Talking Friends
Transforming lives..

पत्रिका | 09 | बुधवार, 24 मार्च 2021

महिलाओं के लिए मीनल गवलानी चला रहीं टॉकिंग फ्रेंड्स नामक आत्म परिवर्तन कार्यक्रम

'हर कोई दुनिया में आया है खास मकसद के लिए'

मीनल बोस हो एजुकेशन

दुनिया बदलने के लिए चुना

खुद को पूरी तरह बदल दिया

जो है, जैसा है, उसी में खुश रहना सीखे'

इंदौर। व्यक्ति में अपनी भावनाओं को समझने और उसे नियंत्रित करने की योग्यता होनी चाहिए। इसके बाद आप दूसरों की भावनाओं को समझने की कोशिश करें। खुश रहने का आसान तरीका यह है कि हम यह बात समझ लें कि 'जो है, जैसा है उसी में खुश रहें'। हम यह बात नहीं समझते। यह बात मोटीवेशनल स्पीकर मीनल गवलानी ने संस्था एम ग्रुप द्वारा आयोजित वेबिनार 'हमको मन की शक्ति देना' में कही। उन्होंने कहा कि गीत 'हमको मन की शक्ति देना' में एक पंक्ति आती है कि 'दूसरों की जय से पहले खुद की जय करें' को हम समझें। वास्तव में हर व्यक्ति दूसरे को अपने अनुसार ढालने की कोशिश करता है। इसके ही कारण समस्याएं शुरू होती हैं। भावनाओं को समझने और उस पर मैनेज करने की कोशिश बहुत आवश्यक है। संस्थान अध्यक्ष सुप्रिया मदान ने बताया कि वेबिनार के जरिए लोगों को मानसिक रूप से सशक्त बनाने का प्रयास किया जा रहा है।

मीनल गवलानी

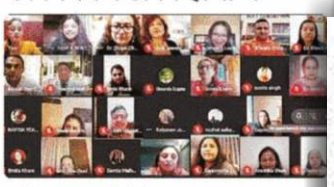
'द कॉज ऑफ ह्यूमन सफरिंग' पर एम ग्रुप का वेबिनार 26 को

पत्रिका PLUS रिपोर्टर

इंदौर ◆ एम ग्रुप द्वारा 26 मार्च को 'द कॉज ऑफ ह्यूमन सफरिंग' पर वेबिनार आयोजित किया जाएगा। लाइफ कोच मीनल गवलानी करेंगे। एम ग्रुप की प्रेसीडेंट सुप्रिया मदान ने बताया, जीवन में विभिन्न तरह की परेशानियां आती हैं और हम कई बार बहुत छोटी-छोटी सी बातों में उलझकर अपनी ऊर्जा व्यर्थ कर देते हैं। इसी सब बातों को ध्यान में रखते हुए यह वेबिनार आयोजित किया जा रहा है। इसमें प्रतिभागी को जीवन को सही तरीके से जीने के तरीके बताए जाएंगे।

मीनल गवलानी

डब्ल्यूईआइसीआइ का वेबिनार
'सशक्तिकरण यानी अपनी जिंदगी का नियंत्रण अपने हाथों में'



पत्रिका PLUS रिपोर्टर

इंदौर ◆ जब हम इंपावरमेंट की बात करते हैं, तो इसका मतलब है, आपकी जिंदगी का नियंत्रण आपके अपने हाथों में हो। हमारे देश में सावित्री बाई फुले, झांसी की रानी, किरण बेदी, कल्पना चावला जैसी महिलाएं हुईं हैं, जिन्होंने अपनी जिंदगी से असली सशक्तिकरण को साबित किया। हमें इनसे प्रेरणा लेना हैं और एक-दूसरे को प्रेरित करना है।

यह बात टॉकिंग फ्रेंड्स की डायरेक्टर मीनल गवलानी ने कही। वे डब्ल्यूईआइसीआइ द्वारा वूमन इंपावरमेंट पर आयोजित वेबिनार में चर्चा कर रही थीं। उन्होंने कहा, हमें एक-दूसरे को यह विश्वास दिलाना है, हर औरत खूबसूरत और शक्तिशाली है। बस यही विश्वास हमें सशक्तिरण की ओर ले जाएगा। वेबिनार में डब्ल्यूईआइसीआइ की प्रेसीडेंट ममता सिंह सहित कई क्षेत्रों की महिलाएं शामिल हुईं।

