।
- विश्वास है कि स्वस्थ रहने के लिए आपको पुरस्कृत किया जाना चाहिए (और यह बहुत महत्वपूर्ण है)।

पढ़ना और सहमत होना ही काफी नहीं है। मांग परिवर्तन। घोषित करना। सुना जाना। और सबसे महत्वपूर्ण, अधिनियम!

क्यों?

क्योंकि वास्तविकता यह है कि वास्तव में ऐसा ही होना चाहिए। जब तक हम महत्वपूर्ण बातों पर ध्यान, समय, दैनिक कार्यों और धन का निवेश नहीं करते हैं, तब तक आप उन परिणामों को नहीं देखेंगे जिनकी आप इच्छा करते हैं और जिनके पात्र हैं।

यदि आप अपनी क्षमता को उजागर करना चाहते हैं और स्वस्थ, खुशी, लंबे समय तक समृद्ध रहना चाहते हैं, और इसके लिए आपको भुगतान किया जाता है, और पुरस्कृत किया जाता है, तो आपको अपना समुदाय और वैश्विक जनजाति मिल गई है।

यदि आप सोच रहे हैं, - यह कभी काम नहीं करेगा, या ... (अपने सीमित विचारों या विश्वासों को सम्मिलित करें) ... तो पुनर्विचार करें क्योंकि: यह संभव है और यह अभी हो रहा है।

“प्रिवेंशन, लाइफस्टाइल मेडिसिन और हेल्थ कोचिंग” को "इमर्जिंग हेल्थकेयर सिस्टम" की आधारशिला बनाने के लिए हमारे आंदोलन में शामिल हों।

अपनी पुरानी बीमारियों के प्रबंधन के लिए डॉक्टर को भुगतान करने के बजाय, यह कल्पना करने के लिए कुछ समय निकालें कि यदि आपको स्वस्थ जीवन के लिए पुरस्कृत किया गया तो स्वास्थ्य सेवा कैसी दिखेगी और महसूस होगी।

आपका पहला लक्ष्य वजन कम करना, एक या अधिक पुराने लक्षणों को कम करना, अधिक ऊर्जा महसूस करना, या मानसिक ध्यान और स्पष्टता हो सकता है।

लेकिन वह केवल शुरुआती बिंदु है।

1948 से, WHO की प्रस्तावना में कहा गया है, "स्वास्थ्य पूर्ण मानसिक, सामाजिक और शारीरिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारी की अनुपस्थिति।"

थॉमस एडिसन ने कहा, "भविष्य का डॉक्टर कोई दवा नहीं देगा, लेकिन अपने रोगियों को मानव शरीर की देखभाल, आहार और बीमारी के कारण और रोकथाम के बारे में निर्देश देगा।"

इस नए हेल्थकेयर सिस्टम को जीवंत बनाने के लिए, चेतना और व्यवहार को बदलने के लिए, हमें आपकी और 9,99,999+ सदस्यों की आवश्यकता है।

हमारे आंदोलन में शामिल हों। इस पीडीएफ के अंत में दिए गए किसी भी चैनल पर मुझसे संपर्क करें।

इस उद्घाटन पीडीएफ और समय-समय पर जारी होने वाले ब्लॉगों की श्रृंखला में वर्णित विचारों को पढ़ने और लागू करने का दृढ़ता से सुझाव दिया गया है।

अपनी क्षमता को उजागर करें। आप यह कर सकते हैं।

वेलनेस की दुनिया में आपका स्वागत है!!

डॉ. देबी प्रसाद आचार्य

Dr. Debi Prasad Acharya
- Wellness Trainer and Hydration Specialist -



जानकारी के इस महान युग में अज्ञानी बने रहना एक ऐसा विकल्प है जो आपको अपने जीवन के सभी क्षेत्रों में शक्तिहीन बना सकता है।

प्रौद्योगिकी के आगमन के साथ, हमें हर दिन अनगिनत नए तरीकों से घातीय रूप से सशक्त बनाया जा रहा है। हमारी उंगलियों पर जानकारी होने से हमें नए, अलग और बेहतर विकल्प बनाने की क्षमता मिलती है।

पूरी दुनिया में लोग अपने स्वयंके निदान पर सक्रिय रूप से शोध करने और फिर महत्वपूर्ण, संगत जीवन शैली में परिवर्तन करने के लिए पहले से कहीं अधिक प्रेरित हैं। लाखों लोग अब अपनी स्वास्थ्य स्थितियों के लिए वैकल्पिक उपचार की तलाश कर रहे हैं (डॉक्टर से परामर्श किए बिना या अंधाधुंध स्व-दवा लेते हुए), और वे काफी सकारात्मक परिणाम अनुभव कर रहे हैं।

