



The Lion Tamer Who Survived


It is wise to direct your anger towards problems – not people; to focus your energies on answers – not excuses.”

~ William Arthur Ward

शेर को वश में करने वाला जो बच गया

अपने गुस्से को समस्याओं की ओर निर्देशित करना बुद्धिमानी है - लोगों की ओर नहीं; अपनी ऊर्जा उत्तरों पर केंद्रित करें - बहाने पर नहीं।” ~ विलियम आर्थर वार्ड

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




Over a century ago, a lion tamer named Clyde Beatty learned a lesson that is so important that it impacts nearly every area of your life today. What was that lesson? Keep reading to find out what a lion tamer can teach you about how to focus, concentrate better, and live a healthier life.

Clyde Beatty was born in Bainbridge, Ohio in 1903. When he was a teenager, he left home to join the circus and landed a job as a cage cleaner. In the years that followed, Beatty quickly progressed from a lowly cage boy to a popular entertainer.

Beatty's act included a segment where he brought lions, tigers, cougars, and hyenas into the circus ring all at once and tamed the entire group.

But here is the most impressive feat of all...

In an era when most lion tamers died in the ring, Beatty lived into his 60s. How did he manage to survive? Thanks to a simple idea. Clyde Beatty was one of the first lion tamers to bring a chair into the circus ring.



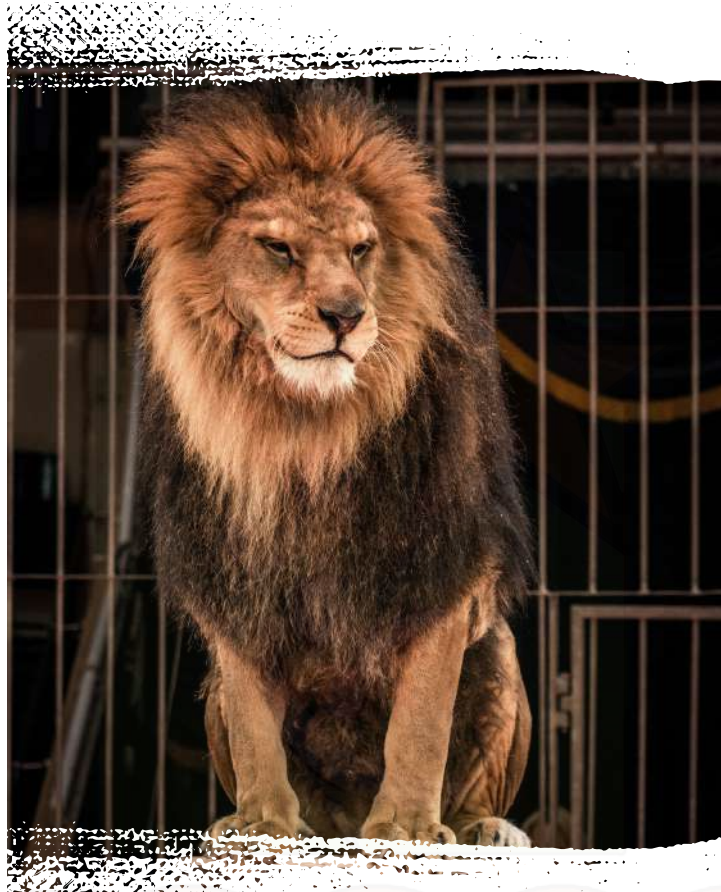
The Whip and The Chair



The classic image of a lion tamer is one of the entertainers holding a whip and a chair. The whip gets all the attention, but it is mostly for show. It is the chair that does the important work.

When a lion tamer holds a chair in front of the lion's face, the lion tries to focus on all four legs of the chair at the same time. With its focus divided, the lion becomes confused and is unsure about what to do next. When faced with so many options, the lion chooses to freeze and wait instead of attacking the man holding the chair.

Avoid the fate of the Lion.



How often do you find yourself in the same position as the lion? How often do you have something you want to achieve (i.e., lose weight, gain muscle, start a business, travel more) ... only to end up confused by all the options in front of you and never make progress?

