



# HOW TO TAME YOUR INNER GREMLINS



Presents

अपने आंतरिक ग्रेमलिनस  
(दुष्टात्मा) को कैसे वश में करें

Powered by



**Dr. Debi Prasad Acharjya**  
(Wellness Trainer, Author, Hydration Specialist)

**“If you give your inner genius as much credence as your inner critic, you will be light years ahead of where you stand” ~ Alan Cohen**

When was the last time your gremlins showed up in your life?

As someone who grew up in the world between the rich and not so privileged during my earlier school days, I got to see both sides of the world.

While I was the witness to the dark secrets of the rich, I was also the spectator of the struggles of ordinary people where my father could barely support me with his limited resources. While a part of me was influenced by the lifestyle of the rich, a part of me empathized with the conditions of the poor.

At 20, I graduated with distinction and immediately started working in a bank with the main idea of mobilizing money for uplifting of my lifestyle. Surrounded with friends and enough money for enjoying life with luxuries, I was faced with a health hazard which shook my confidence. This along with my father's acute health issues, my life was all set for disaster.

The story of my failures and fragile health continued for another 30 years. I felt like a crow among a flock of doves and my self-talk, that is my inner gremlin, was born. I was always in debt and not in prime health. I was thin and slim, and my food choices were poor. I was not fashionable and was not socializing enough. I was not smart enough. The list seemed to be endless.

Before I realized, I had disappeared down the rabbit hole where I was ashamed of myself. My inner gremlins took over the role of running my life.

Before I knew it, the self-talk turned into shame. Then into self-loathing. All because I was comparing myself with others.

When was the last time you compared yourself to someone else? That did not make you feel good, did it?

# BYE-BYE GREMLIN AND HELLO ARABELLE – MASTER YOUR MINDSET.

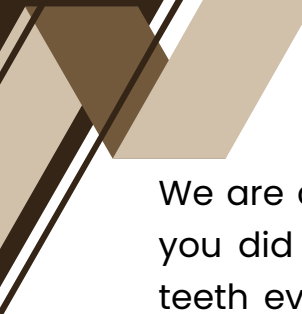


Then one day I woke up and found myself in front of a mirror. And I did not like the person looking back at me. I stripped myself naked and looked at every part of my body. First with disgust, then shame. And then tears started streaming down my face.

Out of nowhere, I said to myself “I love you. It is not you who has been saying mean things to you. You temporarily rented out space to a gremlin.”

That was the moment I realized that when we are not waking up intentionally every day and conscious of our mental space, it is so easy for something else to take over. I then made a promise to myself that I would be the “Mother Teresa to my Inner Child” and the “Guardian of my Spirit” and the “Protector of my Mental Space.”

Since then, I have been diligently practicing my daily rituals that have not only changed my mindset but also propelled my life in directions that I never thought was possible.



We are creatures of habit. Routines are what make things easy for us. If you did not know, pay attention to which side you start brushing your teeth every morning and which side you start soaping. It is always the same.

How do you drive a car without having to think about all the things you need to do?

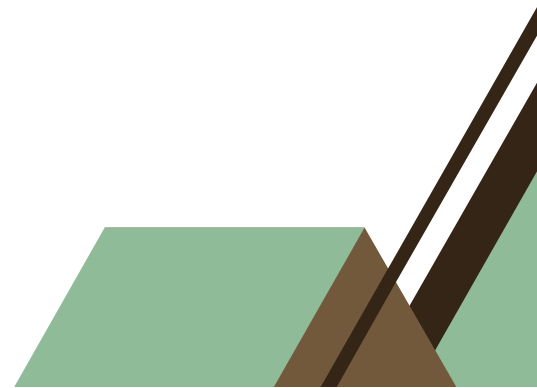
Memory. Habit. Routine. Neurons that fire together wire together.

In our brain, there are neuropathways that create our thought patterns. Imagine walking on the same path on the grass patch. The more you walk, the bigger the footpath becomes. So, when we train ourselves to think of things in a certain way, without us having to even think about it, we are already running our operating system in the patterns.

