জীবন বদলের চাবিকাঠি

অটোসাজেশন

সারা পৃথিবী আমার!
যেখানে দরকার সেখানে যাব
যা প্রয়োজন তা-ই নেব
যা চাই তা-ই পাব

মহাজাতক

জীবন বদলের চাবিকাঠি

অটোসাজেশন

আপনিও বদলাতে পারেন আপনার জীবন। কিন্তু তার আগে চাই দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন। ভাবুন কোন কোন ক্ষেত্রে আপনার পরিবর্তন প্রয়োজন। কী বদলাতে চান। কোন ক্ষতিকর অভ্যাসচক্র থেকে আপনি বেরুতে চান।

জীবনে যা যা বদলানো দরকার তা আপনি চিহ্নিত করেছেন। এবার বিশ্বাস করুন, আমিও পারব সবকিছু বদলাতে। বিশ্বাস আসতে চাচ্ছে না? সংশয় বার বার উঁকি দিয়ে বিশ্বাসকে দুর্বল করে দিচ্ছে? দিক! কিছু আসে যায় না। সংশয়কে হটিয়ে বিশ্বাসকে প্রবল করার হাতিয়ার আপনার কাছেই রয়েছে। এই মোক্ষম হাতিয়ারের নাম অটোসাজেশন।

অটোসাজেশনে ছোট ছোট কথা ও শব্দ বার বার উচ্চারিত হয়ে সৃষ্টি হয় বিশ্বাস ও শক্তির এক অন্তঃঅনুরণন, যা তৈরি করে নতুন বাস্তবতা।

এর নিয়মিত অনুশীলন আপনার মনোদৈহিক প্রক্রিয়ায় সৃষ্টি করবে নতুন উদ্যম। নীরবে-নিঃশব্দে ভেতর থেকেই বদলাতে শুরু করবেন আপনি।
বদলে যাবে
আপনার
জীবন।

জীবন বদলের চাবিকাঠি

অটোসাজেশন

জীবন বদলের চাবিকাঠি

অটোসাজেশন

মহাজাতক

জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন

মহাজাতক

প্রকাশক

মায়িশা তাবাসসুম । কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ২২২২২১৪৪১, ২২২২২৫৭৫৬
০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮
E-mail : info@quantummethod.org.bd

গ্রন্থস্বত্ব

লেখক

প্রথম প্রকাশ

২২ জুলাই, ২০০৯
(কোয়ান্টাম মেথডের
৩০০ তম কোর্সপূর্তি শোকরানা দিবস)

অষ্টম মুদ্রণ

অক্টোবর, ২০২৩

প্রচ্ছদ

আবদুল্লাহ জুবাইর

মুদ্রাকর

উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার
ইসলাম ভবন (২য় তলা)
৬৮ ফকিরাপুল বাজার রোড, ঢাকা-১০০০

মূল্য

২৫০ টাকা

ISBN 978-984-34-4815-6

Jibon Bodoler Chabikathi Autosuggestion
(Autosuggestion : The key to change your life)

By : **Mahajataq**

Published by

Quantum Foundation

Price : $10

উৎসর্গ

কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, এসোসিয়েটসহ
ফাউন্ডেশনের সকল কর্মীকে—

যাদের নিঃস্বার্থ শ্রম সহযোগিতা ত্যাগ ও দোয়ায় সম্ভব হয়েছে
ইতিহাসের অবিস্মরণীয় সাফল্য—
উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে ক্লাস নিয়ে
৩১ বছরে কোয়ান্টাম মেথড ৪৯৯ কোর্স।
বদলে গেছে লাখো মানুষের জীবন।

আমি হাসিমুখে ক্ষুধার কষ্ট সইতে পারি!
পারি নীরবে চিন্তা করতে!
পারি অপেক্ষা করতে!
জানি ভালবাসতে আর
পারি নিঃস্বার্থ সেবায়
নিজেকে বিলিয়ে দিতে।
আমি অনন্য।
আমি অজেয়।

বদলে যাক আপনার জীবন

জীবন বদলাতে হলে দৃষ্টিভঙ্গি বদলাতে হবে। দৃষ্টিভঙ্গি বদলাতে হলে প্রথম বিশ্বাস করতে হবে যে, আমি আমাকে বদলাতে পারব। বিশ্বাস করে কতজনই তো বদলেছেন নিজেকে। জন্মেছেন দরিদ্র পরিবারে। বেড়ে উঠেছেন অযত্ন-অবহেলায়। পরিণত জীবনে হয়েছেন খ্যাতিমান-ক্ষমতাবান। ভারতের প্রয়াত রাষ্ট্রপতি বিজ্ঞানী এ পি জে আবদুল কালাম, হোন্ডা মোটরস-এর মালিক সইচিরো হোন্ডা, ব্রাজিলের রাষ্ট্রনায়ক লুলা দা সিলভা আর যুক্তরাষ্ট্রের রাষ্ট্রপতি বারাক হোসেন ওবামা এই বদলে যাওয়া মানুষদেরই কয়েকজন। এরা জন্মগ্রহণ করেছিলেন কুঁড়েঘরে। পরিণত জীবনে থেকেছেন প্রাসাদে। শুরু করেছিলেন শূন্য থেকে। পৌঁছেছেন পূর্ণতায়। বাইরে থেকে কেউ তাদের জীবনকে বদলে দেয় নি। তারা তাদের জীবন বদলেছেন বিশ্বাস দিয়ে। নিজের মনের শক্তিকে ব্যবহার করে।

আপনিও বদলাতে পারেন আপনার জীবন। ভাবুন কোন কোন ক্ষেত্রে আপনার পরিবর্তন প্রয়োজন। কী বদলাতে চান। কোন ক্ষতিকর অভ্যাসচক্র থেকে আপনি বেরুতে চান। এটা হতে পারে শারীরিক কোনো অসুস্থতা, অহেতুক ভয়, মানসিক কোনো দুর্বলতা, হৃদয়ঘটিত কোনো জটিলতা, পরিবারে অবজ্ঞা, আর্থিক অক্ষমতা, শিক্ষায় আপাত ব্যর্থতা, সৃজনশীলতায় বন্ধ্যাত্ব, পেশাগত বা সামাজিক কোনো অচলাবস্থা। অবস্থা যা-ই হোক, এখান থেকে আপনি বেরিয়ে আসতে পারেন। আপনার আগে এসব জটিলতা থেকে অসংখ্য মানুষ বেরিয়ে এসেছেন, অবগাহন করেছেন সোনালি সাফল্যে; তাদের দুঃখ-কষ্ট-অক্ষমতা স্থান পেয়েছে অতীতের বিস্মৃত স্মৃতিতে।

জীবনের যা যা বদলানো দরকার তা আপনি চিহ্নিত করেছেন। এবার বিশ্বাস করুন, আমিও পারব সবকিছু বদলাতে। বিশ্বাস আসতে চাচ্ছে না? সংশয় বার বার উঁকি দিয়ে বিশ্বাসকে দুর্বল করে দিচ্ছে? দিক! কিছু আসে যায় না। সংশয়কে হটিয়ে বিশ্বাসকে প্রবল করার হাতিয়ার এখন আপনার কাছেই রয়েছে। এই মোক্ষম হাতিয়ারের নাম অটোসাজেশন। অটোসাজেশনে ছোট ছোট কথা শব্দ বার বার উচ্চারিত হয়ে সৃষ্টি হয় বিশ্বাস ও শক্তির এক অন্তঃ অনুরণন, যা বদলে দেয় সবকিছু, তৈরি করে নতুন বাস্তবতা।

বার বার উচ্চারিত ইতিবাচক শব্দ বা কথার প্রভাব সম্পর্কে সাধকরা সচেতন ছিলেন আদিকাল থেকেই। প্রতিটি ধর্মেই ইতিবাচক কথা বা বাণীকে বিশেষ গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। নবীজী (স) বলেছেন, কারো সাথে দেখা হলে সালাম বিনিময়ের পর কুশল জিজ্ঞেস করলে বলবে, 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ, বেশ ভালো আছি'। কেন বলেছিলেন, বললে কী হবে, না বললে কী ক্ষতি, এসব আমরা হাজার বছর ধরেও বৈজ্ঞানিকভাবে বুঝি নি।

বিশ শতকের শুরুতে মনোবিজ্ঞানীরা এই 'ভালো আছি' বলার গুরুত্ব বুঝতে শুরু করলেন। ফরাসী মনোবিজ্ঞানী ডা. এমিল কোয়ে বাস্তব গবেষণায় দেখলেন—ভালো কথা বার বার বললে ভালো জিনিসগুলোই তার দিকে আকৃষ্ট হয়। সে ভালো হতে থাকে। তিনি তার ক্লিনিকে রোগমুক্তির জন্যে প্রয়োগ করলেন অটোসাজেশন। ১৯১০ থেকে ১৯২৬ সাল পর্যন্ত মাইগ্রেন মাথাব্যথা বাতব্যথা অ্যাজমা প্যারালাইসিস তোতলামি টিউমার গ্যাস্ট্রিক আলসার অনিদ্রা থেকে হাজার হাজার মানুষকে ভালো করেছেন এই অটোসাজেশন প্রয়োগ করে। তার এই নিরাময় প্রক্রিয়ায় রোগীকে কিছুদিন সকালে ও বিকেলে একাগ্র মনোযোগ দিয়ে ২০ বার বলতে হতো 'ডে বাই ডে ইন এভরিওয়ে আই অ্যাম গেটিং বেটার এন্ড বেটার'। ব্যস, রোগ উধাও।

বাংলাদেশে ফলিত মনোবিজ্ঞানের পথিকৃৎ প্রফেসর এম ইউ আহমেদ নিজের ওপর এই অটোসাজেশন প্রথম প্রয়োগ করেন ১৯৩৪ সালে। প্যারাটাইফয়েডে আক্রান্ত হয়ে চার মাস ঢাকার মিটফোর্ড হাসপাতালে থাকার পর ডাক্তাররা তাঁর বাঁচার আশা বাদ দিয়ে তাকে বাড়ি নিয়ে যেতে বলেন। বজরা নৌকা করে বরিশালে গ্রামের বাড়িতে নিয়ে যাওয়া হচ্ছিল তাকে। বুড়িগঙ্গায় নৌকায় উঠেই তিনি ভেতর থেকে বাঁচার মন্ত্র পেলেন। অন্তর থেকেই বার বার বলতে লাগলেন—'আমি বাঁচতে চাই! আমি বাঁচব!' তিনি সুস্থ হয়ে উঠলেন। একই প্রক্রিয়ায় ১৯৭৩ সালেও ৬৪ বছর বয়সে 'ক্লিনিক্যালি ডেড' অবস্থা থেকে বেঁচে ওঠেন তিনি।

প্রফেসর এম ইউ আহমেদ শুধু নিজের ওপরই অটোসাজেশন প্রয়োগ করেন নি; তাঁর প্রবর্তিত মেডিস্টিক সাইকোথেরাপি প্রক্রিয়ায় অটোসাজেশন দিয়ে হাজার হাজার রোগী বিভিন্ন জটিল ব্যাধি থেকে মুক্তি পেয়েছেন বিস্ময়করভাবে। মনোদৈহিক রোগ নিরাময়ে প্রফেসর এম ইউ আহমেদ অত্যন্ত সফলভাবে অটোসাজেশন প্রয়োগ করেন তিন দশক ধরে।

১৯৯৩ সাল থেকে বাংলাদেশে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে রোগমুক্ত হয়েছেন এমন মানুষ এখন হয়তো আপনার আশেপাশেই আছেন। মাইগ্রেন নিয়ে এসেছিলেন কিন্তু মাইগ্রেনকে আর বাসায় ফেরত নিতে পারেন নি। মাইগ্রেন উধাও হয়ে গেছে ক্লাসরুম থেকেই। দুটি ক্রাচ নিয়ে কোনোরকমে খোঁড়াতে খোঁড়াতে এসেছিলেন, ক্রাচ ছাড়াই হেঁটে বেরিয়ে গেছেন। হুইল চেয়ারে করে এসেছিলেন। ভেবেছিলেন কোনোদিন আর হাঁটতে পারবেন না, ক্লাসের দ্বিতীয় দিন কারো সাহায্য ছাড়াই হেঁটেছেন। ডাক্তার বারণ করে দিয়েছেন—কোনোদিন রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়বেন না, চলাফেরা করবেন না, এমনকি বেশিক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকবেন না—তিনি এখন রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছেন, সিঁড়ি বেয়ে বাসায় উঠছেন, পাহাড়ে উঠছেন অবলীলায়, যেন তার কোনোদিন কোনো অসুবিধাই ছিল না। কোয়ান্টাম চর্চা করে দীর্ঘদিন পর রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়েছেন, এমন নারী-পুরুষের সংখ্যা অগুনতি।

বছরের পর বছর ঘুমান নি, এমনকি ওষুধ খেয়েও ঘুমাতে পারতেন না, ক্লাস থেকে বাসায় গিয়েই বিছানায় শুয়ে ঘুমিয়ে পড়েছেন। কোনো পোকা দেখলেই ভয়ে চিৎকার করে পাড়া মাত করে ফেলত যে কিশোরী—তিন মাস না যেতেই সে যে-কোনো পোকা ধরে মজা করতে শুরু করেছে। মৃত্যুভয়ে ভীত হয়ে ঘরের বাইরে বেরুতে যিনি চাইতেন না, তিনি দিব্যি বিদেশও ঘুরে এসেছেন একা একা। ডাক্তার বলেছিলেন এসি রুমে চার দিন থাকলে মৃত্যু নিশ্চিত—ইনহেলারেও কাজ হবে না, সেই মানুষটি ক্লাসরুম থেকে বেরুলেন অ্যাজমামুক্ত হয়ে। আর কখনো ইনহেলার ব্যবহার করতে হয় নি। ফ্রোজেন শোল্ডার। হাত ওঠাতে পারেন না, বিদেশে চিকিৎসা করিয়েও কোনো কাজ হয় নি। ক্লাসের মধ্যেই পুরো হাত ওপরে উঠিয়ে তাক লাগিয়ে দিলেন। ১৫/২০/৩০ বছরের ব্যাকপেইন ক্লাসেই উধাও হয়ে গেল। ডাক্তার বলেছিলেন ইমিডিয়েট বাইপাস সার্জারি করাতে হবে। কোর্সে অংশ নিলেন। তারপর কেটে গেছে বহু বছর। এখনো বাইপাস ছাড়াই দিব্যি স্বাভাবিক কাজকর্ম করছেন।

শুধু রোগব্যাধি নিরাময় ও ভয়ভীতি থেকে মুক্তিই নয়; জীবনের এমন কোনো দিক নেই যেখানে লাগে নি বদলের হাওয়া। পড়ার টেবিলেই বসে না যে শিক্ষার্থী, তাকে এখন পড়া থেকে তোলা যায় না জোর করেও। মাধ্যমিক পরীক্ষা দিতে গিয়ে ব্যর্থ ছাত্র করেছে বিশ্বের প্রথমসারির বিশ্ববিদ্যালয়ে ডক্টরেট। সাধারণ মানের ছাত্র ভালো রেজাল্ট করে হয়েছেন বিশ্ববিদ্যালয়ের

শিক্ষক। হতাশ ব্যর্থ ব্যবসায়ী পরে আয় করেছেন কোটি কোটি টাকা। ইন্টারভিউতে প্রশ্নের জবাবে কাচুমাচু করায় যার চাকরি হয় নি, কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করার পর প্রথম ইন্টারভিউতেই চাকরি পান তিনি। পরিবারে ছিলেন অবহেলিত গুরুত্বহীন, হয়েছেন পরিবারের মধ্যমণি।

এত সাফল্য এত বদলের হাজার হাজার ঘটনা বিস্মিত করতে পারে আপনাকে। যে-কেউ মনে করতে পারেন এগুলো অলৌকিক, এরা ভাগ্যবান। আসলে এগুলো কোনো অলৌকিক ঘটনা নয়। এগুলো বিজ্ঞানের কার্যকারণের ফলাফল। তারপরও যদি একে অলৌকিক মনে করেন, তাহলে এ অলৌকিকত্ব আপনিও ঘটাতে পারেন। পারেন ভাগ্যবানের তালিকায় নিজের নাম লেখাতে। কারণ এরা আপাত অসম্ভবকে সম্ভব করতে যে উপকরণ ব্যবহার করেছেন তা এখন আপনার হাতের মুঠোয়। এর নাম অটোসাজেশন।

স্বাভাবিকভাবেই আপনার মনে আবারও প্রশ্ন জাগবে অটোসাজেশন অর্থাৎ শুধু কিছু কথা কিছু শব্দ কিছু বাক্য কীভাবে জীবনে এত বড় পরিবর্তন আনতে পারে। এ রহস্যও বিজ্ঞানীরা আস্তে আস্তে উন্মোচন করেছেন। ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্টরা হাজার হাজার গবেষণা করে দেখেছেন মানুষের নার্ভাস সিস্টেম বাস্তবতা ও কল্পনার মধ্যে কোনো তফাৎ করতে পারে না। বাস্তব ঘটনা দেখলে যে ব্রেন ওয়েভ সৃষ্টি হয়, সেই ঘটনা কল্পনা করলেও একই ব্রেন ওয়েভ সৃষ্টি হয়। যে কারণে সিনেমায় আমরা অভিনয় দেখে হাসি আবার কান্নায় বিষাদে মন ভরে ওঠে। আপনি জানেন পুরোটাই অভিনয়। কিন্তু তারপরও উত্তেজনা বা বিষাদের রেশ কাটাতে সময় লাগে। এই সূত্রকেই মনোবিজ্ঞানীরা কাজে লাগাচ্ছেন কখনো অটোসাজেশনে, কখনো মনছবিতে।

নবীজীর (স) 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ, বেশ ভালো আছি!' বলতে বলার রহস্য এখানেই। আপনি দিনে ২০/৩০/৪০ জনের সাথে দেখা হওয়ার পর যদি একই কথা বলেন, তাহলে ৪০ বার আপনার মস্তিষ্কে এই ভালো থাকার বাণী যাচ্ছে। বার বার একই বাণী যাওয়ার ফলে মস্তিষ্কে ভালো থাকার তরঙ্গ তৈরি হচ্ছে। ভালো থাকার আকুতি বাড়ছে। নিউরোসায়েন্টিস্টরা দীর্ঘ পরীক্ষায় দেখেছেন, যখনই মস্তিষ্কে নতুন তথ্য যায়, নতুন ডেনড্রাইট অর্থাৎ নিউরোন থেকে নিউরোনে নতুন সংযোগ পথ তৈরি হয়। ক্রমাগত একই তথ্য যেতে থাকলে মস্তিষ্কের কর্মকাঠামো (Working Structure) বদলে যায়। মস্তিষ্ক তখন এই নতুন বাস্তবতা সৃষ্টিতে কাজে নেমে পড়ে।

অটোসাজেশনে আপনি আসলে একই কথা, একই বাণী বার বার বলে মন ও মস্তিষ্কের বিশাল শক্তিভাণ্ডারকে সক্রিয় করে তোলেন। আপনার মনোদৈহিক প্রক্রিয়া নিজের চাওয়াকে পাওয়ার জন্যে প্রস্তুত ও যোগ্য করে তোলে। পাওয়ার মনোদৈহিক প্রক্রিয়া সম্পন্ন হলেই চাওয়া পরিণত হয় বাস্তবতায়। অতি দ্রুতই বদলে যায় সব। মনে হয় সব অলৌকিক। নিজেকে মনে হয় ভাগ্যের বরপুত্র।

তাহলে আর দেরি কেন? এখনই শুরু করুন। হাজার অটোসাজেশন পড়ে ফেলুন এক-বসায়। খুব বেশি সময় লাগবে না। আপনার যেগুলো প্রয়োজন চিহ্নিত করুন। তারপর একটি কাগজে লিখে ফেলুন। বসে যান মেডিটেশনে। দিতে থাকুন অটোসাজেশন। মেডিটেশন না জানলে শিখে নিন। মেডিটেশন শেখার জন্যে কোয়ান্টাম মেথড বই আছে, অডিও আছে। শিখতে খুব একটা সময় লাগবে না।

মেডিটেশন শেখার আগ পর্যন্ত অটোসাজেশন দেয়ার জন্যে একটু নিরিবিলি জায়গায় বসুন। চোখ বন্ধ করুন। কয়েকবার লম্বা দম নিয়ে দম ছেড়ে দেহকে একটু শিথিল করুন। মনোযোগকে একাগ্র করুন আপনার তালিকায় লেখা অটোসাজেশনগুলোর প্রতি। আপনি একটি ভালো সিনেমা যে মনোযোগ দিয়ে দেখেন, মন যেভাবে আটকে থাকে সিনেমার পর্দায়, ঠিক ততটুকু মনোযোগ হলেই চলবে। বার বার মনে মনে উচ্চারণ করতে থাকুন অটোসাজেশনগুলো। কল্পনায় রঙিন হয়ে উঠুক কথামালা। ২০ থেকে ১০০ বার মনে মনে বলুন এই একই কথা। দিনে দুবার এই একই অনুশীলন করুন। এ-ছাড়া দৈনন্দিন কাজের যে-কোনো ফাঁকে মনে মনে দু/ চার বার দিতে পারেন এই অটোসাজেশন। অটোসাজেশনের বার বার অনুশীলন আপনার মনোদৈহিক প্রক্রিয়ায় সৃষ্টি করবে নতুন অনুরণন, নীরবে-নিঃশব্দে ভেতর থেকেই বদলাতে শুরু করবেন আপনি। বদলে যাবে আপনার জীবন।

প্রিয় পাঠক, কার্যকারিতা বেশি মনে হওয়া বা আপনার স্বাচ্ছন্দ্যের প্রেক্ষিতে বর্তমান বা ভবিষ্যৎ কালজ্ঞাপক শব্দের যে-কোনোটি দিয়েই আপনি অটোসাজেশনগুলোকে চর্চা করতে পারেন। যেমন, আপনি 'করব', 'হবে' বা 'থাকবে' বলতে পারেন। অথবা বলতে পারেন 'করছি', 'হচ্ছে' বা 'থাকছে'।

প্রতিদিন মনে মনে শতবার বলুন

আমি বিশ্বাসী
আমি সাহসী
আমি পারি
আমি করব
আমার জীবন
আমি গড়ব।

অটোসাজেশন

০.

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।

১.

আমি জানি, 'দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে'।
দৃষ্টিভঙ্গি বদলে প্রতিদিন আমি নতুন জীবনের পথে এগোব।

২.

আমি জানি, 'রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন'।
রাগ নিয়ন্ত্রণে রেখে আমি সবসময় জয়ী হবো।

৩.

অমূলক ভয়ভীতি ও নেতিবাচক চিন্তা বা কথার প্রভাব ও
প্রতিক্রিয়া থেকে আমি নিজেকে পুরোপুরি মুক্ত রাখব।

৪.

ইতিবাচক চিন্তা আমার জন্যে কল্যাণ বয়ে আনবে।
আমি যা চাই, ইতিবাচক চিন্তা ও কাজ দিয়েই তা পাব।

৫.

স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে
আমি প্রতিটি কাজ করতে সচেষ্ট থাকব।
আমি সব ব্যাপারেই স্বাবলম্বী হবো।

৬.

পৃথিবী সাহসী মানুষের জন্যে। আমি সাহসী, আমি নির্ভীক।

৭.

বিশ্বাস শক্তির আকর। আমি বিশ্বাসী।
বিশ্বাসের শক্তি আমার সাফল্যকে নিশ্চিত করবে।

৮.
আমি প্রতিদিন ভোরে মেডিটেশন করব।
মেডিটেশনের প্রশান্তি সারাদিন বয়ে বেড়াব।
ফলে আমার চিন্তা কথা সিদ্ধান্ত ও আচরণ সঠিক হবে।

৯.
মডেল পথ দেখায় আর
সমালোচক শুধু সমালোচনাই করতে থাকে।
আমি আমার বিশ্বাসের মডেল হবো।

১০.
আমার কষ্টের কারণ যা-ই হোক না কেন,
আমি অন্যকে কষ্ট দেয়া থেকে সবসময় বিরত থাকব।

১১.
জনসমক্ষে কাউকে, এমনকি শত্রুকেও
অপমান করা থেকে বিরত থাকব।

১২.
কুশল জিজ্ঞেস করলেই বলব—
শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাংকস গড/ হরি ওম বা
প্রভুকে ধন্যবাদ! বেশ ভালো আছি।

১৩.
কাজের জন্যে যখন রক্ত ঘাম হয়ে ঝরে
তখনই সম্ভব হয় আপাত অসম্ভব।
কষ্টকর কাজ সম্পাদন করেই আমি অমরত্ব লাভ করব।

১৪.
স্রষ্টার প্রতিনিধি হিসেবে সৃষ্টিকে প্রতিপালনের
কিছু কাজ আজ আমি করব।

১৫.
আমার কাজ ও ব্যস্ততা বাড়ছে।
আমি সবসময় অগ্রাধিকার ভিত্তিতে কাজ করব।

১৬.

আমার হৃদয় গভীরভাবে অনুভব করতে পারে।
আমার মস্তিষ্ক যে-কোনো জটিল বিষয় বুঝতে পারে।
অজেয় ইচ্ছাশক্তি রয়েছে আমার।
আমিই বিজয়ী হবো।

১৭.

জেতার জন্যে নয়, আমি আমার বুদ্ধিকে কাজে লাগাব
বিতর্ক এড়ানোর জন্যে।

১৮.

আহাম্মক শত্রুকে বন্ধু ও বন্ধুকে শত্রু বিবেচনা করে ভুল করে।
আমি বন্ধু ও শত্রু বিবেচনায়
সবসময় বুদ্ধিমত্তা প্রয়োগ করব।

১৯.

যে-কোনো অন্যায় কামনাকে
আমি এখন অনায়াসে 'না' বলব।
আত্মশুদ্ধির পথে আমি অটল থাকব।

২০.

ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি
পূর্ণতার অনুভূতি নিয়ে জয়ানুরণন সৃষ্টি করে।
আর নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি শূন্যতার অনুভূতি দিয়ে
ক্ষয়ানুরণনকে বাড়িয়ে দেয়।
অতএব যা আছে তাকেই আমি বড় করে দেখব।

২১.

আর্থিক লাভের চেয়ে চরিত্র বেশি গুরুত্বপূর্ণ।
চারিত্রিক দৃঢ়তাই আমার সাফল্য আনবে।

২২.

যে সমস্যাই আসুক, সমস্যার অংশ না হয়ে
আমি হবো সমাধানের অংশ।

২৩.
কল্যাণচিন্তায় নিবেদিত না হলে
অন্যায় ও অকল্যাণ আমাকে গ্রাস করবে।
অন্যায় ও অকল্যাণের থাবা থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্যে
সবসময় কল্যাণচিন্তায় নিজেকে নিবেদিত রাখব।

২৪.
আমি সবসময় স্থান ও কাল উপযোগী পোশাক পরব।

২৫.
অন্যের হৃদয়ে প্রবেশের সহজ পথ বিনয় ও সততা।
আমি বিনয়ী, আমি সৎ।

২৬.
জাতিধর্মবর্ণগোত্র নির্বিশেষে
সবাইকে আমি সমান দৃষ্টিতে দেখব।
প্রত্যেককে তার কাজ ও যোগ্যতার ভিত্তিতে মূল্যায়ন করব।

২৭.
গরিবের হক কথার প্রতিও মানুষ মনোযোগ দেয় না।
আমি সবসময় জ্ঞানী ও বিত্তবান হতে সচেষ্ট থাকব।

২৮.
অন্যের কাজ, সীমাবদ্ধতা ও ভুলভ্রান্তির প্রতি
আমার দৃষ্টিভঙ্গি সহনশীল।
তাদের কাজগুলোকে যতদূর সম্ভব সমঝোতা ও
সহানুভূতির দৃষ্টিতে দেখব।

২৯.
প্রতিপক্ষের কাছ থেকেও আমি প্রয়োজনীয় কৌশল
দ্বিধাহীনভাবে শিখব।

৩০.
ঋণ জমিয়ে রাখলে ঋণের পরিমাণ বেড়ে বিপদ ডেকে আনে।
আমি প্রথম সুযোগেই ঋণ শোধ করব।

৩১.

পদ ও মর্যাদা নির্বিশেষে আমি সকল অতিথির সাথে
সমসৌজন্য প্রদর্শন করব।

৩২.

সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করে প্রতিদিন আমি
সবদিক দিয়ে ভালো হচ্ছি, সফল হচ্ছি, সুখী হচ্ছি।

৩৩.

আমার মনোযোগ ও একাগ্রতা বাড়ছে।
প্রয়োজনীয় কাজ বা ভাবনায় সহজেই মন বসছে।
ফলে অল্প সময়ে অনেক কাজ করছি।

৩৪.

আমি সঠিক পথের অনুসারী।
প্রতিদিন আমার অন্তরের আলো ও প্রশান্তি বাড়ছে।

৩৫.

আমি আমার ইনটুইশনকে বিশ্বাস করতে শিখছি।
আমি স্বতঃস্ফূর্তভাবেই যে-কোনো বাস্তব পরিস্থিতি বুঝতে পারব।

৩৬.

বোকা ও দুর্বলরাই অভিমান ও অভিযোগ করে।
আমি বুদ্ধিমান।
অভিযোগের কারণ দূর করতে আমি
বুদ্ধি ও কৌশল প্রয়োগ করব।

৩৭.

যখন কেউ আমাকে দেখছে না, তখন আমি যে কাজ করি
তার মধ্যেই আমার আসল চরিত্র প্রকাশ পায়।
এ ধরনের প্রতিটি ক্ষেত্রে আমি নিজেই নিজেকে পর্যবেক্ষণ করব।

৩৮.

শেষ পর্যন্ত সবকিছুই আমার অনুকূলে আসবে।
সেজন্যে আমি সবরের সাথে অপেক্ষা করব।

৩৯.

সোনালি স্মৃতিকে সবসময় লালন করব,
কিন্তু বেঁচে থাকব বর্তমানে।
বর্তমানের প্রতিটি মুহূর্তকে ভবিষ্যতের সোনালি স্মৃতি
সৃষ্টিতে কাজে লাগাব।

৪০.

যে-কোনো পদক্ষেপ নেয়ার আগে আমি ভাবব।
আমি প্রজ্ঞার সাথে কাজ করব।
এ কাজগুলোই হবে আমার অর্জনের ভিত্তি।

৪১.

আজ যাদের সাথে দেখা হবে, তাদের জীবনে আমি ইতিবাচক
ভূমিকা পালন করব।

৪২.

প্রতিদিনের প্রতিটি নতুন অভিজ্ঞতা
আমাকে আরো দক্ষ করে তুলবে।

৪৩.

দৃষ্টিভঙ্গির সামান্য পরিবর্তন জীবনে নতুন অধ্যায়ের সূচনা করে।
প্রয়োজনে আমি আমার দৃষ্টিভঙ্গি বদলাব।

৪৪.

আমি সবাইকে আন্তরিক সম্ভাষণ জানাব, হাসিমুখে কথা বলব।
ফলে তাদের সাথে আমার ঘনিষ্ঠতা বাড়বে।

৪৫.

জ্ঞানী কথা বলেন, প্রজ্ঞাবান শোনেন।
আমি শুনব বেশি, বলব কম।

৪৬.

পুরনো সহযোগীদের সাথে সুযোগ পেলেই আমি দেখা করব।
তাদের সাথে কথা বলব, তাদের কথা শুনব।
সমমর্মিতা আমার আনন্দকে বাড়িয়ে দেবে।

৪৭.

প্রতিপক্ষের শুধু দুর্বল দিক নয়, তার শক্তির উৎসের প্রতিও
আমি খেয়াল রাখব।

৪৮.

আমি প্রশান্তিতে থাকতে চাই। প্রশান্তি নষ্ট করতে পারে—
এমন কাজ করা থেকে সবসময় বিরত থাকব।

৪৯.

আমি সত্যিকারের ধার্মিক।
আমার জীবন হবে আমার ধর্মের প্রতিচ্ছবি।

৫০.

প্রবৃত্তির শৃঙ্খল থেকে যে মুক্ত হতে পারে, সে-ই অনন্য মানুষ।
আমি অনন্য মানুষ হবো।

৫১.

আমার মনছবি সুস্পষ্ট।
প্রতিদিন সেই লক্ষ্যে নিরলস পরিশ্রম করে যাব।

৫২.

সুখী হতে হলে অপ্রয়োজনীয় অনেক কিছু ভুলে যেতে হয়।
আমি অপ্রয়োজনীয় বিষয় ভুলে যাব।

৫৩.

জীবন আমার।
অবিদ্যামুক্ত আলোকিত জীবন যাপনের দায়িত্বও আমার।

৫৪.

যার কাছ থেকেই যতটুকু উপকার পাব সেজন্যে তাকে
ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাব।

৫৫.