This is especially true in health, fitness, and medicine, where every person and company seem to believe it is their duty to make things more complex. Every workout routine you find is the best one. Every diet expert says their plan is the optimal one.

The result is that we feel like we cannot focus or that we are focused on the wrong things, and so we take less action, make less progress, and stay the same when we could be improving.

Here is how to Focus and Concentrate better:



Anytime you find the world waving a chair in your face, remember this: all you need to do is commit to one thing. In the beginning, you do not even have to succeed. You just need to **get started**. Starting before you feel ready is one of the **habits of successful people**.

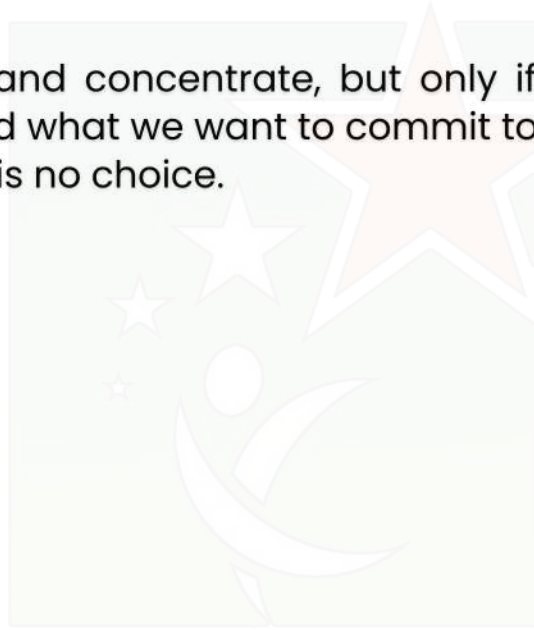
Most of the time, the ability to get started and commit to a task is the only thing you need to do to focus better. Most people do not have trouble with focusing. They have trouble with deciding.

Have you ever had a task that you absolutely had to get done? What happened? You got it done. Maybe you procrastinated, but once you committed to doing it, you got it finished

In other words: making progress in your health, your work, and your life is not about learning how to focus and concentrate better, it is about learning how to choose and commit to a specific task.

You can focus, you just need to choose what to direct it towards instead of acting like the lion and dividing your attention among the four legs of the chair.

We all can focus and concentrate, but only if we decide what is important to us and what we want to commit to accomplishing. The only wrong choice is no choice.



Success
L I F E C R E A T I O N

Stop Gazing at the Chair



Life is not a dress rehearsal. Whether you know it or not, you are already in the ring. We all are. Most of the time, we sit quietly, gazing at the chair in front of us, silently debating about which leg is the most important.

It does not have to be that way.

If you have somewhere you want to go, something you want to accomplish, someone you want to become... then decide. If you are clear about where you want to go, the rest of the world will either help you get there or get out of the way. Both of those are useful.

You do not have to do it all at once, but there is something that you need to do now. Something that is calling you, something that is important to you, something that you are destined to do. I do not know what it is, but you do. Swipe the chair out of the way and choose it.

एक सदी से भी पहले, क्लाइड बीट्टी नाम के एक शेर को काबू करने वाले ने एक सबक सीखा जो इतना महत्वपूर्ण है कि यह आज आपके जीवन के लगभग हर क्षेत्र को प्रभावित करता है। वह सबक क्या था? यह जानने के लिए पढ़ते रहें कि शेर को वश में करने वाला आपको ध्यान केंद्रित करने, बेहतर ध्यान केंद्रित करने और स्वस्थ जीवन जीने के बारे में क्या सिखा सकता है।

क्लाइड बीट्टी का जन्म 1903 में बैनब्रिज, ओहियो में हुआ था। जब वह किशोर थे, तो उन्होंने सर्कस में शामिल होने के लिए घर छोड़ दिया और पिंजरे की सफ़ाई करने वाले की नौकरी कर ली। इसके बाद के वर्षों में, बीट्टी तेजी से एक मामूली पिंजरे के लड़के से एक लोकप्रिय मनोरंजनकर्ता बन गया।

बीट्टी के कार्य में एक खंड शामिल था जहां वह शेरों, बाघों, कौगर और लकड़बग्घों को एक ही बार में सर्कस रिंग में ले आया और पूरे समूह को वश में कर लिया।

लेकिन यहाँ सभी का सबसे प्रभावशाली कारनामा है...