जब आप जानकारी प्राप्त करते हैं, तो नए ज्ञान की समझ आपके और आपके आस-पास की दुनिया के बारे में अधिक जागरूकता पैदा करती है। यह आपको सांसारिक, नियमित तरीके से ऊपर उठाता है जिसमें आप वास्तविकता देखते हैं। किसी "वस्तु" के बारे में एक नई जागरूकता चेतना का एक नया स्तर बनाती है, और जब चेतना में परिवर्तन होता है, तो ऊर्जा में परिवर्तन होता है। इसका परिणाम यह होता है कि आप ज्ञान से सशक्त और जागृत होते हैं। क्यों? क्योंकि ज्ञान है, हमेशा रहा है, और हमेशा रहेगा।

इस प्रकार, जब आप अपने बारे में सीखते हैं, तो आप स्वयं को सशक्त बनाते हैं। एक मायने में, आप अब अपनी विश्वास कि शक्ति को पुनः प्राप्त करते हैं कि आप एक असहाय शिकार नहीं हैं - वह जो आँख बंद करके किसी के जीवन को बदलने की क्षमता या अधिकार नहीं होने को स्वीकार करता है। ज्ञान प्राप्त करने से आप अनजाने में अपनी शक्ति किसी को या किसी चीज़ को आपके लिए करने के लिए दूर कर (या उस पर निर्भर) देना बंद कर सकते हैं। इसलिए, सूचना का युग - चेतना के एक नए युग का मार्ग प्रशस्त कर रहा है।



इसका यह मतलब है जब हर बार आप कुछ नया सीखते हैं, तो आपका दिमाग हजारों नए सर्किट बनाता है, जो आपके मस्तिष्क का धूसर पदार्थ (grey matter) में पैटर्न के रूप में दिखाई देते हैं। नवीनतम मस्तिष्क विज्ञान अनुसंधान दर्शाता है कि जब आप एक अवधारणा या विचार पर अपना ध्यान एक घंटे के लिए केंद्रित करते हैं, तो आपके मस्तिष्क में कनेक्शन की संख्या सचमुच दोगुनी हो जाती है।

हालाँकि, यही एक ही शोध से पता चलता है कि यदि आप बार-बार यह नहीं सोचते हैं कि आपने क्या सीखा है या बार-बार नई जानकारी की समीक्षा करने के लिए समय नहीं निकालते हैं, तो वे सर्किट घंटों या दिनों में अलग हो जाएंगे।

हम चीजों को वैसे नहीं देखते जैसे वे हैं, हम चीजों को वैसे देखते हैं जैसे कि हम हैं। आप दुनिया को कैसे देखते हैं इसका एक अलग लेंस आपके मस्तिष्क में डाला जाता है, और एक साइड इफेक्ट के रूप में आप नई संभावनाएं देखते हैं; जो कि आप ज्ञान के साथ अपनी बातचीत से पहले अनजान थे। ऐसा इसलिए है क्योंकि आपका मस्तिष्क केवल "देखता है" कि यह कैसे तारित है, जिसका अर्थ है कि आप केवल वही देख सकते हैं जो आप जानते हैं।

जब कि लोग जो जानते हैं उसके साथ अपना सर्वश्रेष्ठ करते हैं, अगर वे किसी चीज़ के बारे में नहीं जानते हैं, तो हम कह सकते हैं कि यह उनके लिए मौजूद नहीं है। उसी तरह, हम कह सकते हैं कि एक बार जब वे जागरूक या सचेत हो जाते हैं, तो यह अस्तित्व में आ जाता है। हालाँकि, इस तरह से, इस नया तरह के ज्ञान का अधिग्रहण अनुभवसे रहित है। जब आप एक नई संभावित वास्तविकता या संभावना देख सकते हैं, तो उस ज्ञान के साथ कुछ नया करने का अवसर आपके पास आता जाता है।

इसका यह मतलब है कि जितना अधिक आप जानते हैं कि आप क्या कर रहे हैं और क्यों कर रहे हैं, तब यह कैसे करना है आसान हो जाता है। इसीलिए इतिहास में यह एक ऐसा समय है जब केवल जानना ही काफी नहीं है - यह जानने का समय है कि कैसे।

नई जानकारी अब आपके शरीर में अपना रास्ता बना रही है, न सिर्फ आपके दिमाग में, और यह आपके होने की अस्तित्व की स्थिति को भी बदल रही है। वास्तव में, आप अपने शरीर को एक नए मन के लिए संस्कारित कर रहे हैं। और उस क्षण में, मन और शरीर नई जानकारी के साथ जुड़ जाते हैं।