আনন্দ কিংবা দুঃখ—
দুটোই আমি সহজভাবে গ্রহণ করব।
ফলে আমার জীবন হয়ে উঠবে আনন্দময়।

৫৬.
মৌনতার নিজস্ব মহিমা রয়েছে।
সুযোগ পেলেই আমি মৌন থাকব।

৫৭.
অতীত হারিয়ে গেছে।
ভবিষ্যৎ হচ্ছে একটা প্রতিশ্রুতি, বর্তমান হচ্ছে নগদ।
এই নগদকে আমি প্রজ্ঞার সাথে কাজে লাগাব।

৫৮.
রংধনু দেখতে হলে বৃষ্টিকেও হাসিমুখে গ্রহণ করতে হবে।
আমি বৃষ্টিকে হাসিমুখে গ্রহণ করব।
বৃষ্টিই হবে আনন্দের উৎস।

৫৯.
প্রকাশ মমতার শক্তিকে বাড়িয়ে দেয়।
আন্তরিক হাসি দিয়ে আমি
আমার বিশ্বজনীন মমতাকেই প্রকাশ করব।

৬০.
পরিবারের সবার প্রতি আমি সুন্দরভাবে খেয়াল রাখব।
প্রয়োজনে এরাই হবে আমার অনুপ্রেরণার উৎস।

৬১.
আমি 'কী ভাবি' আর 'কী বলি'—
সে ব্যাপারে সবসময় সজাগ থাকব।
আমি নিজেকে সঠিক পথে পরিচালিত করব।

৬২.
অপকারের বিনিময়ে উপকার করে আমি
আমার অন্তরের ময়লা ও কালিমা দূর করব।

৬৩.
বিনয় কোনোরকম খরচ ছাড়াই অন্যের হৃদয়কে স্পর্শ করে।
আমি সবসময় বিনয়ী হবো।

৬৪.
প্রতিদিন আমি নিঃস্বার্থ সেবার পরিমাণ বাড়াতে থাকব।
সৃষ্টির সেবার মধ্য দিয়েই আমি স্রষ্টার কাছে পৌঁছব।

৬৫.
আমার প্রতিটি মুহূর্ত মূল্যবান। এই মূল্যবান সময় আমি
অন্যের ছিদ্রান্বেষণে ব্যয় করা থেকে বিরত থাকব।

৬৬.
সবসময় কাজে ডুবে থাকব। কাজই হবে আমার আনন্দের উৎস।

৬৭.
সততা ভেতর থেকেই নিরাপত্তার অনুভূতি সৃষ্টি করে।
আমি সবসময় নিজের কাছে সৎ থাকব।

৬৮.
ফলাফল নিয়ে আমি কখনো অস্থির হবো না।
সঠিক প্রক্রিয়ায় আমি আমার কাজ করে যাব।

৬৯.
আমার জীবনের গভীর মূল্যবোধই
প্রতিফলিত হবে আমার দৈনন্দিন কাজে।
আমার আচরণ হবে আমার মূল্যবোধের প্রতিচ্ছবি।

৭০.
নিয়মিত মেডিটেশন চিন্তাকে শাণিত,
সিদ্ধান্তকে সঠিক ও বক্তব্য প্রকাশকে স্বতঃস্ফূর্ত করে।
আমি নিয়মিত মেডিটেশন করব।

৭১.
দৈহিক সুস্থতা মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে।
তাই আমি নিয়মিত কোয়ান্টাম ব্যায়াম করব।

৭২.
সময়ের প্রতিটি মুহূর্তেই স্রষ্টার মহিমা নব নব রূপে দীপ্যমান।
সময়কে কাজে লাগিয়ে আমি স্রষ্টার মহিমাকে অনুভব করব।

৭৩.
প্রো-একটিভ পদক্ষেপ গ্রহণের মধ্য দিয়েই আমি
যে-কোনো সমস্যার স্বতঃস্ফূর্ত সমাধান করব।

৭৪.
স্রষ্টায় সমর্পণের মধ্য দিয়েই মানুষ আলোকিত হয়।
আমি স্রষ্টায় সমর্পিত।
শক্তি ও পথনির্দেশনা তাঁর কাছ থেকেই পাব।

৭৫.
প্রার্থনা ও মেডিটেশন আমাকে সঠিক পথে পরিচালিত করবে।
ফলে আমার মনছবি
বাস্তবায়িত হবে সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায়।

৭৬.
কিছুই করতে না পারার অনুভূতি হচ্ছে আত্মার অবমাননা।
অনেক কিছু করার যোগ্যতা আমার রয়েছে।
অবশ্যই আমি কিছু করব।

৭৭.
আমি আগে অন্যদের বুঝতে চেষ্টা করব,
তাহলেই আমাকে বোঝা তাদের জন্যে সহজ হবে।

৭৮.
সবাই ভালবাসা পেতে চায়,
ব্যতিক্রম কয়েকজন ভালবাসা দিতে চায়।
আমি ব্যতিক্রমদের একজন হবো।

৭৯.
সকল সম্ভাবনা আমার ভেতরেই রয়েছে।
ব্যর্থতার ছাই থেকে আমি নির্মাণ করব সাফল্যের প্রাসাদ।

৮০.
ভাগ্যবান সে-ই যে মেঘের আড়ালে রংধনু দেখতে পায়।
হ্যাঁ, আমি সেই ভাগ্যবান!

৮১.

সকল ভ্রান্ত ও ক্ষতিকর তথ্য ধারণা সংস্কার ও বিশ্বাসের নামই অবিদ্যা।
অবিদ্যাই অশান্তির মূল কারণ।
আমি অবিদ্যা থেকে মুক্ত থাকব।

৮২.

আমি বর্তমানে মনোযোগী হবো এবং বাস্তবতাকে গ্রহণ করব।
বর্তমান বাস্তবতাই নতুন বাস্তবতা নির্মাণের উপকরণ
আমার হাতে তুলে দেবে।

৮৩.

প্রতিটি চ্যালেঞ্জই জীবনে নতুন সুযোগ নিয়ে আসে।
আমি সুযোগ গ্রহণে সবসময়ই অগ্রগামী হবো।

৮৪.

হতাশা অস্থিরতা সৃষ্টি করে।
অস্থিরতা অনুভব করলেই আমি প্রার্থনায় নিমগ্ন হবো।
পরম প্রভুতে সমর্পিত হলে সকল হতাশা দূর হয়ে যাবে।

৮৫.

প্রতিক্রিয়া সম্ভাবনা নষ্ট করে আর কাজ নতুন দিগন্ত উন্মোচন করে।
প্রতিক্রিয়ার পরিবর্তে আমি সবসময় কর্মমুখী সিদ্ধান্ত গ্রহণ করব।

৮৬.

আমি কর্মমুখী, আমি প্রো-একটিভ।
আমি আমার কাজ করার ক্ষমতাকে প্রয়োগ করব এবং
কাজের আনন্দকে উপভোগ করব।

৮৭.

কাঁটা ছাড়া গোলাপ হয় না। আমি গোলাপ ভালবাসি।
তাই কাঁটাকেও গ্রহণ করব।

৮৮.

আমাকে আমার কর্মফল পেতে হবে।
তাই আমি সবসময় সৎকর্ম করব।

৮৯.

নিয়মিত মেডিটেশনের মাধ্যমেই ধাপে ধাপে
আমার আত্মিক সত্তার মানবীয় বিকাশ ঘটবে।
এটাই অনন্য মানুষের পথ।

৯০.

প্রো-একটিভ ব্যক্তি যে-কোনো পরিস্থিতিতে সবসময় ঠান্ডা মাথায়
নিজস্ব মূল্যবোধের আলোকে বাস্তবভিত্তিক সিদ্ধান্ত নেন।
আমি সবসময় প্রো-একটিভ থাকব।

৯১.

যার অন্তর্গত চেতনা জাগ্রত হয়েছে, যে ভয়ভীতি ও শঙ্কা থেকে
মুক্ত হতে পেরেছে, সে-ই অনন্য মানুষে রূপান্তরিত হয়েছে।
আমি অনন্য মানুষ হবো।

৯২.

আমি প্রকৃতির সাথে একাত্ম।
প্রকৃতির আনুকূল্য আমার চলার পথকে করবে সহজ স্বতঃস্ফূর্ত।

৯৩.

মানসিক প্রস্তুতি যোগ্যতা সৃষ্টি করে।
সাফল্য বরণের মানসিক প্রস্তুতি আমার সম্পন্ন হয়েছে।
আমি সফল হবো।

৯৪.

ক্ষমা স্বর্গীয়। আমার জীবনে আমি এখন ক্ষমাকে লালন করব।
ফলে আমূল বদলে যাবে জীবন। স্বর্গসুখ আমারই।

৯৫.

প্রতিদিনই আমার কিছু করণীয় রয়েছে।
আমি সুচারুরূপে আমার কাজ সম্পাদন করব।

৯৬.

ধর্ম সদাচরণ ও সত্যভাষণ শিক্ষা দেয়।
আমি সদাচারী ও সত্যভাষী।

৯৭.

সুখী বা দুঃখী হওয়ার স্বাধীনতা আমার রয়েছে।
সুখী হওয়ার জন্যেই আমি আমার স্বাধীনতা প্রয়োগ করব।

৯৮.

অহেতুক অস্থিরতা হচ্ছে মনের ময়লা।
সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ও নিয়মিত মেডিটেশন দ্বারা এই ময়লা দূর করে
আমি মনকে প্রশান্ত ও পবিত্র করব।

৯৯.

অন্যের দোষ সহজেই খুঁজে পাওয়া যায়,
নিজের দোষ খুঁজে পাওয়া খুব কষ্টকর।
আমি এই কষ্টকর কাজটিই আজ করব।

১০০.

অপরিচ্ছন্নতা হচ্ছে দেহের অপবিত্রতা।
আমি দেহকে সুন্দরভাবে পরিষ্কার রাখব এবং
পরিচ্ছন্নতার পবিত্রতাকে উপভোগ করব।

১০১.

দেহকে সুন্দর ও সুস্থ রাখা আমার কর্তব্য।
আমি সুস্থ থাকার জন্যে প্রয়োজনীয় সবকিছু করব।

১০২.

সকল আসক্তি ও প্রবৃত্তির শৃঙ্খলমুক্ত হয়ে
আমি হবো আত্মজয়ী বীর।

১০৩.

আমার মুড নিয়ন্ত্রণের শক্তি আমার মাঝেই রয়েছে।
আমি সবসময় আমার মুডকে নিয়ন্ত্রণে রাখব।

১০৪.

নেতৃত্ব হচ্ছে প্রয়োজনের মুহূর্তে অন্যের পরামর্শের জন্যে
অপেক্ষা না করে পদক্ষেপ নেয়ার সামর্থ্য।
এ সামর্থ্য আমার আছে। প্রয়োজনে আমি নেতৃত্ব দেবো।

১০৫.

মমতা, ক্ষমা ও প্রত্যাশাকে সঙ্গী করে আমি ঘুমাতে যাব
আর হৃদয়ে সাফল্য-সংগীতের অনুরণন নিয়ে
আমি ঘুম থেকে উঠব।

১০৬.

আমি নিয়মিত ভালো বই পড়ব।
ফলে পরিস্থিতি বিশ্লেষণ ও সিদ্ধান্ত নেয়ার জন্যে
প্রয়োজনীয় তথ্য ও জ্ঞান সবসময় আমার হাতের মুঠোয় থাকবে।

১০৭.

অমূলক ভয় ও শঙ্কা হচ্ছে ভূতের মতোই অলীক।
আমি অলীকতা থেকে মুক্ত।
আমি সাহসী। আমি নির্ভীক।

১০৮.

জীবনের একটি সহজ সত্য হচ্ছে, গন্তব্যে পৌঁছতে হলে
কাজ ফেলে না রেখে আমাকে ক্রমাগত এগিয়ে যেতে হবে।
আমি লাগাতার কাজ করব।

১০৯.

একজন ট্যুরিস্ট সব জায়গায় তার নিজস্ব পরিমণ্ডল নিয়ে যায়।
আর একজন মুসাফির
সেই পরিমণ্ডল থেকে শিক্ষা গ্রহণ করে।
আমি ট্যুরিস্ট নয়, মুসাফির হবো।

১১০.

মানসিক নিরাপত্তার উত্তম মানবীয় উৎস হচ্ছে পরিবার।
পরিবারকে সুখী করার জন্যে প্রয়োজনীয় সময় আমি দেবো।

১১১.

স্বার্থপর কাজ মানুষকে ক্লান্ত করে। আত্মাকে কলুষিত করে।
অন্যের আন্তরিক সেবা ক্লান্তি দূর করে
আত্মাকে আলোকোজ্জ্বল করে। আমি সুযোগ পেলেই
'করসেবা'য় (অন্যের কল্যাণে কাজ) অংশ নেব।

১১২.

সুস্থ জীবনের জন্যে আমি সবসময়
প্রাকৃতিক ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ করব।
টিনজাত ও প্রক্রিয়াজাত খাবারকে পুরোপুরি বর্জন করব।

১১৩.

কর্মযুক্ত বিশ্বাস সাফল্য সৃষ্টি করে।
বিশ্বাসযুক্ত উদ্যোগ সকল বাধা দূর করে।
আমার সকল উদ্যোগে সবসময় থাকবে বিশ্বাসেরই অনুরণন।

১১৪.

সাফল্য লাভের জন্যে সবচেয়ে বড় পুঁজি উদ্যম। অর্থ, ক্ষমতা ও
প্রভাবকেও ম্লান করে দেয় উদ্যম। আমি উৎসাহী, আমি উদ্যমী।

১১৫.

শখ বা হবি-র মিল থাকলে পারস্পরিক আলোচনা প্রাণবন্ত হয়ে ওঠে।
আমিও কিছু মজার শখ গড়ে তুলব।

১১৬.

প্রতিটি দিনকে আমি আমার জীবনের শেষ দিন মনে করে
পুরোপুরি কাজে লাগাব।

১১৭.

উত্তেজনার মুহূর্তে নিক্ষিপ্ত বাক্যবাণ শাণিত ছোরার মতো
হৃদয়ে বিদ্ধ হয়। আমি উত্তেজনাকে দমন করব।
আমি সবসময় মিষ্টি কথা বলব।

১১৮.

সততা ও শ্রমানন্দ জীবনকে মহৎ করে।
আমার প্রতিটি কাজে থাকবে সততা ও শ্রমানন্দের ছাপ।

১১৯.

অবাস্তব চিন্তা হলো অলীকতা।
আর অসম্ভব বলা হলো ভীরুর কাজ না করার ছল।
অলীক নয়, বাস্তব প্রক্রিয়া অনুসরণ করে
আপাত অসম্ভবকে আমি সম্ভবে পরিণত করব।

১২০.

প্রতিটি জনপদে বিশ্বাসী ও সৎকর্মশীলরা সমাদৃত হয়।
আমি বিশ্বাসী, আমি সৎকর্মশীল।

১২১.

সুস্থ দেহ ও প্রশান্ত মন একজন মানুষের সবচেয়ে বড় সম্পদ।
দেহ-মনকে সুস্থ রাখার জন্যে আমি সবসময় সচেষ্ট থাকব।

১২২.

আমি সকল পক্ষের কথাই মনোযোগ দিয়ে শুনব এবং
মুদ্রার দুই দিক-ই বিবেচনা করব।
এটাই অনন্য মানুষের পথ।

১২৩.

সত্যভাষণে আমি সবসময় বিনয়ী ও কুশলী হবো।

১২৪.

প্রত্যেকে যাতে তার শ্রমের ফসল তুলতে পারে,
এজন্যে আমি সর্বাত্মক সহযোগিতা করব।
ফলে আমার জীবন হবে আরো আনন্দময়।

১২৫.

অবিদ্যা মানবজীবনের কালো অধ্যায়।
নিজেকে ও অন্যকে আলোকিত করার জন্যে
আজ আমি কিছু সময় ব্যয় করব।

১২৬.

নিজের খাবার অভুক্তকে দিলে অন্তরের শক্তি আরো বেড়ে যায়।
অভুক্তদের জন্যে আমি আজ কিছু করব।

১২৭.

অবিদ্যার অমানিশা দূর হয় সত্যিকার জ্ঞানের আলোয়।
অবিদ্যা দূর হলে পাপ পালিয়ে যায়, স্বার্থপরতা দূর হয়,
দুর্দশার পরিসমাপ্তি ঘটে।
আমি সত্যিকার জ্ঞানের আলোয় আলোকিত হবো।

১২৮.

শেষ পর্যন্ত সত্যই জয়ী হয়। আমি সবসময় সত্যের পক্ষে থাকব।

১২৯.

মন দেহের নেতা। আমার দেহ সবসময় আমার
আলোকিত মনকে অনুসরণ করবে।

১৩০.

দুঃখ পাওয়া আমার নিজের ব্যাপার।
অন্যের দুঃখ দেয়ার প্রচেষ্টাকে আমি হাসিমুখে বর্জন করব।
ফলে সদানন্দ জীবন হবে আমার চিরসাথি।

১৩১.

ভয় মানুষকে শৃঙ্খলিত করে রাখে।
অন্তর্গত শক্তিকে জাগ্রত করে আমি ভয়কে জয় করব।
আমি জয়ী হবো।

১৩২.

অভ্যাসের ওপর পরিপূর্ণ নিয়ন্ত্রণই আমার লক্ষ্য।
লালিত অভ্যাসের চক্র ভেঙে আমি উপভোগ করব পরিপূর্ণ স্বাধীনতা।

১৩৩.

আমি আমার ক্ষোভ, ক্রোধ ও ঘৃণাকে বিশ্বজনীন মমতায়
রূপান্তরিত করে সৃষ্টির সেবায় নিবেদিত করব।

১৩৪.

আমি একজন রোগীকে সবসময় বলব, আপনি দ্রুত
সুস্থ হয়ে উঠবেন। এ ধরনের রোগ থেকে সুস্থ হয়েছেন
এমন ব্যক্তির কথাও তাকে জানাব।

১৩৫.

মৃত্যুর মুখোমুখি দাঁড়িয়েও আমি আমার বিশ্বাসে অটল থাকব।

১৩৬.

বাস্তব অভিজ্ঞতা ছাড়া কোনো সত্যই নিজস্ব হয় না।
আমি জীবন থেকে সত্যকে শিখব।

১৩৭.

পশুর সুখ জৈবিক।

সাধারণ মানুষের সুখ মানসিক আর অনন্য মানুষের সুখ আত্মিক।

আমি অনন্য মানুষের পথই অনুসরণ করব।

১৩৮.

চিন্তা বাস্তবতার জন্ম দেয়।

আমি সবসময় মহৎ চিন্তা করব, আমার জীবন হবে মহান।

১৩৯.

আমি সঠিক সময়ে সঠিক স্থানে সঠিক শব্দ প্রয়োগ করব।

১৪০.

আমি আমার ভবিষ্যৎ নির্মাণ করব, নিয়তিকে নিয়ন্ত্রণ করব,
নিজের জীবন নিজে পরিচালিত করব। আমি সুখী হবো।

১৪১.

আমি আমার আদর্শ ও চেতনার আলোকে জীবনযাপন করার
সর্বাত্মক চেষ্টা করব।

১৪২.

প্রশান্ত মন যে-কোনো কিছু অর্জন করতে পারে।

নিয়মিত মেডিটেশন আমার মনকে ধীরে ধীরে প্রশান্ত করবে।

১৪৩.

মানবিকতা আমার সত্তার অবিচ্ছেদ্য অংশ।

দৈনন্দিন কাজে আমি মানবিকতারই প্রকাশ ঘটাব।

১৪৪.

আমার অন্তর্চেতনা বিস্তৃত।

প্রতিটি বিষয় আমি সঠিকভাবে বুঝতে ও বিশ্লেষণ করতে পারব।

১৪৫.

বিশ্বাস কাজ দ্বারা সমর্থিত না হলে তা হচ্ছে ভণ্ডামি।

ভণ্ডকে নয়, আমি শুধু বিশ্বাসীকেই বিশ্বাস করব।

১৪৬.

ধর্ম হচ্ছে শক্তির মহত্তম উৎস।

আমি আমার ধর্ম আন্তরিকভাবে অনুসরণ করব।

১৪৭.

আমার জীবনসঙ্গী/ সঙ্গিনীকে প্রতিদিন অন্তত একবার বলব,

'আমি তোমাকে ভালবাসি'।

১৪৮.

ক্ষমা ও দয়া অন্তরে শান্তি আনে।

ক্ষমা ও দয়া হবে আমার জীবনের সঙ্গী।

১৪৯.

আমি আমার সহকর্মী ও প্রতিবেশীদের নাম জানব।

পরিচিতদের নাম মনে রাখব। সবাইকে নামসহ সম্বোধন করব।

১৫০.

সামষ্টিক বা সাংগঠনিক আলোচনায়

আমি সবসময় সুন্দরভাবে অংশ নেব।

১৫১.

মৃত্যুর মাধ্যমে আমরা

মহাজাগতিক সফরের পরবর্তী ধাপে প্রবেশ করি।

আমি পরবর্তী সফরের জন্যে পূর্ণ প্রস্তুতি গ্রহণ করব।

১৫২.

প্রজ্ঞা আমার চিন্তার ভূষণ।

আমার চিন্তা ও কাজ পরিচালিত হবে প্রজ্ঞা দ্বারা।

১৫৩.

প্রেম নয়, কাম হচ্ছে অন্ধ। সাধারণ মানুষ কাম দ্বারা অন্ধ হয়।

সত্যিকারের প্রেম কাম থেকে মুক্তি দেয়।

আমি যথার্থ প্রেমিক হবো।

১৫৪.

আমি সবসময় বিনয়ী, কুশলী ও সত্যনিষ্ঠ থাকব।

১৫৫.

সামাজিক ও সেবামূলক কাজে সুযোগ পেলেই
স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে কাজ করব।
স্রষ্টাই আমার এ কাজের প্রতিদান দেবেন।

১৫৬.

সুযোগ পেলেই আমি অসুস্থ বন্ধু ও আত্মীয়দের দেখতে যাব।
তাদের রোগমুক্তির জন্যে আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করব।

১৫৭.

ধর্ম নিয়ে বাড়াবাড়ি মানবীয় সত্তার বিনাশ ঘটায়। আমি ধার্মিক।
তাই সবসময় ধর্মে মধ্যপন্থা অবলম্বন করব।

১৫৮.

ভালো বক্তার চেয়ে ভালো শ্রোতা অন্যকে বেশি প্রভাবিত করে।
আমি ভালো শ্রোতা হবো।

১৫৯.

সত্যিকারের সাহায্য আসে নিজের অন্তর থেকে।
আমার অন্তরই আমাকে সবসময় সাহায্য করবে।

১৬০.

আমি সবসময় বিতর্ক এড়িয়ে চলব।
গীবত ও পরচর্চা থেকে বিরত থাকব।

১৬১.

জাতীয় সংগীত গাওয়ার সময় আমি স্বতঃস্ফূর্ত আন্তরিকতায় অংশ নেব।

১৬২.

সুযোগ পেলেই অন্যের সৎকর্মের বিবরণ দিয়ে আমি সংবাদপত্রে
সম্পাদকের কাছে চিঠি লিখব।

১৬৩.

আমি একজন মানুষকে তার গুণ দিয়ে বিচার করব।
তাকে তার গুণগুলো চিহ্নিত করতে সহযোগিতা করব।
তাহলেই তার দোষ অতিক্রমে তাকে সাহায্য করতে পারব।

১৬৪.

আমি আমার কর্মস্থলকে সবসময় পরিচ্ছন্ন ও পরিপাটি রাখব।

১৬৫.

সকল প্রকার দ্বিধাদ্বন্দ্ব-সন্দেহ থেকে আমি মুক্ত।
আমি আমার জীবনকে পরিপূর্ণভাবে উপভোগ করব।

১৬৬.

আমি আমার আত্মার সাথে একাত্ম হওয়ার জন্যে
নিয়মিত মেডিটেশন করব।
মেডিটেশন হবে আমার দৈনন্দিন অভ্যাসের অংশ।

১৬৭.

জীবনে যার-ই উত্থান ঘটেছে, সে নিচ থেকে ওপরে উঠেছে।
বর্তমান অবস্থা যা-ই হোক, আমারও উত্থান ঘটবে।

১৬৮.

আমার মন সবসময়ই আমার নিয়ন্ত্রণে রাখব।
যেন আমি বলতে পারি, হ্যাঁ! এটা আমার মন।

১৬৯.

কেউ ফোন করে থাকলে আমি অবশ্যই জবাবী কল করব।

১৭০.

সততা ও ন্যায়পরতার সাথে আমি প্রতিটি লেনদেন করব।

১৭১.

একজন অতিথির প্রতি আমি যেভাবে মনোযোগী হই,
পরিবারের সবার প্রতি সেভাবে মনোযোগী হবো।

১৭২.

সুখী হওয়ার জন্যেই আমার জন্ম।
ইতিবাচক তৎপরতায় আমার সুখ বাড়তেই থাকবে।

১৭৩.

আমি কখনো অন্যকে আমার জন্যে অপেক্ষা করাব না।

১৭৪.
শ্রম দেহের শক্তি বাড়ায় আর
সমস্যা বা চ্যালেঞ্জ মনের শক্তি বাড়ায়।
প্রতিটি সমস্যা আমাকে আরো চৌকস করবে।

১৭৫.
শৃঙ্খলা, মনোযোগ এবং প্রজ্ঞা মানুষকে পৌঁছায়
আশীর্বাদপূর্ণ প্রশান্ত জীবনে।
আমি অনন্য মানুষের এই সুন্দর পথ অনুসরণ করব।

১৭৬.
সবর বা ধৈর্য প্রজ্ঞার সহচর।
আমার সবর প্রজ্ঞাকে আরো শাণিত করবে।

১৭৭.
আমি সবসময় চোখ কান ও মন খোলা রাখব।
ফলে প্রতিদিন নতুন কিছু শিখব।

১৭৮.
আমি আমার দেশকে ভালবাসি।
মেধার বিকাশ ও আত্মশুদ্ধির মাধ্যমে
দেশের জন্যে দক্ষ জনশক্তিতে রূপান্তরিত হবো।

১৭৯.
সুন্দর প্রত্যাশা ও প্রত্যয় নিয়ে আমি দিন শুরু করব,
দিনের সমাপ্তিও ঘটবে একইভাবে।

১৮০.
বড় স্বপ্ন আর বড় চিন্তাই আমার চালিকাশক্তি।
কিন্তু শুরু করব ছোট থেকে।
প্রতি মুহূর্তের ছোট ছোট কাজই হবে বড় সাফল্যের ভিত্তি।

১৮১.
প্রতিটি তথ্য সবসময় আমি নাম, সময় ও ফোন নম্বরসহ সংশ্লিষ্ট
ব্যক্তির জন্যে লিখে রাখব।

১৮২.

ঋণ হচ্ছে মরণফাঁদ।

ঋণজনিত প্রচণ্ড মানসিক চাপ মরণও ডেকে আনতে পারে।

আমি সবসময় ঋণমুক্ত থাকব।

১৮৩.

প্রতিদিন আমার কাজের পরিমাণ বাড়ছে।

যত কাজ করব তত আমার প্রাণশক্তি বাড়বে।

১৮৪.

চিন্তা, কথা ও কাজের মিল থাকা অনন্য মানুষের বৈশিষ্ট্য।

আমি যা চিন্তা করব, তা বলব।

যা বলব, তা করব।

আর তা করব সততা ও প্রজ্ঞার সাথে।

১৮৫.

বিশ্বাসের চেয়ে শক্ত ভিত্তি আর কিছু নেই।

বিশ্বাস আমার জীবনের ভিত্তি।

১৮৬.

কর্মব্যস্ততা দুশ্চিন্তা দূর করে।

আমি সবসময় ভালো কাজে ব্যস্ত, আমি সুখী।

১৮৭.

প্রতিদিন আমি কিছু না কিছু শিখব।

তাহলেই আমি সবসময় সতেজ ও প্রাণবন্ত থাকব।

১৮৮.

আমার প্রার্থনার প্রক্রিয়া হচ্ছে লাগাতার কাজ।

স্রষ্টার কাছ থেকে আমি অবশ্যই প্রার্থনার জবাব পাব।

১৮৯.

আমার আঘাত, আমার কষ্ট, আমার দুর্ভোগের চেয়েও

আমি অনেক শক্তিশালী।

প্রতিটি বাধাকে আমি অতিক্রম করব।

১৯০.

ভালো কিছু বলতে না পারলে, একমত হতে না পারলে চুপ থাকব।
কিন্তু উৎসাহব্যঞ্জক কিছু বলার সুযোগ থাকলে অবশ্যই বলব।

১৯১.

সাফল্য আলাদীনের চেরাগ নয়। সাফল্য হচ্ছে একটি প্রক্রিয়া।
আমি এই প্রক্রিয়াকে নিরলসভাবে অনুসরণ করব।

১৯২.

আমি সবার ভালো চাইব।
সঙ্ঘবদ্ধ কাজে অন্যের প্রয়োজনকে অগ্রাধিকার দেবো।

১৯৩.

লক্ষ্য সম্পর্কে আমার ধারণা স্পষ্ট,
লক্ষ্যে রয়েছে অবিচল বিশ্বাস,
এখন নিরলস পরিশ্রমই হবে আমার অর্জনের ভিত্তি।

১৯৪.

সুযোগ সর্বত্র ছড়িয়ে আছে।
সাফল্যের যাত্রাপথে প্রজ্ঞার সাথে আমি
সঠিক সুযোগ গ্রহণে সবসময় প্রস্তুত থাকব।

১৯৫.

জীবনের লক্ষ্য অর্জনের জন্যে আজ আমি এমন কিছু করব,
যা আমাকে এক ধাপ এগিয়ে নিয়ে যাবে।

১৯৬.

সেবার ক্ষেত্রে পক্ষপাতিত্ব করা থেকে আমি বিরত থাকব।
যখন যার প্রয়োজন তার সেবা করব।

১৯৭.

অন্যের সাফল্যে আমি আমার নিজের সাফল্যের মতোই আনন্দিত হবো।

১৯৮.

আমি ঠান্ডা মাথায় ভাবতে পারি, যে-কোনো কষ্ট সইতে পারি।
অবলীলায় অপেক্ষা করতে পারি। বিজয় আমারই।

১৯৯.

আমি জানি, বিয়ে হলো একই ব্যক্তির সঙ্গে
প্রতিদিন নতুন করে প্রেমে পড়া।
বিয়ের পর আমি একই ব্যক্তির সাথে প্রতিদিন নতুন করে প্রেমে পড়ব।

২০০.

বিশ্বাস, ভালবাসা ও সমমর্মিতা দিয়ে আমি আমার বিবাহিত জীবনে
স্বর্গীয় আনন্দ নিয়ে আসব।

২০১.

নিজেকে বুঝতে পারলেই আমি অন্যকে বুঝতে পারব।
নিজেকে বোঝার জন্যে আমি মেডিটেশনে মনোযোগী হবো।

২০২.

আমার বিশ্বাস, আমার প্রত্যাশা,
আমার ক্রমাগত প্রচেষ্টা চালানোর কোনো সীমা নেই।
বিজয় আমারই।

২০৩.

ভালো বন্ধুর মতো ভালো বইও প্রয়োজন।
বই ও বন্ধু নির্বাচনের ব্যাপারে আমি সবসময় সতর্ক থাকব।

২০৪.

আজকের দিনটি একটি সম্ভাবনাপূর্ণ দিন।
আমি আজ প্রতিটি মুহূর্ত বুদ্ধিমত্তার সাথে কাজে লাগাব।

২০৫.

সুপরিকল্পিত কাজের মাধ্যমেই আমি আমার শক্তির প্রকাশ ঘটাব।

২০৬.

আমি আমার মনছবিতে অটল থাকব।
বিশ্বাস ও কর্মমুখী দৃষ্টিভঙ্গি আমার পরিশ্রম কমিয়ে দেবে।

২০৭.

অন্যের প্রয়োজন পূরণে আন্তরিক সহযোগিতা করার মধ্য দিয়েই
আমি অন্যের মনে স্থান করে নেব।

২০৮.

খাবার স্রষ্টার নেয়ামত। খাওয়ার আগে সবসময় প্রার্থনা ও
স্রষ্টার শুকরিয়া আদায় করব।

২০৯.

ধর্ম সদাচরণ শিক্ষা দেয়। আমি ধার্মিক।
সদাচরণ হবে আমার জীবনের ভূষণ।

২১০.

দান দারিদ্র্য দূর করে, সম্পদে বরকত আনে।
প্রাচুর্যের জন্যে আমি নিয়মিত দান করব।

২১১.

আমার লক্ষ্য অর্জনে অন্যদের সহযোগিতা প্রয়োজন।
আমার সমমর্মিতা তাদের সহযোগিতা নিশ্চিত করবে।

২১২.

আমি জানি, করুণাময়ের করুণা সবসময় সৎকর্মশীলদের সাথেই থাকে।
আমি সৎকর্মশীল। বিজয় আমারই।

২১৩.

নিয়মিত রক্তদান হৃদরোগ ও হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমায়।
আমি নিয়মিত স্বেচ্ছায় রক্তদান করব এবং
অন্যকেও রক্তদানে উৎসাহিত করব।

২১৪.

আমি যেখানেই যাব, যার সাথেই দেখা করব,
তার জীবনে আনন্দ নিয়ে আসব।

২১৫.

প্রার্থনা হচ্ছে সৌভাগ্য আনয়নের শক্তি ও প্রক্রিয়া।
আমি আমার প্রার্থনায় মনোযোগী হবো।

২১৬.

আমার হৃদয় বিশ্বজনীন মমতায় পরিপূর্ণ।
আমি এখন সহজেই ক্ষমা করতে পারি। আমি ক্ষমাশীল হবো।

২১৭.

আমি মুক্তমনে নতুন জ্ঞান গ্রহণ করতে পারি।

ফলে যে-কোনো কিছুর অন্তর্গত রহস্য সহজেই বুঝতে পারব।

২১৮.