हमको मन की शक्ति देना, लाइव सत्र आयोजित

इंदौर। हम को मन की शक्ति देना ग्रुप द्वारा महिलाओं को मोटिवेशन करने के लिए ऑनलाइन सत्र आयोजित किया गया। मोटिवेशनल स्पीकर मिनल गवलानी ने कहा कि जीवन में अनेक परिस्थितियां आती हैं उसमें बुद्धिमत्ता के साथ निर्णय लें। कलब अध्यक्ष सुप्रिया मदान ने कहा कि भावनात्मकता से भरा यह सत्र 30 मिनट चला। सभी से कहा गया कि दूसरों की जय से पहले खुद की जय करें, यही हमको मन की शक्ति होना चाहिए। सत्र में बड़ी संख्या में क्लब सदस्यओं ने भाग लिया।

मानव की दूसरों से ज्यादा खुद से है लड़ाई

इंदौर। वर्तमान में मानव की लड़ाई जितनी दूसरों से है उससे कहीं ज्यादा वह खुद से ही लड़ रहा है। इसकी वजह यह है कि वह यह जानता ही नहीं कि आखिर उसे क्या चाहिए। जीवन से उसकी चाहत क्या है इसं बात से वह बेखबर रहता है। जीवन के उद्देश्य को लिए टाकिंग फ्रेंड्स ग्रुप द्वारा टाक शो आयोजित किया गया। इंटरनेट मीडिया के जरिए आयोजित हुए इस टाक शो में मीनल गवलानी ने जिया माघानी और स्वाति से चर्चा की। चर्चा के दौरान

टाक शो में मीनल गवलानी।

इस बात पर सवाल-जवाब हुए कि आखिर इन दोनों ने जीवन में किस बात को तवज्जो दी और फिर कैसे जीवन में बदलाव आया। दोनों ने टाक शो में अनुभव साझा किए।

वेबिनार में लाइफ कोच मीनल गवलानी ने दिए टिप्स
दूसरों से अपेक्षाएं ही दुःख का कारण

पत्रिका PLUS रिपोर्टर

इंदौर ◆ एम ग्रुप द्वारा आयोजित वेबिनार में लाइफ कोच मीनल गवलानी ने मानवीय दुःखों के कारणों पर विस्तृत चर्चा की। उन्होंने बताया कि मनुष्य के दुःख का क्या कारण है। उन्होंने कहा कि जब हम दुःखी होते हैं तो हम ईश्वर को ही अपने दुख का कारण मान लेते हैं। हम ईश्वर को तानाशाह समझ लेते हैं। हमें लगता है कि यह सब हमारे साथ ही क्यों होता है। के अनुसार उन्होंने तीन मुख्य सिद्धांत द्धांत के अनुसार हम र अपनी शारीरिक ख का कारण मान द्धांत के अनुसार हम

दूसरों की स्थिति या दूसरों के सुख को या उन्नति को देखकर दुःखी हो जाते हैं, जो बेवजह होता है। तीसरे सिद्धांत के अनुसार हम प्राकृतिक आपदाओं से दुखी हो जाते हैं और उसे ही अपने दुःख का कारण मान लेते हैं। जैसे वर्तमान में कोरोना। हम सब जानते हैं कि मानव जीवन हमें बहुत जन्मों के बाद मिलता है तो हमें इसका सदुपयोग करना चाहिए।

हम अपने मन में ही कई बार मनोवैज्ञानिक तौर पर नाटक तैयार कर लेते हैं और इसी वजह से हम दुखी रहते हैं। हमारे दुःख का कारण बाहरी दुनिया होती है। हमें यह समझना चाहिए कि वास्तव में हमारा जीवन एक नाटक की तरह है और हमें दूसरों के प्रति सेवा भाव रखना चाहिए और दूसरों से अपेक्षाएं नहीं रखनी चाहिए क्योंकि अपेक्षा ही दुःख का कारण बनती है। वास्तव में हमें भूतकाल का शोक नहीं करना चाहिए और भविष्य की चिंता छोड़कर वर्तमान में ही जीना चाहिए। उन्होंने आगे कहा कि मानव दुःखों के बहुत से सिद्धांत है।

हम अपने मस्तिष्क में कुछ फिल्म बना लेते हैं और उसी को सच मान लेते हैं यही हमारे दुःखों का कारण होता है। वेबिनार का संचालन एम ग्रुप की प्रेसिडेंट सुप्रिया मदान ने किया।