इसलिए यह कहना उचित है कि ज्ञान मन के लिए है, और अनुभव शरीर के लिए है। अब आप इस दर्शन के सत्य को मूर्त रूप देने लगे हैं। ऐसा करने में, आप अपने जैविक कार्यक्रम को फिर से लिख रहे हैं और नए जीनों (genes) को नए तरीकों से संकेत दे रहे हैं, क्योंकि पर्यावरण से नई जानकारी आ रही है। जैसा कि हम एपिजेनेटिक्स (epigenetics) से जानते हैं, अगर पर्यावरण जीन को संकेत देता है, और पर्यावरण में एक अनुभव का उत्पाद एक भावना है, तो आप सचमुच जीन को नए तरीकों से संकेत दे रहे हैं। और चूंकि सभी जीन प्रोटीन बनाते हैं, और प्रोटीन आपके शरीर की संरचना और कार्य के लिए जिम्मेदार होते हैं (प्रोटीन की अभिव्यक्ति जीवन की अभिव्यक्ति है), आप सचमुच अपने आनुवंशिक (genetic) भाग्य को बदल रहे हैं। इससे पता चलता है कि यह बहुत संभव है कि आपका शरीर एक पल में ही ठीक हो सकता है।

यदि आप एक बार कुछ नया अनुभव बना सकते हैं, तो आपको इसे फिर से करने में सक्षम होना चाहिए। जब आप एक ही तरह के विकल्प चुनते रहते हैं और एक ही तरह के अनुभवों को बार-बार दोहराते रहते हैं, तो अंततः आप अपने मन और शरीर को न्यूरोकेमिकल रूपसे एक के रूप में काम करना शुरू कर देते हैं। जब आप किसी काम को इतनी बार कर लेते हैं कि शरीर के साथ-साथ दिमाग भी जानता है कि उसे कैसे करना है, तो यह स्वचालित, स्वाभाविक और सहज हो जाता है।

सीधे शब्दों में कहें तो अब यह एक कौशल, एक आदत या जीवन जीने का एक तरीका बन गया है। एक बार जब आप क्षमता के उस स्तर को प्राप्त कर लेते हैं, तो आपको उस कार्य को करने के बारे में सचेत रूप से नहीं सोचना पड़ता है। यह तब है जब आपने वास्तव में अपने होने की स्थिति को बदल दिया है, क्योंकि सूचना आप में सहज है। आप उस दर्शन में महारत हासिल करने लगे हैं। आप वह ज्ञान बन गए हो।

अब हम जानते हैं कि ऐसा कोई समय नहीं है जब आपका मन आपके शरीर को प्रभावित नहीं कर रहा है, और ऐसा कोई क्षण नहीं है जब आपका शरीर आपके मन को प्रभावित नहीं कर रहा है। इसका मतलब है कि अपने शरीर को बदलने के लिए, आपको अपना मन बदलना होगा - और इसके विपरीत भी। इस पर विचार करें कि अपनी उपचार यात्रा शुरू करने के लिए, आपको सबसे पहले इस बारे में जागरूक होना पड़ेगा कि आप किस बारे में सोच रहे हैं, और फिर सचमुच अपने विचारों और भावनाओं को बदल डालें।



जब हमारे स्वास्थ्य की बात आती है तो हममें से बहुत से लोग शक्तिहीन महसूस करते हैं। हमें आधुनिक समाज द्वारा सिखाया गया है कि हम अपने जीन के शिकार हैं, एक यादृच्छिक (या पूर्व निर्धारित) भाग्य की दया पर, और जो हमें बचा सकते हैं वे हैं सफेद कोट में डॉक्टर, उनके स्टेथोस्कोप, छुरी और नुस्खे पैड के साथ चमत्कारों की। लेकिन क्या गोलियां और सर्जरी वास्तव में पुरानी बीमारी और बीमारी के बढ़ते प्रसार का इलाज करने का सबसे अच्छा समाधान हैं?

मन-शरीर का संबंध जो ग्रेग ब्रैडेन (न्यूयॉर्क टाइम्स के सबसे ज्यादा बिकने वाले लेखक, वैज्ञानिक, अंतर्राष्ट्रीय शिक्षक और विज्ञान, सामाजिक नीति और मानव क्षमता पर आधारित उभरते प्रतिमान में अग्रणी के रूप में प्रसिद्ध) की बात करते हैं - शायद हमारे शरीर के स्वास्थ्य में सबसे महत्वपूर्ण कारकों में से एक - "आंतरिक वातावरण" है। हमारा बाहरी वातावरण और जीवनशैली के विकल्प जो हम बनाते हैं, जो भोजन हम खाते हैं, जो पानी हम पीते हैं, और जिस हवा में हम सांस लेते हैं - ये सभी हमारे समग्र स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। लेकिन जब उपचार की बात आती है, तो शायद सबसे महत्वपूर्ण कारक हमारे दिमाग में विचार और हमारे दिल में भावनाएं हैं।