দুঃখ মানুষকে নতুন উপলব্ধির সোপানে নিয়ে যায়।

আমি আমার দুঃখকে এক অজেয় শক্তিতে রূপান্তরিত করব।

২১৯.

হুদ্‌রিল ক্বালব বা একাগ্রচিত্তে আমি নামাজ পড়ব।

নামাজে দাঁড়ানোর সাথে সাথে আমার মন সকল চিন্তা থেকে মুক্ত হয়ে

একান্তভাবে আল্লাহর প্রতি রুজু হবে।

ফলে প্রতিটি সেজদা পরিণত হবে মেরাজে।

২২০.

আজ প্রকৃতির সান্নিধ্যে এমন কিছু শিখব,

যা আমার মনে আনন্দ শিহরণ বইয়ে দেবে।

২২১.

নেতিবাচক ও হতাশ লোকদের থেকে আমি সবসময় দূরে থাকব।

২২২.

আমি এখন পুরোপুরি প্রো-একটিভ।

আমি নিজস্ব পরিকল্পনা অনুসারে সময়ানুবর্তিতার সাথে

বিবেক ও প্রজ্ঞার নির্দেশ অনুসারে কাজ করব।

২২৩.

খাবার টেবিলে গীবত ও পরচর্চা থেকে আমি

সবসময় নিজেকে দূরে রাখব।

২২৪.

বাবা/ মা হিসেবে সব সন্তানকেই সমান দৃষ্টিতে দেখব।

কোনো প্রতিদানের প্রত্যাশা ছাড়াই তার প্রয়োজনগুলো পূরণ করব।

তার মেধা ও মানবীয় গুণাবলি বিকাশে

পর্যাপ্ত সময় ও মনোযোগ দেবো।

২২৫.

আস্থা ও কুশলতার সাথে প্রতিটি পরিস্থিতি মোকাবেলা করব।

২২৬.

আমি আমার মস্তিষ্কের অপরিসীম সামর্থ্য সম্পর্কে সচেতন।
আমি মস্তিষ্ককে আরো বেশি বেশি ব্যবহার করব।

২২৭.

আমি সবসময় সঙ্ঘবদ্ধ থাকব।
সৎসঙ্ঘের ছায়ায় আমার মেধা পুরোপুরি বিকশিত হবে।

২২৮.

আমি ভালো ছাত্র।
শেখার জন্যে সবসময় আমি প্রস্তুত।
তাই সহজেই সবকিছু শিখব।

২২৯.

আমরা এক মহান জাতির উত্তরসূরি।
যোগ্যতা ও মেধাকে বিকশিত করে
বিশ্বের সেরা জাতিতে রূপান্তরিত হবো।
জাতিধর্মবর্ণগোত্র নির্বিশেষে
সৃষ্টির কল্যাণে বিশ্বকে নেতৃত্ব দেবো।

২৩০.

এ মুহূর্ত থেকে আমি যা দেখব ও শুনব তার প্রয়োজনীয় সবকিছুই
সুন্দরভাবে মনে রাখব।

২৩১.

জীবন আমার। জীবনের দায়িত্বও আমার।
নিজের কাজ নিজে করব।
স্বনির্ভরতা ও সময়ানুবর্তিতা আমার মেধাকে দ্রুত বিকশিত করবে।

২৩২.

মনের সংকীর্ণতা ব্যক্তিমর্যাদাকে ভূলুণ্ঠিত করে।
আমি আকাশের মতো উদার।

২৩৩.

উপাসনা-আরাধনায় আমি কায়মনোবাক্যে শুধু প্রভুকেই স্মরণ করব।
পরম প্রভুতে সমর্পিত হবে আমার সমগ্র অস্তিত্ব।

২৩৪.

ঋণগ্রস্ত থাকা আত্ম-অবমাননার শামিল।
আমি ঋণমুক্ত থাকব।

২৩৫.

আমি সত্যের পক্ষে। তাই আমি একা নই।
পরম প্রভু আমার সাথে আছেন।

২৩৬.

কোনো কাজ বা সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে সম্ভাব্য সবদিক বিবেচনা করব।
সবচেয়ে সহজ ও সঠিক পথে বাস্তবতার মুখোমুখি হবো।

২৩৭.

যে-কোনো সমস্যা সমাধানের মতো সাহস ও
সৃজনশীলতা আমার আছে।
সমস্যা সমাধানে আমি সাহস ও সৃজনশীলতা প্রয়োগ করব।

২৩৮.

কামের মতো আগুন নেই।
ঘৃণার মতো পাপ নেই।
আমি প্রবৃত্তির এই দুটো ধ্বংসাত্মক প্রবণতা থেকে
নিজেকে মুক্ত রাখব। এটাই অনন্য মানুষের পথ।

২৩৯.

একটি উষ্ণ হৃদয় এবং
একটি ঠান্ডা মস্তিষ্কের সম্মিলনেই হয় অনন্য মানুষ।
আমি এই অনন্য মানুষের পথ অনুসরণ করব।

২৪০.

আমি আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্বের অধিকারী।
স্বতঃস্ফূর্তভাবে কল্যাণকর সবকিছু আমার দিকে আকৃষ্ট হবে।

২৪১.

আমি সুন্দরভাবে কথা বলব।
আমার আন্তরিক কথা অন্যদেরকে সহজেই অনুপ্রাণিত করবে।

২৪২.

আমি আমার কর্মসূচি অনুসরণ করব।
এ থেকে আমাকে বিচ্যুত করার সকল প্রচেষ্টাকে
আমি নস্যাৎ করে দেবো।

২৪৩.

মৌনতা নিজেই এক বিপ্লবী শক্তি।
মনোরাজ্যের সকল বিপ্লব সম্পন্ন হয়েছে মৌনতার মাঝে।
সুযোগ পেলেই আমি মৌনতায় ডুবে যাব।

২৪৪.

বর্তমানের প্রতিটি মুহূর্ত কাজে লাগানোকে আমি আমার
অভ্যাসে পরিণত করব।

২৪৫.

বঞ্চিতকে সাহায্য করলে অন্তর্গত শক্তি বাড়ে।
আজ আমি একজন বঞ্চিতকে সাহায্য করব।

২৪৬.

আমি সবসময় ঠান্ডা মাথায় আমার লক্ষ্যের অনুকূল পদক্ষেপ গ্রহণ করব।

২৪৭.

জ্ঞান ও সাহস পাহাড় টলাতে পারে। জ্ঞান ও সাহসকে
আমার জীবনযুদ্ধের সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য সঙ্গী বানাব।

২৪৮.

সাহসীরাই জীবনকে উপভোগ করতে পারে।
আমি সাহসী। পরিপূর্ণ জীবন আমারই জন্যে।

২৪৯.

আমি অনন্য! আমি আমারই মতো সুন্দর!
আমি আমার মেধাকে শতধারায় বিকশিত করব।

২৫০.

আমি প্রথম সুযোগেই উপকারীর কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করব।

২৫১.

প্রতিটি সমস্যাকে চ্যালেঞ্জ হিসেবে নেব।
বুদ্ধি ও কৌশল প্রয়োগ করে সমস্যাকে রূপান্তরিত করব নতুন সম্ভাবনায়।

২৫২.

অহংকারী পতিত হয়। আমি আমার কথা ও কাজে বিনয়ী হবো।

২৫৩.

কষ্ট সইতে পারাই আমার শক্তি।
স্রষ্টা কাউকে সামর্থ্যের অতিরিক্ত কষ্ট দেন না।
কষ্ট জয় করেই আমি অনন্য মানুষ হবো।

২৫৪.

বিশ্বাসের শিখা অন্যদের বিশ্বাসকে প্রজ্বলিত করে।
আজ আমি কোনো বন্ধুর বিশ্বাসের নিবু নিবু শিখাকে প্রজ্বলিত করব।

২৫৫.

ব্যক্তিত্ব ও রুচিবোধের প্রতিচ্ছবি হলো সাজপোশাক।
স্থান কাল ও ব্যক্তিত্বের সাথে মানানসই
শালীন পোশাক আমি পরিধান করব।

২৫৬.

যে প্রাণ খুলে হাসতে জানে সে-ই জানে ভালোভাবে বাঁচতে।
সুযোগ পেলেই আমি হাসব ও হাসাব।

২৫৭.

জীবনে সমস্যা আসবেই। আমি প্রো-একটিভ দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে
সমস্যার মুখোমুখি দাঁড়াব এবং পরম প্রভুর সাহায্য প্রার্থনা করব।
প্রতিটি সমস্যা নতুন সম্ভাবনায় রূপান্তরিত হবে।

২৫৮.

অপমান জাল নোটের মতো। আমার হাতে এসে পড়তেই পারে।
কিন্তু আমি তা গ্রহণে অস্বীকৃতি জানাব।

২৫৯.

অন্যের সাহায্যের অপেক্ষা না করে আমার যা আছে তা নিয়েই শুরু করব।
যেখানে আছি সেখান থেকেই শুরু করব।

২৬০.

যত বাধাই আসুক প্রভু আমার সাথে রয়েছেন। আমিই জয়ী হবো।

২৬১.

দিনে দিনে আমার মমতা বাড়ছে, চিন্তা গভীর হচ্ছে,
কথা মিষ্টি হচ্ছে, মৌনতা বিশুদ্ধ হচ্ছে।
বিজয় আমারই।

২৬২.

যতবার আমি প্রভুর কাছে ক্ষমা পেতে চাই,
ততবারই আমি অন্যদের ক্ষমা করব।

২৬৩.

ঘুম বা তন্দ্রা মেডিটেশনের গুণকে নষ্ট করে।
মেডিটেশনকালে আমার দেহ থাকবে শিথিল।
কিন্তু চেতনা থাকবে সজাগ।
ফলে দৃশ্যমান সবকিছুর পেছনে ক্রিয়াশীল
প্রকৃতির নেপথ্য স্পন্দন অনুভব করতে পারব।

২৬৪.

সমস্যার মুখোমুখি হয়েও আমি প্রাণ খুলে হাসতে পারি।
আমার অন্তরের হাসিতে সমস্যা উবে যাবে।

২৬৫.

আমি কখনো ধর্ম নিয়ে বাড়াবাড়ি করব না।
নিজের ধর্ম আন্তরিকভাবে পালন করব।
অন্যকেও তার ধর্মপালনের সুযোগ দেবো।

২৬৬.

ধূমপান মানে বিষপান।
আমি ধূমপান থেকে বিরত থাকব।

২৬৭.

হতাশ ও বিষণ্ন মানুষের জীবনকে আশার আলোয়
উজ্জীবিত করে অনন্য মানুষ। আমি এই পথই অনুসরণ করব।

২৬৮.

আমি নিয়মিত দুবেলা মেডিটেশন করব।
রাগ ক্ষোভ ঘৃণা ও ঈর্ষা থেকে মুক্ত থাকব।

২৬৯.

আমি যদি আমাকে রাগানোর সুযোগ কাউকে দেই,
তাহলে আমার নিয়ন্ত্রণ তার হাতে চলে যাবে।
শুধু আমিই আমাকে নিয়ন্ত্রণ করব।

২৭০.

আমি সবসময় হাসিমুখে কথা বলব।
যে যা-ই বলুক—সবসময় প্রো-একটিভ থাকব।

২৭১.

নিশ্চয়তা শুধু স্রষ্টাই দিতে পারেন। স্রষ্টায় সমর্পণের মধ্য দিয়ে আমি
সব ধরনের অনিশ্চয়তা থেকে মুক্ত হবো।

২৭২.

সংযম সত্যিকার আত্মমর্যাদাবোধ সৃষ্টি করে।
আমি সংযমী হবো।

২৭৩.

শুকরিয়া মনকে প্রশান্ত করে।
অস্থির মনকে স্থির করে।
মস্তিষ্কে তখন নতুন, সৃজনশীল ও
উদ্ভাবনী চিন্তা-পরিকল্পনা সক্রিয় হয়ে ওঠে।
সৃজনশীলতা বাড়াতে আমি তাই শোকরগোজার হবো।

২৭৪.

আমি শোকরগোজার আশাবাদী আত্মপ্রত্যয়ী কর্মতৎপর মুক্তমনা।
বিজয় আমারই।

২৭৫.
আমি দীর্ঘায়ু হবো, সুস্থ থাকব, সুখী হবো।
উজ্জ্বল জীবন আমারই জন্যে।

২৭৬.
প্রতিদিন আমার মনোযোগ আত্মবিশ্বাস ও সাহস বাড়ছে।

২৭৭.
প্রতিদিন আমার জ্ঞান ও সম্পদ বাড়ছে।

২৭৮.
স্রষ্টা ক্ষমা করতে ভালবাসেন। আমিও অন্যদের ক্ষমা করব।

২৭৯.
অজ্ঞতাকে স্বীকার করা জ্ঞান অর্জনের প্রথম ধাপ।
শিক্ষক বা গুরুর কাছে আমার অজ্ঞতা সরাসরি স্বীকার করব।

২৮০.
আমার মতো দ্বিতীয় কেউ নেই। আমি অনন্য।
আমি এই অনন্যতার অনুভূতিকেই আজ বিশেষভাবে অনুভব করব।

২৮১.
আমি জানি, প্রতিটি মুহূর্ত গুরুত্বপূর্ণ।
তাই আমি প্রতিজ্ঞা করছি—প্রতিটি মুহূর্তকে
সাফল্যের জন্যে, কল্যাণের জন্যে ব্যয় করব।

২৮২.
আমি আনন্দ নিয়ে মেডিটেশন করব।
প্রতিদিন আমার ধ্যানের স্তর গভীর থেকে গভীরতর হবে।

২৮৩.
যে-কোনো পরিস্থিতি আমি শান্তভাবে মোকাবেলা করব।

২৮৪.
আমি সময়মতো কাজ করব।
প্রতিটি এপয়েন্টমেন্ট ও ওয়াদা রক্ষা করতে সচেষ্ট থাকব।

২৮৫.

আমি বাঁচতে চাই। আমি বাঁচব।
রোগমুক্ত সুস্থ সুন্দর দীর্ঘ সুখী জীবন লাভ করব।

২৮৬.

আমার ইন্দ্রিয়, আমার প্রবৃত্তি, আমার মনের ওপর সবসময়
আমার পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ থাকবে।

২৮৭.

তৃষিতকে পানি পান করানো পুণ্যের কাজ।
এ পুণ্যলাভের সুযোগ আমি সবসময় গ্রহণ করব।

২৮৮.

যে বিশ্বাস করতে পারে, সে অর্জন করতে পারে।
বিশ্বাস শক্তিকে বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
আমি বিশ্বাসী। সাফল্য আমারই।

২৮৯.

মতবিরোধ ও শত্রুতা এড়ানোর জন্যে আমি আমার
বুদ্ধিমত্তাকে প্রয়োগ করব।

২৯০.

আহাম্মক বিশ্রাম খোঁজে। বুদ্ধিমান খোঁজে কাজ।
আমি বুদ্ধিমান। তাই সবসময় কাজে ডুবে থাকব।

২৯১.

কর্ম ছাড়া প্রার্থনা কবুল হয় না।
তাই প্রার্থনার পাশাপাশি আমি কাজের প্রতিও গুরুত্ব দেবো।

২৯২.

গালগল্প বা আড্ডা থেকে আমি দূরে থাকব।
আমার সময় আমি ব্যয় করব আমার রুটিন অনুসারে।

২৯৩.

আমি সবসময় নিয়মানুবর্তী হবো।
সঠিক সময়ে সঠিক কাজ করব।

২৯৪.
সুখ আমার মৌলিক অধিকার।
সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণের ফলে আমি সুখ ও সমৃদ্ধির পথে
স্বতঃস্ফূর্তভাবে অগ্রসর হবো।

২৯৫.
আগে দর্শনধারী পরে গুণবিচারী!
আমাকে কেমন দেখাচ্ছে সে-সম্পর্কে আমি সবসময় সজাগ থাকব।

২৯৬.
আমার মনের শক্তি ও মনোযোগ প্রতিদিন বাড়ছে।

২৯৭.
কল্পনা জ্ঞানের চেয়ে শক্তিশালী।
প্রতিটি সমস্যা সমাধানে আমি
আমার সৃজনশীল কল্পনাশক্তি প্রয়োগ করব।

২৯৮.
আমি সবাইকে আগে সালাম দেবো এবং
হাসিমুখে কুশল জিজ্ঞেস করব।

২৯৯.
দান ও ক্ষমা অন্তরকে প্রশান্ত করে।
এরাই হবে আমার জীবনের সহচর।

৩০০.
আত্মপর্যালোচনাই আত্ম উন্নয়নের সোপান।
সারাদিনের কাজগুলো পর্যালোচনা করে আমি ঘুমাতে যাব।

৩০১.
কোনো বিষয়ে জানা না থাকলে নিঃসংকোচে বলব—
'আমি এ বিষয়ে জানি না'।

৩০২.
যে-কোনো আলোচনায় কারো নিন্দা করা থেকে
সচেতনভাবে বিরত থাকব।

৩০৩.
অনন্য মানুষের মতো আমি নিজের জন্যে যা চাইব,
অন্যের জন্যেও তা চাইব।
অন্যের সুখ পরিণত হবে আমার সুখে।

৩০৪.
কারো সঙ্গে পরিচিত হওয়ার সময় আমি তার প্রতি মনোযোগী হবো,
তাকে বুঝতে চেষ্টা করব।

৩০৫.
আন্দাজ-অনুমান নয়,
সব বিষয়ে আমি সবসময় নিশ্চিত হয়ে কথা বলব।

৩০৬.
নিয়মিত মেডিটেশনে
আমার চেতনা মুক্ত হবে সকল শৃঙ্খল থেকে।

৩০৭.
শাশ্বত চেতনা ও মহামানবদের আদর্শের আলোকে জীবনযাপন
করার সর্বাত্মক চেষ্টা আমি করব।

৩০৮.
প্রতিটি ভালো কাজে আমি নিজে অংশ নেব,
অন্যকেও অংশ নিতে উৎসাহিত করব।

৩০৯.
অভাবমুক্তির অনুভূতিই হচ্ছে প্রাচুর্য।
আমি স্বতঃস্ফূর্তভাবে সেই প্রাচুর্যের পথেই অগ্রসর হবো।

৩১০.
আমি সবার প্রতি সুবিচার করব।
অন্যায় থেকে দূরে থাকব।

৩১১.
ব্যয় করব সবসময় নিজের আয় অনুসারে।
ঋণ থেকে সবসময় দূরে থাকব।

৩১২.

দক্ষতা ছাড়া সততা শক্তিহীন। সততা ছাড়া দক্ষতা মূল্যহীন।
আমি দক্ষ, আমি সৎ।

৩১৩.

মহৎ কিছু করার জন্যেই আমি পৃথিবীতে এসেছি।
অবিচল বিশ্বাস ও নিরলস পরিশ্রম আমাকে মহান করবে।

৩১৪.

আমি কীভাবে জীবনযাপন করছি তা গুরুত্বপূর্ণ।
তাই প্রতিদিন আমি
আমার জীবনের গুণগত মান উন্নত করব।

৩১৫.

গোঁড়ামি বিশ্বাসের ঝর্নাকে বদ্ধ ডোবায় পরিণত করে।
আমি মুক্তমনা, আমি বিশ্বাসী।

৩১৬.

জন্ম বা বংশ নয়, কর্মই মানুষকে মহান করে।
সৎকর্মে নিবেদিত হয়ে আমিও মহান হবো।

৩১৭.

অন্যের কাছ থেকে যে ব্যবহার আশা করি
সে আচরণ নিজে আগে করব।

৩১৮.

ভুল হলে আমি সাথে সাথে তা স্বীকার করব।
আন্তরিকভাবে দুঃখ প্রকাশ করব। দ্রুত ভুল সংশোধন করব।

৩১৯.

অন্যের দুর্ব্যবহারের জবাবে আমি সবসময় সুন্দর আচরণ করব।
সদাচরণের ফলে আমারই জয় হবে।

৩২০.

প্রতিটি মানুষই আলাদা।
তাই প্রত্যেককে তার নিজস্ব বৈশিষ্ট্য দিয়েই মূল্যায়ন করব।

৩২১.

আমার ভুল আচরণগুলোকে প্রতিদিন শনাক্ত করব।
সুন্দর আচরণ পরিণত হবে আমার অভ্যাসে।

৩২২.

বোকারা অন্যের সাহায্যের অপেক্ষায় থাকে। আমি বুদ্ধিমান।
আমার যা আছে তা নিয়েই আমি কাজ শুরু করব।
কাজে লেগে থাকব।

৩২৩.

'সমস্যা' শব্দটির চেয়ে
আমি সবসময় 'সম্ভাবনা' শব্দটি বেশি ব্যবহার করব।

৩২৪.

অপচয় ধ্বংস ডেকে আনে।
আমি সবসময় মিতব্যয়ী হবো।

৩২৫.

আহাম্মকরাই ভুলের পুনরাবৃত্তি করে। আমি বুদ্ধিমান।
তাই ভুল থেকে শিক্ষা নেব।

৩২৬.

বাড়াবাড়ি সবসময় ক্ষতিকর।
আমি প্রতিটি কাজে মধ্যপন্থা অবলম্বন করব।

৩২৭.

ঈর্ষা মানুষের সৎগুণকে বিনষ্ট করে।
আমি ঈর্ষাকে বিনাশ করে সৎগুণের বিকাশ ঘটাব।

৩২৮.

'আমি দুঃখিত' কথাটি সবসময় আন্তরিকতার সাথে বলব।

৩২৯.

সভ্যতার সবকিছু মানুষের সৃষ্টি। আমিও মানুষ।
আমারও রয়েছে বিশাল সম্ভাবনা।
আমি সম্ভাবনাকে কাজে লাগাব।

৩৩০.

যে-কোনো আলোচনায়
আমি স্বতঃস্ফূর্তভাবে সুন্দর ভাষায় সংক্ষেপে
আমার সম্পূর্ণ বক্তব্য প্রকাশ করব।

৩৩১.

আমি সবসময় যুক্তিসঙ্গত কথা বলব।
আমার যুক্তিসঙ্গত কথা সহজেই অন্যদের অনুপ্রাণিত করবে।

৩৩২.

বোকা বন্ধু শেষ পর্যন্ত অপূরণীয় ক্ষতির কারণ হয়।
আমি আহাম্মকদের কাছ থেকে সবসময় দূরে থাকব।

৩৩৩.

আমি জানি, 'রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন'।
তাই আমি সবসময় ঠান্ডা মাথায় সিদ্ধান্ত নেব ও কাজ করব।

৩৩৪.

অশান্তি ও বিতর্ক সৃষ্টি হতে পারে—এমন কথা বলা থেকে
সচেতনভাবে বিরত থাকব।

৩৩৫.

কাউকে কথা দেয়ার আগে আমি চিন্তা করব।
কিন্তু কথা দিলে আমি তা রক্ষা করব।

৩৩৬.

জ্ঞান অর্জন ও জ্ঞান বিতরণ হচ্ছে সবচেয়ে ভালো কাজ।
আমি এই ভালো কাজে নিজেকে নিবেদিত করব।

৩৩৭.

যে-কোনো ভুল-বোঝাবুঝি দূর করার জন্যে
আমি সবসময় সরাসরি কথা বলব।

৩৩৮.

আমার স্মৃতি অত্যন্ত নিখুঁত। তাই যখন যা প্রয়োজন তখন তা
স্বতঃস্ফূর্তভাবে মনে করতে পারব।

৩৩৯.

আমি এখন ক্ষতিকর লজ্জা, জড়তা ও সংকোচ থেকে পুরোপুরি মুক্ত।
আমি নিজেকে সম্মান করছি।
ফলে অন্যদের কাছে আমার সম্মান ও গ্রহণযোগ্যতা বাড়ছে।

৩৪০.

আমি প্রফুল্লচিত্তে পূর্ণ উদ্যমে পরিকল্পিত কাজগুলো সম্পন্ন করব।
প্রতিটি কাজ তৃপ্তির সাথে উপভোগ করব।

৩৪১.

অনুকরণ নয়, আমি সবসময় ভালো কিছুকে অনুসরণ করব।

৩৪২.

শিশুর কৌতূহল নিয়ে আমি প্রতিটি মুহূর্তকে দেখব।
আনন্দ ও পরিতৃপ্তি আমারই জন্যে।

৩৪৩.

ঘুম ভাঙতেই বলব, শোকর আলহামদুলিল্লাহ/
থ্যাংকস গড/ হরি ওম বা প্রভুকে ধন্যবাদ একটি নতুন দিনের জন্যে!

৩৪৪.

সাধারণ মানুষ পেয়ে তৃপ্ত হয়।
আমি অনন্য, আমি দিয়ে আনন্দ পাব।

৩৪৫.

আমার প্রতিটি অর্জনই হবে আমার নতুন শুরু, নতুন যাত্রার প্রস্তুতি।

৩৪৬.

আমার মন ও চিন্তাধারা স্বচ্ছ, প্রশান্ত ও হাস্যোজ্জ্বল।
আমার প্রতিটি কাজ ও চিন্তায় এই অনন্য ব্যক্তিত্বেরই প্রকাশ ঘটবে।

৩৪৭.

আমার দেহ-মন থেকে ক্ষতিকর আবেগগুলো
এক এক করে বেরিয়ে যাবে।
আমার মন ও আত্মা
সত্যের আলোয় দ্যুতিময় হয়ে উঠবে।

৩৪৮.
আমি মেধাকে সেবায় রূপান্তরিত করে প্রাচুর্য লাভ করব।
আমার সচ্ছলতা ও তৃপ্তি বাড়বে।

৩৪৯.
যখন আমি পড়ব, তখন প্রশান্ত সজাগ ও মনোযোগী থাকব।
প্রতিদিন আমার পড়া দ্রুত থেকে দ্রুততর হবে।
যা পড়ব তা সহজেই বুঝব ও মনে রাখব।
যখন প্রয়োজন তখন তা সুন্দরভাবে বলতে ও লিখতে পারব।

৩৫০.
আমি জানি, জীবনকে বিকশিত করার জন্যে
প্রয়োজনীয় শক্তি ও সামর্থ্য
আমার মনের গভীরে পুরোপুরি জমা আছে।
এ শক্তির স্ফূরণ ঘটাতে সবসময় সচেষ্ট থাকব।

৩৫১.
আমি প্রত্যেককে তার প্রাপ্য সম্মান দেবো। তাই আমিও সম্মানিত হবো।

৩৫২.
আমি আমার রসনাকে সংযত করব।
অতিভোজনের স্পৃহাকে নিয়ন্ত্রণ করে পরিমিত আহার করব।

৩৫৩.
রাগের মাথায় কখনো কোনো প্রতিশ্রুতি দেবো না,
কোনো আদেশ করব না, কোনো শপথ করব না,
কাউকে শাস্তি দেবো না।

৩৫৪.
সন্তান আমার কাছে স্রষ্টার আমানত।
তাকে শিক্ষায় ও গুণে অনন্য মানুষরূপে গড়ে তুলব।

৩৫৫.
আমি সব ব্যাপারে পরিমিতি ও সংযম অবলম্বন করব।
পরিমিতি সংযম ও পবিত্রতা হবে আমার জীবনের অঙ্গ।

৩৫৬.

আমি নিজের জন্যে নতুন অভ্যাস গড়ে তুলব।
এই নতুন অভ্যাস আমাকে মুক্তির পথ দেখাবে,
নির্মাণ করবে নতুন বাস্তবতা।

৩৫৭.

নরকে যাওয়ার প্রধান রাজপথ আলস্য।
তাই আমি পরিকল্পিত কর্মব্যস্ত জীবনযাপন করব।

৩৫৮.

আমি আমার মেধা শ্রম অর্থ ও সময়
সৃষ্টির সেবায় উৎসর্গ করব।
অন্যের প্রয়োজন পূরণে সাধ্যমতো চেষ্টা করব।

৩৫৯.

আমি সর্বদা কিছু অতিরিক্ত সময় হাতে রেখে বেরুব।
দেরি করার যে-কোনো অজুহাত দেয়ার
সুযোগ গ্রহণ থেকে বিরত থাকব।

৩৬০.

আর্থিক লেনদেনের ক্ষেত্রে সবসময় লিখিত প্রমাণপত্র রাখব।

৩৬১.

সমাজের চোখে দৃষ্টিকটু সম্পর্ক আমি সবসময় বর্জন করব।

৩৬২.

আমি দেশকে ভালবাসি।
তাই আজ দেশের জন্যে আমি কিছু করব।

৩৬৩.

আমার ঘুম ও জাগৃতি চমৎকার ছন্দে কাজ করছে।
আমি এখন ইচ্ছেমতো জাগতে পারি, ইচ্ছেমতো ঘুমাতে পারি।

৩৬৪.

জ্ঞান আমার শক্তি। সবর আমার বর্ম।
দক্ষতা আমার সঙ্গী। সাফল্য আমারই।

৩৬৫.
আবেগ বা চাকচিক্য নয়;
শুধু প্রয়োজনের খাতিরেই কেনাকাটা করব।

৩৬৬.
আমি সবসময় নেতৃত্বকে অনুসরণ করব।
ফলে নেতৃত্বের গুণাবলি আমার মধ্যেও বিকশিত হবে।
প্রয়োজনে আমিও নেতৃত্ব দেবো।

৩৬৭.
সময়ের প্রতিটি মুহূর্ত মূল্যবান। আমি রুটিন অনুসারে
আমার সময়কে নিজের কল্যাণে ও সৃষ্টির সেবায় ব্যয় করব।

৩৬৮.
কোমল পানীয় ও এনার্জি ড্রিংকস
মাদকাসক্তির কালো দরজা উন্মুক্ত করে।
আমি সবসময় এগুলো বর্জন করব।

৩৬৯.
আমি জানি, সঙ্ঘই শক্তি। আমি সবসময় সৎসঙ্ঘে থাকব।

৩৭০.
রাগ ক্ষোভ ঈর্ষা দুরারোগ্য ব্যাধি সৃষ্টি করে।
আমি এগুলো থেকে মুক্ত থাকব।

৩৭১.
সামাজিক অনুষ্ঠানে গিফট দেয়া-নেয়া এক সামাজিক ব্যাধি।
আমি এ ব্যাধি থেকে মুক্ত থাকব।

৩৭২.
যৌনাচার ও যৌনাভ্যাসে আমি পরিমিতি ও সংযম অবলম্বন করব।
অনৈতিক ও ক্ষতিকর
যৌনচিন্তা ও যৌনাচরণ থেকে নিজেকে বিরত রাখব।

৩৭৩.
বিয়ের আগে আমি বিবাহপরবর্তী আচরণে জড়াব না।

৩৭৪.

চেতনা ও জীবনদৃষ্টির মিল রয়েছে এমন কাউকেই বন্ধু বা জীবনসঙ্গী/ সঙ্গিনী হিসেবে গ্রহণ করব।

৩৭৫.

ভয়ের কোনো বাস্তব ভিত্তি নেই।
এর উৎস হচ্ছে অতীত আর
নির্মম শিকার হচ্ছে বর্তমান ও ভবিষ্যৎ।
আমি সাহসী, আমি নির্ভীক।
আমি আমার ভবিষ্যতকে
এই নির্মম শিকারীর হাত থেকে রক্ষা করব।

৩৭৬.

আমি প্রতিদিন নিয়মিত মেডিটেশন করব।
প্রতিটি মেডিটেশন আমার উপলব্ধি ক্ষমতা বাড়িয়ে দেবে।

৩৭৭.

আমার চিন্তার আমিই হবো প্রভু।
আমার মন শুধু আমার কথাই শুনবে।

৩৭৮.

সততা ও গুণের কদর সর্বকালে সর্বদেশে।
আমি আমার সকল সুপ্ত গুণের বিকাশ ঘটাব।

৩৭৯.

আমার মানবিক আবেগ শক্তিশালী হবে।
সবার প্রতি সমমর্মিতার মনোভাব বাড়বে।

৩৮০.

প্রতিদিন আমি অন্যের নিরাময় ও সাফল্য কামনা করব।
ফলে প্রাকৃতিক নিয়মে আমিও নিরাময় ও সাফল্য লাভ করব।

৩৮১.

বাহুল্য ও অপচয় না করে আমি সবসময় আন্তরিকভাবে পরিমিত মেহমানদারি করব।

৩৮২.
আমি কোথাও অতিথি হিসেবে এত বেশি সময় থাকব না
যাতে মেজবানের অসুবিধা হয়।

৩৮৩.
আত্ম উন্নয়নের পাশাপাশি আমি প্রতিদিন কিছু সময়
সৃষ্টির সেবায় ব্যয় করব।

৩৮৪.
কাউকে উপহাস করা ও বিকৃত নামে ডাকা থেকে বিরত থাকব।
আমি সবসময় সবাইকে সুন্দর নামে ডাকব।

৩৮৫.
স্বপ্নের জন্যে রক্ত ঘাম হয়ে ঝরবে আমার।
সেই নোনাপানিতে ভিত রচিত হবে সাফল্যের।

৩৮৬.
বিশ্বস্ততার সাথে আমি আমানত ও
অন্যের গোপনীয়তা রক্ষা করব।

৩৮৭.
আমার দানের স্পৃহা বাড়ছে।
আমি পৃথিবীকে দিতে এসেছি।
মানুষকে দু-হাতে দিয়ে যাব।

৩৮৮.
ধূমপান থেকে ক্যান্সার হয়।
আমি ধূমপান থেকে এবং ধূমপায়ীদের সাথে
বন্ধুত্ব করা থেকে বিরত থাকব।

৩৮৯.
সকালে পূর্ণ আহার, দুপুরে তার চেয়ে কম,
রাতে একেবারেই হালকা খাবার—
এটাই খাবার গ্রহণের বৈজ্ঞানিক পন্থা।
আমি এ নিয়ম অনুসরণ করে সবসময় সুস্থ থাকব।

৩৯০.