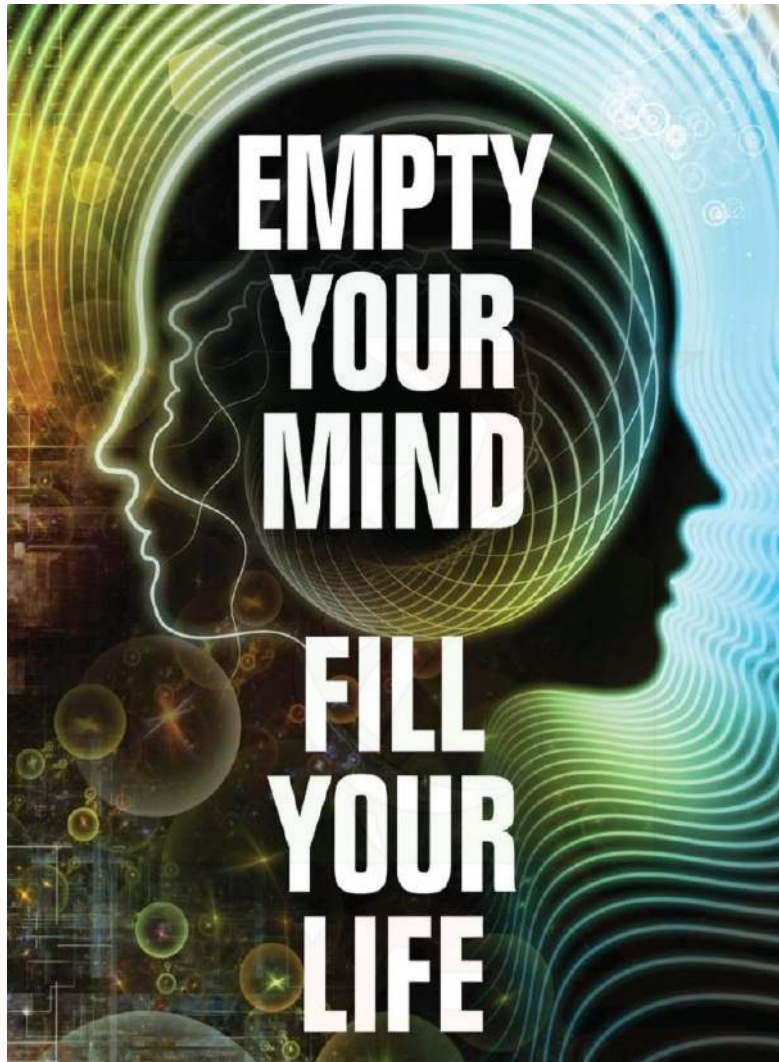
If we can create patterns that give power to the inner gremlin, then we can also create new patterns that tame it.



**success**  
LIFE CREATION



## 5 WAYS TO TAME YOUR INNER GREMLIN



If you are someone who has been saying mean things to yourself, comparing yourself with others, always feeling the need to fit in with, if not be better than, others and feeling that “you are just not good enough”, you might find the following steps helpful for you.

## 1. Awareness

As you know, awareness is everything. When we do not pay attention, we go into auto-pilot mode. That is why meditation and some other self-help practices come in handy because it helps you to create that deep connection with yourself and see clearly why you are the way you are.

So, the first step is to pay attention; not from the place of judging yourself but from a place of witnessing. Write out the thoughts that come into your mind throughout the day – especially the negative ones. You will be surprised how you have been programming your mind.

## 2. Heart Vs. Ego

Most of the time, the intention of the ego is not to hurt us but to keep us safe. One of the basic human instincts is to stick to the familiar, and the ego fears going to places where it has not been.

So, when you start hearing negative thoughts, the easiest way you can identify whether it is coming from ego, or your heart is to write them down. For example, “You are not good enough” – the ego. “Try your best and you will get there” – your heart. If you hear only the negative, check in with your heart to see what it would say. The heart always has something to say, but most of the time, it is just very subtle and gentle. Write it down without any judgment.

## 3. Choosing Consciously

Every day when we wake up, we are always choosing something. But if we are not paying attention, we will choose what is automatic for us, i.e., the inner gremlins.

I now have a practice of waking up every day setting mini-intentions. For example, “Today I choose to be a little bit more kind to myself even if I think I am not good enough”, “Today I choose to trust in life even if things are a bit challenging”, “Today I choose to be grateful for the life I get to live”. Just like everything else, when we choose the thoughts that benefit us consciously repeatedly, then it becomes a habit.