"आपका शरीर दुनिया के बारे में आपके दृष्टिकोण की एक जीवंत अभिव्यक्ति है।" ~ कार्ल फ्रेडरिक।

हमारे शरीर न केवल ठीक करने के लिए (उपचार) डिज़ाइन किया गया है, बल्कि हम पनपने के लिए भी बने हैं और, जैसा कि आप पाएंगे, उत्तर आपके भीतर हैं।



वास्तव में उपचार (चंगा) करने के लिए, आपको अपने सोचने, कार्य करने और महसूस करने के तरीके को बदलना होगा। जिस तरह एक संक्रमण एक समुदाय के बीच फैल सकता है और बीमारी पैदा कर सकता है, उसी तरह स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती किसी भी बीमारी की तरह संक्रामक हो सकती है। यह कोई छोटा काम नहीं है कि हम आपने आपको कैसे चंगा करते हैं, इसे जनता के लिए सुलभ तरीके से स्पष्ट करना बहुत ज़रूरी है।

सोचने, अभिनय करने और महसूस करने की समग्रता आपके व्यक्तित्व का निर्माण करती है, और आपका व्यक्तित्व, आपकी व्यक्तिगत वास्तविकता का निर्माण करता है। अपना व्यक्तित्व बदलें और आप अपनी व्यक्तिगत वास्तविकता को बदल दें।

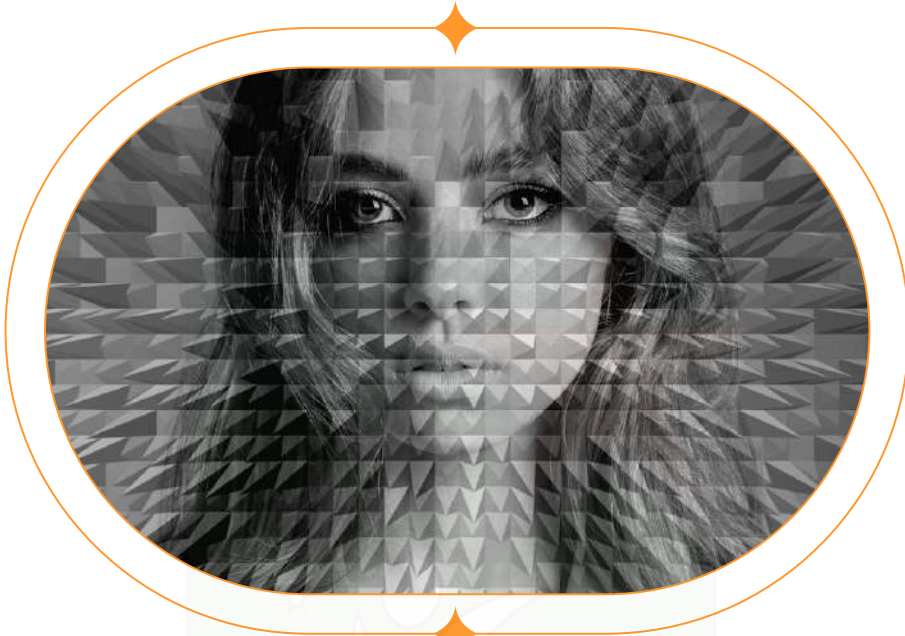
रोग एक संदेशवाहक है, और हमें सुनने की जरूरत है!

ऐसे कुछ समय होते हैं जब पश्चिमी चिकित्सा सबसे बड़ा वरदान होती है, लेकिन हम अक्सर गोली (tablets) लेने के लिए तैयार हो जाते हैं क्योंकि एक स्तर पर हम इससे बेहतर कुछ नहीं जानते। पश्चिमी दुनिया दर्द, लक्षण या बीमारी को एक समस्या के रूप में देखती है, लेकिन दर्द, लक्षण और शरीर की बीमारी हमारे अवचेतन मन के लिए एक पोर्टल (द्वार) है। प्रतिक्रिया के रूप में आप अपने जीवन में क्या कर रहे हैं, यह देखने के लिए खुले रहें, लड़ाई नहीं, असफलता नहीं, ठीक करने के लिए कुछ नहीं, बल्कि यह एक बातचीत है। अब दर्द या बीमारी की इस बातचीत की चुनौती यह है कि यह एक ऐसी भाषा है जिससे ज्यादातर लोग वाकिफ नहीं हैं।