ছেলে-মেয়েতে কোনো বৈষম্য করব না।
যোগ্যতা ও কাজের ভিত্তিতে আমি তাদের মূল্যায়ন করব।

৩৯১.

গাছ লাগানো অনন্ত দান।
আমি যখন যেখানে সুযোগ পাব গাছ লাগাব।

৩৯২.

আমি এখন পূর্ণ তৃপ্তির সাথে গভীর ঘুমে ডুবে যাচ্ছি।
... ঘণ্টা/ ... মিনিটে নিজে নিজেই জেগে উঠব। ঘুম-আলস্যকে
বিছানায় ঝেড়ে ফেলে স্বচ্ছন্দে দিনের কাজে লেগে যাব।

৩৯৩.

ব্যস্ততা দুশ্চিন্তা দূর করে।
আমি সবসময় ভালো কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখব।

৩৯৪.

আমি সবসময় সুষম খাবার খাব।
পরিমিত পানাহার আমাকে দীর্ঘায়ু করবে।

৩৯৫.

কেনাকাটায় সবসময় ওজনের দিকে খেয়াল রাখব।
মূল্য সম্পর্কে নিশ্চিত হয়ে তারপর তা কিনব।

৩৯৬.

মানুষের কল্যাণে নিবেদিত করতে না পারলে জ্ঞান অর্থহীন।
আমি আমার জ্ঞানকে মানুষের কল্যাণে কাজে লাগাব।

৩৯৭.

আমি সবসময় সবার সাথে সরাসরি সম্পর্ক বজায় রাখব।

৩৯৮.

রাস্তার ওপর ইটের টুকরো, কলার খোসা বা
কোনো প্রতিবন্ধক দেখলে
আমি তা সরাব এবং চলাচলকে নির্বিঘ্ন করব।

৩৯৯.

কোনোকিছুই আমাকে বিরক্ত করতে পারবে না,
আমাকে রাগাতে পারবে না।
ফলে আমি সবসময়ই শান্তিতে থাকব।

৪০০.

প্রতিটি ভালো কাজে আমি আত্মীয়-বন্ধুদের সহযোগিতা করব।
কিন্তু তাদের কোনো অন্যায়ের সাথে জড়িত হওয়া থেকে
সচেতনভাবে বিরত থাকব।

৪০১.

যৌতুক গ্রহণ জঘন্য অপরাধ। আমি যৌতুক নেব না।
পরিচিতদের যৌতুক দেয়া বা নেয়া থেকে
বিরত থাকতে উদ্বুদ্ধ করব।

৪০২.

আমার সামাজিক দায়িত্ব রয়েছে।
যে-কোনো অন্যায়ের বিরুদ্ধে আমি সুযোগ পেলেই
পত্রিকায় চিঠিপত্র কলামে লিখব।

৪০৩.

আমি সবসময় মনোযোগী হয়ে
স্রষ্টার শুকরিয়া আদায় করে খাবার গ্রহণ করব।
ফলে আমার খাওয়া ইবাদতে পরিণত হবে
আর আমার প্রাণশক্তি ও সুস্থতা বাড়বে।

৪০৪.

দুর্ব্যবহারকারীকে সবাই অপছন্দ করে।
আমার মার্জিত সুন্দর আচরণ অন্যদের মন জয় করবে।

৪০৫.

খাদ্যবিজ্ঞানের সূত্র অনুসারে খিদে লাগলে খাব এবং
কিছুটা খিদে রেখেই খাবার শেষ করব।
আমি সবসময় সুস্থ থাকব।

৪০৬.

দিনের প্রতিটি কাজের সাথে আমি চিত্তকে একাত্ম করব।
ফলে প্রতিটি কাজই মনে হবে—
এ এক নতুন জগৎ, নতুন জীবন, নতুন আনন্দলোক।

৪০৭.

আমি অনাথ-এতিমের প্রতিপালনে অবদান রাখব।
স্রষ্টা আমাকে প্রতিপালন করবেন।

৪০৮.

স্রষ্টার দয়া পেতে হলে তাঁর ইচ্ছাকেই
আমার জীবনে প্রতিফলিত করতে হবে।
আমি প্রতিনিয়ত তাঁর কাজগুলোই করব।

৪০৯.

আমার দৈনন্দিন আচরণে আমার অন্তরের
লালিত মূল্যবোধের প্রকাশ ঘটবে।

৪১০.

বয়স হওয়ার কারণেই ব্যথা-যন্ত্রণা হয় না।
যন্ত্রণা আসে জরা-ব্যাধি থেকে।
আমি জরা-ব্যাধি থেকে মুক্ত।
বয়স বাড়লেও তারুণ্যই ঘিরে থাকবে আমাকে।

৪১১.

সবার প্রতি ভালবাসাই ধর্মের কথা।
আমি ধার্মিক।
সবার প্রতিই আমার রয়েছে অফুরন্ত ভালবাসা।

৪১২.

অন্যের মনোরঞ্জনকারী কখনো সুখী হয় না।
নিরপেক্ষভাবে আমি আমার কর্তব্য পালন করব।

৪১৩.

নিরক্ষরকে অক্ষরজ্ঞান দানে আমি সাধ্যমতো কাজ করব।

৪১৪.

আমি বাসার কাজে সবাইকে সহযোগিতা করব।
অন্যদের প্রয়োজন বুঝে সেভাবে পদক্ষেপ নেব।

৪১৫.

আমি আমার প্রবৃত্তিকে নিয়ন্ত্রণ করব, সময়কে কাজে লাগাব,
অপচয় থেকে দূরে থাকব। আমি সুখী হবো।

৪১৬.

.... ঘণ্টা ঘুমই আমার জন্যে যথেষ্ট।
.... ঘণ্টা ঘুমিয়েই দৈনন্দিন কাজগুলো আমি সতেজ ও
প্রাণবন্তভাবে করতে পারব।

৪১৭.

যে মিথ্যা কথা বলে, তাকে কখনো বিশ্বাস করব না।
তার সাথে কোনো লেনদেন করা থেকে
সবসময় বিরত থাকব।

৪১৮.

অতিথিকে সম্মান করব। তার দিকে খেয়াল রাখব।
বিদায়ের সময় তাকে বাড়ির দরজা পর্যন্ত এগিয়ে দেবো।

৪১৯.

কারো কাছে গেলে প্রয়োজনীয় কাজ সেরে বিদায় নেব।
তার অসুবিধা হতে পারে বা তার কাজের ক্ষতি হতে পারে
এতটা সময় থাকব না।

৪২০.

জ্ঞানের জানালা খোলা রয়েছে আমার।
তাই আমি সবসময় সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারব।

৪২১.

দেহের মতো মনকে যথাযথ প্রশিক্ষণ দিলে
মন ইন্দ্রিয়ের নিয়ন্ত্রণ থেকে মুক্তি পাবে।
আমি এই প্রশিক্ষণের প্রতিটি সুযোগ কাজে লাগাব।

৪২২.

নিজের বা মানবতার যে-কোনো প্রয়োজনে বা
সংকট মোকাবেলায় আমি মনে মনে বা আওয়াজ করে
কোয়ান্টা স্পন্দন সঞ্চারণ করব
(মনে মনে উচ্চারণ করুন ...) অথবা কোয়ান্টা সংকেত প্রদান করব
(বাস্তবে দু-হাতে কোয়ান্টা সংকেত প্রদান করুন)।
কোয়ান্টা স্পন্দন সঞ্চার বা সংকেতের সাথে সাথে আমি
মহাচেতনার সাথে একাত্ম হবো।
সাথে সাথে আমি নিজের ও মানবতার কল্যাণে
আমার মনোদৈহিক ক্ষমতা পুরোপুরি ব্যবহার করব এবং
সে অবস্থার প্রেক্ষিতে মুহূর্তে সঠিক ও সর্বোত্তম সিদ্ধান্ত নিয়ে
অনায়াসে পরিস্থিতিকে সফলভাবে মোকাবেলা করব।

৪২৩.

সাধারণ মানুষ তার জৈবিক চাহিদার মধ্যেই সুখ খোঁজে।
অগ্রসর মানুষ সুখ খোঁজে বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশে আর
অনন্য মানুষ সুখ পায় আত্মিক অন্বেষায়।
আমি অনন্য মানুষের পথে অগ্রসর হবো।

৪২৪.

আমি সবসময় মজলুমকে সাহায্য করব।
বাস্তবে করতে না পারলেও তার জন্যে প্রার্থনা করব।

৪২৫.

সবসময় পরিচিতদের গুণাবলির প্রশংসা করব।
তাদেরকে ভালো কাজে উৎসাহিত করব।

৪২৬.

আমি সবসময় হাসিমুখে অন্যদের সম্ভাষণ জানাব।
প্রত্যেককে তার প্রাপ্য সম্মানে সম্বোধন করব।

৪২৭.

জানার আগ্রহ আলোচনাকে আকর্ষণীয় করে তোলে।
আমি আন্তরিকভাবে জানার আগ্রহ সৃষ্টি করব।

৪২৮.
আমি আমার মেধাকে খুঁজে বের করব।
সাহস ও কৌশলের সঙ্গে
মেধাকে কাজে লাগিয়ে সাফল্যের শিখরে আরোহণ করব।

৪২৯.
প্রতিদিন আত্ম উন্নয়নের জন্যে কিছু না কিছু পড়ব।

৪৩০.
বয়স বাড়ার সাথে সাথে আমার
দক্ষতা কর্মক্ষমতা স্মরণশক্তি বাড়ছে।
আমি সর্বত্র সম্মান ও গুরুত্ব পাচ্ছি।

৪৩১.
আনন্দের অনুভূতি শক্তিকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে কাজে লাগায়।
আমি আনন্দের অনুরণন নিয়ে দিনের কাজ শুরু করব।

৪৩২.
সফল হওয়ার জন্যেই আমি পৃথিবীতে এসেছি।
শুকরিয়া ও সৎকর্মের ফলে
আমার সাফল্যের পরিমাণ দিন দিন বাড়ছে।

৪৩৩.
আমার জীবনের লক্ষ্য অপরিবর্তনীয়।
কিন্তু কৌশল বদলাতে পারে।
লক্ষ্য অর্জনে প্রয়োজনে আমার কৌশল বদলাব।

৪৩৪.
আমি আত্মপ্রত্যয়ের সাথে সকল দায়িত্ব পালন করব ও
প্রতিটি ওয়াদা রক্ষা করব।

৪৩৫.
সত্য অন্তরে লুকিয়ে থাকে।
তাই সত্যের সন্ধানে ভবঘুরের মতো ঘুরে কোনো লাভ নেই।
আমি আমার অন্তরেই সত্যকে খোঁজ করব।

৪৩৬.

আমি প্রত্যেকের প্রতি সুবিচার করব।
স্বজনপ্রীতি থেকে সবসময় দূরে থাকব।

৪৩৭.

দোয়া অন্তরকে প্রশান্ত করে। সুযোগ পেলেই আমি দোয়া করব।

৪৩৮.

সৎসঙ্ঘ, মেডিটেশন এবং নিঃস্বার্থ কাজ হচ্ছে অনন্য মানুষে
উত্তরণের সিঁড়ি। আমি এই সিঁড়ি বেয়ে ধাপে ধাপে উঠব।

৪৩৯.

প্রো-একটিভ দৃষ্টিভঙ্গিসম্পন্ন ব্যক্তি সবসময়
চৌকস, মূল্যবোধে উজ্জীবিত, বাস্তববাদী এবং
জানেন যে, কখন কী করতে হবে।
আমি সবসময় প্রো-একটিভ হবো।

৪৪০.

মোবাইল ফোন 'সাইলেন্ট মোডে' রাখব।
শুধু প্রয়োজনেই ফোন ব্যবহার করব।

৪৪১.

আলোকিত জীবনের জ্ঞানে আমি নিজে আলোকিত হবো।
অন্যদেরও আলোকিত করব।
আমার জীবন ভরে উঠবে অনাবিল আনন্দে।

৪৪২.

একা বড় কিছু করা যায় না। আমি সৎসঙ্ঘে একাত্ম হয়ে
নিজের সাংগঠনিক শক্তিকে বিকশিত করব।

৪৪৩.

জন্মগ্রহণ করেই কেউ সফল হয় না,
সিঁড়ি বেয়েই একজন ধাপে ধাপে সাফল্যের শীর্ষে পৌঁছায়।
আমি প্রথম কাজটি প্রথমে করলেই
পরবর্তী করণীয় বুঝতে পারব।

৪৪৪.
সৎকর্মই আমার ধর্ম।
আমি এ ধর্মপালনে সবসময় অগ্রগামী থাকব।

৪৪৫.
আমি আমার ইতিবাচক পরিবর্তনকে ধরে রাখব।
নতুন অভ্যাসকে স্থায়ী রূপ দেবো।

৪৪৬.
পৃথিবীতে আমার আগমনের উদ্দেশ্য আমি জানি।
তাই আমি বিকশিত হবো আমার চেতনার রঙে।

৪৪৭.
আমার সীমাবদ্ধতাই আমার শক্তি।
আমি জানি কীভাবে সীমানা বাড়াতে হয়।
আমার সীমানা বাড়তেই থাকবে।

৪৪৮.
প্রশান্ত মন এবং সুপরিকল্পিত পদক্ষেপই
আমার অন্তর্গত শক্তির প্রকাশ।
আমার অন্তরই আমার শক্তির আধার।
আমিই জয়ী হবো।

৪৪৯.
যে-কারো দুঃখে আমি আন্তরিক সমবেদনা প্রকাশ করব।
তার দুঃখ লাঘবে চেষ্টা করব।

৪৫০.
নিয়মিত আমি আমার কাজের পর্যালোচনা করব,
পরিণামে আমার কাজ হয়ে উঠবে নিখাদ।

৪৫১.
স্রষ্টার ইচ্ছাকেই আমি
আমার জীবনের ইচ্ছায় রূপান্তরিত করব।
এটিই আমার পরিত্রাণের নিশ্চয়তা।

৪৫২.

আমি বিশ্বাসে অটল, প্রত্যাশায় প্রবল, প্রচেষ্টায় অক্লান্ত,
শ্রমে আনন্দিত, সেবায় নিঃস্বার্থ। বিজয় আমারই।

৪৫৩.

দীর্ঘসূত্রিতা ও আলস্যকে প্রশ্রয় দেবো না।
কাজ ফেলে রাখব না।
যা আজ করতে পারি তা আজই করব।

৪৫৪.

মনোযোগ কাজের একঘেয়েমি দূর করে।
আমি মনোযোগ দিয়ে প্রতিটি কাজ করব।
ফলে কাজ হবে আনন্দের উৎস।

৪৫৫.

প্রকৃতির সাথে একাত্ম হয়ে আমি দেহ মন ও আত্মার মাঝে
এক ভারসাম্যপূর্ণ সম্পর্ক সৃষ্টি করব।

৪৫৬.

যা করতে পারব না বা করব না সে ব্যাপারে বিনয়ের সাথে
প্রথমেই 'না' বলব।

৪৫৭.

দেহের সীমাবদ্ধতা থাকলেও আত্মার কোনো সীমাবদ্ধতা নেই।
আত্মার শক্তি প্রয়োগ করে আমি আমার লক্ষ্যে পৌঁছব।

৪৫৮.

আমি সত্য ও সুন্দর কথা বলছি।
সুন্দরভাবে সকল কথা ও শব্দ শুনছি।
নিজের ও অন্যের সাথে সৎ হচ্ছি।
সহজভাবে সত্যকে প্রকাশ করছি।

৪৫৯.

আমি যা ধারণা করতে পারব, যা বিশ্বাস করতে পারব,
তা অর্জনও করতে পারব।

৪৬০.

মেডিটেশন মানুষকে আত্মনিমগ্ন করে।
অন্তর্লোককে উদ্ভাসিত করে নতুন জ্ঞান আর উপলব্ধিতে।
সংযুক্ত করে 'অন্তরের আমি'র সাথে।
আমি নিয়মিত মেডিটেশন করব।

৪৬১.

শেখার সুযোগ থাকলে
যে-কারো কাছ থেকেই আমি শিখব,
তা তিনি বয়সে বড় হোন অথবা ছোট।

৪৬২.

যে-বিষয়ে আমি জানি না, সে-বিষয়ে সবসময় বিশেষজ্ঞ ও
শুভানুধ্যায়ীদের পরামর্শ নেব।

৪৬৩.

যে-কোনো ব্যর্থতাকেই আমি আমার পরবর্তী সাফল্যের
ভিত্তিতে রূপান্তরিত করব।

৪৬৪.

পরিবারে অশান্তি ও কলহ সৃষ্টি হতে পারে—
এমন কথা বলা থেকে সবসময় বিরত থাকব।

৪৬৫.

অসৎ সঙ্গ সবসময় সর্বনাশের কারণ হয়।
অসৎ সঙ্গ থেকে আমি সবসময় দূরে থাকব।

৪৬৬.

ক্ষোভ এমন একটি বিষ যা একজন মানুষ নিজে পান করে
অথচ প্রত্যাশা করে প্রতিপক্ষের মৃত্যু।
আমি এই ক্ষোভ নামক বিষ থেকে দূরে থাকব।

৪৬৭.

সততা ও অক্লান্ত পরিশ্রমই যথাযথ উন্নতির সোপান।
আমি সৎ। শ্রমে অক্লান্ত। সাফল্য আমারই।

৪৬৮.
কাউকেই কখনো মিথ্যা প্রতিশ্রুতি দেবো না।
বিতর্ক ও ঝগড়া কৌশলে পরিহার করব।

৪৬৯.
যত ছোট কাজই হোক সবসময় তা
সবচেয়ে ভালোভাবে করার চেষ্টা করব।

৪৭০.
কুসংস্কার ও গোঁড়ামি মানুষকে শৃঙ্খলিত করে।
বিশ্বাস মানুষকে মুক্তি দেয়। আমি বিশ্বাসী।
আমি বিচরণ করব মুক্তির আনন্দলোকে।

৪৭১.
পৃথিবীকে বদলানোর আগে আমি আমার বিশ্বাস ও
চেতনার আলোকে নিজেকে বদলাব।

৪৭২.
আমি একা নই। আমি বিশ্বাসী। স্রষ্টা আমার সাথে রয়েছেন।
আমি বিজয়ী হবো।

৪৭৩.
প্রতিবেশীদের সুখ-দুঃখের খোঁজ রাখব।
তাদের প্রয়োজনীয় সহযোগিতা ও সমমর্মিতা প্রদান করব।

৪৭৪.
আমি আমার আচরণের প্রতি সজাগ দৃষ্টি রাখব।
ঘরে ও বাইরে সবসময় সদাচরণ করব।

৪৭৫.
বিশ্বাসের আলোকে আমি আমার কর্মপন্থা রচনা করব।
ঝর্নার গতিময়তা নিয়ে কাজ করব। সাফল্য আমারই।

৪৭৬.
বিবেক দংশিত হয় এমন কিছু করা থেকে নিজেকে বিরত রাখব।
বিবেকের কাছে সবসময় পরিষ্কার থাকব।

৪৭৭.

প্রত্যেকের ব্যক্তিগত গোপনীয়তাকে আমি শ্রদ্ধা করব।
তার গোপনীয়তাকে রক্ষা করব।

৪৭৮.

যে-কোনো সমালোচনা আমি সহজভাবে নেব ও উপকৃত হবো।

৪৭৯.

আমি এক অনন্য মানুষ। আমার কথা, কাজ ও আচরণে
এই অনন্যতারই প্রকাশ ঘটাব।

৪৮০.

আমার মাথাব্যথা করছে বা আমার মাথায় একটু অস্বস্তি লাগছে।
আমি মাথাব্যথা চাই না অথবা আমি মাথায় কোনো অস্বস্তি চাই না।
আমি পুরোপুরি সুস্থ ও প্রাণোচ্ছল থাকতে চাই।
আমি যখন ০ থেকে ৭ গণনা করে পূর্ণ জাগ্রত অবস্থায় পৌঁছব
তখন আমার মাথাব্যথা চলে যাবে।
আমার মাথা অত্যন্ত হালকা ও ফুরফুরে লাগবে।
আমি পুরোপুরি সুস্থ সজীব ও প্রাণোচ্ছল হয়ে উঠব।

৪৮১.

আমি জানি, আমার জীবনের একটি মহৎ লক্ষ্য আছে।
প্রতিদিন আমি পা পা করে এ লক্ষ্য অর্জনের পথেই অগ্রসর হবো।

৪৮২.

হিংসুকের হিংসা থেকে, শত্রুর শত্রুতা থেকে প্রভু আমাকে
সবসময়ই রক্ষা করবেন।

৪৮৩.

নিজের ভুল স্বীকার করার মতো সাহস আমার আছে।
ভুল বা অন্যায় হয়ে গেলে প্রথম সুযোগেই ক্ষমা চেয়ে নেব।

৪৮৪.

ওয়াদাও আমানত।
তাই আমি প্রতিটি ওয়াদা রক্ষা করব।

৪৮৫.

আমি সবসময় ধীরস্থির ও বুদ্ধিমত্তার সাথে
পরিস্থিতি মোকাবেলা করব।
কোনো পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গেলেও
ইতিবাচক মনোভাব ব্যক্ত করব।

৪৮৬.

আমি শরীরের চাহিদা মোতাবেক
পুষ্টিবিজ্ঞানের আলোকে পানাহার করব।

৪৮৭.

প্রতিদিন আমি সৃষ্টির সেবার জন্যে কিছু সময় ব্যয় করব।
এতে আমার প্রশান্তি ও সুখ বাড়বে।

৪৮৮.

আমি অন্যদের ব্যাপারে চিন্তা করে কথা বলব।
চিন্তা করে কথা বললে আমি অন্যদের মনেও
সাফল্যের বীজ বপন করতে পারব।

৪৮৯.

মুক্ত বিশ্বাস হচ্ছে সকল সাফল্য, সকল অর্জনের ভিত্তি।
বিশ্বাসই মেধাকে বিকশিত করে, যোগ্যতাকে কাজে লাগায়,
দক্ষতা সৃষ্টি করে। আমি বিশ্বাসী।

৪৯০.

সময় ও কাজের সুবিন্যাসায়ন জীবনে ঝর্নার গতিময়তা সৃষ্টি করে।
সুবিন্যাসায়ন হবে আমার অগ্রগতির ভিত্তি।

৪৯১.

সুযোগের সাথে জড়িত ঝুঁকি গ্রহণে আমি সাহসের পরিচয় দেবো।

৪৯২.

পারিবারিক যে-কোনো ভুল-বোঝাবুঝির ক্ষেত্রে
সবসময় সরাসরি কথা বলব।
ফলে দ্রুত তা সমাধানের পথে অগ্রসর হবে।

৪৯৩.

দুর্নীতি ও স্বজনপ্রীতি থেকে
সচেতনভাবে নিজেকে মুক্ত রাখব।

৪৯৪.

আমি আমার ভুলগুলোকে নিজেই শনাক্ত করব।
ফলে আমার দক্ষতা বাড়তে থাকবে।

৪৯৫.

সকল পরিস্থিতিতে সবসময় বলব—প্রভু! তোমাকে ধন্যবাদ।
সবকিছুর জন্যেই আমি কৃতজ্ঞ।

৪৯৬.

গানের বাণী ও সুর যা শিখলাম, তা আমি হুবহু মনে রাখব।
গান গাওয়া বা বাদ্যযন্ত্র বাজানোর সময় চমৎকারভাবে আমি
আমার সৃজনশীলতা, ঐকান্তিকতা, সাবলীল দক্ষতা ও
প্রকাশভঙ্গির নৈপুণ্য প্রদর্শন করব।

৪৯৭.

আমি যখন খেলতে নামব তখন
আমার শারীরিক সামর্থ্য, মানসিক শক্তি ও
কৌশলগত নৈপুণ্য সবচেয়ে ভালোভাবে কাজ করবে।
আমি বিজয়ী হবো।

৪৯৮.

কোনো লোভ-লালসা, কামনা-বাসনার বশবর্তী না হয়ে
শুধু স্রষ্টার সন্তুষ্টির উদ্দেশ্যেই আমি প্রতিটি কাজ করব।

৪৯৯.

আমি নিয়মিত দিনে দুবার মেডিটেশন করব।
যত মেডিটেশন করব তত ধ্যানের গভীর স্তরে প্রবেশ করব।

৫০০.

প্রতিদিন কমপক্ষে ২০ বার বলব—
‘বেশ ভালো আছি’।

৫০১.

আমি মস্তিষ্কের ডান ও বাম বলয়কে সমন্বিতভাবে
বেশি পরিমাণে ব্যবহার করব।
সাফল্য ও সৌভাগ্য স্বতঃস্ফূর্তভাবে আমার দিকে আকৃষ্ট হবে।

৫০২.

আমার মন ও চিন্তাধারা স্বচ্ছ, প্রশান্ত ও হাস্যোজ্জ্বল।
আমার প্রাণবন্ততা চারপাশের সবাইকে মুগ্ধ করবে।
আমি হবো আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু।

৫০৩.

আমি বাবা-মার প্রতি পূর্ণ শ্রদ্ধা ও মমতাসহ
আমার দায়িত্ব পালন করব।
তাদের প্রতি ক্ষোভ বা অভিমান থেকে নিজেকে মুক্ত রাখব।

৫০৪.

শিশুসন্তানের মতোই বয়োবৃদ্ধ মা-বাবার যত্ন নেব।
তাদের দোয়া ও আশীর্বাদে আমি সুখী হবো।

৫০৫.

আমি সবার সাথে সহজভাবে মিশব ও বন্ধুসুলভ আচরণ করব।
আমি সবসময় সুন্দর শব্দ ও বাক্য ব্যবহার করে কথা বলব।
বিনয় ও ভালো ব্যবহার দিয়ে আমি সবাইকে জয় করব।

৫০৬.

আমি বর্তমানে মনোযোগী হবো।
অতীতের গ্লানি আর ভবিষ্যতের আশঙ্কা থেকে মুক্ত হয়ে
বর্তমানকে পুরোপুরি কাজে লাগাব।

৫০৭.

সুযোগ অনেক সময় খুব আস্তে করে দরজায় টোকা দেয়।
সুযোগ গ্রহণে আমি থাকব সদা সজাগ।

৫০৮.

যার হারানোর কিছু নেই, তার ব্যাপারে সবসময় সতর্ক থাকব।

৫০৯.

দুশ্চিন্তা ও উৎকণ্ঠা দিয়ে আজ পর্যন্ত কেউ
নতুন কিছু সৃষ্টি করতে পারে নি।
প্রত্যয় ও সাহস দিয়েই আবিষ্কৃত হয়েছে নতুন পৃথিবী।
আমি সাহসী, আমি আত্মবিশ্বাসী।

৫১০.

(সন্তানসম্ভবা মায়ের জন্যে)
আমার সন্তান সুন্দর হবে, সুস্থ হবে, মেধাবী হবে, ভালো হবে।
আমার সন্তান ভূমিষ্ঠ হবে স্বাভাবিকভাবে।

৫১১.

পরিবর্তনকে ভয় পাই বলেই আমরা ভয় দ্বারা আক্রান্ত হই।
আমি পরিবর্তনকে স্বাগত জানাব।

৫১২.

ভালো জিনিসকে আমি পুরোপুরি গ্রহণ করব।
তাহলেই আমি এ থেকে পরিপূর্ণ শিক্ষা নিতে পারব।

৫১৩.

শ্রোতাদের সামনে আমি সবসময় প্রশান্ত, প্রত্যয়ী ও স্বাভাবিক থাকব।
সহজ-সাবলীল ভাষায় শুদ্ধ উচ্চারণ ও সঠিক শব্দচয়নে আমি
প্রাণবন্ত আলোচনা করব।

৫১৪.

মনের পর্দায় তৈরি ছবিতেই আমাদের প্রতিটি কোষ ক্রমান্বয়ে আস্থা
স্থাপন করে। আমি মনছবির শক্তিকে সঠিকভাবে কাজে লাগাব।

৫১৫.

ব্যক্তিগত খেয়াল বা আবেগের চেয়ে
আমার জীবনের লক্ষ্য আমার কাছে অনেক বড়।
আমি আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করব। লক্ষ্যে অবিচল থাকব।

৫১৬.

কুৎসা ও কানকথা থেকে আমি সবসময়ই দূরে থাকব।

৫১৭.

প্রশান্ত মন কল্যাণ প্রক্রিয়াকে বেগবান করে আর
শুকরিয়া প্রশান্তি সৃষ্টি করে।
আমি সবসময় শোকরগোজার থাকব।

৫১৮.

'দেহ ও মনে আমি সম্পূর্ণ সুস্থ হতে পারি'—এ বিশ্বাসই
পরিপূর্ণ সুস্থতার জন্যে প্রথম প্রয়োজন।
আমি সুস্থতায় বিশ্বাসী। আমি সুস্থ হবো।

৫১৯.

নতুন উপলব্ধিই নতুন সমাধান দিতে পারে।
নতুন উপলব্ধির জন্যে আমি নিয়মিত মেডিটেশন করব।

৫২০.

ভ্রান্ত ধারণা ও সংস্কারের শৃঙ্খল ভেঙে আমি মুক্ত বিশ্বাসে উপনীত হবো।
আমি আমার সত্যিকার স্বাধীনতা অর্জন করব।

৫২১.

আমি জানি, আশাই একজন মানুষের শেষ সম্বল।
আমি প্রত্যেকের আশাকে নতুন শক্তিতে উজ্জীবিত করব।

৫২২.

বড় কিছু করার জন্যে আমি পৃথিবীতে এসেছি। আমি বড় কিছু করব।

৫২৩.

অসংগঠিত সত্য শক্তিহীন। সঙ্ঘবদ্ধতাই সত্যে শক্তি সঞ্চার করে।
অসত্যের ওপর সত্যকে বিজয়ী করে।
আমি সৎসঙ্ঘে সঙ্ঘবদ্ধ হবো।

৫২৪.

শৃঙ্খলাই শৃঙ্খলমুক্তির পথ। আমি সবসময় সুশৃঙ্খল থাকব।

৫২৫.

রাস্তায় গাড়ি চালানোর সময় আমি মনোযোগী ও সতর্ক থাকব।
ট্রাফিক আইন মেনে চলব এবং নিরাপদে গাড়ি চালাব।

৫২৬.

বাধা পেয়ে যে ফিরে আসে তার সব শেষ হয়ে যায়।
প্রতিটি বাধা আমাকে নতুন শক্তিতে উজ্জীবিত করবে। আমি জয়ী হবো।

৫২৭.

আত্মবিকাশের অধিকার কেউ কাউকে দেয় না।
তা আদায় করে নিতে হয়।
আমার অধিকার আমি আদায় করে নেব।

৫২৮.

বিনাশ্রমে অর্থলাভের প্রতিশ্রুতি প্রতারকদের একটি সাধারণ টোপ।
এ টোপ থেকে আমি সবসময় সাবধান থাকব।

৫২৯.

আমি কসমিক ট্রাভেলার—মহাজাগতিক মুসাফির। আমার জন্ম নেই, মৃত্যু নেই। কিছু সময়ের জন্যে পৃথিবী পরিভ্রমণ করছি মাত্র।
এই ভ্রমণ শেষে শুরু করব আরেক ভ্রমণ।

৫৩০.

আমি জানি, যে অবস্থায়ই আমি থাকি না কেন,
আমার চেয়েও খারাপ অবস্থায় কেউ না কেউ আছে।
আমি সবসময় শোকরগোজার থাকব।

৫৩১.

সময়ের যোগফলই জীবন। আমি জীবনকে সফল করতে চাই।
তাই সময়কে পরিকল্পিতভাবে কাজে লাগাব।

৫৩২.

সময়কে নিয়ন্ত্রণে রাখব।
তাহলে অনেক কিছুই আমার নিয়ন্ত্রণে আসবে।

৫৩৩.

প্রয়োজন আর অভাববোধ এক নয়।
অভাববোধ হলো প্রয়োজন মেটার পরও আরো বেশি পাওয়ার অস্থিরতা।
আমি প্রয়োজন পূরণ করব, কিন্তু অভাববোধ থেকে মুক্ত থাকব।

৫৩৪.

আমার এখন ঘুম ঘুম লাগছে।
কিন্তু আমার এখন পুরোপুরি সজাগ ও সতর্ক থাকা প্রয়োজন।
আমি এখন পুরোপুরি সজাগ ও সতর্ক থাকতে চাই।
আমি ০ থেকে ৭ গণনা করে যখনই চোখ মেলব
তখনই পুরোপুরি সজাগ ও সতর্ক অবস্থায় পৌঁছে যাব এবং
আগামী .... ঘণ্টা/ ... মিনিট পর্যন্ত পূর্ণ সজাগ সতর্ক উৎফুল্ল ও
প্রাণবন্ত অবস্থায় আমার কাজ সম্পন্ন করব।

৫৩৫.

ভালো বা মন্দে সীমালঙ্ঘন বিপর্যয় ডেকে আনে।
আমি সীমালঙ্ঘন থেকে দূরে থাকব।

৫৩৬.

ঘৃণা দুর্বলের অহম প্রকাশের মাধ্যম।
আমি ঘৃণা থেকে দূরে থাকব।

৫৩৭.