#### 4. Clarity

The key to living a successful life (whatever your definition of success may be) is to have clarity. Clarity of where you are, where you want to be, where the gaps are, and finally, the most important question: "Who do I need to be today for me to step into the future version of myself that I aspire to be?" If we do not have clarity about what we want, how do we know what it is that we need to choose?

#### 5. Gratitude

Those who are grateful are not only able to reduce stress levels in their bodies by about 25% but also promote their immune system and receive many other health benefits.

Gratitude is about creating the habit of consciously choosing to focus on the things that we have, rather than the things that we do not have. When we cultivate the practice of gratitude, it slowly takes up the negative space where the gremlins thrive.

Even as someone who grew up between the two worlds knowing that I did not have to fit in, the part of me that wanted to be accepted wanted to fit in. Gremlins are always looking for a window of opportunity, and if we are not aware, they can take over the driver seat. The practices shared above are simple, but they are transformational when we turn them into daily rituals.

**"Empty your mind, be formless, shapeless – like water. Now you put water into a cup; it becomes the cup, you put water into a bottle, it becomes the bottle, you put it in a teapot, it becomes the teapot. Now water can flow, or it can crash. Be water, my friend." ~ Bruce Lee**

**"यदि आप अपनी आंतरिक प्रतिभा को अपने भीतर के आलोचक जितना ही श्रेय देते हैं, तो आप जहां खड़े हैं उससे कई वर्ष आगे होंगे" ~ एलन कोहेन**

आखिरी बार ग्रेमलिन्स (दुष्टात्मा) आपके जीवन में कब आये थे?

एक ऐसे व्यक्ति के रूप में जो अपने शुरुआती स्कूल के दिनों में अमीरों और कम सुविधासंपन्न लोगों के बीच की दुनिया में पला-बढ़ा था, मुझे दुनिया के दोनों पहलू देखने को मिले।

जहां मैं अमीरों के काले रहस्यों का गवाह था, वहीं मैं आम लोगों के संघर्षों का भी दर्शक था, जहां मेरे पिता अपने सीमित संसाधनों के साथ मुश्किल से मेरा समर्थन कर पाते थे। जबकि मेरा एक हिस्सा अमीरों की जीवनशैली से प्रभावित था, मेरा एक हिस्सा गरीबों की स्थितियों से सहानुभूति रखता था।

20 साल की उम्र में, मैंने विशिष्टता के साथ स्नातक की उपाधि प्राप्त की और तुरंत अपनी जीवनशैली के उत्थान के लिए धन जुटाने के मुख्य विचार के साथ एक बैंक में काम करना शुरू कर दिया। दोस्तों से घिरे रहने और विलासिता के साथ जीवन का आनंद लेने के लिए पर्याप्त धन होने के कारण, मुझे स्वास्थ्य संबंधी खतरे का सामना करना पड़ा जिसने मेरे आत्मविश्वास को हिलाकर रख दिया। मेरे पिता की गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के साथ-साथ, मेरा जीवन भी संकट के लिए तैयार था।

मेरी असफलताओं और नाजुक स्वास्थ्य की कहानी अगले 30 वर्षों तक जारी रही। मुझे कबूतरों के झुंड के बीच एक कौवे की तरह महसूस हुआ और मेरी आत्म-चर्चा, जो कि मेरी आंतरिक ग्रेमलिन है, का जन्म हुआ। मैं हमेशा कर्ज में डूबा हुआ था और अच्छी सेहत में नहीं था। मैं दुबला-पतला था, और मेरे भोजन के विकल्प भी खराब थे। मैं फैशनेबल नहीं था और पर्याप्त मेलजोल भी नहीं रखता था। और मैं उतना होशियार भी नहीं था। सूची अंतहीन लग रही थी।

इससे पहले कि मुझे एहसास होता, मैं खरगोश के बिल में गायब हो गया था जहाँ मुझे खुद पर शर्म आ रही थी। मेरे आंतरिक ग्रेमलिन्स ने मेरे जीवन को चलाने की भूमिका संभाली।

पहले कि मैं कुछ समझ पाता, आत्म-चर्चा शर्म में बदल गई। फिर आत्म-घृणा में। ऐसा इसलिए क्योंकि मैं अपनी तुलना दूसरों से कर रहा था।

आखिरी बार कब आपने अपनी तुलना किसी और से की थी? इससे आपको अच्छा महसूस नहीं हुआ। लेकिन ऐसा क्यों हुआ?