अब यह स्पष्ट है कि तनाव और आघात एपिजेनेटिक्स पर शक्तिशाली प्रभाव डालते हैं, लेकिन प्रभाव आपके अपने शरीर विज्ञान तक सीमित नहीं है। जैसा कि डच हंगर विंटर और प्रोजेक्ट आइस स्टॉर्म (Dutch Hunger Winter and Project Ice Storm) जैसे अध्ययनों में दिखाया गया है, तनाव के एपिजेनेटिक प्रभाव को पीढ़ी दर पीढ़ी पारित किया जा सकता है। दिलचस्प बात यह है कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि तनाव शारीरिक है या विशुद्ध रूप से भावनात्मक - दोनों प्रकार के अनुभवों का गर्भाशय में बच्चों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। विशेष रूप से, शारीरिक अंतर प्रकट करने के लिए मानसिक तनाव का स्थानांतरण जैविक एम्बेडिंग (biological embedding) के रूप में जाना जाता है।

आपके कंधे में दर्द का कारण ये हो सकता है जब आप आठ साल के थे और आपको धमकाया गया था। आपके पेट में जो पाचन चुनौती चल रही है, वह तब से हो सकती है जब आप तीन साल के थे और आपका एक भाई का जन्म हुआ था, और माँ अभिभूत थी, और आपने परित्यक्त महसूस किया। पीठ के निचले हिस्से में दर्द का कारन संभवतः हो सकता है जब आप अपनी माँ के गर्भ में थे, और वह शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं थी। कोशिकाओं में स्मृति होती है और वे यादें, जब उत्प्रेरित (triggered) होती हैं, तो हमें एक्यूंपंकचर मेरिडियन के विभिन्न पहलुओं के आधार पर प्रतिक्रिया करने का कारण बनती हैं। इसलिए केवल एक लक्षण को नष्ट करने, इसे दूर करने या इससे लड़ने के बजाय, हमें इसे एक संदेशवाहक के रूप में देखना चाहिए। लक्षण, दर्द, या बीमारी आपके लिए एक संदेश ला रही है, और यह शक्तिशाली और गहरा है। दूत को मत मारो।

संदेशवाहक को आत्म-प्रेम दें, जो लक्षणों और तनावों के माध्यम से संदेश ला रहा है। संदेशवाहक को पाँच मूल बातें दें: उचित जलयोजन, अच्छी गुणवत्ता वाला भोजन, भरपूर आराम, व्यायाम और अपनी शक्ति का स्वामी होना। उपचार के लिए अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने की कुंजी यही है।



तनाव हार्मोन के दीर्घकालिक प्रभाव अनुवांशिक बटन (genetic button) को धक्का दे सकते हैं और बीमारी पैदा कर सकते हैं। तनाव तब होता है जब मस्तिष्क और शरीर होमियोस्टैसिस (homeostasis) से बाहर निकल जाते हैं, और यह शरीर की तनाव प्रतिक्रिया है जो सहज रूप से शरीर को संतुलन में लाती है। तनाव में रहने का अर्थ है लगातार आपातकाल और जीवित रहने की स्थिति में रहना। विस्तारित अवधि के लिए आपातकालीन मोड में रहने से शरीर के प्राकृतिक उपचार संसाधनों में कमी आती है। प्रकृति में सभी जीव अल्पकालिक तनाव को सहन कर सकते हैं, लेकिन जब हम लगातार तनाव में होते हैं, तो तनाव प्रतिक्रिया चालू हो जाती है और हम इसे बंद नहीं कर सकते। अब हम बीमारी की ओर बढ़ रहे हैं। सीधे शब्दों में कहें तो, अगर हम अपने बाहरी दुनिया में किसी खतरे - वास्तविक या काल्पनिक - के लिए अपने शरीर की सभी महत्वपूर्ण ऊर्जा का उपयोग कर रहे हैं, तो विकास और मरम्मत के लिए हमारे आंतरिक दुनिया में कोई ऊर्जा नहीं रह जाती है।

तनाव की प्रतिक्रिया को केवल हमारी समस्याओं के बारे में सोचने या भविष्य की सबसे खराब स्थिति की आशंका से शुरू किया जा सकता है। एक पल के लिए इस पर विचार करें। आपके विचार सचमुच आपको बीमार कर सकते हैं। यह मन-शरीर संबंध का एक ठोस उदाहरण है। यह एक प्रश्न की ओर ले जाता है: "यदि आपके विचार आपको बीमार कर सकते हैं, तो क्या यह संभव है कि आपके विचार आपको ठीक कर सकते हैं?" उत्तर है, हाँ।