स्पीकर कंसर्ट में बताए खुश रहने के तरीके
'खुश रहने के लिए खुद से जुड़ें, अनुशासित रहें व रिश्तों को स्वीकारें'

पत्रिका PLUS रिपोर्टर

इंदौर ◆ आज हर व्यक्ति तनाव में जी रहा है। इस तनाव से निकलकर जीवन में खुशी पाने के लिए आपको ज्यादा कुछ करने की जरूरत नहीं है। बस खुद से जुड़कर एक अनुशासित जीवन जिएं और रिश्तों को स्वीकार करें। यह बात ओन योर फ्यूचर विषय पर आयोजित ऑनलाइन स्पीकर कंसर्ट में एक्सपर्ट्स ने कही। इसमें लाइफ कोच मीनल गवलानी, बुनन इंपावरमेंट स्ट्रेटेजिस्ट ऋचा चतुर्वेदी, रिलेशनशिप कोच इति चतुर्वेदी और योग विशेषज्ञ स्वाति जैन ने खुश रहने के तरीके बताए।

पीड़ित नहीं, योद्धा बनें

ऋचा चतुर्वेदी ने कहा, आप पीड़ित बनकर रहना छोड़ दें और यह स्वीकार करें कि आप एक योद्धा हैं। अपने मन से संदेह, भय को दूर कर दें और खुद से जुड़ें यानी अपनी आत्मा से संबंध स्थापित करें। अपनी जिम्मेदारी लें, तभी आप सशक्त बनेंगी और खुश रहेंगी।

खुद को न खोजें, बल्कि खुद को बनाएं

मीनल गवलानी ने कहा, जीवन में हम हमेशा खुद को खोजते रहते हैं। हमें यह समझ ही नहीं आता कि हम वास्तव में क्या चाहते हैं, लेकिन यह जीवन खुद को बनाने के लिए है, यानी आप प्लानिंग करें कि क्या करना है और क्या चाहते हैं। अपने दिन को प्लान करें, अनुशासित रहें और खुद को वह बनाएं, जो आप चाहते हैं। इसके लिए सुबह 10 मिनट खुद के लिए दें, अपना रूटीन सेट करें और अच्छे लोगों की संगत में रहें।

योग आपको संतुलन देगा : स्वाति जैन ने कहा, स्वास्थ्य का मतलब केवल वजन घटाना नहीं है। योग आपको संतुलन देता है। जो लोग केवल वजन के हिसाब से स्वास्थ्य को नापते हैं, वे गलत हैं। योग मानसिक शांति भी देता है, इसलिए डेली रूटीन में शामिल करें।

मतभेदों के बावजूद एक-दूसरे को स्वीकारें

इति चतुर्वेदी ने कहा, मजबूत रिश्ते का आधार मतभेदों के बावजूद एक-दूसरे को स्वीकारने में है। लाइफ में एबीसीडी यानी ए से एप्यूज, बी से ब्लेम, सी से क्रिटिसाइज और डी से डिमांड के कारण समस्या होती है। जिंदगी में मजबूत रिश्तों के लिए ईएफजीएच होना चाहिए। इसमें ई से इंपथी, एफ से फेक्चुअल, जी से गेटीट्यूट, एच से हेल्दी रिलेशनशिप शामिल है।

गवलानी ने वेबिनार में दी जानकारी
बांग्लादेश के लोगों ने लाइफ कोचिंग की जरूरत के बारे में जाना

पत्रिका PLUS रिपोर्टर

इंदौर ◆ आज की जिंदगी में लाइफ कोच की जरूरत है। लाइफ कोच हमें जीवन जीने के सही तरीके के बारे में बताता है। यह बात टॉकिंग फ्रेंड्स प्रोग्राम की डारयेक्टर मीनल गवलानी ने एक वेबिनार के दौरान कही। यह वेबिनार बांग्लादेश की शफकत जहां ने आयोजित किया था। इसका उद्देश्य कोरोना के डर को लोगों के दिलों से निकालना और लाइफ कोचिंग के बारे में जागरूक करना था। वेबिनार में उन्होंने बताया, कैसे हम अपने दिमाग को कंट्रोल कर सकते हैं, अन्यथा हमारा दिमाग हमें कंट्रोल में कर लेता है। एक लाइफ कोच आपका दोस्त, मेंटर, गाइड, मोटिवेटर होता है, जो आपको अपनी जिंदगी जीने के तरीके बताता है। जिस तरह से हमें फिट रहने के लिए फिटनेस ट्रेनर की जरूरत होती है, वैसे ही हमें एक लाइफ कोच की जरूरत होती है।