# अलविदा ग्रेमलिन और हैलो अरेबेल - अपनी मानसिकता में महारत हासिल करें।



फिर एक दिन मैं उठा और खुद को आईने के सामने पाया। और मुझे उस व्यक्ति का मुड़कर मुझे देखना देखना पसंद नहीं आया। मैंने खुद को नंगा किया और अपने शरीर के हर हिस्से को देखा। पहले घृणा से, फिर लज्जा से। और फिर मेरे चेहरे से आँसू बहने लगे।

अचानक, मैंने अपने आप से कहा "मैं तुमसे प्यार करता हूँ। यह आप नहीं हैं जो आपसे घटिया बातें कह रहे हैं। आपने अस्थायी रूप से एक ग्रेमलिन को जगह किराए पर दे दी है।"

यही वह क्षण था जब मुझे एहसास हुआ कि जब हम हर दिन जानबूझकर नहीं जागते हैं और अपने मानसिक स्थान के प्रति सचेत नहीं होते हैं, तो किसी और चीज़ का कब्ज़ा करना बहुत आसान होता है। फिर मैंने खुद से वादा किया कि मैं "मेरे भीतर के बच्चे के लिए मदर टेरेसा" और "मेरी आत्मा की संरक्षक" और "मेरे मानसिक स्थान की रक्षक" बनूँगा।

तब से, मैं लगन से अपने दैनिक अनुष्ठानों का अभ्यास कर रहा हूँ, जिसने न केवल मेरी मानसिकता को बदल दिया है, बल्कि मेरे जीवन को उन दिशाओं में भी प्रेरित किया है, जिनके बारे में मैंने कभी सोचा भी नहीं था।

हम आदत के प्राणी हैं। दिनचर्या ही हमारे लिए चीजों को आसान बनाती है। अगर आप नहीं जानते तो इस बात पर ध्यान दें कि आप रोज सुबह किस तरफ से अपने दांतों को ब्रश करना शुरू करते हैं और किस तरफ से साबुन लगाना शुरू करते हैं। यह हमेशा वैसा ही रहेगा।

आप उन सभी चीजों के बारे में सोचे बिना कार कैसे चलाते हैं जो आपको करने की ज़रूरत है?

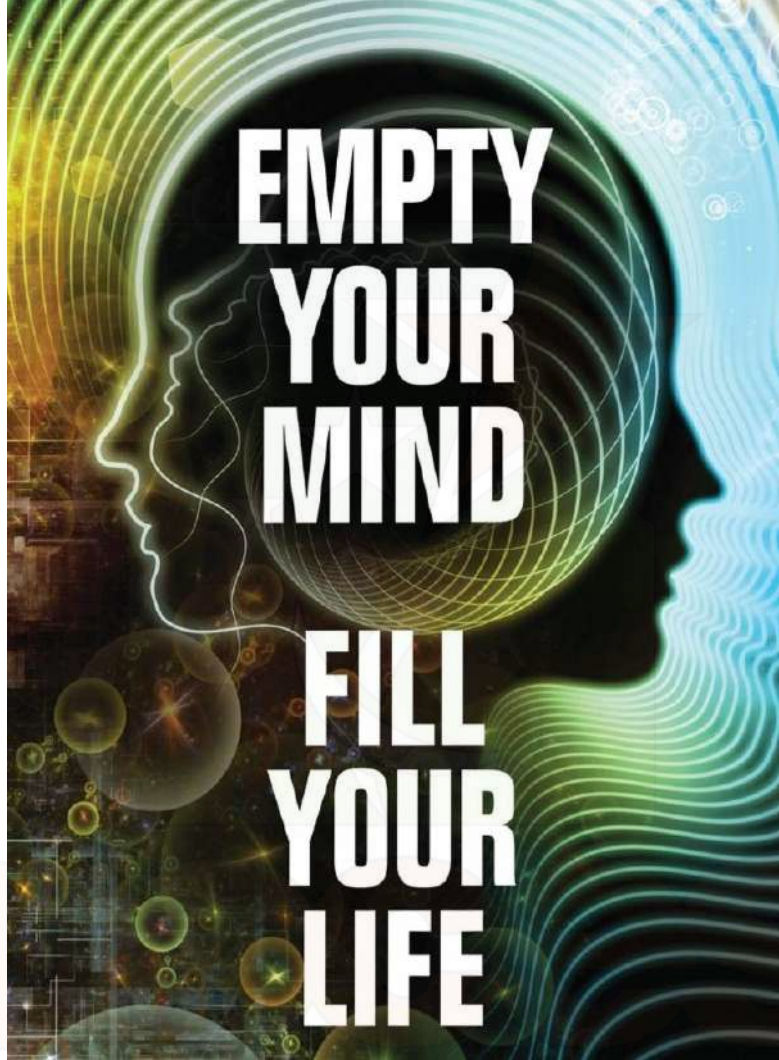
याद। आदत। दिनचर्या। न्यूरोन्स जो एक साथ सक्रिय होते हैं, एक साथ जुड़ते हैं।