तनाव तीन प्रकार के होते हैं - भौतिक, रासायनिक और भावनात्मक - जो शरीर में असंतुलन पैदा करते हैं। फिर शरीर में संतुलन बनाने के भी तीन तरीके हैं - शारीरिक, रासायनिक और भावनात्मक। योग, एक्ज्यूपंकचर, व्यायाम, कायरोप्रेक्टिक और मालिश सभी शरीर में शारीरिक संतुलन बनाने के लिए शारीरिक तनाव का प्रतिकार कर सकते हैं। बेहतर भोजन विकल्प बनाना, कैलोरी कम करना, विटामिन, जड़ी-बूटियाँ, या दवाएँ लेने से बेहतर रासायनिक संतुलन बन सकता है। अपने मन को शांत करने और अपने विचारों और भावनाओं के बारे में अधिक जागरूक होने के तरीके सीखने का सारांश भावनात्मक संतुलन उत्पन्न करता है। और ध्यान, ऊर्जामनोविज्ञान, भावनात्मक स्वतंत्रता तकनीक (EFT), या मनोचिकित्सा सभी हमें न्यूरो-भावनात्मक संतुलन को वापस लाते हैं।



यदि हम तीन में से दो प्रणालियों (भौतिक, रासायनिक और भावनात्मक) को पुनर्गठित कर सकते हैं, तो उन्हें वापस संतुलन में ला सकते हैं। समय के साथ साथ, तीसरी प्रणाली भी आम तौर पर संतुलन पर आती है। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति शारीरिक और रासायनिक रूप से अधिक संतुलित हो जाता है, तो वह भावनात्मक रूप से भी अधिक संतुलित हो जाएगा। यदि वे अधिक रासायनिक और भावनात्मक रूप से संतुलित हो सकते हैं, तो संभावना से अधिक वे शारीरिक रूप से संतुलित हो जाएंगे। इसी तरह, यदि वे अधिक शारीरिक और भावनात्मक रूप से संतुलित हो सकते हैं, तो वे रासायनिक रूप से अधिक संतुलित होंगे।

यही हम "Success Life Creation" द्वारा लोगों को खोजने में मदद करते हैं - जो संतुलन और स्वास्थ्य है। पश्चिमी चिकित्सा तीव्र (acute) स्वास्थ्य स्थितियों के लिए एक शानदार संसाधन के रूप में कार्य करती है। यदि आप अपना हाथ तोड़ देते हैं या एपेंडिसाइटिस का ऑपरेशन कर लेते हैं या दिल का दौरा पड़ जाता है, तो आपकी पहली पसंद चिकित्सा देखभाल प्राप्त करना होना चाहिए। लेकिन, पुरानी स्वास्थ्य स्थितियों से उपचार के लिए जीवनशैली में बदलाव की आवश्यकता होती है। अपनी स्वास्थ्य स्थिति को कम करने के लिए केवल एक दवा या मुट्ठी भर दवाएं लेना हीलिंग (उपचार) नहीं है।

हमारे विचारों, विश्वासों और भावनाओं का हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर जितना हम महसूस करते हैं उससे कहीं अधिक प्रभाव पड़ता है, और जितना हमें विश्वास करना सिखाया गया है, उससे कहीं अधिक हमारे अपने स्वास्थ्य और जीवन पर नियंत्रण होता है। मुझे उम्मीद है कि यह पीडीएफ आपको मानव शरीर की चमत्कारी प्रकृति की एक नई समझ और हम सभी के भीतर उपचार की असाधारण क्षमता के लिए प्रेरित करेगी। मुझे आशा है कि आप भीतर से परिवर्तनकारी परिवर्तन महसूस करेंगे जो आपके मन, शरीर और आत्मा को जोड़ता है। मुझे आशा है कि आप बेहतर स्वास्थ्य और अधिक पूर्ण जीवन की ओर अपनी आध्यात्मिक यात्रा पर आगे बढ़ने के लिए सशक्त होंगे।

आप उन चमत्कारों से कम के लायक नहीं हैं जो अनंत संभावनाओं के क्षेत्र में आपका इंतजार कर रहे हैं। कुछ भी संभव है। आशा आपकी सबसे बड़ी सहयोगी है। जब आप वास्तव में खुद से प्यार करते हैं, तो आप पहचानते हैं कि आप काफी जादुई प्राणी हैं। अपने अतीत को ठीक करना और उन सभी चीजों से छुटकारा पाना जो आपको परेशान कर रही हैं, आप पाते हैं कि उपचार हो रहा है, और यह बहुत अच्छा लगता है। ऐसा महसूस होता है कि आप पंख की तरह हल्के हैं।



