

Daily Challenge - General

Prepared by ManthanHub

Introduction:

Welcome to the "Daily Challenge - General" by ManthanHub! This ebook serves as your comprehensive guide to making the most of this transformative journey towards spiritual awakening and personal growth. In the following pages, you will find step-by-step instructions on how to align your daily routine with the course's teachings and practices. By following these instructions diligently, you can stimulate positive thoughts, overcome harmful addictions, and nurture your spiritual evolution.

Chapter 1: Rise and Shine

1.1 Brahma Muhurta Awakening:

- ❖ Wake up early in the morning during Brahma Muhurta, the auspicious time for spiritual practices.
- ❖ Complete your morning routine and ensure you are fresh and energized.

1.2 Preparing Your Space:

- ❖ Find a quiet and clean place to sit on a comfortable mat.
- ❖ Prepare your mind for the upcoming spiritual journey.

Chapter 2: Yoga and Pranayama

2.1 Yoga Asanas:

- ❖ Begin with a series of yogasanas such as Padapashchimottasana, Sarvangasana, Bhujangasana, Dhanurasana, Mayurasana, Chakrasana, and Shashankasana.
- ❖ Practice each asana for 10 to 15 minutes, focusing on deep and mindful breathing.

2.2 Pranayama Techniques:

- ❖ Incorporate pranayama into your practice, including Bhastrika pranayama, Nadishodhan Pranayama, and Tribandh Pranayama.
- ❖ These techniques will help you control your breath and balance your energy.

2.3 Chanting "Om":

- ❖ After pranayama, chant the sacred sound "Om" 7 to 10 times while taking long, deep breaths.
- ❖ Let the vibrations of "Om" resonate within you, bringing peace and focus.

Chapter 3: Brain Rewire Courses

3.1 Must Watch Playlist for You:

You should Watch the Following Playlist on our YouTube Channel

- ❖ Brahmacharya Lifestyle
- ❖ ManthanHub Brain Rewire

3.2 Course Selection:

- ❖ Start with the MindShift Series by ManthanHub if you are beginner or you think you are finished
- ❖ If you are in recovery stage then start with PMO Recovery Course.
- ❖ If you have crossed the recovery stage and want to grow in spirituality, then you should go for 10 Days Avatar Course .
- ❖ If you realise you are above all the Levels and want to proceed further , you must choose our course - Mission Awaken 360
- ❖ Follow the course's audio instructions and exercises for brain rewiring.
- ❖ If you don't have any Course. Watch playlist on YouTube - **ManthanHub Brain Rewire**

Chapter 4: Mantra Chanting, Prayer, and Meditation

4.1 Optional Practices:

If you wish, incorporate mantra chanting, prayer, and meditation into your routine.

These practices deepen your spiritual connection and enhance your inner peace.

Chapter 5: Sun Salutation and Chanting

5.1 Sun Salutation (Surya Namaskar):

- ❖ After sunrise, perform at least 12 rounds of Sun Salutation facing the sun.
- ❖ Let the sun's energy rejuvenate your body and mind.

5.2 Chanting "Om Aryamaye Namah":

- ❖ Chant "Om Aryamaye Namah" 108 times in the morning and evening.
- ❖ Before sleeping, chant it 21 times mindfully on your bed.

Chapter 6: Embrace a Brahmacharya Lifestyle

6.1 Transformative Living:

- ❖ Embrace a Brahmacharya or spiritual lifestyle.
- ❖ Overcome harmful addictions, stimulate positive thoughts, and cultivate spiritual emotions.

Conclusion:

By following these instructions faithfully, you are on the path to profound personal transformation. The "Daily Challenge - General" is your opportunity to awaken your spiritual potential, nurture your inner growth, and embark on a journey towards lasting positive change. Embrace this challenge, and may your soul shift towards a brighter, more fulfilling existence.

दैनिक चुनौती - सामान्य

मंथनहब द्वारा तैयार किया गया

परिचय:

मंथनहब के "डेली चैलेंज - जनरल" में आपका स्वागत है! आध्यात्मिक जागृति और व्यक्तिगत विकास की दिशा में इस परिवर्तनकारी यात्रा का अधिकतम लाभ उठाने के लिए यह ईबुक आपके व्यापक मार्गदर्शक के रूप में कार्य करती है। निम्नलिखित पृष्ठों में, आपको पाठ्यक्रम की शिक्षाओं और टिप्स के साथ अपनी दैनिक दिनचर्या को कैसे व्यवस्थित करना है, इस पर कदम से कदम निर्देश मिलेंगे। इन निर्देशों का परिश्रमपूर्वक पालन करके, आप सकारात्मक विचारों को प्रोत्साहित कर सकते हैं, हानिकारक व्यसनों पर काबू पा सकते हैं और अपने आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा दे सकते हैं।

अध्याय 1: उदय और चमक

1.1 ब्रह्ममुहूर्त में उठना :

- ❖ सुबह ब्रह्म मुहूर्त में उठें, जो आध्यात्मिक अभ्यास के लिए शुभ समय है।
- ❖ अपनी सुबह की दिनचर्या पूरी करें और सुनिश्चित करें कि आप तरोताजा और ऊर्जावान रहें।