हमारे मस्तिष्क में न्यूरोपैथवे (neuro pathways) होते हैं जो हमारे विचार पैटर्न का निर्माण करते हैं। कल्पना कीजिए कि आप घास के मैदान पर उसी रास्ते पर चल रहे हैं। जितना अधिक आप चलेंगे, फुटपाथ उतना ही बड़ा हो जाएगा। इसलिए, जब हम खुद को चीजों के बारे में एक निश्चित तरीके से सोचने के लिए प्रशिक्षित करते हैं, तो हमें इसके बारे में सोचने की ज़रूरत नहीं होती है, हम पहले से ही अपने ऑपरेटिंग सिस्टम को पैटर्न में चला रहे होते हैं।

यदि हम ऐसे पैटर्न बना सकते हैं जो आंतरिक ग्रेमलिन को शक्ति देते हैं, तो हम नए पैटर्न भी बना सकते हैं जो इसे नियंत्रित करते हैं।

**success**  
L I F E C R E A T I O N

# अपने भीतर के ग्रेमलिन को वश में करने के 5 तरीके



यदि आप ऐसे व्यक्ति हैं जो अपने बारे में घटिया बातें कहते हैं, अपनी तुलना दूसरों से करते हैं, हमेशा दूसरों से बेहतर नहीं तो उनके साथ फिट होने की जरूरत महसूस करते हैं और महसूस करते हैं कि "आप उतने अच्छे नहीं हैं", तो हो सकता है कि निम्नलिखित चरण आपके लिए उपयोगी होगी।

## 1. जागरुकता

जैसा कि आप जानते हैं, जागरुकता ही सब कुछ है। जब हम ध्यान नहीं देते तो हम ऑटो-पायलट मोड में चले जाते हैं। यही कारण है कि ध्यान और कुछ अन्य स्व-सहायता अभ्यास काम में आते हैं क्योंकि यह आपको अपने साथ गहरा संबंध बनाने में मदद करता है और स्पष्ट रूप से देखता है कि आप जैसे हैं वैसे क्यों हैं।

तो, पहला कदम है ध्यान देना; अपने आप को परखने की जगह से नहीं बल्कि गवाही देने की जगह से। पूरे दिन आपके मन में जो भी विचार आते हैं, खासकर नकारात्मक विचार, उन्हें लिख लें। आपको आश्चर्य होगा कि आप अपने दिमाग की प्रोग्रामिंग कैसे कर रहे हैं।

## 2. हृदय बनाम अहंकार

अधिकांश समय, अहंकार का इरादा हमें चोट पहुँचाना नहीं बल्कि हमें सुरक्षित रखना होता है। बुनियादी मानवीय प्रवृत्तियों में से एक परिचित से जुड़े रहना है, और अहंकार उन जगहों पर जाने से डरता है जहां वह नहीं गया है।

इसलिए, जब आप नकारात्मक विचार सुनना शुरू करते हैं, तो यह पहचानने का सबसे आसान तरीका है कि यह अहंकार से आ रहा है, या आपके दिल से, उन्हें लिख लेना है। उदाहरण के लिए, "आप बहुत अच्छे नहीं हैं" - अहंकार। "अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें और आप वहां पहुंचेंगे" - आपका दिल। यदि आप केवल नकारात्मक सुनते हैं, तो अपने दिल की जाँच करें कि वह क्या कहेगा। दिल को हमेशा कुछ न कुछ कहना होता है, लेकिन ज्यादातर समय, यह बहुत ही सूक्ष्म और कोमल होता है। बिना किसी निर्णय के इसे लिख लें।