চাওয়া মাত্রা ছাড়িয়ে গেলে তা হয় আসক্তি।
আসক্তি দুঃখের প্রধান কারণ। আমি আসক্তি থেকে দূরে থাকব।

৫৩৮.

আত্মবিশ্বাসের ভিত্তি আত্মজ্ঞান আর অহংকারের ভিত্তি জৈবিক প্রবৃত্তি।
অহংকারী নয়, আমি আত্মবিশ্বাসী হবো।

৫৩৯.

আমি জানি, বিশ্বাস নিয়ে মুখোমুখি বসতে পারলে
পৃথিবীর কোনো প্রতিপক্ষই অজেয় নয়।
তাই প্রতিপক্ষের সাথে সংলাপের পথকে আমি
সবসময় উন্মুক্ত রাখব।

৫৪০.

প্রতি মুহূর্তের হাজারটি বিকল্পের মধ্য থেকে
ভালোটি বেছে নেয়ার স্বতঃস্ফূর্ত ক্ষমতাই প্রজ্ঞা।
প্রতিদিন আমার প্রজ্ঞা বাড়ছে।

৫৪১.

আত্মনিমগ্নতার স্তরেই অতিচেতন স্তর থেকে
জ্ঞান ও উপলব্ধি সচেতন স্তরে প্রবেশ করে,
সংযুক্ত হয় মহাবিশ্বের জ্ঞানভাণ্ডারের সাথে।
আমি নিয়মিত আত্মনিমগ্ন হবো।

৫৪২.

আমার হরমোন প্রবাহ স্বাভাবিক হচ্ছে।
আমার ওজন কমে আমি স্লিম হচ্ছি।

৫৪৩.

আমি নতুন বন্ধুত্ব করব।
কিন্তু পুরনো বন্ধুত্বকেও গুরুত্ব দেবো।

৫৪৪.

যে-সম্পর্ককে ছেদ করা যায় না, সে-সম্পর্কের মাঝে
দেয়াল রচনা না করে তৈরি করব মমতার সেতু।

৫৪৫.

যে প্রার্থনায় প্রার্থনাকারী
প্রার্থনা কবুলকারীর সাথে একাকার হয়ে যান—
আমি সেরকম প্রার্থনাই করব।

৫৪৬.

ঈর্ষাকারী ও পরচর্চাকারীদের সাথে মানসিক সম্পর্ক ছেদ করব।
তাহলেই আমার মানসিক প্রশান্তি সুরক্ষিত থাকবে।

৫৪৭.

সামাজিক মুখোশ নয়, অন্তর্গত শক্তিই হচ্ছে ব্যক্তিত্ব।
আমি আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্বের অধিকারী হবো।

৫৪৮.

অন্যকে সে-ই অনুপ্রাণিত করতে পারে,
যে অন্যের দ্বারা প্রভাবিত হয় না।
আমি হবো সকলের অনুপ্রেরণার উৎস।

৫৪৯.

পৃথিবীকে সবসময় বদলে দিয়েছে
লক্ষ্য সম্পর্কে দৃঢ় প্রত্যয়ী সঙ্ঘবদ্ধ মুষ্টিমেয় কিছু মানুষ।
আমি এদের একজন হবো।

৫৫০.

আমি জীবনযুদ্ধের একজন সত্যিকার যোদ্ধা।
আমি জানি কখন অস্ত্রসংবরণ করতে হয়।
আমি সময়মতো অস্ত্রসংবরণ করব।

৫৫১.

বই-কিতাব পড়ে তাত্ত্বিক বা তার্কিক হওয়া যায়, আত্ম আবিষ্কারক নয়।
আত্ম আবিষ্কারের জন্যে প্রয়োজন আত্মনিমগ্নতা।
প্রতিদিন আমি আত্মনিমগ্ন হবো।

৫৫২.

জানাকে মানায় রূপান্তর করতে না পারলে সে জানা অর্থহীন।
আমি জানব এবং মানব।

৫৫৩.

প্রশংসার মতো নিন্দাকেও আমি সহজভাবে গ্রহণ করব।

৫৫৪.

ভয় বা আশঙ্কা হচ্ছে শয়তানের ছায়া আর
বিশ্বাস হচ্ছে স্রষ্টার নূরের ছটা।
আমি বিশ্বাসের শক্তিতেই উজ্জীবিত হবো।

৫৫৫.

বিশ্বাস থেকে বিচ্যুতির প্রথম ধাপই হলো সংশয়।
আমি আমার বিশ্বাসকে সংশয়মুক্ত রাখব।

৫৫৬.

উৎকণ্ঠিত না হয়ে সমস্যাকে আমি
তার প্রাকৃতিক প্রক্রিয়ার মধ্যে ছেড়ে দেবো।
প্রতিটি সমস্যার মধ্যেই লুকিয়ে আছে নতুন সম্ভাবনা।

৫৫৭.

উদ্যোগ না নিলে প্রতিটি কাজই অসম্ভব মনে হয়।
আমি বিশ্বাসের সাথে কাজ শুরু করব।
পথে নামলে পথই পথ দেখাবে।

৫৫৮.

সকল বিজ্ঞানের সেরা বিজ্ঞান হলো জীবনযাপনের বিজ্ঞান।
আমি জীবনযাপনের বিজ্ঞান অনুশীলন করব।

৫৫৯.

মানুষ তার জীবনছবির সমান।
আমার জীবনছবি আমার কাছে স্পষ্ট।
আমি মহান হবো।

৫৬০.

একজন মূর্খ নিজেকে সবজান্তা মনে করে।
আমি যা জানি না সে-সম্পর্কে সবসময় সচেতন থাকব।

৫৬১.

শ্রোতাকে মোহিত নয়, অনুপ্রাণিত করার জন্যেই আমি কথা বলব।

৫৬২.

কোনো ভিক্ষুক আজ পর্যন্ত দাতা বা স্বাবলম্বী হতে পারে নি।
যে হাত নিতে অভ্যস্ত সে হাত কখনো দিতে পারে না।
আমি দাতা হবো।

৫৬৩.

শোকর হলো আনন্দে স্নাত হয়ে কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন আর
সবর হলো প্রতিকূলতার বিরুদ্ধে নীরব নিরলস সংগ্রাম।
শোকর আর সবর আমার পাথেয়।
সাফল্য আমারই।

৫৬৪.

আমি দায়িত্ব নিতে শিখব।
আয়ত্ত করব নতুন নতুন কৌশল ও জ্ঞান।

৫৬৫.

নিখুঁত ও সুষ্ঠু পরিকল্পনা কাজ সুসম্পন্নের অর্ধেক।
আমি সুপরিকল্পিতভাবে কাজ শুরু করব।

৫৬৬.

সফল মানুষ বিশ্বাসকে গুরুত্ব দেন আর ব্যর্থরা বাস্তবতার দোহাই দেয়।
আমি সফল মানুষের পথ অনুসরণ করব।

৫৬৭.

বুদ্ধিমান সবসময় কথা বা কাজের আগে চিন্তা করে আর
বোকারা চিন্তা করে (পস্তায়) কাজের পরে। আমি বুদ্ধিমান।

৫৬৮.

কমিটি-কমিশন নয়, নীরব মুহূর্তই পৃথিবীর সব বৈপ্লবিক ও
নতুন ধারণার জন্মদাতা। প্রতিদিন কাজের ফাঁকে নিজের জন্যে
কিছু নীরব মুহূর্ত আমি বের করে নেব।

৫৬৯.

একটি কাজ না করার পেছনে হাজারটি অজুহাত দেখানো যায়,
কিন্তু কাজটি করার জন্যে একটি কারণই যথেষ্ট।
অজুহাত নয়, আমি কাজ করব।

৫৭০.

সময় কোন কাজে ব্যয় করব তা নির্ধারণের এখতিয়ার আমারই।
প্রয়োজনে প্রত্যেককেই সময় দেবো।

৫৭১.

করতে না পারা আর না করে কাজ ফেলে রাখার মধ্যে ব্যবধান হচ্ছে—
প্রথমটি পারিপার্শ্বিক প্রভাবে প্রভাবিত আর
দ্বিতীয়টি ব্যক্তির খেয়ালিপনা।
দুটি বিষয় থেকেই আমি নিজেকে মুক্ত রাখব।

৫৭২.

সে ভালো কাজই সবচেয়ে ভালো যা নিয়মিত করা হয়।
ভালো কাজ—তা যত ক্ষুদ্রই হোক, আমি নিয়মিত করব।

৫৭৩.

স্থানকালপাত্র বুঝে আমি হাসিমুখে কথা বলব।
আমার মুখের হাসিতে হৃদয়ের ঐকান্তিকতাই প্রকাশিত হবে।

৫৭৪.

যে-কাউকে অভিনন্দন জানানোর প্রথম সুযোগকেই আমি কাজে লাগাব।

৫৭৫.

আনন্দের অনুভূতি মনের শক্তিতে ঝর্নার গতিময়তা সৃষ্টি করে।
সদানন্দ হবে আমার ভূষণ।

৫৭৬.

মস্তিষ্ক মানুষকে মানুষ বানায় নি,
হৃদয় মানুষকে সত্যিকার মানুষ বানিয়েছে।
আমার হৃদয় বিশ্বজনীন মমতায় পরিপূর্ণ।
আমি অনন্য মানুষ।

৫৭৭.

পেশিশক্তির দাপট ক্ষণিকের, অন্তর্গত শক্তির স্থায়িত্ব অনন্তের।
আমি অন্তর্গত শক্তিতে শক্তিমান হবো।

৫৭৮.

নিন্দুকেরা সবসময় প্রতিক্রিয়ার আশায় নিন্দা করে বেড়ায়।
যে-কোনো নিন্দায় আমি নির্লিপ্ত থাকব।

৫৭৯.

ফোন বা মোবাইলে অপ্রয়োজনীয় কথা বললে
সময় ও অর্থের অপচয় হয়।
আমি জানি অপচয়কারী শয়তানের বন্ধু।
আমি ফোন বা মোবাইলে শুধু প্রয়োজনীয় কথা বলব।
রাতে ঘুমানোর আগে মোবাইল বন্ধ করে রাখব।

৫৮০.

আমার জীবনদৃষ্টি বা নিয়তই হলো আমার নিয়তি আর
আমার নিয়ত কী হবে তা আমিই ঠিক করব।

৫৮১.

বন্দিত্ব ইট-পাথরের দেয়াল, লোহার শিকল বা পাটের দড়িতে নয়,
আসল বন্দিত্ব হচ্ছে মনে। অন্তর্গত শক্তিকে কাজে লাগিয়ে
মানসিক বন্দিত্ব থেকে নিজেকে মুক্ত করব।

৫৮২.

কর্মস্থলে প্রতিযোগীকে আমি সবসময় শ্রদ্ধা করব।
শক্তিশালী প্রতিযোগী আমার মেধার বিকাশে
অনুঘটক হিসেবে কাজ করবে।

৫৮৩.

সঠিক প্রশ্ন জ্ঞানের অর্ধেক। আমি সবসময় ভেবেচিন্তে প্রশ্ন করব।

৫৮৪.

জ্ঞান মানুষকে মানুষ বানায় আর
অবিদ্যা বা অপজ্ঞান মানুষকে হয় দানব, না হয় দাসে পরিণত করে।
জ্ঞান অর্জনে আমি যে-কোনো কষ্টস্বীকার করব।

৫৮৫.

নিজেকে ভালবাসতে পারলেই অন্তর্গত শক্তিকে জাগ্রত করা যায়।
আমি নিজেকে ভালবাসব।

৫৮৬.

কোনো ঘটনার প্রেক্ষিতে তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত না করে
আমি একটু থামব। লম্বা দম নেব।
মনকে জিজ্ঞেস করব, ‘এ মুহূর্তে আমার কী করণীয়’।
ঠান্ডা মাথায় আমি আমার করণীয় করব।

৫৮৭.

আমার মেধাকে আমি সেবায় রূপান্তরিত করব।
সেবানন্দ আমার অর্জনকে রূপান্তরিত করবে সম্পদে।

৫৮৮.

প্রতারণা করা অপরাধ আর প্রতারিত হওয়া তার চেয়েও বেশি অসম্মানের।
প্রতারিত না হওয়ার ব্যাপারে আমি সবসময় সতর্ক থাকব।

৫৮৯.
আমাকে ব্যবহার করে সুযোগ নিতে চায়—এমন স্বার্থান্বেষীদের ব্যাপারে
আমি সবসময় সতর্ক থাকব।

৫৯০.
ট্রেন্ডি হওয়া আর বাঁদর হওয়ার মধ্যে কোনো পার্থক্য নেই।
আমার ট্রেন্ড হবে আমারই মতো।

৫৯১.
বিপরীত লিঙ্গকে আকৃষ্ট করার চেষ্টায় কোনো স্মার্টনেস নেই,
কারণ প্রতিটি প্রাণীই সহজাতভাবে
বিপরীত লিঙ্গকে নিজের দিকে আকৃষ্ট করে।
আমি এই সাধারণ প্রাণীসুলভ প্রবণতা থেকে দূরে থাকব।

৫৯২.
(মুহূর্তে সজীব হওয়ার জন্যে)
আমি এখন চমৎকার আরাম ও প্রশান্তি অনুভব করছি।
মন আমার এখন হালকা ও ফুরফুরে।
০ থেকে ৭ গণনা করে স্বাভাবিক জাগ্রত অবস্থায় পৌঁছেও
আমি অত্যন্ত তরতাজা, প্রফুল্ল ও প্রাণবন্ত অনুভব করব।
আমি পূর্ণ সজাগ, হাস্যোজ্জ্বল ও উদ্যমী হয়ে উঠব।

৫৯৩.
কাজের প্রস্তুতি নিতে গিয়ে অহেতুক সময় নষ্ট না করে
সময়মতো কাজ শুরু করব।

৫৯৪.
দৈনন্দিন কাজের রুটিন করার ব্যাপারে আমি স্বাধীন।
কিন্তু তা ভঙ্গের স্বাধীনতা আমার নেই।
তাই প্রতিটি কাজ রুটিন অনুসারে করব।

৫৯৫.
কোনো মানুষই নিখুঁত নয়।
তাই নিখুঁত হতে না চেয়ে সুন্দরভাবে
সময়মতো কাজ করার অভ্যাসই আমি আয়ত্ত করব।

৫৯৬.

অবৈজ্ঞানিক ও প্রকৃতিবিরুদ্ধ জীবনযাপন দুঃখ ও দুর্ভোগের কারণ।
আমি জীবনযাপনের বিজ্ঞান অনুসরণ করব।

৫৯৭.

দুর্ব্যবহার ও ঘৃণা ভেতরের হীনম্মন্যতারই বহিঃপ্রকাশ।
আমি হীনম্মন্যতা থেকে মুক্ত হবো। সদাচরণ করব।

৫৯৮.

বুদ্ধিমান তার সীমাবদ্ধতা সম্পর্কে জানে এবং
সেখান থেকেই পথচলা শুরু করে।
আমি বুদ্ধিমান। যা আছে তা নিয়েই যাত্রা শুরু করব।

৫৯৯.

দলিল, প্রমাণ কিংবা যুক্তিতর্ক দিয়ে অন্যকে প্রভাবিত করা যায়।
কিন্তু অন্তরতম সত্তা পরিতৃপ্ত হয় সমর্পণে।
আমি স্রষ্টায় সমর্পিত হবো।

৬০০.

প্রাচুর্য আমার জন্মগত অধিকার। আমি প্রাচুর্যবান হবো।

৬০১.

সচেতন বা অবচেতনভাবে আমরা যা কল্পনা করি, বিশ্বাস করি,
বাস্তবে তা-ই অর্জন করি।
আমার মনছবি আমার মনে গেঁথে গেছে,
স্বতঃস্ফূর্তভাবেই আমি আমার লক্ষ্যপানে অগ্রসর হবো।

৬০২.

মনছবির বাস্তবায়নের জন্যে আমি নীরবে কাজ করব।
বীজ থেকে অঙ্কুরোদ্গম হয়ে গাছ এবং তারপর ফল দেয়ার প্রক্রিয়ায়
সময় লাগে। মনছবির জন্যেও আমি সময় ও শ্রম দেবো।

৬০৩.

আমি আমার কাজকে ভালবাসব।
আমি জানি—আমার কাজের প্রতিদান আমি পাবই।

৬০৪.

আমি জানি, প্রতিদিনের ছোট ছোট কাজ প্রতিদিন সমাপ্ত করলে
মাস-বছর-যুগ শেষে তা-ই পরিণত হবে বিশাল সাফল্যে।
চূড়ান্ত লক্ষ্য অর্জনের জন্যে প্রতিদিনের
ছোট ছোট কাজ ও পদক্ষেপকে আমি গুরুত্ব দেবো।

৬০৫.

খ্যাতির জন্যে নীরব সাধনা ও
প্রয়োজনীয় কষ্টস্বীকার করতে আমি প্রস্তুত।
আমি স্মরণীয় বরণীয় হবো।

৬০৬.

মস্তিষ্ক দিয়ে বিশ্বাস করা যায় না, বিশ্বাস করতে হয় হৃদয় দিয়ে।
আমি হৃদয়ের শক্তিকেই জাগ্রত করব।

৬০৭.

অর্জন গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু অর্জনকে ধরে রাখা তার চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।
আমি অর্জনকে ধরে রাখার যোগ্যতাও অর্জন করব।

৬০৮.

মানুষ ঘুমিয়ে ঘুমিয়ে যা দেখে তা স্বপ্ন নয়;
স্বপ্ন তা-ই যা মানুষকে ঘুমাতে দেয় না।
আমার স্বপ্নই আমাকে উদ্বুদ্ধ করবে দিবানিশি কাজ করতে।

৬০৯.

আমার চেতনার সাথে আমি, আমার কাজ—সবই হয়ে যাবে একাকার।
আমার কাজের অভিনবত্ব সবাইকে বিস্মিত করবে।

৬১০.

গতির নাম জীবন। প্রো-একটিভ কাজের মধ্য দিয়ে আমি আমার
এই গতিকে বেগবান করব।

৬১১.

জীবনকে আনন্দময় করার জন্যে অনেক বস্তু নয়,
প্রয়োজন সঠিক জীবনদৃষ্টি। আমার জীবনদৃষ্টি সঠিক।

৬১২.

যে-কোনো ঘটনার ভালো দিকগুলো আমি গ্রহণ করব।
ফলে আমার অর্জন বাড়তে থাকবে।

৬১৩.

বিশুদ্ধ নিয়ত, সক্রিয় উদ্যোগ, আন্তরিক কাজ এবং সৎসঙ্ঘে একাত্মতা
জীবনে স্রষ্টার রহমত আনে। আমি স্রষ্টার রহমত লাভ করব।

৬১৪.

একঘেয়েমিপূর্ণ কাজ শেষে আমি নিজেকে পুরস্কৃত করব।
এতে আমার কাজের উদ্যম বহুগুণে বেড়ে যাবে।

৬১৫.

'দুঃখিত' বলে আমি ভুলের জন্যে শুধু দুঃখ প্রকাশই করব না;
বরং ভবিষ্যতে ভুলের পুনরাবৃত্তি বন্ধ করব।

৬১৬.

নীরব কাজ সবচেয়ে সফল প্রচারক।
প্রচারের প্রত্যাশা না করে আমি নীরবে কাজ করে যাব।

৬১৭.

বুদ্ধিমান কৌশল প্রয়োগের মাধ্যমে অল্প কাজে বেশি ফল লাভ করে।
আমি বুদ্ধিমানের মতো কাজ করব।

৬১৮.

শোককে আমি শক্তিতে রূপান্তরিত করতে জানি।
প্রতিটি শোক হবে আমার শক্তির উৎস।

৬১৯.

একজন অনন্য মানুষ ব্যতিক্রম ও অনন্যতাকে শ্রদ্ধা করে
আর সেইসাথে জানে—বিস্ময় সৃষ্টি করার শক্তি তার মাঝেও সুপ্ত রয়েছে।
আমি অনন্য মানুষ হবো।

৬২০.

নিয়ম অন্যদের জন্যে যেমন, আমার জন্যেও তেমন।
আমি নিয়মানুবর্তী হবো। সঙ্ঘের শৃঙ্খলা সবসময় অনুসরণ করব।

৬২১.

একবছরের তাত্ত্বিক জ্ঞানের চেয়ে একদিনের বাস্তব অভিজ্ঞতা
বেশি শিক্ষামূলক। আমি বাস্তব অভিজ্ঞতার সুযোগ কাজে লাগাব।

৬২২.

জীবনে চলার পথে দুঃখ আসতেই পারে।
দুঃখকেও আমি আনন্দের উৎসে রূপান্তরিত করব।

৬২৩.

কুক্ষিগত করে রাখলে অভাববোধ বাড়ে আর বিলিয়ে দিলে বাড়ে প্রাচুর্য।
আমি প্রাচুর্যের পথেই অগ্রসর হবো।

৬২৪.

আমি কাজ শুরু করি। কাজের পেছনে লেগে থাকি। বিজয় আমারই।

৬২৫.

আমি শাশ্বত চেতনাকে আধুনিকতার রঙে নিজের জীবনে ধারণ করছি।
আমি সফল হবো, সুখী হবো।

৬২৬.

একটি ছোট ছিদ্র বিশাল জাহাজকেও ডুবিয়ে দিতে পারে।
ছোট ছোট ভুলের ব্যাপারে আমি সচেতন হবো।

৬২৭.

নদী যত গভীর তার বয়ে যাওয়ার শব্দ তত কম।
আমি কথার চেয়ে কাজ বেশি করব।

৬২৮.

প্রতিবাদ আর হৈচৈ করে সময় নষ্ট না করে আমি বুদ্ধিমানের মতো
প্রতিকারের চেষ্টা করব।

৬২৯.

আমি এখন আমার নিজের জন্যে নতুন অভ্যাস গড়ে তুলছি।
এ নতুন অভ্যাস আমাকে মুক্তির পথ দেখাবে,
সামনে নিয়ে আসবে নতুন সুযোগ, জীবনকে করবে পরিপূর্ণ।
আমি অর্জন করব সত্যিকারের স্বাধীনতা।

৬৩০.

বিশ্বাস করার আগে আমি সময় নেব, যাচাই-বাছাই করব।
যখন বিশ্বাস করব, পুরোপুরি করব।

৬৩১.

আমি আমার কর্মক্ষমতা ও শক্তি সম্পর্কে বেশি বেশি ভাবব।
যা যা পারি তার একটি তালিকা তৈরি করব।
গুণগুলো যত বিকশিত করব সীমাবদ্ধতাকে তত অতিক্রম করতে পারব।

৬৩২.

আমি অন্যের কল্যাণে আন্তরিক।
তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনব।
ফলে আমার অল্প কথাই তাদের অনুপ্রাণিত করবে।

৬৩৩.

বিশ্বাস কাজে গতি সৃষ্টি করে আর
কাজের গতি বিশ্বাসকে আরো প্রবল করে।
আমি বিশ্বাস ও কাজের ছন্দময় গতিতে সাফল্যের পথে এগিয়ে যাব।

৬৩৪.

আমার স্বপ্ন পূরণের ক্ষমতা ও সামর্থ্য নিহিত রয়েছে আমার ভেতরেই।
আমি আমার এই 'আমি'কে খুঁজে বের করব।

৬৩৫.

সুবিধা গ্রহণের মূল্য পরবর্তীতে অনেক বেশি দিতে হয়।
তাই যে-কোনো সুবিধা গ্রহণের ব্যাপারে সতর্ক থাকব।

৬৩৬.

আমি তথ্য বা ধারণার আলোকে বার বার যা বলি
অবচেতন মন তা-ই বিশ্বাস করে সম্মোহিত হয়।
মুক্ত বিশ্বাস দ্বারাই আমি সম্মোহিত হবো।

৬৩৭.

ক্ষতি নিয়ে আফসোস করে সময় নষ্ট না করে আমি সবসময়
বিকল্প পথে ক্ষতি পুষিয়ে নেয়ার চেষ্টা করব।

৬৩৮.

আমার জীবনের মূল লক্ষ্য অর্জনের জন্যে আশু লক্ষ্যকে
সিঁড়ি হিসেবে ব্যবহার করব।

৬৩৯.

অন্যের কল্যাণ না করলে নিজের সত্যিকারের কল্যাণ হয় না।
আমি আজ থেকেই অন্যের কল্যাণে কিছু না কিছু করব।

৬৪০.

চাওয়াকে সংজ্ঞায়িত করতে পারলে
মন স্থির হয়, অতৃপ্তি কমতে থাকে।
১৯টি এমন বিষয়ের তালিকা আমার আছে
যা আমি মৃত্যুর আগে অর্জন করব।

৬৪১.

অন্যের পরিচয়ে নয়, আত্মপরিচয়েই
আমি সবার কাছে পরিচিত হবো।

৬৪২.

সাফল্য কোনো গন্তব্য নয়; বরং এক গন্তব্য থেকে
অন্য গন্তব্যে পৌঁছার জন্যে এক বিরামহীন প্রয়াস।
বিরামহীন প্রয়াসই আমার আনন্দ।

৬৪৩.

ব্যক্তিগত সম্পর্ককে আমি গুরুত্ব দেবো।
আত্মিক বন্ধন গড়ে তুলতে আমি প্রতিদিনই কিছু সময় ব্যয় করব।

৬৪৪.

প্রতিযোগিতা করব কেবল ভালো কাজে।
এতে স্বার্থপরতা ও ক্ষুদ্র মানসিকতা থেকে মুক্তি পাব।

৬৪৫.

হাজার মাইলের অভিযাত্রাও শুরু হয় একটি ছোট পদক্ষেপের মধ্য দিয়ে।
আমার যা আছে তা নিয়ে যেখানে আছি সেখান থেকেই শুরু করব।
আমি গন্তব্যে পৌঁছব।

৬৪৬.

সত্যিকার বিনোদন দুশ্চিন্তামুক্ত করে,
মানসিক স্থিরতা ও প্রশান্তি এনে দেয়।
আমি সত্যিকার বিনোদনকে উপভোগ করব।

৬৪৭.

হতাশা ও আনন্দ হচ্ছে পরস্পরের শত্রু।
হতাশাবোধ আনন্দকে মাটি করে দেয়।
আর হৃদয়ে আনন্দের অনুভূতি আনতে পারলে হতাশা পালিয়ে যায়।
আমি আনন্দে অবগাহন করব।

৬৪৮.

বিশেষ দিবস নয়, আত্মিক সম্পর্ককে সবসময়
আন্তরিকভাবে গ্রহণ করব।

৬৪৯.

দুঃখবিলাস বা কিছুই ভালো না লাগা আলস্যের একটি রূপ।
যারা কিছু করে না, তাদেরই আসলে কিছু ভালো লাগে না।
আমার অনেক কাজ। তাই সবসময় আমি ভালো থাকব।

৬৫০.

আমি কাজকে নির্ভুল করার চেষ্টা করব।
পাশাপাশি বাড়াব কাজের গতি।

৬৫১.

কাউকে দায়িত্ব অর্পণ করলে তাকে তা পালনের স্বাধীনতাও দেবো।

৬৫২.

কোয়ান্টা স্পন্দন বা সংকেত দ্বারা
নিজের ক্ষুধা, রাগ বা ক্রোধকে অনায়াসে দমন করব।
দ্রুত পড়ার জন্যে বা ক্লাসের পড়া মনে রাখার জন্যে আমি কোয়ান্টা
সংকেতসহ যা-ই পড়ব, প্রয়োজনের সময় তা হুবহু মনে করব।
কোয়ান্টা সংকেতসহ আমি যা-ই পড়ব, পরীক্ষার হলে বা
ভাইভা বোর্ডের সামনে তা পুরোপুরি
সুন্দর ও আকর্ষণীয়ভাবে লিখতে বা বলতে পারব।

৬৫৩.

পূর্বপুরুষের প্রচলিত ভ্রান্ত সংস্কার ও আচরণ-অভ্যাসের
সংকীর্ণ বৃত্ত ভেঙে আমি বেরিয়ে আসব।
আমি কালজয়ী হবো।

৬৫৪.

একাগ্র প্রার্থনায় স্রষ্টাকে আমরা কিছু বলি আর কোয়ান্টায়ন বা
হিরন্ময় মৌনতায় স্রষ্টা কী বলছেন তা আমরা শুনি।
আমি নিয়মিত কোয়ান্টায়ন করব।

৬৫৫.

প্রথা অনুসরণকারী নয়, শাশ্বত চেতনার আলোকে
প্রথা প্রবর্তনকারীরাই মুক্তির পথ দেখান।
আমি গড্ডালিকা প্রবাহে গা ভাসানো থেকে বিরত থাকব।
আমার চেতনার আলোকে পথ চলব।

৬৫৬.

অযাচিত নয়, পরামর্শ গ্রহণের মানসিকতা তৈরি হলেই
আমি পরামর্শ দেবো।

৬৫৭.

অপ্রয়োজনীয় অনুশোচনায় সময় নষ্ট না করে
ভুল থেকে শিক্ষা নিয়ে
আমি যাত্রা করব সম্ভাবনাময় ভবিষ্যতে।

৬৫৮.

প্রকৃতিতে ঘটা প্রতিটি ঘটনার যৌক্তিক বা সুদূরপ্রসারী কারণ থাকে।
সুসংবাদ কিংবা দুঃসংবাদ—
দুটোই আমি গ্রহণ করব স্বাভাবিকভাবে।

৬৫৯.

দিনে বা রাতে, প্রকাশ্যে বা গোপনে, সচ্ছল বা অসচ্ছল অবস্থায়
নিয়মিত দান স্রষ্টার রহমত আনে।
তাই আমি নিয়মিত মাটির ব্যাংকে দান করব।

৬৬০.
বিচ্ছিন্নতা হলো দুর্বলতা আর সঙ্ঘবদ্ধতা হলো শক্তি।
সৎসঙ্ঘে সঙ্ঘবদ্ধ থাকব।
প্রকৃতির ছন্দে আমার জীবন বিকশিত হবে।

৬৬১.
বিপরীত লিঙ্গের প্রতি মাত্রাতিরিক্ত আকর্ষণকে নিয়ন্ত্রণ করব।
নারী-পুরুষের মধ্যকার শোভন আচরণের সীমা বজায় রাখব।

৬৬২.
এমন কাউকে বিয়ে করব যাকে আমি সম্মান করতে পারব,
সহযোদ্ধা হিসেবে সবসময় পাশে পাব।

৬৬৩.
যে বিয়েতে ধুমধাম ও অপচয় যত বেশি,
সে বিয়েতে সুখের পরিমাণ তত কম।
তাই বিয়ের আয়োজনে খরচের প্রতিযোগিতা থেকে বিরত থাকব।

৬৬৪.
রূপের কদর সাময়িক। গুণের কদর চিরন্তন।
আমি গুণকে বিকশিত করব। সর্বত্র আমি মর্যাদা পাব।

৬৬৫.
সুখী পরিবারের জন্যে পারিবারিক মনছবি করব।
যে-কোনো প্রতিকূলতা অতিক্রমে এ মনছবি হবে চালিকাশক্তি।

৬৬৬.
চুক্তির স্থায়িত্ব সবসময় নির্ভর করে সততা ও বিশ্বস্ততার ওপর।
বিয়েও একটি চুক্তি। বিয়ের আলোচনায় আমি
সবসময় সৎ ও তথ্যনিষ্ঠ থাকব।

৬৬৭.
বিয়ের পাত্র/ পাত্রী নির্বাচনের ক্ষেত্রে সুন্দর মুখশ্রী, ডিগ্রি,
সম্পদ কিংবা বংশমর্যাদা নয়, গুণকে প্রাধান্য দেবো।
আমি সুখী হবো।

৬৬৮.

স্বামী/ স্ত্রীর ব্যাপারে অহেতুক খুঁতখুঁতে বা সন্দেহপ্রবণ হবো না।
সময়-সুযোগমতো ভুলগুলোকে সুন্দরভাবে বুঝিয়ে দেবো।

৬৬৯.

মমতা হচ্ছে সকল সম্পর্কের প্রাণ।
মমতা অপরপক্ষকে বিচার করে না, বোঝার চেষ্টা করে;
প্রভাবিত করে না, তার সাথে অংশগ্রহণ করে।
আমি মমতাময় হবো।

৬৭০.

আমি প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে খাওয়া ও ঘুমানোর অভ্যাস করব।

৬৭১.

স্বামী/ স্ত্রী হিসেবে আমি আমার
স্ত্রী/ স্বামীর প্রতি পুরোপুরি বিশ্বস্ত থাকব।
শ্রদ্ধা, মমতা ও ভালবাসা দিয়ে তার জীবন আনন্দে ভরিয়ে দেবো।

৬৭২.

যত ব্যস্ততা থাকুক না কেন, সপ্তাহের একটি দিন আমি রাখব
আমার পরিবারের জন্যে।

৬৭৩.

আমি জানি, যে পরিবারের কাছে ভালো,
মানুষ হিসেবে সে-ই ভালো।
আমি পরিবারের কাছে ভালো হবো।

৬৭৪.

স্বামী-স্ত্রীর ভুল-বোঝাবুঝিতে
তৃতীয় পক্ষকে (আত্মীয়/ বন্ধু/ প্রতিবেশী) জড়াব না।
দুজনে সরাসরি কথা বলে সমস্যার সমাধান করব।

৬৭৫.

আমি সবসময় আমার স্বামী/ স্ত্রীর যোগ্যতার প্রশংসা করব।
পরিবারে তার অবদানকে স্বীকার করব।

৬৭৬.