ऐसे युग में जब शेरों को वश में करने वाले अधिकांश खिलाड़ी रिंग में मर जाते थे, बीट्टी 60 वर्ष तक जीवित रहे। उसने जीवित रहने का प्रबंधन कैसे किया? एक सरल विचार के लिए धन्यवाद। क्लाइड बीट्टी सर्कस रिंग में कुर्सी लाने वाले पहले शेरों को काबू करने वालों में से एक थे।

चाबुक और कुर्सी



शेर को वश में करने वाले की क्लासिक छवि चाबुक और कुर्सी पकड़े मनोरंजन करने वालों में से एक की है। व्हिप (चाबुक) पर सभी का ध्यान जाता है, लेकिन यह ज्यादातर दिखावे के लिए होता है। यह कुर्सी ही है जो महत्वपूर्ण कार्य करती है।

जब शेर को काबू करने वाला एक कुर्सी को शेर के चेहरे के सामने रखता है, तो शेर एक ही समय में कुर्सी के चारों पैरों पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करता है। अपना ध्यान विभाजित होने से, शेर भ्रमित हो जाता है और अनिश्चित हो जाता है कि आगे क्या करना है। जब इतने सारे विकल्पों का सामना करना पड़ता है, तो शेर कुर्सी पर बैठे व्यक्ति पर हमला करने के बजाय रुक जाना और इंतजार करना चुनता है।

सिंह के भाग्य से बचें



आप कितनी बार स्वयं को शेर के समान स्थिति में पाते हैं? कितनी बार आपके पास कुछ ऐसा होता है जिसे आप हासिल करना चाहते हैं (यानी, वजन कम करना, मांसपेशियां बढ़ाना, व्यवसाय शुरू करना, अधिक यात्रा करना) ... केवल आपके सामने मौजूद सभी विकल्पों से भ्रमित हो जाते हैं और कभी प्रगति नहीं कर पाते हैं?

यह स्वास्थ्य, फिटनेस और चिकित्सा में विशेष रूप से सच है, जहां प्रत्येक व्यक्ति और कंपनी यह मानती है कि चीजों को और अधिक जटिल बनाना उनका कर्तव्य है। आपको जो भी वर्कआउट रूटीन लगता है वह सबसे अच्छा है। प्रत्येक आहार विशेषज्ञ का कहना है कि उनकी योजना सर्वोत्तम है।

इसका परिणाम यह होता है कि हमें ऐसा महसूस होता है कि हम ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते हैं या हमारा ध्यान गलत चीजों पर केंद्रित है, और इसलिए हम कम कार्रवाई करते हैं, कम प्रगति करते हैं, और जब हम सुधार कर सकते हैं तब भी वैसे ही बने रहते हैं।

यहां बेहतर फोकस और ध्यान केंद्रित करने का तरीका बताया गया है:



जब भी आप दुनिया को अपने सामने कुर्सी लहराते हुए पाएं, तो यह याद रखें: आपको बस एक चीज के लिए प्रतिबद्ध होना है। शुरुआत में आपको सफल होना भी जरूरी नहीं है। आपको बस शुरुआत करने की जरूरत है। खुद को तैयार महसूस करने से पहले शुरुआत करना सफल लोगों की आदतों में से एक है।