## 3. सचेतन रूप से चयन करना

हर दिन जब हम उठते हैं तो हमेशा कुछ न कुछ चुनते रहते हैं। लेकिन अगर हम ध्यान नहीं दे रहे हैं, तो हम वही चुनेंगे जो हमारे लिए स्वचालित है, यानी, आंतरिक ग्रेमलिन्स।

अब मुझे हर दिन छोटे-छोटे इरादे तय करके जागने की आदत हो गई है। उदाहरण के लिए, "आज मैं अपने प्रति थोड़ा अधिक दयालु होना चुनता हूँ, भले ही मुझे लगता है कि मैं उतना अच्छा नहीं हूँ", "आज मैं जीवन में भरोसा करना चुनता हूँ, भले ही चीजें थोड़ी चुनौतीपूर्ण हों", "आज मैं खुद पर भरोसा करना चुनता हूँ," "मुझे जो जीवन जीने को मिला उसके लिए आभारी हूँ।" हर चीज़ की तरह, जब हम सचेत रूप से उन विचारों को चुनते हैं जो हमें बार-बार लाभ पहुँचाते हैं, तो यह एक आदत बन जाती है।

## 4. स्पष्टता

एक सफल जीवन जीने की कुंजी (सफलता की आपकी परिभाषा जो भी हो) स्पष्टता होना है। इस बात की स्पष्टता कि आप कहां हैं, आप कहां होना चाहते हैं, कहां अंतराल हैं, और अंत में, सबसे महत्वपूर्ण प्रश्न: "मुझे अपने भविष्य के उस संस्करण में कदम रखने के लिए आज कौन बनने की आवश्यकता है जो मैं बनना चाहता हूं?" यदि हमें इस बारे में स्पष्टता नहीं है कि हम क्या चाहते हैं, तो हम कैसे जानेंगे कि हमें क्या चुनना है?

## 5. कृतज्ञता

जो लोग आभारी हैं वे न केवल अपने शरीर में तनाव के स्तर को लगभग 25% तक कम करने में सक्षम हैं बल्कि अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को भी बढ़ावा देते हैं और कई अन्य स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करते हैं।

कृतज्ञता उन चीजों पर सचेत रूप से ध्यान केंद्रित करने की आदत बनाने के बारे में है जो हमारे पास हैं, न कि उन चीजों पर जो हमारे पास नहीं हैं। जब हम कृतज्ञता का अभ्यास विकसित करते हैं, तो यह धीरे-धीरे नकारात्मक स्थान ले लेता है जहां ग्रेमलिन पनपते हैं।

यहां तक कि एक ऐसे व्यक्ति के रूप में जो दो दुनियाओं के बीच बड़ा हुआ, यह जानते हुए कि मुझे इसमें फिट नहीं होना है, मेरा वह हिस्सा जिसे स्वीकार किया जाना था वह फिट होना चाहता था। ग्रेम्लिंस हमेशा अवसर की खिड़की की तलाश में रहते हैं, और अगर हम जागरूक नहीं हैं, वे ड्राइवर की सीट संभाल सकते हैं। ऊपर साझा की गई प्रथाएँ सरल हैं, लेकिन जब हम उन्हें दैनिक अनुष्ठानों में बदल देते हैं तो वे परिवर्तनकारी हो जाती हैं।

**“अपने दिमाग को खाली करो, निराकार बनो - पानी की तरह। अब आप एक कप में पानी डालें; यह कप बन जाता है, आप पानी को बोतल में डालते हैं, यह बोतल बन जाता है, आप इसे चायदानी में डालते हैं, यह चायदानी बन जाता है। अब पानी प्रवाहित हो सकता है या यह धमाके के साथ पतन हो सकता है। पानी के जैसा बनो मेरे दोस्त।” ~ ब्रूस ली**




**"When you start comparing with others, you fall into a trap with no way out" ~ Dee Dee Artner**

**"जब आप दूसरों से तुलना करना शुरू करते हैं, तो आप ऐसे जाल में फंस जाते हैं जिससे निकलने का कोई रास्ता नहीं होता" ~ डी डी आर्टनर**




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

**UNLOCK POTENTIALS  
– EXPAND POSSIBILITIES**

 <https://successlifecreation.com/>

 <https://www.youtube.com/channel/UCiEVBIOrCAIVbyXQwoRnILA>

 [facebook.com/successlife.creation](https://facebook.com/successlife.creation)