ভুল সংশোধনে উদ্বুদ্ধ করার জন্যে আমার জীবনসঙ্গী/ সঙ্গিনীর গুণাবলি ও তার ভালো দিকগুলো তুলে ধরব।

৬৭৭.

পানি গ্যাস ও বিদ্যুৎসহ সবধরনের অপচয়ের বিরুদ্ধে পরিবারে আমি সচেতনতা সৃষ্টি করব।

৬৭৮.

প্রতিটি সম্পর্কের ক্ষেত্রে অতি আবেগকে পরিহার করে বাস্তবমুখী মানসিকতার প্রকাশ ঘটাব।

৬৭৯.

এক সন্তানকে অন্য সন্তানের সাথে তুলনা না করে প্রত্যেককে তার যোগ্যতা ও কাজের ভিত্তিতে মূল্যায়ন করব।

৬৮০.

পারস্পরিক আলোচনা ও মতামতের ভিত্তিতে আমি পারিবারিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করব।

৬৮১.

ফোন আড্ডা টিভি ইন্টারনেট গেমস কমিকস বাজে বই বা ক্ষতিকর বন্ধুত্ব সন্তানকে নষ্ট করবে।
তাই সন্তানকে আমি পর্যাপ্ত সময় দেবো।

৬৮২.

সন্তান বিনোদন ও বন্ধুত্বের নামে অপসংস্কৃতি ও ড্রাগসের শিকার হচ্ছে কিনা তা সবসময় লক্ষ রাখব।

৬৮৩.

আমার সন্তানের সবচেয়ে ভালো বন্ধু হবো আমি।

৬৮৪.

সন্তানের কোনো ভুলকে অপরাধ বা পাপ হিসেবে তুলে না ধরে তাকে সংশোধনের চেষ্টা করব।
এটি তার স্বতঃস্ফূর্ত বিকাশকে তরান্বিত করবে।

৬৮৫.

বিষয় ও বয়স বুঝে
সন্তানকেও পারিবারিক পরামর্শে অংশীদার করব।

৬৮৬.

পরিবারের আর্থিক সামর্থ্য ও বাস্তব অবস্থা সম্পর্কে সন্তানকে
ছোটবেলা থেকেই যথাযথ ধারণা দেবো।

৬৮৭.

সন্তানের সামনে নিজেকে আদর্শ হিসেবে উপস্থাপন করব।
মমতা ও সঠিক জীবনদৃষ্টি দিয়ে তাকে বড় করে তুলব।

৬৮৮.

মন সেরা ডাক্তার আর দেহ সেরা ওষুধ কারখানা।
যখন যতটুকু প্রয়োজন ঠিক ততটুকু ওষুধই সে তৈরি করে।
আর এ ওষুধ সম্পূর্ণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া মুক্ত।
সুস্থতার জন্যে আমি আমার মনের শক্তিকে কাজে লাগাব।

৬৮৯.

কোয়ান্টাম চেতনায় শরীর একটি নীরব তথ্যপ্রবাহ।
প্রতি মুহূর্তে এ তথ্যতরঙ্গ দেহকে নতুনভাবে নির্মাণ করছে।
চেতনার এ স্তরে তথ্যকে বদলে দিয়ে
আমি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হবো।

৬৯০.

রোগব্যাধির অনুপস্থিতিই সুস্বাস্থ্য নয়।
সুস্বাস্থ্য হচ্ছে ভালো থাকার এক অন্তর্গত অনুভূতি
যা সবসময় আনন্দোচ্ছল করে রাখে।
আমি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হবো।

৬৯১.

আমি আমার দেহের রোগগ্রস্ত
প্রতিটি কোষ, টিস্যু ও অঙ্গে মনোযোগ দেবো।
সহজাত নিরাময়ের প্রক্রিয়ায় নিরাময় হবো।

৬৯২.

নিরাময়ের জন্যে প্রয়োজন এক প্রশান্ত মন।
আমি মনকে ভালো রাখব।
দেহ এমনিই ভালো থাকবে।

৬৯৩.

আমার মন সুখ ও শক্তির আধার।
মনের সুখই আমার দেহের প্রতিটি অসুখকে
ভাসিয়ে নিয়ে যাবে।

৬৯৪.

স্বাস্থ্যবান সুখী মানুষ কখনো
অতীতে বা ভবিষ্যতে বসবাস করে না।
সে সবসময়ই বাস করে বর্তমানে।
আমি সবসময় বর্তমানে বাস করব।

৬৯৫.

শরীরের বিভিন্ন জটিল রোগ
প্রেম-মমতা বা আত্মিক চেতনাবর্জিত জীবনেরই বহিঃপ্রকাশ।
সুস্থ জীবনদৃষ্টি দেহ-মনে ভারসাম্য এনে রোগ নিরাময় করে।
আমি সুস্থ জীবনদৃষ্টির অধিকারী হবো।

৬৯৬.

সুস্বাস্থ্যের বিশাল সমুদ্রে ব্যথা বা রোগ
একেকটি বিচ্ছিন্ন ক্ষুদ্র দ্বীপ।
আজ পর্যন্ত পৃথিবীতে এমন কোনো রোগ হয় নি
যা থেকে কেউ না কেউ নিরাময় লাভ করে নি।
বিশ্বাসকে প্রবল করে আমিও রোগমুক্ত হবো।

৬৯৭.

খাওয়ার জন্যে বাঁচতে চাইলে খাবার মৃত্যু ডেকে আনবে
আর বাঁচার জন্যে খেলে
খাবার প্রাণশক্তিতে উজ্জীবিত করবে।
আমি বাঁচার জন্যে খাব।

৬৯৮.

ওজন কমাতে আইসক্রিম চকলেট কেক বিস্কুট এবং
তেলেভাজা খাবার ও বিকেলে নাশতার পর্ব পরিহার করব।

৬৯৯.

পানীয় হিসেবে ডাবের পানি পান করব।
ডাব না পেলে লেবু পানি পান করব।

৭০০.

প্রতিদিন কমপক্ষে আট গ্লাস বা দেড় লিটার পানি পান করব।
শাক ও আঁশযুক্ত সবজি খাব।
এতে দেহের রেচনপ্রক্রিয়া স্বাভাবিক থাকবে।

৭০১.

মৌসুমি ফল মৌসুমি রোগব্যাধির বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
আমি সবসময় মৌসুমি ফল খাব।

৭০২.

খাবারে অতিরিক্ত মশলা, তেল-ঝাল ও ভাজা-পোড়া বর্জন করব।
রেস্তোরাঁ ও বাইরের খাবার কম খাব।

৭০৩.

সময় পেলেই বুক ফুলিয়ে দম নেব।
শরীরের ক্লান্তি-আলস্য-অবসাদ দূর হয়ে যাবে।

৭০৪.

সুযোগ পেলেই ভ্রমণ প্রাণায়াম করব।
হাঁটতে হাঁটতে যত কদমে দম নেব, তার চেয়ে
বেশি কদমে দম ছাড়ব।

৭০৫.

গৃহকর্মীকে সমমানের খাবার দেবো।

৭০৬.

প্রতিদিন পরিবারের সবাই
অন্তত একবেলার খাবার একসাথে খাব।

৭০৭.

চিনির পরিবর্তে গুড় এবং ময়দার পরিবর্তে লাল আটা খাব।

৭০৮.

দুধ-চায়ের পরিবর্তে লিকার চা বা সবুজ চা পান করব।

৭০৯.

পানীয়ের রাজা চুম্বক পানি।
নিয়মিত চুম্বক পানি পান করব।

৭১০.

যখনই সময় পাব, হাঁটব।
সহজেই হেঁটে যাওয়া যায়—এমন দূরত্বে সবসময় হেঁটে যাব।

৭১১.

নিয়মিত স্বাভাবিক ঠান্ডা পানিতে গোসল করব।
শীতে গরম পানি মেশালেও পানির তাপমাত্রা
শরীরের তাপমাত্রার চেয়ে কম রাখব।
এতে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে।

৭১২.

ড্রাগস বা মাদকাসক্তি জীবনের সর্বনাশ করে।
নেশাগ্রস্ত বন্ধুদের সাথে আমি অনায়াসে সম্পর্কচ্ছেদ করব।

৭১৩.

কাজের ফাঁকে সুযোগ পেলে আমি
কিছুক্ষণের জন্যে শিথিলায়ন করে নেব।
ফলে কাজের ক্লান্তি দূর হবে।
ঝরঝরে সতেজ অনুভূতি ও
অফুরন্ত কর্মশক্তি নিয়ে কাজ করতে পারব।

৭১৪.

মোবাইল ফোনের অতিরিক্ত ব্যবহার
মস্তিষ্কে ক্যান্সার সৃষ্টি করতে পারে।
আমি প্রয়োজনেই শুধু মোবাইল ব্যবহার করব।

৭১৫.

রোগের দেহগত কারণের সাথে সাথে আমি
এর মনোগত কারণকেও শনাক্ত করব।
ফলে দেহগত কারণ সহজে দূর করতে পারব।

৭১৬.

হাসি দমকে স্বাভাবিক করে, পেশির ব্যথা দূর করে,
রক্তচাপ কমায়, রোগ নিরাময়কে দ্রুততর করে।
আমি হাসিমুখে দিনের কাজ শুরু করব।
যখনই সম্ভব হাসতে চেষ্টা করব এবং দিনে অন্তত কয়েকবার হাসব।

৭১৭.

সুস্থ ও প্রাণবন্ত চোখের জন্যে 'দৃষ্টিদান' চর্চা করব।
ঘুম থেকে উঠে ও রাতে শোয়ার আগে
নিয়মানুসারে ঈষদুষ্ণ ও ঠান্ডা পানির ঝাপটা নেব।

৭১৮.

আমার দৃষ্টিশক্তির উন্নতি হবে। শ্রবণশক্তি বাড়বে।
ঘ্রাণেন্দ্রিয় সজাগ হবে। ত্বকের লাবণ্য বাড়বে।
আমার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে।
ফুসফুস হার্ট লিভার কিডনি পাকস্থলী অগ্ন্যাশয় যথাযথভাবে কাজ করবে।
আমি স্বাস্থ্যবান হবো, প্রাণবন্ত হবো, সুন্দর হবো।

৭১৯.

আমার দর্শন ক্ষমতা বাড়ছে। অতীন্দ্রিয় উপলব্ধি ক্ষমতা বাড়ছে।
আমার কাজ সর্বত্র স্বীকৃতি পাচ্ছে। আমি স্বতঃস্ফূর্তভাবে সময়মতো
সঠিক সিদ্ধান্ত নিচ্ছি। আমি কালজয়ী কাজ করছি।

৭২০.

স্নায়ু উত্তেজক দৃশ্য মনের অবচেতনে গেঁথে
জটিল মানসিক ব্যাধি সৃষ্টি করে।
উৎকণ্ঠা অনিদ্রা দুঃস্বপ্ন ও হার্ট অ্যাটাকের কারণ ঘটায়।
হরর ভায়োলেন্স পরকীয়াপূর্ণ টিভি সিরিয়াল ও মুভি দেখা থেকে
আমি সচেতনভাবে বিরত থাকব।

৭২১.

কোনো গুরুতর শারীরিক সমস্যা দেখা দিলে
কমপক্ষে তিন জন বিশেষজ্ঞের মতামত গ্রহণ করব।
সেই ডাক্তারের কাছে যাব যিনি রোগীকে
সময় ও মনোযোগ দেন পর্যাপ্ত, ওষুধ লেখেন পরিমিত।

৭২২.

কোমল পানীয় কিডনির জন্যে অত্যন্ত ক্ষতিকর।
কোমল পানীয় পান ও পরিবেশন করা থেকে আমি বিরত থাকব।

৭২৩.

সন্দেহপ্রবণতা দুরারোগ্য মানসিক ব্যাধি সৃষ্টি করে।
আমি সন্দেহপ্রবণতা থেকে মুক্ত থাকব।

৭২৪.

কান্না দুঃখজনিত আবেগ ও বিষণ্নতা কাটানোর
এক প্রাকৃতিক নিরাপত্তা প্রক্রিয়া।
স্থান কাল বুঝে হৃদয় নিংড়ে আমি কাঁদব।

৭২৫.

সুস্থ থাকার ক্ষমতা প্রতিটি মানুষের সহজাত।
সুস্থতা স্বাভাবিক আর অসুস্থতা হলো অস্বাভাবিক।
আমি স্বাভাবিক নিয়মেই সুস্থ থাকব।

৭২৬.

দুশ্চিন্তা করে সচেতনভাবে রোগ সৃষ্টি না করে
সচেতন সুচিন্তার মাধ্যমে আমি সুস্বাস্থ্য সৃষ্টি করব।

৭২৭.

আগামীকাল আমার দেহ কেমন হবে তা দেখতে আমি
আজকের চিন্তার প্রতি মনোযোগ দেবো।

৭২৮.

নিষ্প্রাণ একঘেয়ে ক্লান্তিকর স্বর কাটিয়ে কণ্ঠকে বলিষ্ঠ ও
আকর্ষণীয় করতে নিয়মিত ‘স্বরায়ন’ চর্চা করব।

৭২৯.

আমি নিয়মিত দমচর্চা করব।
ফলে আমার প্রাণবন্ততা ও কর্মস্পৃহা বাড়বে।

৭৩০.

গভীর শিথিলায়ন দেহে ব্যথার অনুভূতি কমায় আর
সুস্থ হওয়ার একাগ্র মনছবি নিরাময় প্রক্রিয়াকে সক্রিয় করে।
তাই রোগমুক্তির জন্যে
প্রতিদিন দুবার নিরাময়ের মেডিটেশন করব।

৭৩১.

প্রতিদিন আমার হজমশক্তি বাড়বে।
যা খাব মজা করে খাব। যা খাব সব হজম হবে।

৭৩২.

বিষণ্নতা দুর্বলচিত্ত মানুষের রোগ।
বিশ্বাসীরা সবসময়ই আনন্দলোকে বিচরণ করে।
আমি বিশ্বাসী।

৭৩৩.

আমার স্নায়ু ও মস্তিষ্ক সবসময় শান্ত, সজাগ ও সজীব থাকবে।
আমি শক্তিমান হবো, দীর্ঘায়ু হবো, প্রজ্ঞা ও অতিচেতনার অধিকারী হবো,
সুখী হবো। আমি আমার অসীম শক্তিকে পুরোপুরি
উপলব্ধি করতে পারব। আমি উন্নীত হবো অনন্য মানুষে।

৭৩৪.

সুস্বাস্থ্যের মানদণ্ড শরীরের মাংস নয়, পেশি নয়; বরং কর্মক্ষমতা।
আমার কর্মক্ষমতা দিন দিন বাড়বে।

৭৩৫.

শারীরিক গড়নে প্রতিটি মানুষই অনন্য।
আদর্শ ওজন, আকার বা গড়নের নামে
শরীরকে বিশেষ মাপে আনার প্রাণান্ত চেষ্টা থেকে
আমি সবসময় বিরত থাকব।

৭৩৬.
সৎ দক্ষ ও সফল মানুষদের সাথে আমার যোগাযোগ বাড়ছে।
সবদিক থেকে আমি প্রয়োজনীয় আনুকূল্য পাচ্ছি।

৭৩৭.
আমি জানি—
প্রতিদিনের ছোট ছোট কাজ, ছোট ছোট অর্জনের মধ্য দিয়েই
রচিত হয় বড় অর্জনের ভিত্তি।
লক্ষ্য অর্জনের জন্যে আমি আন্তরিকভাবে পরিশ্রম করব।

৭৩৮.
আত্মকেন্দ্রিকতা ও 'আমারটা আগে'—
এ দৃষ্টিভঙ্গি জীবনকে এক ক্লান্তিকর বোঝায় পরিণত করে।
আর বিনয়, সহানুভূতি ও সেবা
জীবনকে প্রাণবন্ত ও হাস্যোজ্জ্বল করে তোলে।
আমি সেবার পথ বেছে নেব।

৭৩৯.
আমি বিশ্বাস করি, একজন শিক্ষার্থী হিসেবে ক্লাসে ১ম হওয়ার
অনন্য যোগ্যতা ও গুণাবলি আমার আছে।
নিজের শক্তি ও সামর্থ্যের প্রতি আমি সবসময় আস্থা রাখব।

৭৪০.
বইয়ের জ্ঞানের পাশাপাশি
বাস্তব জ্ঞান অর্জনে উদ্যোগী হবো।

৭৪১.
ক্লাসে ১ম বা ভালো রেজাল্ট এমন এক অর্জন
যা আমাকে দেবে স্বীকৃতি ও গ্রহণযোগ্যতা।
জীবনে ১ম হওয়াও সহজ হবে।
আমি ক্লাসে ১ম হবো।

৭৪২.
ভালো রেজাল্টের জন্যে সুনির্দিষ্ট মনছবির পাশাপাশি
সফল জীবনের মনছবিও করব সুস্পষ্টভাবে।

৭৪৩.
পেশা, বাসা ও সঙ্ঘের কাজে আমি চমৎকার সমন্বয় করতে পারছি।

৭৪৪.
প্রার্থনা নিরাময় করে।
একাগ্র প্রার্থনা চেতনার শক্তিকে বহির্গামী করে।
তাই নিজের ও অন্যের সুস্বাস্থ্য ও নিরাময়ের জন্যে
নিয়মিত প্রার্থনা করব।

৭৪৫.
প্রতিকূলতা বা উপকরণের স্বল্পতা নয়, ব্যর্থতার মূল কারণ
অন্তর্গত উদ্যমহীনতা। সাফল্যের জন্যে আমি উদ্যোগী হবো।

৭৪৬.
বিভিন্ন বিষয়ে জানব, ধারণা রাখব।
কিন্তু আমার নির্দিষ্ট বিষয়ে অর্জন করব চূড়ান্ত দক্ষতা।

৭৪৭.
হুজুগের বশে বা অন্যদের দেখাদেখি নয়, নিজ আগ্রহ ও
মেধার সামর্থ্য অনুসারে পাঠ্যবিষয় নির্বাচন করব।

৭৪৮.
ঈর্ষান্বিত না হয়ে সুস্থ প্রতিযোগিতা করব।
খেলা বা পরীক্ষায় প্রতিদ্বন্দ্বীর বিজয়ে অভিনন্দন জানাব।

৭৪৯.
প্রতিদিন আমার স্মৃতি তীক্ষ্ণ থেকে তীক্ষ্ণতর হবে।

৭৫০.
শিক্ষকের সাথে যুক্তিসঙ্গত সুসম্পর্ক গড়ব।
আমি পড়ার আগ্রহ এবং মনোযোগ বাড়াব।

৭৫১.
শিক্ষার্থী হিসেবে নিজের সম্ভাবনা নষ্ট করে
অন্যের উপকার করা থেকে বিরত থাকব।
সফল হলেই আমি অন্যের উপকার ভালোভাবে করতে পারব।

৭৫২.
সাফল্য বিঘ্নকারী কোনো সম্পর্ক আমার প্রয়োজন নেই।
নেতিবাচক অলস অসদাচারী ও লক্ষ্যহীন সহপাঠী থেকে
আমি দূরে থাকব।

৭৫৩.
আমি যা পড়ব, তা সহজেই বুঝব ও মনে রাখব।
যখন প্রয়োজন তখন তা সুন্দরভাবে
বলতে ও লিখতে পারব।

৭৫৪.
ছাত্রাবস্থায়ই আমি স্বাবলম্বী হতে শিখব।
নিজের হাতখরচ নিজেই উপার্জনের চেষ্টা করব।

৭৫৫.
পাঠ্যবইয়ের পাশাপাশি সুযোগ পেলেই আত্ম উন্নয়নমূলক বই,
সফল জীবনী ও ক্লাসিক সাহিত্য পড়ব।
নেতিবাচক ও বিভ্রান্তিকর বিষয় পড়া থেকে
নিজেকে বিরত রাখব।

৭৫৬.
জেদ বা অভিমান না করে যে-কোনো যুক্তিসঙ্গত বিষয়ে
মা-বাবা-অভিভাবককে বোঝাব আন্তরিকতা ও শ্রদ্ধার ভাষায়।

৭৫৭.
ছাত্রজীবনে প্রেম আড্ডা ও অসৎ সঙ্গ
সাফল্যের সম্ভাবনাকে ধ্বংস করে দেয়।
এই ধ্বংসাত্মক আবেগ থেকে নিজেকে পুরোপুরি মুক্ত রাখব।

৭৫৮.
সহপাঠী মানেই বন্ধু নয়।
আমার সুসম্পর্ক থাকবে সবার সাথে।
বন্ধু হিসেবে বেছে নেব জীবনচেতনা ও
লক্ষ্যের মিল রয়েছে এমন সহপাঠীদের।

৭৫৯.

গ্রুপ স্টাডির নামে অহেতুক আড্ডা বা
সময় নষ্টের চক্রে জড়ানো থেকে নিজেকে সুকৌশলে রক্ষা করব।

৭৬০.

মেধাবী সহানুভূতিশীল সুস্বাস্থ্য ও
সুন্দর ব্যক্তিত্বের অধিকারীদের সাথে বন্ধুত্ব গড়ে তুলব।
তারাই হবে আমার জ্ঞান, উদ্যম ও আনন্দের উৎস।

৭৬১.

ব্যর্থরা অভিমান ও অভিযোগ করে আর
সফলরা সমাধানের জন্যে কাজে লাগায় সাহস বুদ্ধি ও শ্রম।
আমি নিজেকে সফল প্রমাণ করব।

৭৬২.

আমি বাস্তববাদী ও কর্মমুখী।
ভুল বা ব্যর্থতার ছাই থেকেও আমি খুঁজে নেব নতুন সম্ভাবনার রত্ন।

৭৬৩.

কৌতূহল ও শেখার আগ্রহ নিয়ে আমি সবকিছুকে দেখব।
সাধারণ সচরাচর বিষয় থেকেও শিখব। আমি ভালো ছাত্র হবো।

৭৬৪.

বাবা-মার প্রতি পূর্ণ শ্রদ্ধা ও মমতাসহ দায়িত্ব ও কর্তব্য পালন করছি।
বয়োবৃদ্ধ মা-বাবার যত্ন নিচ্ছি।

৭৬৫.

দিন শুরু করব পরিকল্পিতভাবে।
ফলে সারাদিনই বজায় থাকবে সুন্দর কর্মছন্দ।

৭৬৬.

শুধু ভালো রেজাল্টধারী নয়, ভালো ছাত্র তিনিই যিনি
চৌকস দক্ষ নৈতিক ও মানবিক শক্তিতে উজ্জীবিত,
আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু, অন্যদের ভরসাস্থল।
আমি ভালো ছাত্র হবো।

৭৬৭.
আমার প্রবৃত্তির নিয়ন্ত্রণ আমারই হাতে।
টিভি মোবাইল গেমস ইন্টারনেট বা
যে-কোনো আসক্তিকে আমি অনায়াসে 'না' বলব।

৭৬৮.
আগ্রহ মনোযোগের চালিকাশক্তি।
তাই কেন আমি পড়ছি, মেডিটেশনে সে উদ্দেশ্যকে
প্রতিদিনই অবলোকন করব।

৭৬৯.
বড় কাজকে ভেঙে ছোট ছোট খণ্ড কাজে ভাগ করে ফেলব।
আমি দীর্ঘসূত্রিতা এড়াব।

৭৭০.
আমি রুটিন করছি কাজের অগ্রাধিকার ভিত্তিতে।
প্রতিমুহূর্তে হাজারটি কাজের মাঝে
কোন কাজটি বিশেষভাবে করা দরকার তা ঠিক করতে পারব।

৭৭১.
রাগ-ক্ষোভ-অভিমান
অন্যের চেয়ে নিজের ক্ষতিই করে বেশি।
আমি সবসময় এ থেকে দূরে থাকব।

৭৭২.
আমি জানি, মন যত প্রশান্ত ও সুস্থির হবে,
তথ্যধারণ ও মনে রাখা তত সহজ হবে।
মেডিটেশনই পারে মনকে প্রশান্ত ও সুস্থির করতে।
আমি নিয়মিত মেডিটেশন করব।

৭৭৩.
কত ঘণ্টা পড়লাম সেটা নয়,
বরাদ্দকৃত সময়ে কতটা পড়লাম,
রুটিনে আমি এটিই পর্যালোচনা করব।

৭৭৪.

পরীক্ষা চলাকালে—
আমি প্রশান্ত মনে আত্মপ্রত্যয়ের সাথে
প্রতিটি প্রশ্নের দ্রুত সঠিক উত্তর লিখব।
পরীক্ষার সময় অনায়াসে আমি আমার
মেধার চমৎকার প্রয়োগ করব।

৭৭৫.

প্রত্যয় ও সাহসের সঙ্গে সহজ-স্বতঃস্ফূর্ততায়
আমি ভাইভা বোর্ডের মুখোমুখি হবো।
স্পষ্টভাবে বিনয়ের সঙ্গে প্রতিটি প্রশ্নের সঠিক উত্তর দেবো।
আমার সাবলীল বুদ্ধিদীপ্ত উপস্থাপনা সবাইকে মুগ্ধ করবে।

৭৭৬.

খণ্ডিত বা বিচ্ছিন্ন কোনো প্রাপ্তি সাফল্য নয়।
সাফল্য বিশ্বাস ও যোগ্যতার সমন্বয়ে গঠিত
মনের এমন এক শক্তিশালী অবস্থা
যা সবকিছুই অর্জন করতে পারে।
আমি এই সাফল্যের পথেই এগিয়ে যাব।

৭৭৭.

পরীক্ষা আমার কাছে মজার এক সুযোগ।
পরীক্ষার মাধ্যমে নিজের যোগ্যতাকে প্রমাণ করে
আমি জীবনে ১ম হবো।

৭৭৮.

পরীক্ষার জন্যে সৎভাবে পর্যাপ্ত প্রস্তুতি নিয়েছি।
সবকিছু ভালোভাবে শিখেছি।
পরীক্ষায় আমার জয় সুনিশ্চিত।

৭৭৯.

ফলাফল খারাপ হওয়ার দায়ভার নিজে নেব।
ভুলগুলো খুঁজে দেখব।
ভুলের পুনরাবৃত্তি থেকে বিরত থাকব।

৭৮০.

কাঙ্ক্ষিত ফলাফলের জন্যে মনছবি দেখছি, প্রার্থনা ও দান করছি।
ফলাফল ভালো হবে।

৭৮১.

আমার মস্তিষ্ক এক অনন্য সুপার জৈব কম্পিউটার।
মস্তিষ্কই হবে আমার সকল সাফল্যের নির্ভরযোগ্য সহযোগী।

৭৮২.

আমি শিক্ষার্থী! আলোকিত জীবনের অভিযাত্রী!
আমি মনোযোগ দিয়ে শিখব। সময়কে কাজে লাগাব।
জ্ঞানকে সেবায় পরিণত করব।
ক্লাসে **১**ম ও জীবনে **১**ম হবো।

৭৮৩.

কাঙ্ক্ষিত পেশা তা-ই যেখানে মেধা শ্রম ও
সামর্থ্যকে কাজে লাগিয়ে সর্বোত্তম সেবা করার সুযোগ আছে।
আমি কাঙ্ক্ষিত পেশায় মেধাকে বিকশিত করব।

৭৮৪.

কর্মস্থলে করণীয় ও বর্জনীয়ের ব্যাপারে সবসময় সতর্ক থাকব।

৭৮৫.

চেহারা বা বংশপরিচয়ে নয়,
কর্মক্ষেত্রে দক্ষতা-যোগ্যতা প্রমাণ করেই
আমি এগিয়ে যাব।

৭৮৬.

আমার পেশাজীবনের লক্ষ্য অনেক বড়।
প্রথম পদক্ষেপ ক্ষুদ্র হলেও তা দিয়েই আমি যাত্রা শুরু করব।

৭৮৭.

কর্মসংস্থানের ব্যাপারে আমি সবসময় আশাবাদী।
প্রয়োজনে অনুসন্ধানের প্রক্রিয়াকে শুধরে নেব,
নতুন পরিকল্পনা করব।

৭৮৮.

স্বাধীন পেশাই মেধাকে পরিপূর্ণরূপে বিকশিত করে।
চাকরির পরিবর্তে
সন্তানকে স্বাধীন পেশা গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করব।

৭৮৯.

আমি আমার পেশায় সততা ও দক্ষতার সুন্দর সমন্বয় করব।
সবসময় সর্বোত্তম সেবা দেয়ার চেষ্টা করব।
সফল ক্যারিয়ারের আমি হবো অনুসরণীয় দৃষ্টান্ত।

৭৯০.

বস হিসেবে তেল ও তাল দ্বারা
প্রভাবিত হওয়ার ব্যাপারে সতর্ক থাকব।

৭৯১.

প্রতিষ্ঠানের কাজের প্রয়োজন পূরণে সক্ষম—
আমি এমনভাবে নিয়োগকর্তার সামনে
নিজেকে উপস্থাপন করব।

৭৯২.

আমি জানি, চাকরিতে 'বস ইজ অলওয়েজ রাইট'।
নীতিগত বিষয় ছাড়া অন্য সবক্ষেত্রে
আমি বসের সঙ্গে একমত পোষণ করব।

৭৯৩.

পেশার ব্যবহারিক জ্ঞানই পেশায় সাফল্য আনে।
পেশার সাথে সম্পর্কিত দক্ষতা-যোগ্যতা বাড়াতে আমি সচেষ্ট থাকব।

৭৯৪.

চেয়ার/ বসের প্রতি আন্তরিক আনুগত্য প্রদর্শন করব।
তাহলে আমিও আমার সহকর্মী ও অধীনস্থদের আনুগত্য লাভ করব।

৭৯৫.

আনুগত্য ও জবাবদিহিতার ক্ষেত্রে প্রতিষ্ঠানের নিজস্ব
সাংগঠনিক পদক্রম অনুসরণ করব।

৭৯৬.

আমি নেপথ্য নেতৃত্বের
(ঘোষিত নয়, কিন্তু সবকিছুর নিয়ন্তা যেন তিনিই)
গুণাবলি অর্জনে সচেষ্ট থাকব।

৭৯৭.

আমি ভাষা ও প্রযুক্তিগত দক্ষতা অর্জন করব।
মাতৃভাষার পাশাপাশি আন্তর্জাতিকভাবে ব্যবহৃত ভাষাও আয়ত্ত করব।

৭৯৮.

শুধু ভোগবিলাসের জন্যে নয়,
মানুষকে কিছু দেয়ার জন্যে আমি কাজ করব।
আমি অমর হবো।

৭৯৯.

আমি আমার পরিবেশকে পরিচ্ছন্ন এবং দূষণমুক্ত রাখব।
দেশের সম্পদের যথার্থ ব্যবহার ও সংরক্ষণ করব।

৮০০.

চাকরিতে নিয়োগকর্তা করুণা বা ভিক্ষা দিচ্ছেন না।
আমার শ্রম ও মেধার বিনিময় মূল্য পরিশোধ করছেন।
তাই আমার শ্রমের যথাযথ মূল্যায়ন হবে—
এমন প্রতিষ্ঠানেই আমি শ্রম বিক্রি করব।

৮০১.

আমার পেশাকে আমি শ্রদ্ধা করি।
ফলে পেশাজীবী হিসেবে আমি সাফল্য ও সম্মান লাভ করব।

৮০২.

যুক্তিসঙ্গত প্রশংসা আর তোষামোদ বা চাটুকারিতা এক নয়।
বস ও সহকর্মীকে তার গুণাবলির জন্যে বাস্তবসম্মত প্রশংসা করব।

৮০৩.

কেরানি মানসিকতা নয়,
ব্যবস্থাপকীয় দৃষ্টিভঙ্গিকে আমি লালন করব।

৮০৪.

কর্মক্ষেত্রে সম্পর্কের জটিলতা বা ভুল-বোঝাবুঝিকে
ব্যক্তিগতভাবে না নিয়ে
সবসময় সাংগঠনিকভাবে দেখব।

৮০৫.

আমি সঙ্ঘবদ্ধভাবে কাজ করতে শিখব।
অন্যদের যোগ্যতা কাজে লাগিয়ে
নিজের সীমাবদ্ধতাকে অতিক্রম করব।

৮০৬.

স্বেচ্ছাসেবী সংগঠনের সাথে সম্পৃক্ততা
আমার সামাজিক যোগাযোগ বাড়াবে।
আর এ যোগাযোগ সৃষ্টি করবে
আমার পেশাগত নতুন সম্ভাবনার।

৮০৭.

পেশা ও পরিবারের মধ্যে আমি
আমার ব্যস্ততার সুসমন্বয় করব।

৮০৮.

অফিসে আমি ঠিক সময়ে আসব,
বেরুব বস অফিস থেকে বের হওয়ার পর।
আমার অগ্রগতি হবে নিশ্চিত।

৮০৯.

অফিসকে বাসায় বা বাসাকে অফিসে নিয়ে আসব না।
বাসার চিন্তা বাসায় আর অফিসের চিন্তা অফিসে রাখব।
আমি সুখী ও সফল হবো।

৮১০.