दो दिवसीय सेल्फ ट्रांसफार्मेशन वर्कशॉप 8 मई से

इंदौर @ पत्रिका. कोरोना काल में जो माहौल चल रहा है, उसमें हमें नकारात्मक सोच छोड़कर, सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ना होगा। इसे लेकर टॉकिंग फ्रेंड्स अपनी दो दिवसीय वर्कशॉप 'सेल्फ ट्रांसफार्मेशन' लेकर आया है। यह वर्कशॉप 8 और 9 मई को होगी। डायरेक्टर मीनल गलवानी ने बताया, इस वर्कशॉप में मेरा लक्ष्य लोगों को सकारात्मक सोच के साथ उनके रोजमर्रा के जीवन में कुछ बदलाव लाने का रहेगा, जो उनकी अंदरूनी शक्ति को बढ़ाएगा। इससे आप हर तरह की मुश्किलों का सामना आसानी से कर पाएंगे।

टॉकिंग फ्रेंड्स का ऑनलाइन टॉक शो
जीवन में भावनाओं पर नियंत्रण रखना बेहद ही आवश्यक

इंदौर @ पत्रिका. जीवन में आई मुश्किलों से निकलना इतना आसान नहीं था, लेकिन खुद के जीवन में बदलाव लाने से मुश्किलें हल होती नजर आई। यह कहना है एसी सारथी और मेक समथिंग हैपन की डायरेक्टर जिया माधवानी का। वे शनिवार को टॉकिंग फ्रेंड्स के मंच पर ऑनलाइन अपने जीवन के संघर्ष के बारे में महिलाओं से रूबरू हो रही थी।

टॉक शो में सतत युग की योगा ट्रेनर स्वाति जैन ने बताया, मैं हमेशा से खुद की पहचान बनाना चाहती थी, लेकिन सही राह नहीं मिल रही थी। जब उन्होंने मीनल के सेशन लिए तो सकारात्मक बदलाव आए। उन्होंने मेरी छोटी-छोटी आदत को बदला, रोज सुबह जल्दी उठकर मेडिटेशन करवाया और सोने से पहले पॉजिटिव बातें सुनने के लिए कहा। यही नहीं अपने इमोशन पर कंट्रोल करना सिखाया। इससे मेरा जीवन पूरी तरह से बदल गया। टॉकिंग फ्रेंड्स की डायरेक्टर मिनल गलवानी ने बताया कि इस टॉक शो का उद्देश्य अन्य लोगों के अनुभवों से प्रेरित होकर जीवन में सकारात्मकता का महत्व समझाना था।

टॉकिंग फ्रेंड्स का वेबिनार
हार्मोन की डोज रखेगी हैपी, जब फॉलो करेंगे आठ पी

पत्रिका PLUS रिपोर्टर

इंदौर ◆ हम अक्सर खुशियों को पैसे या कीमती वस्तुओं से मापते हैं, जबकि खुशियों का मतलब यह नहीं है। हैपीनेस माइंड की एक स्थिति है, जो संपर्क, आभार और अर्थ पूर्ण विकास से मिलती है। यह बात टॉकिंग फ्रेंड्स प्रोग्राम द्वारा डोज ऑफ हैपीनेस विषय पर आयोजित वेबिनार में लाइफ कोच मीनल गवलानी और नाड़ी वैद्य सुषमा खंडेलवाल ने कही।

डोज हार्मोन बनाते हैं हमें खुश : खंडेलवाल ने बताया, डोज ऑफ हैपीनेस में जो डोज है वह चार हार्मोन हैं, जो हमें खुशी देते हैं। डी यानी डोपामिन यह हार्मोन हमें मोटिवेट करता है, जिससे हम काम करने के लिए प्रेरित होते हैं। ओ यानी ऑक्सीटोसिन, यह हार्मोन हमारे अंदर प्यार, भरोसा, ग्रेटीट्यूट बढ़ाता है। एस यानी सेरोटोनिन यह हार्मोन स्टेबिलिटी देता है और स्वस्थ होने का अहसास कराता है, जबकि ई यानी एंडोरफिन हमें सारे दर्द मिटाकर रिलेक्स करता है।