अटकी हुई ऊर्जा को बाहर निकालने और भावनात्मक आघात को ठीक करने में आपकी मदद करने के लिए कई प्रकार की चिकित्सा उपलब्ध हैं। रेकी, भावनात्मक स्वतंत्रता तकनीक (EFT), एक्यूपंचर, चीगोंग (Qigong), श्वास क्रिया, रिफ्लेक्सोलॉजी कुछ ऐसे तौर-तरीके हैं जिनका सफलतापूर्वक उपयोग बाधाओं को दूर करने और उपचार के लिए जगह बनाने में किया गया है। यह सिद्धांत कि भावनात्मक रुकावटें शारीरिक रुकावटें बन जाती हैं, यह भी समझाएगा कि जब उपचार की बात आती है तो क्षमा करना और जाने देना एक आवश्यक कदम क्यों है।

आपको किसे क्षमा करने की आवश्यकता है? आपको अपने आप में क्षमा करने की क्या आवश्यकता है? आज आप कौन सा पछतावा या नाराजगी छोड़ सकते हैं?

"क्षमा आत्मा को मुक्त करती है। यह भय को दूर करती है। इसलिए यह इतना शक्तिशाली हथियार है।"

अपनी कल्पना को औषधि के रूपमें कार्य करने दें। तर्क आपको A से B तक ले जाएगा। कल्पना आपको हर जगह ले जाएगी।

वैज्ञानिक अध्ययनों ने अब दिखाया है कि विजुअलाइज़ेशन, यकीनन कल्पना का एक रूप है - लोगों को सभी प्रकार की चोटों और स्थितियों, विशेष रूप से स्ट्रोक, पार्किंसंस रोग और रीढ़ की हड्डी की चोटों से उबरने और पुनर्वास करने में मदद करने के लिए नियोजित किया जा सकता है।

क्या होगा अगर मैंने आपको कल्पना का एक सरल अभ्यास करने के लिए कहा? अपनी आँखें बंद करें, अपने आपको अपने रेफ्रिजरेटर के पास ले जाये, उसे खोले, एक नींबू खोजे, नींबू को बाहर निकाले, इसे कटिंग बोर्ड पर इसे रखें, निम्बूको को आधा काट दे, इसे देखे, रस ऊपर आ रहा है, और अपनी जीभ बाहर निकाले और इसे चखें। आपकी लारग्रंथियां पागल हो जाएंगी, और जबकि यह सब सिर्फ आपकी कल्पना में था। इसमें कोई संदेह नहीं है कि हम जो कल्पना करते हैं वह हमारे शरीर क्रिया विज्ञान को प्रभावित कर सकता है।

"वर्ष में केवल दो ही दिन हैं जब कुछ भी नहीं किया जा सकता है। एक गुजरा हुआ कल कहा जाता है, और दूसरा कल कहा जाता है। आज का दिन प्यार करने, विश्वास करने, करने और ज्यादातर जीने का सही दिन है।"

Dr. Debi Prasad Acharjya

Dr. Debi Prasad Acharjya
- Wellness Trainer and Hydration Specialist -

UNLOCK POTENTIALS - E X P A N D POSSIBILITIES



“Learn today, lead tomorrow - Dr. DEBI PRASAD ACHARJYA, the man, who can rewire your approach towards life.”

Life is all about being a versatile athlete and getting trained in all realms of life. Successful individuals take it as a social responsibility to make the world a better place and not just to take from it.

Dr. Acharjya is a Wellness Coach (Corporate & Direct Selling Industry), Hydration Specialist, and an Author. A Gold Medallist from St Aloysius College, Jabalpur (Jabalpur University) in 1974, in 1991, he received a P.G. Diploma in Systems Management from NIIT, Kolkata. Six years later in 1997, he received a diploma in Cellular Nutrition Therapy (DCNT) from The Open International University for Complementary Medicine in Colombo, Sri Lanka. He is a Graduate of the Landmark Forum – 1998 and an International Hydration Specialist – recipient of the "Molecular Hydrogen Institute (MHI)" diploma of "Hydrogen Advisor." - 2019.

Another aspect of the narrative that deserves additional information is that Dr. Acharjya worked as an officer for Canara Bank from August 1975 to November 2006. (Junior Management Scale-I from 1991 till 2006).

To add to his cloak of laurels he is a "Doctor of Honours" awarded by Medicina Alternativa - The Open International University for Complementary Medicines in Colombo in March 2007. He has also been awarded the "Doctor of Business (Specialization in Wellness & Mind Motivation Training & Development) - November 2022 - Global Human Peace University. "

In 2009, he had launched his wellness enterprise, "Success Life Creation," to establish a "World of Wellness" by providing Continuous Education Programs, Mind Motivation, Wellness Trainings and Workshops / Seminars on "Specific Themes."

Dr. Acharjya has authored many books which are available for the readers at various platforms. He provides inspiring presentations, happiness workshops for individuals and institutions, particularly Direct Sales Organizations.