নিজের প্রতি আস্থা রাখব।
কাজের প্রতি বিশ্বস্ত থাকব।
কাজই হবে আমার প্রেম।

৮১১.
বসের তদারকিতে নয়,
দায়িত্ব নিয়ে নিজেই কাজগুলো সম্পন্ন করব।

৮১২.
যতদিন যে প্রতিষ্ঠানে চাকরি করছি,
ততদিন তার স্বার্থরক্ষায় সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা চালাব।

৮১৩.
অভিজ্ঞতা ও যোগ্যতায় পিছিয়ে থাকা সহকর্মীর প্রতি
অভিযোগপ্রবণ না হয়ে তাকে সহযোগিতা করব।

৮১৪.
সহকর্মীকে সহযোগী, বসকে অভিভাবক এবং
নিজেকে নিজের প্রতিযোগী মনে করব।
সুস্থ প্রতিযোগিতা আমার ক্রম-উৎকর্ষকে বেগবান করবে।

৮১৫.
কর্মক্ষেত্রে আমি বুদ্ধি শ্রম বিশেষ জ্ঞান এবং দাসের মতো আনুগত্যকে
সন্নিবেশিত করব। আমি সফল হবো।

৮১৬.
পেশার প্রতি মনোযোগ ও ভালবাসাই পেশাকে
জীবনের আনন্দে রূপান্তরিত করে।
আমার পেশাই আমার জীবনের আনন্দ।

৮১৭.
রক্তীয় বা ব্যক্তিগত সম্পর্ক আর কর্মক্ষেত্রে কাজের সম্পর্ককে
আমি এক করা থেকে বিরত থাকব।
অফিসের কাজে অফিসিয়াল সম্পর্ক বজায় রাখব।

৮১৮.
কর্মপ্রতিষ্ঠানের প্রতি কৃতজ্ঞ থাকব।
সেখানে আমার মূল্যায়ন না হলেও
প্রাকৃতিক নিয়মেই আমি অন্যত্র পুরস্কৃত হবো।

৮১৯.

রক্তীয় সম্পর্ক না থাকলে পারস্পরিক সম্বোধনে আমি
আপা/ ম্যাডাম বা স্যার/ ভাই কিংবা
বয়সের সঙ্গে মানানসই সম্বোধন করব।
বয়সের ব্যবধান যা-ই হোক—সবাইকে 'আপনি' সম্বোধন করব।

৮২০.

অধীনস্থ বা সহকর্মীদের কাজে সন্তুষ্ট না হলেও
প্রকাশ্যে বিরূপ মন্তব্য করা থেকে
সবসময় বিরত থাকব।

৮২১.

দায়িত্ব নিতে আমি সদাপ্রস্তুত।
যত দায়িত্ব নেব তত ওপরে উঠব।

৮২২.

অধীনস্থ কেউ ভুল করে ফেললে সবার সামনে তিরস্কার না করে
আলাদাভাবে বলে তাকে শুধরে নেয়ার সুযোগ দেবো।

৮২৩.

অহেতুক বিলম্ব না করে কাজ শেষ হলে আমি দ্রুত
অন্যের পারিশ্রমিক পরিশোধ করব।

৮২৪.

পারস্পরিক আলাপচারিতায় আমি অপরপক্ষকে আগে
বক্তব্য শেষ করতে দেবো। তারপর আমি বলব।

৮২৫.

বাস্তব কারণে কখনো সত্য বলতে না পারলেও অহেতুক
মিথ্যা না বলে আমি নীরব থাকব।

৮২৬.

লোকলজ্জার ভয় না করে সামাজিক অনুষ্ঠানে উপহার ছাড়াই আমি
নিঃসংকোচে ও আনন্দচিত্তে অংশ নেব।
নিমন্ত্রণকারীর জন্যে দোয়া করব।

৮২৭.
যে-কোনো অনুষ্ঠানে গেলে আমি অপরিচিত অন্যান্য অতিথির সঙ্গে
নিজ উদ্যোগে পরিচিত হবো।

৮২৮.
মেহমান হিসেবে আমি সম্পর্কের সীমা মেনে চলব।
মেজবানের একান্ত পারিবারিক বিষয়ে
কৌতূহল প্রকাশ করা থেকে বিরত থাকব।

৮২৯.
স্থানকালপাত্র বুঝে আমি কথা বলব ও কাজ করব।
যে পরিবেশের যে আদব বা নিয়ম তা মেনে চলব।

৮৩০.
একটি কাজ বা দায়িত্বের সাথে সংশ্লিষ্ট ছাড়া অন্যদের সঙ্গে
সে-বিষয়ে আলাপ করা থেকে বিরত থাকব।

৮৩১.
অনুমতি ছাড়া অন্যকে করা প্রশ্নের উত্তর
নিজে দেয়া থেকে বিরত থাকব।

৮৩২.
আমার ব্যক্তিগত জিনিস আমি সাবধানে রাখব।

৮৩৩.
পারিবারিক ও সামাজিক অনুষ্ঠানে কোনো উপহার না নিয়ে আসার জন্যে
আমন্ত্রিতদের আমি অনুরোধ করব।

৮৩৪.
গৃহকর্মীর প্রতি আমি সমমর্মী।
দুর্ব্যবহার ও তার সাধ্যের অতিরিক্ত বোঝা চাপানো থেকে বিরত থাকব।
স্রষ্টাই আমার এ কর্মের প্রতিদান দেবেন।

৮৩৫.
নিজেকে রসিক প্রমাণ করার জন্যে সবকিছু নিয়েই অহেতুক বা
অশোভন রসিকতা করা থেকে আমি বিরত থাকব।

৮৩৬.

শুধু ঘনিষ্ঠদের সঙ্গেই সময় কাটানো বা
কথা বলার অভ্যাস বর্জন করে
অন্যদের সঙ্গেও পরিচিত হবো, কথা বলব।

৮৩৭.

অন্যদের মনোযোগ আকর্ষণের জন্যে
কৃত্রিম ও লোক-দেখানো আচরণ বা অঙ্গভঙ্গি করা থেকে
আমি বিরত থাকব।

৮৩৮.

নির্ধারিত সময়ের কমপক্ষে পাঁচ মিনিট আগে
আমি কর্মস্থলে উপস্থিত হবো।

৮৩৯.

বক্তার কথা মনোযোগ দিয়ে শুনব।
আলোচনার মাঝখানে কোনো মন্তব্য বা
প্রশ্ন করা থেকে বিরত থাকব।

৮৪০.

নিজের কাছে স্বচ্ছ থাকলে কোনো কুৎসা
কাউকে কালিমালিপ্ত করতে পারে না।
আমি সবসময় নিজের কাছে স্বচ্ছ থাকব।

৮৪১.

কোনোকিছু না জানলে আমি নিঃসংকোচে
অভিজ্ঞ কারো কাছ থেকে শিখব।

৮৪২.

ভাড়াবাড়িকে নিজের বাড়ির মতো যত্ন করব, পরিচ্ছন্ন রাখব।

৮৪৩.

ডাক্তার বা অন্য যে-কোনো পেশাজীবী অথবা
বিশেষজ্ঞ কারো সঙ্গে পরিচিত হলেই
পরামর্শ চাওয়ার প্রবণতা থেকে সচেতনভাবে দূরে থাকব।

৮৪৪.

নিজ প্রতিষ্ঠানের প্রাতিষ্ঠানিক গোপনীয়তা সবসময় রক্ষা করব।

৮৪৫.

ছোটখাটো যে কাজগুলো নিজেই করে নিতে পারি
তা সবসময় নিজে করব।

৮৪৬.

ই-মেইল, এসএমএস বা চিঠিপত্রের প্রত্যুত্তরে আমি তৎপর হবো।

৮৪৭.

আমি কথা বলব, কিন্তু বাচালতা সবসময় পরিহার করব।

৮৪৮.

কারো বিরুদ্ধে কোনো অভিযোগ করার আগে
সে-বিষয়ে নিশ্চিত হবো।

৮৪৯.

বিনা অনুমতিতে কারো জিনিস ধরা, ব্যবহার বা অপসারণ করা থেকে
আমি সচেতনভাবে বিরত থাকব।

৮৫০.

অনুমতি ছাড়া অন্যের চিঠি ডায়েরি এসএমএস ই-মেইল পড়ব না,
এমনকি খুলেও দেখব না।

৮৫১.

আমি আমানতের প্রতি বিশ্বস্ত থাকব।
যে জিনিস যেভাবে নিয়েছি তা সেভাবেই ফেরত দেবো।

৮৫২.

প্রতিবেশীর সমস্যা হয়—এমন শব্দে অডিও-ভিডিও বা টিভি
চালনা থেকে সবসময় বিরত থাকব।

৮৫৩.

কারো রুমে ঢোকার আগে আমি অনুমতি নেব আর
ঢোকার সময় বিনয়ী ও আত্মপ্রত্যয়ী থাকব।

৮৫৪.

সিঁড়ি বা লিফটে যথাসম্ভব নীরবে ওঠানামা করব।

৮৫৫.

যে-কোনো অনুষ্ঠান চলাকালে সবসময় মোবাইল ফোন বন্ধ রাখব।

৮৫৬.

বাথরুম ও টয়লেট এমনভাবে ব্যবহার করব যেন তা অন্যদের ব্যবহারের উপযোগী থাকে।

৮৫৭.

কারো ব্যক্তিগত টয়লেট ব্যবহারের আগে তার অনুমতি নেব।

৮৫৮.

বাথরুম বা টয়লেট দ্রুত ব্যবহার করে অন্যদের সুযোগ দেবো।

৮৫৯.

আমরা এক মহান জাতি।
বিশ্বের সেরা জাতিতে পরিণত হবো।

৮৬০.

রোগীকে রোগ সম্পর্কে প্রশ্ন করে করে অযথা তাকে বিচলিত করা থেকে বিরত থাকব।

৮৬১.

কারো শারীরিক সীমাবদ্ধতা নিয়ে খোঁটা দেয়া থেকে সচেতনভাবে বিরত থাকব।

৮৬২.

পরামর্শ প্রদানের ক্ষেত্রে পূর্বধারণা থেকে নয়,
তার বক্তব্য থেকেই তার সমস্যা বোঝার চেষ্টা করব।
পরামর্শগ্রহীতার আগ্রহ বুঝে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেবো।

৮৬৩.

কথা ও তথ্যের ব্যাপারে বিশ্বস্ত থাকব।
পরামর্শগ্রহীতার যে-কোনো কথা
তার অনুমতি ছাড়া অন্যকে বলা থেকে বিরত থাকব।

৮৬৪.

জন্মদিনে রক্ত দেবো। বাঁচাব চারটি প্রাণ।
হবে মহীয়ান জন্মদিন আমার।

৮৬৫.

আলোচনা চলাকালে
অন্যদের মনোযোগে বিঘ্ন ঘটে বা বিরক্তি সৃষ্টি করে—
এমন শব্দ, আচরণ ও গতিবিধি পরিহার করব।

৮৬৬.

কোনো প্রশ্নের উত্তর সুনির্দিষ্টভাবে জানা না থাকলে
তা নিঃসংকোচে স্বীকার করব।
মনগড়া বা ভুল উত্তর দেয়া থেকে বিরত থাকব।

৮৬৭.

যাকে আমি বিশ্বাস করি, যিনি তা সমাধানে
আমাকে সহযোগিতা করতে পারবেন,
ব্যক্তিগত সমস্যার কথা আমি এমন কাউকেই বলব।

৮৬৮.

যে-কোনো আকর্ষণীয় ভালো বক্তব্যকে
হাততালি দিয়ে অভিনন্দন জানাব।

৮৬৯.

আমি যোগ্য, আমি দক্ষ। উপযুক্ত কাজ আমার জন্যে অপেক্ষা করছে।
আমি ভালো কাজ পাব।

৮৭০.

আমার যথার্থ আয়না আমিই।
অন্যের চোখে নয়, নিজেকে দেখব নিজের চোখে।
অন্যের বিচার-বিশ্লেষণে প্রভাবিত হওয়া থেকে সবসময় বিরত থাকব।

৮৭১.

মনছবি মিসাইলের মতো লক্ষ্যভেদ করে।
মনছবি হবে আমার চালিকাশক্তি।

৮৭২.
আমি ব্যবসা বুঝি। প্রতিদিন ব্যবসায় প্রসার হচ্ছে।
বাড়ছে সম্পদ ও খ্যাতি।

৮৭৩.
শ্রমানন্দ মেধা ও যোগ্যতাকে বিকশিত করে।
আমি কাজ করব শ্রমানন্দে।

৮৭৪.
উপহার তা-ই যা স্বেচ্ছায় আনন্দচিত্তে
দেনা-পাওনার কোনো শর্ত ছাড়াই
আন্তরিকভাবে প্রদান করা হয়।
আমি উপহারের বিনিময় প্রত্যাশা করা থেকে বিরত থাকব।

৮৭৫.
দুর্দশাগ্রস্তরা জ্ঞানীর কথা শোনে না,
প্রভাবিত হয় প্রতারকের অলীক কথায়,
চালবাজের চালবাজিতে আর শোষকের ভয়ে।
দুর্দশা-বঞ্চনার বৃত্তেই ঘুরপাক খায় তাদের জীবন।
আমি জ্ঞানীর কথা শুনব।
উড়ে বেড়াব মুক্তির আনন্দলোকে।

৮৭৬.
এখন যৌবন যার সেবক হওয়ার শ্রেষ্ঠ সময় তার।
প্রথম যৌবনেই আমি সেবক হবো।

৮৭৭.
অপরপক্ষের আর্থিক সততা ও বিশ্বস্ততা সম্পর্কে
পর্যাপ্ত খোঁজখবর নেয়ার পরই
তার সাথে লেনদেন করব।

৮৭৮.
কনজিউমার লোন শোষণের নতুন ফাঁদ।
এই ফাঁদে পা না দিয়ে নিজের আয় অনুসারেই আমি ব্যয় করব।

৮৭৯.

সিগারেট, কোমল পানীয়, এনার্জি ড্রিংকস ও
মাদককে আমি 'না' বলব।

৮৮০.

পশুপাখির প্রতি আমি মমতাময়।
তাদের বোঝা ও কষ্ট লাঘবে আমি সাহায্য করব।

৮৮১.

মূর্খরা একই ভুল একইভাবে বার বার করে।
আর বুদ্ধিমান একবার ভুল করেই তা থেকে শেখে।
আমি বুদ্ধিমানের পথেই চলব।

৮৮২.

কাজ শুরুর আগে আমি বিশেষজ্ঞ ও শুভানুধ্যায়ীদের পরামর্শ নেব।

৮৮৩.

যদি এই হতো বা এমন হতো—
এ জাতীয় অলীক কল্পনা, স্বপ্ন বা কামনা
রুদ্ধ করে জীবনের সম্ভাবনাকে।
আমি অলীক কল্পনা থেকে নিজেকে মুক্ত রাখব।

৮৮৪.

সঙ্ঘায়ন শক্তিকে মহাশক্তিতে রূপান্তরিত করে।
আমি সৎসঙ্ঘে সঙ্ঘবদ্ধ হচ্ছি। সাফল্য আমারই।

৮৮৫.

প্রশান্তির উৎস শুকরিয়া।
আমি শোকরগোজার হবো।
প্রশান্তি হবে আমার নিত্যসঙ্গী।

৮৮৬.

যা-কিছু জন্মেছে, তা মারা যাবেই।
তাই মৃত্যুর মুখোমুখি দাঁড়িয়েও
আমি আমার বিশ্বাসে অটল থাকব।

৮৮৭.

সন্তানকে আহ্লাদ না দিয়ে আদর ও শাসনের সমন্বয়ে লালন করব।

৮৮৮.

ঋণমুক্ত সচ্ছল জীবন আমার মৌলিক অধিকার।
আমি এ অধিকার প্রতিষ্ঠা করব।

৮৮৯.

বিনা পরিশ্রমে পাওয়ার লোভই মানুষকে প্রতারণার ফাঁদে ফেলে।
আমি শুধু শ্রমের ফসলই ঘরে তুলব।

৮৯০.

সুযোগ পেলেই আমি অসহায় মানুষের পাশে দাঁড়াব।
তাদের স্বাবলম্বী হতে সহযোগিতা করব।

৮৯১.

আমি জ্ঞানী হবো। ধ্যানী হবো। প্রজ্ঞা ও অতিচেতনা অর্জন করব।
প্রতিটি ব্যাপারে জ্ঞান ও মেধাকে কাজে লাগাব।

৮৯২.

কোয়ান্টায়ন বা হিরন্ময় মৌনতার মাঝেই
অন্তর্গত শক্তি সঞ্চারিত হয়।
নিরাময় প্রক্রিয়া হয় অনেক শক্তিশালী ও কার্যকর।
সুস্থ থাকার জন্যে আমি নিয়মিত কোয়ান্টায়ন করব।

৮৯৩.

অনন্য মানুষের পোশাক হলো শৃঙ্খলা।
আমি সুশৃঙ্খলভাবে প্রতিটি কাজ করব।

৮৯৪.

আমি আশাবাদী, সুবিচারক ও দক্ষ।
আমার ভালো-মন্দ বোঝার ক্ষমতা বাড়ছে।
আমি সময় ও নিয়মানুবর্তী হচ্ছি।
সঠিক সিদ্ধান্ত নিচ্ছি।
কল্যাণকর ধ্যানধারণার আলোকে জীবনকে গুছিয়ে নিচ্ছি।

৮৯৫.

অহেতুক প্রশ্নের মধ্য দিয়ে মনে সংশয় আর বিভ্রান্তির বীজ বপন হয়।
আমি অহেতুক প্রশ্ন থেকে নিজেকে মুক্ত রাখব।

৮৯৬.

জীবন শুরু করব আমি বর্তমানের গ্রাউন্ড জিরো থেকে।
সঠিক প্রক্রিয়ায় পরিশ্রম করে
প্রতিটি সীমাবদ্ধতাকে রূপান্তরিত করব নতুন সম্ভাবনায়।

৮৯৭.

যৌথ মেডিটেশনে আমাদের মন পারদের মতো একাত্ম হয়ে যায়।
আমি সুযোগ পেলেই যৌথ মেডিটেশনে অংশ নেব।

৮৯৮.

ভুল-বোঝাবুঝির ক্ষেত্রে আমি আমার ভুলগুলোকে খুঁজে বের করব।
প্রয়োজনে বদলাব আমার আচরণ।

৮৯৯.

নতুন কিছুকে গ্রহণ করতে না পারা, অভ্যাসের দোহাই দেয়া হলো
গোঁড়ামির প্রকাশ। আমি মুক্তমনা।
যুক্তিসম্মত হলে নতুনকে গ্রহণ বা বর্জন করব অনায়াসে।

৯০০.

পারস্পরিক সম্পর্কের জটিলতায় আবেগতাড়িত না হয়ে
আমি নিরপেক্ষ মনে মূল্যায়ন করব।
অপরপক্ষের দৃষ্টিকোণ থেকেও বিষয়টি দেখব।
সমস্যার সমাধান করব দ্রুত।

৯০১.

প্রস্তাব করার সহজাত অধিকার আমার রয়েছে।
আমি যে-কোনো প্রস্তাব বুঝে-শুনে পেশ করব।

৯০২.

প্রতিটি যুক্তি-প্রস্তাব-সম্ভাবনাকে আমি বাস্তবতার কষ্টিপাথরে
পরখ করে গ্রহণ করব।

৯০৩.

আমি জানি, আমার স্বপ্ন আমাকেই বাস্তবায়িত করতে হবে।
স্বপ্ন বাস্তবায়নে আমি প্রতিটি মুহূর্তকে কাজে লাগাব।

৯০৪.

স্বনির্ভর না হলে অন্যকে সাহায্য করা যায় না।
নিজে অর্জন না করলে অন্যকে বিতরণ করা যায় না।
প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্যে আমি নিজে আগে বলীয়ান হবো।

৯০৫.

বিরক্তি কাজের বরকত নষ্ট করে দেয়।
আমি প্রতিটি কাজ করব আনন্দিতচিত্তে।
ফলাফল হবে চমৎকার।

৯০৬.

সময়ের সাথে তাল মিলিয়ে আমি যোগ্যতা ও দক্ষতা আয়ত্ত করব।
উদ্ভাবন করব কাজের প্রক্রিয়ার নতুন কৌশল।
প্রতিযোগিতায় আমিই সফল হবো।

৯০৭.

সাময়িক সাফল্যে আত্মতৃপ্ত হবো না।
বর্তমানের সাফল্যকে গ্রাউন্ড জিরো ধরে
আমি এগোব আরো বড় সাফল্যের দিকে।

৯০৮.

বন্ধুত্ব দেয়ার নাম; পাওয়ার নাম নয়।
নিজের এবং অন্যদের জন্যে আমি
বন্ধুত্বের এ সংজ্ঞাই গ্রহণ করব।

৯০৯.

ক্লাসের পরীক্ষায় নকল করে ফাঁকি দিয়ে পার পেয়ে গেলেও
জীবনের পরীক্ষায় পরিশ্রম-অনুশীলন ছাড়া
উত্তীর্ণ হওয়া যায় না।
আমি পরিশ্রমের মধ্যেই সবসময় আনন্দ খুঁজব।

৯১০.
সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে আমি
বিকল্পগুলোর সুবিধা-অসুবিধা বিশ্লেষণ করে বাছাই করব।
আমার সিদ্ধান্তের দায়িত্ব আমি নিজেই নেব।

৯১১.
নিজের সাথে নিজের প্রতিযোগিতাই হলো শ্রেষ্ঠ প্রতিযোগিতা।
গতকালের 'আমি'কে অতিক্রম করার জন্যে হবে
আমার আজকের সকল প্রচেষ্টা।

৯১২.
ব্যক্তিকেন্দ্রিক চেতনার স্থায়িত্ব সাময়িক। সঙ্ঘকেন্দ্রিক চেতনা স্থায়ী।
আমি সঙ্ঘচেতনার অংশ হবো।

৯১৩.
আমার বিশ্বাসের কথা বলতে হবে আমাকেই।
নিঃসংকোচে সুন্দরভাবে বলার কৌশল আমি আয়ত্ত করব।

৯১৪.
কনজিউমারিজম বা পণ্যদাসত্ব টেনশন সৃষ্টি করে।
অপ্রয়োজনীয় পণ্য কেনা থেকে নিজেকে সবসময় বিরত রাখব।

৯১৫.
এখন থেকে আমার মন শুধু
বিশুদ্ধ ও সৃজনশীল চিন্তা ও ধ্যানধারণাকে লালন করবে।
বহতা নদীর মতো সবসময় প্রবাহিত এ সৃজনশীল চিন্তাধারা
স্বতঃস্ফূর্তভাবে আমাকে ঠিক সময়ে ঠিক কাজটি করতে পরিচালিত করবে।

৯১৬.
শুকরিয়ার প্রকাশ হিসেবে আমি প্রতিদিন আমার কাজের
পরিমাণ বাড়াতে থাকব।

৯১৭.
দান বালা-মুসিবত ও রোগব্যাধি দূর করে।
দূর করে ভয়-পেরেশানি ও দুঃখকষ্ট। আমি নিয়মিত দান করব।

৯১৮.

মেধা কাজে না লাগানো বা অপব্যবহারের পরিণতি হলো
দারিদ্র্য অশান্তি হতাশা বিষণ্নতা আতঙ্ক।
আমি আমার মেধাকে পুরোপুরি কাজে লাগাব।

৯১৯.

আমি পারব, আমি করব।
উদ্যমী হয়ে কাজকে ভালবেসে আমি সফল হবো।
আমি আমার মনের সকল শক্তি ও অর্জিত সাফল্যকে
জাতিধর্মবর্ণগোত্র নির্বিশেষে
মানবতার কল্যাণে নিয়োজিত করব।

৯২০.

নিজের দৈহিক মানসিক ও আত্মিক শক্তিকে
অব্যবহৃত রাখাই না-শুকরিয়া।
আমি এ শক্তিগুলোকে পুরোপুরি কাজে লাগাব।

৯২১.

শক্তি দিয়ে অন্যকে পরাজিত করা যায়।
কিন্তু জয় করার জন্যে প্রয়োজন মানবিকতা, নৈতিকতা।
আমি জয় করার শক্তি অর্জন করব।

৯২২.

সঙ্ঘবদ্ধ কাজে বরকত বেশি।
সবার অর্জনও হয় বেশি।
আমি সবসময় সঙ্ঘবদ্ধ হয়ে কাজ করব।

৯২৩.

সাফল্য শুরু হয় বিশ্বাস থেকে।
আমি বিশ্বাসী। আমি জয়ী হবো।

৯২৪.

আমি অন্যদের মানসিকতা বুঝতে পারি।
তাই সবার সাথে মিলেমিশে সহজে কাজ করতে পারব।

৯২৫.

জীবন বদলের জন্যে প্রচুর অর্থবিত্ত, খ্যাতি-সম্মান, বাড়ি-গাড়ি,
সন্তানসন্ততি নয়; প্রয়োজন দৃষ্টিভঙ্গি বদল।
আমি সঠিক দৃষ্টিভঙ্গির আলোকে বদলে দেবো আমার জীবন।

৯২৬.

আমার মন থেকে রাগ ক্ষোভ ঘৃণা হিংসা দূর হয়ে
প্রকৃতির প্রতি, মানুষের প্রতি প্রেমভাব সৃষ্টি হবে।
আমার প্রতি মানুষ ও প্রকৃতির আনুকূল্য বৃদ্ধি পাবে।
সৌভাগ্য আমার পদচুম্বন করবে।

৯২৭.

চারপাশের মানুষের প্রাপ্তির সাথে নিজের প্রাপ্তির তুলনা
না-শুকরিয়ার প্রধান কারণ।
তুলনা নয়, সুখী হওয়ার জন্যে আমি তাকাব আমার অন্তরে।

৯২৮.

আহাম্মকরা অর্জিত লক্ষ্যে পরিতৃপ্ত হয়ে আরাম করে।
আর বুদ্ধিমানরা প্রাপ্তির জন্যে শুকরিয়া আদায় করে
ভবিষ্যৎ অর্জনে বেরিয়ে পড়ে।
আমি বুদ্ধিমানের পথই অনুসরণ করব।

৯২৯.

শুকরিয়া স্রষ্টার প্রতি ও নিজের সামর্থ্যের প্রতি
বিশ্বাস এবং বিনয়কে প্রকাশ করে।
আন্তরিক শুকরিয়া প্রকাশ করে আমি হবো সত্যিকার বিশ্বাসী।

৯৩০.

সুবিবেচনাপ্রসূত সিদ্ধান্ত প্রতিটি কেনাকাটায় আমাকে সফল করছে।
ভুয়া ও ফটকাবাজারি থেকে নিজেকে দূরে রাখছি।

৯৩১.

ঘৃণার আগুন ভালোকেও পুড়িয়ে ছাই করে দেয়।
আমি ঘৃণা থেকে মুক্ত থাকব।

৯৩২.
আমার আবেগ মানবিকতায় পরিপূর্ণ।
নতুন আত্মবিশ্বাসে আমি বলীয়ান।
সবার সাথে স্বাভাবিকভাবে মেলামেশা করাই আমার বৈশিষ্ট্য।
পরিমিতি সংযম ও পবিত্রতা আমার জীবনের অঙ্গ।

৯৩৩.
গালগল্পে বা আড্ডায় সময় না কাটিয়ে
তা সেবামূলক কাজে ব্যয় করব।

৯৩৪.
নিয়মিত অনুশীলন না করলে মেডিটেশনের শক্তির
স্বচ্ছ ফল্গুধারা এক আবদ্ধ ডোবায় পরিণত হয়।
আমি নিয়মিত মেডিটেশন করব।
শক্তিতরঙ্গকে প্রবহমান রাখব।

৯৩৫.
আমি প্রযুক্তিতে দক্ষ হচ্ছি। টেকনোটিয়ার (সফল প্রযুক্তিবিদ) হিসেবে
সর্বত্র আমার সুনাম ছড়িয়ে পড়ছে।

৯৩৬.
আমি শোকরগোজার। আমি প্রশান্ত।
যেখানেই যাই না কেন আমার উপস্থিতিই পরিবেশ প্রশান্ত করবে।

৯৩৭.
অনুসন্ধিৎসু মন দ্রুত শেখে।
আমি প্রয়োজনীয় ও কল্যাণকর সব বিষয়ে অনুসন্ধিৎসু হয়ে উঠব।

৯৩৮.
দৃষ্টিভঙ্গি ও প্রকাশিত আচরণের সমন্বিত রূপ হচ্ছে চরিত্র।
উভয় ক্ষেত্রেই আমি সবসময় প্রো-একটিভ থাকব।

৯৩৯.
আমার জীবনের আনন্দকে আমি
অন্যদের সাথে আন্তরিকভাবে ভাগ করে নেব।

৯৪০.

সঙ্ঘবদ্ধ দান আনে অফুরন্ত কল্যাণ।
মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করে আমি
অফুরন্ত কল্যাণ লাভ করব।

৯৪১.

আমি শুধু প্রয়োজনীয় বিষয় নিয়েই চিন্তা করব ও কথা বলব।
এই ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি আমার পৃথিবীকেই পাল্টে দেবে।

৯৪২.

নিঃস্বার্থ সেবা করতে শিখলেই আমি সুখী হবো।
আমি সেবা করতে শিখছি।

৯৪৩.

সত্য প্রকাশে আমি সবসময় সমমর্মী হবো।

৯৪৪.

যেখানেই ফেলে রাখা হোক সোনা সবসময় সোনাই থাকে।
আমার অন্তর পরিষ্কার।
অন্তরের আলো কুৎসার কালিমা দূর করে দেবে।

৯৪৫.

সঠিক সিদ্ধান্ত ও সুন্দর পছন্দের জন্যে
আমি আমার প্রজ্ঞাকে ব্যবহার করব।

৯৪৬.

আমার এখন ঘুম পাচ্ছে। আমি এখন পাঁচ মিনিট ঘুমাব।
এরপর আমি অত্যন্ত তরতাজা সজীব সতেজ অনুভূতি নিয়ে
কাজ শুরু করব। আমি এখন ঘুমিয়ে পড়ছি।
পাঁচ মিনিট পর নিজে নিজেই জেগে উঠব।
তরতাজা অনুভূতি নিয়ে দিনের অবশিষ্ট কাজগুলো সম্পন্ন করব।

৯৪৭.

প্রত্যেককেই আমি প্রয়োজনীয় সহযোগিতা করব।
ফলে আমার জীবন আরো ফলপ্রসূ হয়ে উঠবে।

৯৪৮.

পারস্পরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে আমার স্বাধীনতা বজায় রাখব।
আমার সাথে সম্পর্কের ব্যাপারেও প্রত্যেকেই মুক্ত থাকবে।

৯৪৯.

বাস্তবতার মুখোমুখি দাঁড়ানোর অনেক ভালো পথ রয়েছে।
আমার প্রজ্ঞা পথ শনাক্ত করতে
সবসময় সহযোগিতা করবে।

৯৫০.

চরিত্র সৌন্দর্য বাড়ায়। আমার চরিত্রই চারপাশের মানুষকে
আমার দিকে আকৃষ্ট করবে।

৯৫১.

সত্য চিরন্তন। আমি নিজের কাছে সবসময় সৎ থাকব।

৯৫২.

ধ্যান দোয়া দান ও দাওয়া—
নিরাময়ের জন্যে আমি এ চারের সমন্বয় করব।

৯৫৩.

অন্য বিজ্ঞানের জ্ঞান হচ্ছে খণ্ডিত।
কিন্তু জীবনযাপনের বিজ্ঞান হলো পরিপূর্ণ।
যা শুধু তথ্যই শেখায় না;
শেখায় তথ্যকে জীবনে কাজে লাগানোর প্রক্রিয়া।
আমি জীবনযাপনের বিজ্ঞান অনুশীলন করব।

৯৫৪.

আমি দ্রুত আমার ভুল শুধরে নিতে পারি।
আমি অনন্য মানুষ।

৯৫৫.

আমি অন্যদের ব্যাপারে চিন্তা করে কথা বলব।
চিন্তা করে কথা বললে আমি
অন্যদের মনেও সাফল্যের বীজ বপন করতে পারব।

৯৫৬.

আমি সৎসঙ্ঘে সঙ্ঘবদ্ধ হবো। সঙ্ঘ এক আত্মিক বন্ধন
যা সীমাহীন প্রশান্তি ও পরিতৃপ্তি প্রদান করে।
সৎসঙ্ঘ সবসময়ই আমার প্রেরণার উৎস হবে।

৯৫৭.

আমি বর্তমানের প্রতি মনোযোগী হবো।
প্রতিটি মুহূর্তের বৈশিষ্ট্যকে অনুভব করব।
ফলে সামনে এগিয়ে যাওয়ার উপকরণে
নিজেকে সমৃদ্ধ করতে পারব।

৯৫৮.

আমি অনন্য মানুষ।
বাইরের ওপর নির্ভরতা বাদ দিতে পারলেই
স্বনির্ভর আত্মশক্তি জাগ্রত হবে। আমি জয়ী হবো।

৯৫৯.

সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি আমার পথকে আলোকিত করবে।
সঠিক লক্ষ্য হবে আমার পথপ্রদর্শক।
প্রশান্তি ও আনন্দ হবে আমার প্রাপ্তি।

৯৬০.

প্রতারিত হওয়া অসম্মানের।
বোকামি ও লোভের ফাঁদে পড়ে মানুষ প্রতারিত হয়।
আমি লোভ থেকে নিজেকে দূরে রাখব।
বোকামি থেকে সতর্ক থাকব।

৯৬১.

স্রষ্টা মানুষকে কষ্ট ও পরিশ্রমনির্ভর করে সৃষ্টি করেছেন।
আমি কষ্টসহিষ্ণু। শ্রমেই আমার আনন্দ। সাফল্য আমারই।

৯৬২.