1.2 अपना स्थान तैयार करना:

- ❖ आरामदायक मेट , चटाई और आसन पर बैठने के लिए एक शांत और साफ जगह ढूंढें।
- ❖ अपने मन को आगामी आध्यात्मिक यात्रा के लिए तैयार करें।

अध्याय 2: योग और प्राणायाम

2.1 योग आसन:

- ❖ पादपश्चिमोत्तासन, सर्वांगासन, भुजंगासन, धनुरासन, मयूरासन, चक्रासन और शशांकासन जैसे योगासनों की एक श्रृंखला से शुरुआत करें।
- ❖ गहरी और सचेतन सांस लेने पर ध्यान केंद्रित करते हुए प्रत्येक आसन का 10 से 15 मिनट तक अभ्यास करें।

2.2 प्राणायाम तकनीकें:

- ❖ अपने अभ्यास में प्राणायाम को शामिल करें, जिसमें भस्त्रिका प्राणायाम, नाडीशोधन प्राणायाम और त्रिबंध प्राणायाम शामिल हैं।
- ❖ ये तकनीकें आपको अपनी सांसों को नियंत्रित करने और अपनी ऊर्जा को संतुलित करने में मदद करेंगी।

2.3 "ॐ" का जाप:

- ❖ प्राणायाम के बाद लंबी, गहरी सांस लेते हुए 7 से 10 बार पवित्र ध्वनि "ओम" का जाप करें।
- ❖ "ओम" के कंपन को अपने भीतर गूंजने दें, जिससे शांति और ध्यान केंद्रित हो।

अध्याय 3: ब्रेन रिवायर पाठ्यक्रम

3.1 अवश्य देखें प्लेलिस्ट:

आपको हमारे YouTube चैनल पर निम्नलिखित प्लेलिस्ट देखनी चाहिए

- ❖ ब्रह्मचर्य जीवन शैली
- ❖ मंथनहब ब्रेन रिवायर

3.2 पाठ्यक्रम चयन:

- ❖ मंथनहब द्वारा पाठ्यक्रम "MindShift" से शुरू करें यदि आप शुरुआती हैं या आपको लगता है कि आप समाप्त हो चुके हैं।
- ❖ यदि आप रिकवरी चरण में हैं तो "PMO Recovery" कोर्स से शुरू करें।
- ❖ यदि आप पुनर्प्राप्ति चरण को पार कर चुके हैं और आध्यात्मिकता में बढ़ना चाहते हैं, तो आपको Avatar करना चाहिए।
- ❖ यदि आपको एहसास है कि आप सभी स्तरों से ऊपर हैं और आगे बढ़ना चाहते हैं, तो आपको हमारा पाठ्यक्रम Mission Awaken 360 करना चाहिए।
- ❖ ब्रेन रिवायरिंग के लिए पाठ्यक्रम के ऑडियो निर्देशों और अभ्यासों का पालन करें।
- ❖ यदि आपके पास कोई कोर्स नहीं है, यूट्यूब पर प्लेलिस्ट देखें -मंथनहब ब्रेन रिवायर

अध्याय 4: मंत्र जप, प्रार्थना और ध्यान

4.1 विकल्प :

आप चाहें तो मंत्र जाप, प्रार्थना और ध्यान को अपनी दिनचर्या में शामिल करें।
ये अभ्यास आपके आध्यात्मिक संबंध को गहरा करते हैं और आपकी आंतरिक शांति को बढ़ाते हैं।

अध्याय 5: सूर्य नमस्कार और जप

5.1 सूर्य नमस्कार (सूर्य नमस्कार):

- ❖ सूर्योदय के बाद सूर्य की ओर मुख करके कम से कम 12 बार सूर्य नमस्कार करें।
- ❖ सूर्य की ऊर्जा को अपने शरीर और मन को फिर से जीवंत करने दें।

5.2 Chanting "Om Aryamaye Namah":

- ❖ सुबह-शाम 108 बार "ओम अर्यमायै नमः" का जाप करें।
- ❖ सोने से पहले अपने बिस्तर पर 21 बार इसका जाप ध्यानपूर्वक करें।

अध्याय 6: ब्रह्मचर्य जीवन शैली अपनाएं

6.1 परिवर्तनकारी जीवन:

- ❖ ब्रह्मचर्य या आध्यात्मिक जीवनशैली अपनाएं।
- ❖ हानिकारक व्यसनों पर काबू पाएं, सकारात्मक विचारों को प्रेरित करें और आध्यात्मिक भावनाओं को विकसित करें।

निष्कर्ष:

इन निर्देशों का ईमानदारी से पालन करके, आप गहन व्यक्तिगत परिवर्तन की राह पर हैं। "दैनिक चुनौती - सामान्य" यह आपकी आध्यात्मिक क्षमता को जगाने, अपने आंतरिक विकास को पोषित करने और स्थायी सकारात्मक परिवर्तन की दिशा में यात्रा शुरू करने का अवसर है। इस चुनौती को स्वीकार करें, और आपकी आत्मा एक उज्ज्वल, अधिक संतुष्टिदायक अस्तित्व की ओर बढ़े।