As an Ambassador of Global Health and Wellness, he has 20 plus years of expertise and a plethora of tools to help people understand what it takes to live a healthy life at any age. Thousands of people's lives have been altered because of his work as a Wellness Coach. Dr. Acharjya is here to be your guide to navigate through life.

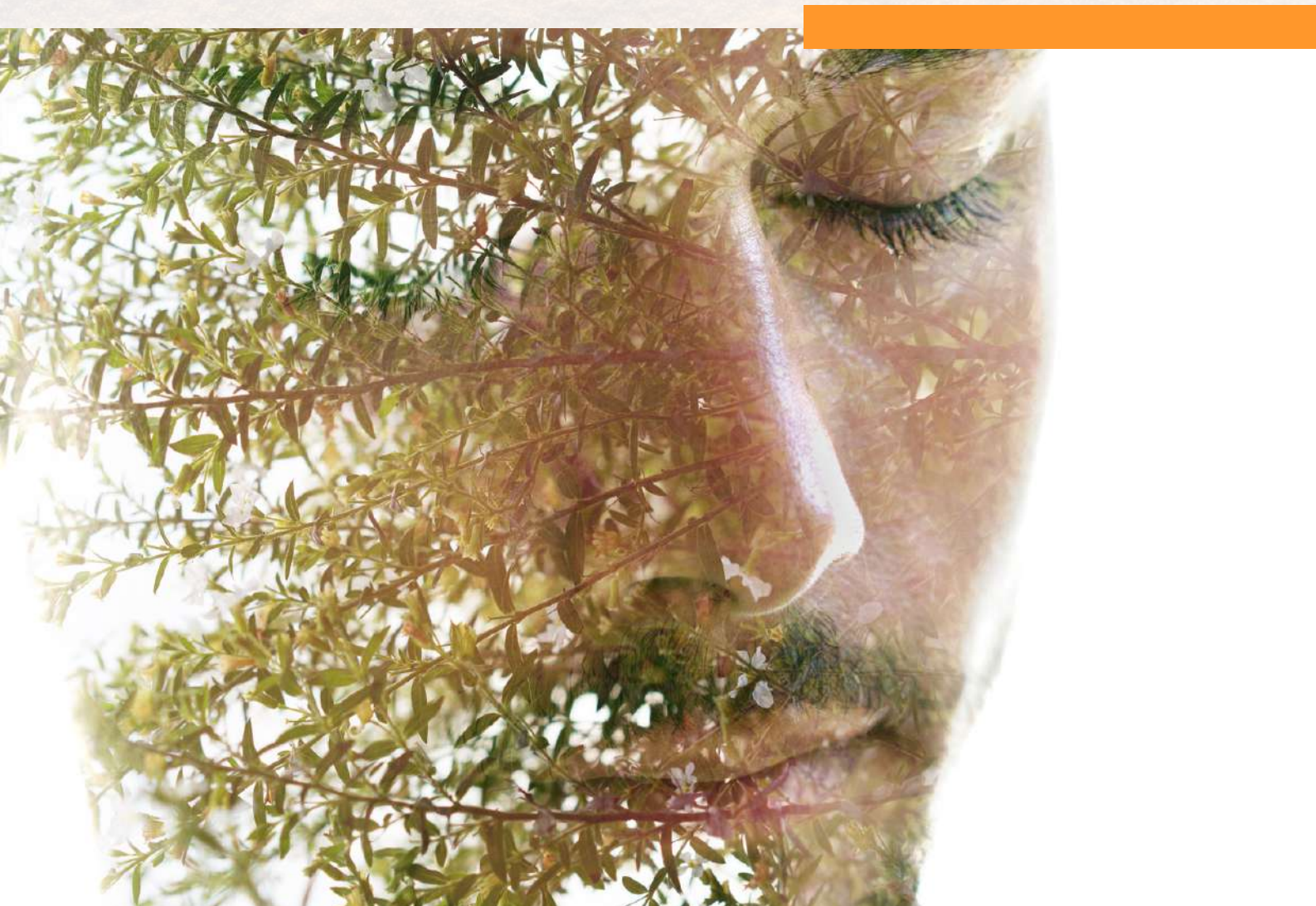
Click on the following links to know more about this versatile personality and approach him for some life-changing transformations

- Email: successlifecreation@yahoo.com
- Facebook Profile:
<https://www.facebook.com/successlife.creation>
- Facebook Page:
<https://www.facebook.com/SuccessLifecreationn>



“Health is like money; we never have a true idea of its value until we lose it.”

“स्वास्थ्य धन की तरह है; हमें इसके मूल्य का सही अंदाजा तब तक नहीं होता जब तक हम इसे खो नहीं देते।”



***Unlock Potentials –
Expand Possibilities***

Website: <https://www.successlifecreation.com/>