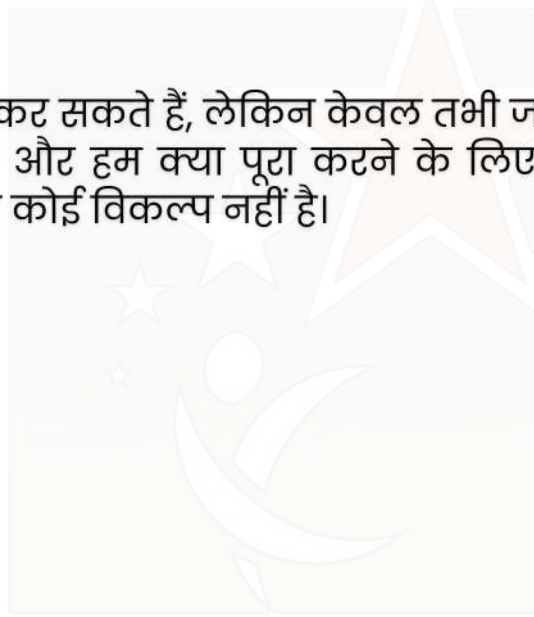
अधिकांश समय, किसी कार्य को शुरू करने और उसके प्रति प्रतिबद्ध होने की क्षमता ही एकमात्र ऐसी चीज है जो आपको बेहतर ध्यान केंद्रित करने के लिए करने की आवश्यकता होती है। अधिकांश लोगों को ध्यान केंद्रित करने में परेशानी नहीं होती है। उन्हें निर्णय लेने में परेशानी होती है।

क्या आपके पास कभी कोई ऐसा कार्य है जिसे आपको अवश्य पूरा करना था? क्या हुआ? आपने इसे पूरा कर लिया? हो सकता है कि आपने विलंब किया हो, लेकिन एक बार जब आप इसे करने के लिए प्रतिबद्ध हो गए, तो आपने इसे ज़रूर पूरा कर लिया होगा।

दूसरे शब्दों में: अपने स्वास्थ्य, अपने काम और अपने जीवन में प्रगति करना यह सीखने के बारे में नहीं है कि कैसे बेहतर ध्यान केंद्रित किया जाए, यह सीखने के बारे में है कि किसी विशिष्ट कार्य को कैसे चुना जाए और उसके लिए प्रतिबद्ध किया जाए।

आप ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, आपको बस यह चुनना है कि शेर की तरह व्यवहार करने और कुर्सी के चार पैरों के बीच अपना ध्यान बांटने के बजाय इसे किस ओर निर्देशित करना है।

हम सभी ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, लेकिन केवल तभी जब हम तय करें कि हमारे लिए क्या महत्वपूर्ण है और हम क्या पूरा करने के लिए प्रतिबद्ध होना चाहते हैं। एकमात्र गलत विकल्प कोई विकल्प नहीं है।



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

कुर्सी की ओर देखना बंद करो



जीवन कोई ड्रेस रिहर्सल नहीं है। चाहे आप इसे जानते हों या नहीं, आप पहले से ही रिंग में हैं। हम सब हैं। अधिकांश समय, हम चुपचाप बैठे रहते हैं, अपने सामने कुर्सी की ओर देखते रहते हैं, चुपचाप इस बात पर बहस करते रहते हैं कि कौन सा पैर सबसे महत्वपूर्ण है।

यह उस तरीके से नहीं होना चाहिए।

यदि आप कहीं जाना चाहते हैं, कुछ हासिल करना चाहते हैं, कोई बनना चाहते हैं... तो निर्णय लें। यदि आप इस बारे में स्पष्ट हैं कि आप कहां जाना चाहते हैं, तो बाकी दुनिया या तो आपको वहां पहुंचने में मदद करेगी या रास्ते से हट जाएगी। वे दोनों उपयोगी हैं।

आपको यह सब एक साथ करने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन कुछ ऐसा है जो आपको अभी करने की ज़रूरत है। कुछ ऐसा जो आपको बुला रहा है, कुछ ऐसा जो आपके लिए महत्वपूर्ण है, कुछ ऐसा जो करना आपके भाग्य में लिखा है। मैं नहीं जानता कि यह क्या है, लेकिन आप जानते हैं। कुर्सी को रास्ते से हटा दें और उसे चुनें।



UNLOCK POTENTIALS – EXPAND POSSIBILITIES



Dr. Debi Prasad Acharjya

Wellness Trainer, Hydration Specialist &
Author

 <https://successlifecreation.com/>

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

 facebook.com/successlife.creation