আমি আমার জীবনকে পরিপূর্ণভাবে উপভোগ করব।
আমি অনন্য মানুষের পথ অনুসরণ করব।

৯৬৩.
আমি প্রকৃতির সাথে একাত্ম।
প্রকৃতির অনুকূল বাতাসে সবসময় পাল তুলে দেবো।
সহজ-স্বতঃস্ফূর্ততায় গন্তব্যে পৌঁছে যাব।

৯৬৪.
কথোপকথনে শুদ্ধ ভাষা ব্যবহার সম্পর্ক সুন্দর রাখে।
পারস্পরিক সম্পর্কের সু-অনুরণন সৃষ্টি হয়।
আমি শুদ্ধ ভাষা ব্যবহার করব।

৯৬৫.
সময় হচ্ছে এক ধারালো তরবারি।
আমি একে ব্যবহার না করলে এ আমাকে কেটে ফেলবে।
আমি প্রতিটি মুহূর্তকে কাজে লাগাব।

৯৬৬.
আমি আমার প্রতিটি অর্জনকে পর্যালোচনা করব।
আমার গুণাবলিকে কাজে লাগিয়ে ভবিষ্যৎ নির্মাণ করব।

৯৬৭.
পৃথিবীতে অসাধারণ প্রতিটি অর্জন এসেছে খুব সাধারণ অবস্থা থেকে।
আমার আজকের অবস্থান থেকেই আমি শুরু করব
আমার জয়যাত্রা।

৯৬৮.
মৃত্যুর পূর্ব মুহূর্ত পর্যন্ত আমি নিরলসভাবে আমার কাজ করে যাব।
প্রতিটি কাজ করব শুধু স্রষ্টার সন্তুষ্টির জন্যে।

৯৬৯.
আমি নিয়মিত মেডিটেশন করব।
যত মেডিটেশন করব তত আমার মনোযোগ বাড়বে,
তত ধ্যানের গভীর স্তরে প্রবেশ করব।
মহাচেতনার সাথে আমার চেতনা একাত্ম হবে।
ফলে নিজের ও মানবতার কল্যাণে যা চাই তা-ই পাব।

৯৭০.
লালিত অভ্যাসের চক্রে ঘুরপাক খাওয়াই ব্যর্থতার কারণ।
লালিত অভ্যাসের চক্র ভেঙে আমি কোয়ান্টাম অভ্যাস গড়ে তুলব।
সাফল্য আমারই।

৯৭১.
কর্মমুখী ও কর্মবিমুখ দৃষ্টিভঙ্গির পার্থক্য আমি বুঝি।
তাই আমি সবসময় কর্মমুখী।

৯৭২.
সংকীর্ণ অভ্যাসের আরামবলয়
আমি ভাঙব কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের জন্যে।

৯৭৩.
আজ আমি আত্মপ্রত্যয়ের সাথে কাজ করব।
এ কাজগুলোই ভবিষ্যতের নিশ্চয়তা সৃষ্টি করবে।

৯৭৪.
বদমেজাজি মানুষ সকলের কাছেই অপ্রিয়।
আমি আমার মেজাজকে সবসময় নিয়ন্ত্রণে রাখব।

৯৭৫.
ঈর্ষা দুর্দশা ডেকে আনে।
ঈর্ষা না করে আমি আমার সাফল্যের জন্যে
সকল শক্তি নিয়োগ করব।

৯৭৬.
দুর্ব্যবহার শেষ পর্যন্ত নিজেরই অশান্তির কারণ হয়।
আমি প্রশান্তির জন্যে সবার সাথে সুন্দর ব্যবহার করব।

৯৭৭.
রাগ-ক্রোধ-ক্ষোভ মস্তিষ্কে সেরোটনিনের প্রবাহ কমায়
আর মেডিটেশন সেরোটনিনের মাত্রাকে বাড়িয়ে
দেহ-মনে প্রশান্তি ও আনন্দ আনে।
আমি নিয়মিত মেডিটেশন করব।

৯৭৮.
শিশু যেমন দাঁড়াতে গিয়ে বার বার পড়ে যায়
আবার উঠে দাঁড়ায়
আমিও তেমনি ভালো হওয়ার জন্যে বার বার চেষ্টা করব।
ভালো হতে গিয়ে যতবার ভুল করব, হোঁচট খাব,
ততবারই নতুন প্রত্যয়ে উঠে দাঁড়াব।
আমি ভালো হবো।

৯৭৯.
ক্রেডিট কার্ড বাকিতে কেনার সুযোগ দেয় আর
বাড়ায় অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটা।
ফলে নিজের অজান্তেই একজন ঋণগ্রস্ত হয়ে পড়ে।
আমি ক্রেডিট কার্ডের ব্যাপারে সতর্ক থাকব।

৯৮০.
পণ্যঋণ টেনশন ও অশান্তির দুষ্টচক্র সৃষ্টি করে।
ঋণ করে ভোগ্যপণ্য কেনা থেকে আমি সবসময় বিরত থাকব।

৯৮১.
সারা পৃথিবী আমার।
মনছবির ডানা মেলে আমি উড়ে বেড়াব
সাফল্যের নভোনীলিমায়।

৯৮২.
নিজে সুশৃঙ্খল না হলে অন্যকে সুশৃঙ্খল করা যায় না।
আমি সুশৃঙ্খল হয়েই
অন্যদের জীবনকে সুশৃঙ্খল করব।

৯৮৩.
আমি নিয়মিত ইবাদত/ উপাসনা/ প্রার্থনা করব।
প্রতিটি কাজ স্রষ্টার সন্তুষ্টির জন্যে করব।
সৃষ্টির সেবায় নিজেকে নিবেদিত করব।
আমার মন ও আত্মা সত্যের আলোয় আলোকিত হবে।
আমি স্রষ্টায় সমর্পিত।

৯৮৪.

আমি প্রার্থনায় মনোযোগী হচ্ছি।
ফলে প্রতিবারের প্রার্থনাতেই আমি
পুলকিত হচ্ছি, চমকিত হচ্ছি,
স্রষ্টাকে উপলব্ধি করছি নিত্য নব মহিমায়,
প্রতিটি চাওয়া পরিণত হচ্ছে পাওয়ায়।

৯৮৫.

তাত্ত্বিক তার তত্ত্বকে প্রতিষ্ঠিত করতে তর্ক করেই যান।
কিন্তু অনন্য মানুষ বিশ্বাসের আলোকে বদলে দেন
নিজের এবং তার অনুসারীদের জীবন।
আমি অনন্য মানুষের পথে চলব।

৯৮৬.

জন্মগ্রহণকারীর মৃত্যু সুনিশ্চিত।
সকল কর্তব্য শেষ করে আমি তৃপ্তি নিয়ে মারা যাব।

৯৮৭.

আমার হৃদয়ের প্রশান্তি চারপাশের মানুষকে আকৃষ্ট করবে,
আমার সংস্পর্শ অনুপ্রাণিত করবে অন্যদের।
আমি হবো লাখো মানুষের আত্মিক আশ্রয়স্থল।

৯৮৮.

সৃষ্টির সেবায় যা ব্যয় করব তা-ই আমার পরিত্রাণের উৎস।
আমার অর্থ-মেধা-শ্রম থেকে আজ আমি
সৃষ্টির সেবার জন্যে কিছু ব্যয় করব।

৯৮৯.

জীবন স্রষ্টার পক্ষ থেকে আমার জন্যে এক অমূল্য উপহার।
নির্মোহ ভালবাসায় জীবনকে অর্থবহ করে তুলব।

৯৯০.

আমি কোয়ান্টিয়ার। আলোর দিশারী।
আলোর পথে চলব। আলোকিত সমাজ গড়ব।

৯৯১.

আমি অনন্ত জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ।
তাই আমার কাছে জীবন হয়ে উঠবে গভীর অর্থবহ এবং
মহান লক্ষ্য অর্জনের মাধ্যম।
আমি প্রফুল্লচিত্তে পূর্ণ উদ্যমে পরিকল্পিত কাজগুলো সম্পন্ন করব।
প্রতিটি কাজ তৃপ্তির সাথে উপভোগ করব।

৯৯২.

মহামানবরা কখনো তাদের শিক্ষাকে চাপিয়ে দেন নি।
উদ্বুদ্ধ করেছেন।
আমিও আমার বিশ্বাস ও ধ্যানধারণায় মানুষকে উদ্বুদ্ধ করব।

৯৯৩.

একজন ভোগবাদীর সবচেয়ে বড় ভয় হলো মৃত্যুভয়।
মৃত্যু আমার কাছে শ্যামসমান।
এটাই অনন্য মানুষের পথ।

৯৯৪.

স্রষ্টা সবসময় দিতে পছন্দ করেন। তাঁর কাছে সবকিছুই আছে।
তাই নিঃসংকোচে শুধু তাঁর কাছেই চাইব।

৯৯৫.

হে প্রভু! আমি তোমার দাস।
তোমার ইচ্ছাই আমার ইচ্ছা।
আমার জীবনে শুধু তোমার ইচ্ছাই প্রতিফলিত হোক।

৯৯৬.

সত্য আমার বন্ধু।
আর সত্যের মতো আমার বিজয়ও সুনিশ্চিত।

৯৯৭.

ওপরে যত উঠব পা ফসকালে নিচে পড়ব ততটাই।
তাই সাফল্য খ্যাতি আমি যত পেতে থাকব,
তত সচেতন হবো ভুলের ব্যাপারে।

৯৯৮.

এমনভাবে কাজ করব যাতে
মৃত্যুর মুখোমুখি দাঁড়িয়ে বলতে পারি—
প্রভু! আমি প্রস্তুত।

৯৯৯.

আমি মহাজাগতিক মুসাফির।
মৃত্যুর মাধ্যমেই সূচনা হবে পরবর্তী যাত্রা।
মৃত্যুর আগে আমার শেষ শব্দটি হবে আমার প্রভুর নাম।
অনন্ত প্রশান্তি ও আনন্দলোক আমারই জন্যে।

০০.

জীবনে আমি হবো লাখো মানুষের ভরসাস্থল।
মরণেও তারা হৃদয়ের অশ্রুতে
শেষ বিদায় জানাবে আমাকে।
তারপরও প্রজন্মের পর প্রজন্মের হৃদয়ে
বেঁচে থাকব আমি
তাদের আনন্দে বেদনায় সংকটে সম্ভাবনায়
প্রেরণার উৎসরূপে।

বিষয়ভিত্তিক অটোসাজেশন : সংক্ষিপ্তসূচি
(বাংলা আদ্যক্ষর অনুসারে)

অনন্য মানুষ

১০, ২৮, ৫০, ৬৯, ৯১, ১০২, ১২২, ১৩৭, ১৪১, ১৪৩, ১৭৫-১৭৬, ১৮৪, ২৩৮-২৩৯, ২৪৯, ২৫৩, ২৬৭, ২৮০, ৩০৩, ৩০৭-৩০৮, ৩১৩, ৩১৬, ৩৪৪, ৩৪৬, ৩৭৯, ৪২৩, ৪৩৮, ৪৪১, ৪৪৬, ৪৭৯, ৪৯৮, ৬১৯, ৬২৫, ৬৫৩, ৬৫৫, ৭৩৩, ৭৯৮, ৮৮০, ৮৯৩, ৯১৯, ৯৫৪, ৯৫৮, ৯৬২-৯৬৩, ৯৭৮, ৯৮৫, ৯৮৭, ৯৮৯, ৯৯১-৯৯২, ০০

আত্মবিশ্বাস

২৭৬, ৫০৯, ৫৩৮

আনন্দ, দুঃখ জয়

৩৬, ৩৮, ৫২, ৫৫, ৫৮, ৬৬, ৮৭, ৯৭, ১৩০, ১৮৬, ১৮৯, ২১৮, ২২১, ২৫৩, ৩৪২, ৩৯৩, ৪১২, ৪১৫, ৪৪৭, ৪৪৯, ৬১৮, ৬২২, ৬৩৭, ৬৪৭, ৬৪৯, ৬৫৭, ৭২৪, ৭৩২, ৯৩৯

আসক্তি মুক্তি

২৬৬, ৩৬৮, ৩৮৮, ৫৩৭, ৭১২, ৭১৪, ৭২২, ৭৬৭, ৮৭৯

ইতিবাচকতা

৪, ২৩, ৮০, ৯২, ১৩৮, ১৫৯, ১৬৫, ১৬৭, ১৭২, ১৭৯, ১৯৮, ২৭০, ২৭৭, ৩৩৯, ৪০৯, ৪৩০, ৪৭৮, ৫০০, ৫২৬, ৮৫৯

ঈর্ষা, লোভ, হীনম্মন্যতা

৩২৭, ৪৯৮, ৫৯৭, ৭৪৮, ৮৮৯, ৯৬০

ঋণ, ক্রেডিট কার্ড, পণ্যদাসত্ব, আর্থিক লেনদেন

৩০, ১৭০, ১৮২, ২৩৪, ৩১১, ৩২৪, ৩৬০, ৪১৭, ৫০৮, ৫৮৮, ৮৭৭-৮৭৮, ৮৮৮, ৯১৪, ৯৬০, ৯৭৯-৯৮০

ওয়াদা

২৮৪, ৪৩৪, ৪৮৪

কথোপকথন

৪৪-৪৫, ৬১, ১১৭, ১৩৯, ১৫০, ১৫৮, ১৬০, ১৯০, ২৪১, ৩০১, ৩০৫, ৩৩০-৩৩১, ৩৩৪, ৩৩৭, ৪২৭, ৪৫৬, ৫১৩, ৫১৬, ৫৬১, ৫৭৯, ৬৩২, ৭২৮, ৮১৯, ৮২৪, ৮৩১, ৮৩৫, ৮৩৯, ৮৪৭, ৮৬০-৮৬১, ৮৬৬, ৯১৩, ৯৫৫, ৯৬৪

কাজ, ক্যারিয়ার

৫, ১৩, ১৫, ২৯, ৪২, ৫৭, ৬৬, ৬৮-৬৯, ৭৬, ৮৩, ৮৬, ৯৫, ১০৮, ১১৬, ১২৪, ১৬৪, ১৮১, ১৮৩, ১৮৬, ১৯৪, ২০৫, ২৫১, ২৯০-২৯১, ৩২২, ৩৪০, ৩৫৮, ৩৯৩, ৪০৬, ৪১২, ৪২৮-৪২৯, ৪৩১, ৪৩৪, ৪৪৩, ৪৫০, ৪৫৩-৪৫৪, ৪৬১-৪৬২, ৪৬৯, ৪৯৪, ৫৬৪-৫৬৫, ৫৬৯, ৫৮২, ৫৮৭, ৬০৩-৬০৪, ৬০৭, ৬১৪, ৬২৪, ৬২৬, ৬৩১, ৬৪৪, ৬৫০-৬৫১, ৭৩৭, ৭৭৫, ৭৮৩-৭৯৮, ৮০০-৮২৩, ৮৩০, ৮৩৮, ৮৪৪-৮৪৫, ৮৬৯, ৮৭২-৮৭৩, ৮৮২, ৯০৫-৯০৭, ৯১১, ৯১৬, ৯১৮, ৯২৪, ৯৩৫, ৯৬১, ৯৬৮, ৯৭১, ৯৭৩, ৯৯৭

কেনাকাটা

৩৬৫, ৩৯৫, ৫৩৩, ৯১৪, ৯৩০, ৯৭৯-৯৮০

কোয়ান্টাম ব্যায়াম

৭১, ৭০৩-৭০৪, ৭১০, ৭১৭, ৭২৯

ক্ষমা

৯৪, ১০৫, ১৪৮, ২১৬, ২৬২, ২৭৮, ২৯৯, ৪৮৩

খাদ্যাভ্যাস

১১২, ২০৮, ২২৩, ৩৫২, ৩৬৮, ৩৮৯, ৩৯৪, ৪০৫, ৪৮৬, ৬৯৭-৬৯৮, ৭০০-৭০২, ৭০৫-৭০৯, ৭২২, ৭৩১, ৮৭৯

খেলাধুলা : ৪৯৭

জ্ঞান

২৭, ৪৫, ১০৬, ২১৭, ২৪৭, ২৭৭, ২৭৯, ৩৩৬, ৩৬৪, ৩৯৬, ৪৬০, ৫৪১, ৫৬৪, ৫৮৪, ৭৪০, ৭৬০, ৭৯৩, ৮১৫, ৮৭৫, ৮৯১, ৯৫৩

ঘুম, জাগৃতি ও অন্যান্য

১০৫, ৩০০, ৩৬৩, ৩৯২, ৪১৬, ৫৩৪, ৫৯২, ৯৪৬

টেনশন : ৯১৪, ৯৮০

দেশপ্রেম

১৬১, ১৭৮, ২২৯, ৩৬২, ৭৯৯

ধর্ম, প্রার্থনা, স্রষ্টা-সচেতনতা

৪৯, ৭৪, ৮৪, ৯৬, ১৪৬, ১৫৭, ১৮৮, ২০৯, ২১২, ২১৫, ২১৯, ২৩৩, ২৬০, ২৬৫, ২৭১, ৪০৮, ৪১১, ৪৩৭, ৪৪৪, ৪৫১, ৪৮২, ৫৪৫, ৫৯৯, ৭৪৪, ৯৮৩-৯৮৪, ৯৯৪-৯৯৫

নেতৃত্ব

১০৪, ৩৬৬, ৭৯৬

প্রকৃতি, পশুপাখি

২২০, ৫৯৬, ৮৮০, ৯৬৩

প্রশান্তি

৩৪, ৪৮, ১০৩, ১২৯, ১৪২, ১৬৮, ৩৪৭, ৩৭৭, ৩৯৯, ৪৪৮, ৪৮৭, ৫১৭, ৫৪৬, ৭৭২, ৮৮৫, ৯৩৬, ৯৪৪, ৯৭৬, ৯৮৭

প্রাচুর্য

২৭, ২১০, ২৯৪, ৩০৯, ৩৪৮, ৫২৮, ৬০০, ৬২৩

প্রেম, বিয়ে

১৪৭, ১৫৩, ১৯৯, ২০০, ৩৭৩-৩৭৪, ৪০১, ৬৬২-৬৬৩, ৬৬৬-৬৬৯, ৬৭১, ৬৭৪-৬৭৬, ৭৫৭

বন্ধুত্ব

১৮, ৪৬, ২০৩, ২২১, ৩৩২, ৩৮৮, ৪৬৫, ৫৪৩, ৭১২, ৭৫৭-৭৫৮, ৭৬০, ৯০৮

বিনোদন

৬৪৬, ৭২০, ৭৬৭

বিরক্তি : ৩৯৯, ৯০৫

বিশ্বাস

৭, ৯, ১১৩, ১২০, ১৩৫, ১৪৫, ১৮৫, ২০২, ২০৬, ২৫৪, ২৮৮, ৩১৩, ৩১৫, ৪৫২, ৪৫৯, ৪৭০-৪৭২, ৪৭৫, ৪৮৯, ৫২০, ৫৩৯, ৫৫৪-৫৫৫, ৫৫৭, ৫৬৬, ৬০৬, ৬৩০, ৬৩৩, ৬৩৬, ৭৩২, ৯২৩, ৯২৯

ব্যক্তিত্ব

১৭, ২৪, ৪১, ৫৯, ৬৩, ৯৯-১০০, ১০৩, ১১৫, ১৫৪, ১৬০, ২১৪, ২৩২, ২৪০, ২৫০, ২৫২, ২৫৫-২৫৬, ২৫৮, ২৭২, ২৯৫, ৩০২, ৩০৪, ৩৪১, ৩৬১, ৪৪৫, ৪৫৬, ৪৭৭, ৪৮৪, ৫০২, ৫০৫, ৫১৬, ৫৩৬, ৫৪৭, ৫৭৪-৫৭৫, ৫৯০-৫৯১, ৬২৭, ৬৪১, ৬৫৬, ৬৬১, ৬৬৪, ৮২৯, ৮৩৫, ৮৩৭, ৮৭০, ৯৩২, ৯৫০, ৯৭৪

মন নিয়ন্ত্রণ

১৬৮, ৩৭৭, ৩৯৯, ৪২১

মনোযোগ

৩৩, ১৭৫, ২৯৬, ৩৪৯, ৪৫৪, ৭৫০, ৭৬৮

মৃত্যু

১১৬, ১৩৫, ১৫১, ৫২৯, ৮৮৬, ৯৬৮, ৯৮৬, ৯৯৩, ৯৯৮-০০

মেডিটেশন

৮, ৩৫, ৭০, ৭৫, ৮৯, ৯৮, ১৬৬, ২০১, ২৬৩, ২৬৮, ২৮২, ৩০৬, ৩৭৬, ৪২১-৪২২, ৪৫৫, ৪৬০, ৪৯৯, ৫১৯, ৫৪১, ৫৫১, ৫৫৮, ৫৮১, ৫৯৬, ৬৫২, ৬৫৪, ৭১৩, ৭৬৮, ৭৭২, ৮৯৭, ৯৩৪, ৯৫৩, ৯৬৯, ৯৭৭

মৌনতা

৫৬, ২৪৩, ২৬১, ৫৬৮, ৬৫৪, ৮৯২

রাগ, ক্ষোভ, ঘৃণা, দুর্ব্যবহার

২, ১১, ১১৭, ১৩৩, ২৬৯, ৩২১, ৩৩৩, ৩৫৩, ৩৭০, ৪০৪, ৪৬৬, ৫৯৭, ৭৭১, ৯২৬, ৯৩১, ৯৭৪, ৯৭৬, ৯৭৭

লক্ষ্য, মনছবি

৫১, ১৮০, ১৯৩, ১৯৫, ২০৬, ২১১, ২২৯, ৪৩৩, ৪৫৭, ৪৮১, ৫১৪-৫১৫, ৫২২, ৫৫৯, ৬০১-৬০২, ৬০৮, ৬৩৪, ৬৩৮, ৬৪০, ৬৪৫, ৭৩৭, ৮৭১, ৯০৩-৯০৪, ৯৮১

শিক্ষায় সাফল্য

১৬, ৩৩-৩৪, ৪৭, ১০৬, ১২৭, ১৪৪, ১৭৭, ১৮৭, ২১৭, ২২০, ২২৬, ২২৮, ২৩০-২৩১, ২৪২, ২৭৯, ৩২৭, ৩৩৬, ৩৩৮, ৩৪৯, ৩৯৬, ৪৬১, ৫৬০, ৫৮৪, ৬২১, ৭৩৯-৭৪২, ৭৪৬-৭৫৯, ৭৬৩, ৭৬৬-৭৬৮, ৭৭৩-৭৮২, ৭৯৭, ৯০৯

শুকরিয়া

১২, ২৭৩, ২৭৪, ৩৪৩, ৪০৩, ৪৩২, ৪৯৫, ৫১৭, ৫৩০, ৫৬৩, ৯১৬, ৯২০, ৯২৭, ৯২৯, ৯৩৬

শুদ্ধাচার

৩১, ৫৪, ১৪৯, ১৬১, ১৬৯, ১৭৩, ২৯৮, ৩১৭-৩১৮, ৩২৮, ৩৭১, ৩৮১-৩৮২, ৩৮৪, ৩৮৬, ৪১৮-৪১৯, ৪৪০, ৪৭৭, ৫২৫, ৫৭৩, ৭৫৬, ৭৯৯, ৮১৯, ৮২৬-৮৩৩, ৮৩৬-৮৫৮, ৮৬০-৮৬৩, ৮৬৫, ৮৬৮, ৮৭৪, ৯৬৪

শৃঙ্খলা

৯৫, ১৩২, ১৭৫, ২২২, ২৪২, ২৯২, ৩৫৬-৩৫৭, ৪০৬, ৫২৪, ৫৭১-৫৭২, ৫৯৪, ৬২৯, ৬৭০, ৭৬৫, ৭৬৯, ৭৭০, ৮৯৩, ৯৭২, ৯৮২

শেখা

১৮৭, ২২০, ২২৮, ৪৬১, ৫৬৪, ৬২১, ৭৪৬, ৭৬৩, ৮৪১, ৯৫৩

সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি

১, ১৭, ২০, ২২, ২৬, ৩২, ৩৮, ৪৩, ৫৩, ৫৫, ৫৮, ৬২, ৭৩, ৭৬, ৮১-৮২, ৮৭, ৯০, ৯৭-৯৯, ১০৯, ১১৫, ১৪০, ২২১, ২৫৭-২৫৯, ২৮৩, ৩০০, ৩১৪, ৩২০-৩২৬, ৩৫৫, ৪৩৯, ৪৭৬, ৫০৬-৫০৭, ৫১২, ৫২১, ৫২৭, ৫৩৫-৫৩৭, ৫৫০-৫৫৩, ৫৭৭-৫৮০, ৫৮৫, ৫৮৯, ৫৯৭-৫৯৮, ৬১০-৬১২, ৬১৫, ৬২১, ৬২৬-৬২৮, ৬৪৪, ৬৫৮, ৬৬৪, ৭৪৬, ৭৬২, ৮৬৬-৮৬৭, ৮৭০, ৮৮৩, ৮৮৯, ৮৯৫-৮৯৬, ৮৯৯, ৯০১-৯০২, ৯২৫, ৯২৮, ৯৩৮, ৯৪১, ৯৫৯, ৯৬৬-৯৬৭

সঠিক সিদ্ধান্ত, প্রজ্ঞা

৪০, ৮৫, ৯০, ১০৬, ১৫২, ১৭৫, ১৭৬, ২৩৬, ২৪৬, ৪২০, ৪৮৫, ৫৪০, ৫৬৭, ৫৮৩, ৫৮৬, ৭১৯, ৮৯১, ৮৯৪, ৯১০, ৯১৫, ৯৪৫, ৯৪৯

সত্য, সততা, নৈতিকতা

১৯, ২১, ২৫, ৩৭, ৬৭, ৮৮, ১১৮, ১২৮, ১৩৬, ২৩৫, ২৮৬, ৩১০, ৩১২, ৩৩৫, ৩৭২, ৩৭৮, ৪৩৫-৪৩৬, ৪৫৮, ৪৬৭-৪৬৮, ৪৭৬-৪৭৭, ৪৯৩, ৫৩৫, ৬৩৫, ৮২৫, ৮৪০, ৯২১, ৯৪৩-৯৪৪, ৯৫১, ৯৯৬

সবর, ধৈর্য

১৭৬, ৩৬৪, ৫৬৩

সমস্যা সমাধান

২২, ৭৩, ১৭৪, ২৩৭, ২৫৭, ২৯৭, ৩৬৪, ৫৫৬, ৭৬১

সময়-সচেতনতা, রুটিন অনুসরণ

৩৯, ৬৫, ৭২, ২০৪, ২৪৪, ২৮১, ২৮৪, ২৯২-২৯৩, ৩৫৯, ৩৬৭, ৪১৫, ৪৯০, ৫৩১-৫৩২, ৫৭০, ৫৭৯, ৫৯৩-৫৯৫, ৭৭০, ৯৫৭, ৯৬৫

সংগীত : ৪৯৬

সঙ্ঘে একাত্মতা

১৯২, ২২৭, ৩৬৯, ৪৪২, ৪৬৫, ৫২৩, ৫৪৯, ৬০৯, ৬১৩, ৬২০, ৬৬০, ৭৪৩, ৮০৫, ৮৮৪, ৯১২, ৯২২, ৯৫৬

সাফল্য

১৩, ২১, ৭৯, ৯৩, ১০৮, ১১৪, ১৯১, ১৯৪, ১৯৭, ২৮৮, ৩২৯, ৩৪২, ৩৪৫, ৩৫০, ৩৬৪, ৩৮০, ৩৮৫, ৪২৮, ৪৩২, ৪৪৩, ৪৬৩, ৫০১, ৫৬৩, ৫৬৬, ৬০৪, ৬০৫, ৬১৬-৬১৭, ৬৩৩, ৬৪২, ৭৪৫, ৭৬১, ৭৭৬, ৮৭৫, ৮৮১, ৮৯৬, ৯১৯, ৯২৩, ৯৫৫, ৯৬৭, ৯৭০, ৯৮১, ৯৯৭

সাহস

৩, ৬, ১০৭, ১১৯, ২২৫, ২৪৭, ২৪৮, ২৭৬, ৩৭৫, ৪৮৩, ৪৯১, ৫০৯, ৫১১

সুখী পরিবার

৬০, ১১০, ১৫৬, ১৭১, ২২৪, ৩৫৪, ৩৯০, ৪১৪, ৪৬৪, ৪৯২, ৫০৩-৫০৪, ৫১০, ৫৪৪, ৬৪৩, ৬৪৮, ৬৬৫, ৬৭২-৬৭৩, ৬৭৮-৬৮৭, ৭০৫-৭০৬, ৭৫৬, ৭৬৪, ৭৮৮, ৮০৭, ৮০৯, ৮৮৭

সুসম্পর্ক

২৫, ৪৪, ৭৭-৭৮, ১৫৬, ১৬৩, ১৯৭, ২০৭, ২৬১, ২৮৯, ৩১৯, ৩৩৪, ৩৩৭, ৩৫১, ৩৬১, ৩৯৭, ৪০০, ৪২৬, ৪৮৮, ৫০৫, ৫৩৯, ৬৬৯, ৭২৩, ৭৩৬, ৮২৪, ৮৯৮, ৯০০, ৯৪৮, ৯৫৫, ৯৭৫, ৯৭৬

সুস্থতা, নিরাময়

০, ১০১, ১২১, ১৩৪, ২৭৫, ২৮৫, ৪০৩, ৪১০, ৪৮০, ৫১৮, ৫৪২, ৬৮৮-৬৯৬, ৭১১, ৭১৫-৭১৮, ৭২০-৭২৩, ৭২৫-৭২৭, ৭৩০, ৭৩৪-৭৩৫, ৯৫২

সেবা, সৎকর্ম, দান

১৪, ৬২, ৬৪, ১১১, ১২৫-১২৬, ১৫৫, ১৬২, ১৭৮, ১৯৬, ২১০, ২১৩, ২৪৫, ২৮৭, ২৯৯, ৩৫৮, ৩৬২, ৩৮৩, ৩৮৭, ৩৯১, ৩৯৮, ৪০২, ৪০৭, ৪১৩, ৪২৪-৪২৫, ৪৭৩-৪৭৪, ৪৮৭, ৫৬২, ৬৩৯, ৬৫৯, ৬৭৭, ৭৩৮, ৮৩৪, ৮৬৪, ৮৭৬, ৮৯০, ৯১৭, ৯১৯, ৯৩৩, ৯৪০, ৯৪২, ৯৪৭, ৯৮৮, ৯৯০

স্বনির্ভরায়ন

৫, ২৩১, ৩২২, ৬৪১, ৭৫৪, ৯০৪

স্মৃতিশক্তি

২৩০, ৩৩৮, ৩৪৯, ৭৪৯, ৭৫৩, ৭৭২

প্রিয় পাঠক,

এ বইয়ের কোনো বিষয় সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন বা মতামত থাকলে নিম্ন ঠিকানায় পাঠাতে পারেন :

মহাজাতক

যোগ ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

E-mail :

info@quantummethod.org.bd

মহাজাতক

শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বাংলাদেশে বৈজ্ঞানিক মেডিটেশন চর্চার পথিকৃৎ। জীবনযাপনের বিজ্ঞান কোয়ান্টাম মেথডের উদ্ভাবক ও প্রশিক্ষক। পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে ৩১ বছর ধরে একনাগাড়ে দেশজুড়ে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে প্রশিক্ষণ প্রদান করছেন। মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে ক্লাস নিয়ে ৪৯৯টি কোর্স সম্পন্ন করা বিশ্বে এই প্রথম।

দুই যুগেরও বেশি সময় ধরে বাংলা ভাষায় সর্বাধিক পঠিত নন-ফিকশন গ্রন্থ *কোয়ান্টাম মেথড*সহ তার রচিত সবগুলো বই ব্যাপকভাবে সমাদৃত হয়েছে। ২০১৪ সালে প্রকাশিত হওয়ার পর *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* পেয়েছে সর্বাধিক পাঠকপ্রিয়তা।

আধুনিক মানুষের জীবনযাপনের বিজ্ঞান কোয়ান্টাম। সঠিক জীবনদৃষ্টি প্রয়োগ করে মেধা ও প্রতিভার পরিপূর্ণ বিকাশের মাধ্যমে প্রতিটি মানুষকে অনন্য মানুষে রূপান্তরিত করাই এর লক্ষ্য।

স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে সৃষ্টির সেবায় সঙ্ঘবদ্ধভাবে কাজ করে বাংলাদেশকে বিশ্বের নেতৃস্থানীয় জাতিতে রূপান্তরিত করাই এর মনছবি। কোয়ান্টাম মেথড অনুশীলন করে সমাজের সর্বস্তরের লাখো মানুষ অশান্তিকে প্রশান্তিতে, রোগকে সুস্থতায়, ব্যর্থতাকে সাফল্যে, অভাবকে প্রাচুর্যে রূপান্তরিত করেছেন। কোয়ান্টাম চর্চার মাধ্যমে আপনিও বদলে দিতে পারেন আপনার জীবন।

শহীদ আল বোখারী মহাজাতকের লেখা অন্যান্য বই

- সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড
- আত্মনির্মাণ
- আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র কোয়ান্টাম কণিকা
- হাজারো প্রশ্নের জবাব ॥ মেডিটেশন
- হাজারো প্রশ্নের জবাব ॥ শিক্ষা ক্যারিয়ার সাফল্য
- হাজারো প্রশ্নের জবাব ॥ প্রেম বিয়ে পরিবার
- শুদ্ধাচার
- 1001 Autosuggestions to change your life

quantummethod.org.bd

ISBN 978-984-34-4815-6