आठ पी बढ़ाएंगे डोज हार्मोन : गवलानी ने बताया, खुश रहने के लिए जरूरी है कि बॉडी में हैपी हार्मोन संतुलित मात्रा में रहें। यह हार्मोन आठ पी को फॉलो करने से संतुलित होंगे। यह आठ पी हैं- प्रॉपर स्लीप, प्रॉपर वर्कआउट, प्रॉपर थॉट प्रोसेस, प्रॉपर रिलेशनशिप, प्रॉपर डाइट, प्रॉपर वर्क पैटर्न, प्रॉपर विजन और प्रॉपर फन एंड प्लेजर। यह आठ पी अगर सही तरह से जीवन में ढाल लिए जाएं तो खुशी पाने से आपको कोई नहीं रोक सकता।

'सांसारिक वस्तुओं को सर्वस्व मानने से होता है दुख'

इंदौर (नईदुनिया प्रतिनिधि)। श्रीमद्भगवद गीता के अनुसार मानव दुख के तीन मुख्य सिद्धांत हैं। पहले सिद्धांत के अनुसार हम अपनी सोच और अपनी शारीरिक स्थिति को ही दुख का कारण मान लेते हैं। वास्तव में हमें भूतकाल का शोक नहीं करना चाहिए और भविष्य की चिंता छोड़कर वर्तमान में ही जीना चाहिए। हम सांसारिक वस्तुओं को ही सर्वस्व मान लेते हैं इसलिए दुखी रहते हैं। यह बात प्रेरक वक्ता मीनल गवलानी ने एम ग्रुप द्वारा आयोजित वेबिनार में कही। उन्होंने कहा कि दूसरे सिद्धांत के अनुसार हम दूसरों की स्थिति या दूसरों के सुख, उन्नति को देख कर दुखी हो जाते हैं, जो बेवजह होता है। तीसरे सिद्धांत के अनुसार हम प्राकृतिक आपदाओं से दुखी हो जाते हैं और उसे ही अपने दुख का कारण मान लेते हैं। हम सब जानते हैं मानव जीवन बहुत जन्मों के बाद मिलता है। हमें इसका सदुपयोग करना चाहिए। हम अपने मन में ही कई बार नाटक तैयार कर लेते हैं इसी वजह से दुखी रहते हैं। हमें यह समझना चाहिए कि हमारा जीवन एक नाटक की तरह है। एम ग्रुप की अध्यक्ष सुप्रिया मदान ने आभार माना।

मीनल गवलानी

विशेष | इमोशनल इंटेलीजेंस पर ग्रुप एम के कार्यक्रम में एक्सपर्ट मनाली गवलानी ने खुद को जानने, स्वीकारने व इमोशनल स्टेबिलिटी पर बात की

इमोशनली बैलेंस्ड लोग अपने विचारों का कंट्रोल औरों को नहीं देते, इसके लिए अलग-अलग हालात में अपने रिएक्शन नोट करना शुरू कीजिए

मिसरी रिपोर्टर, इंदौर

"गुस्सा, बेचैनी, निराशा और सुझेशनट... ये भाव हम सभी दिन में कई बार महसूस करते हैं। किसी मन में कोई भाव ज्यादा आता है तो कोई कम। इन पर कंट्रोल करने के लिए इन बातें और ज्ञान करनी नहीं है। इस पर एक्शन लेना जरूरी है और वह होगा खुद को जानने से। अब खुद को जानेंगे कैसे... इसका सरल तरीका यह है कि आप अपने रिएक्शंस डायरी में नोट करें। रिविज़िट कि किन हालत में आपने कैसे रिएक्ट किया। अपने लिखे को बाद में पढ़िए। इससे आप खुद को जानेंगे भी और यह आकलन भी कर पाएंगे कि कहां आप गलत थे और खुद को संतुलित कैसे रखना है। मेडिटेशन इसमें आपकी मदद करेगा। अक्सर हम दूसरों के भावों को तो समझ पाते हैं लेकिन खुद को जान ही नहीं पाते। इसके लिए सेल्फ अवेयरनेस जरूरी है। 90 फीसदी लोग छोटी-छोटी सी बातों पर ही रिएक्ट कर जाते हैं। हमें रिएक्ट और रिस्पॉन्ड में अंतर समझना होगा। भावुक रूप से स्थिर रहेंगे तो हर मोर्चे पर जीत पाएंगे।"

डिक्शनरी से 'परफेक्ट' निकालें

रिश्ते में बात आत्मसम्मान पर आ रही है तो आगे बढ़ना जरूरी