रोज़ लगातार कैसे करें मुफ़्त गाइड

रोज़ लगातार कैसे करें

छोटी आदत से रोज़ जीत



किसके लिए

आप

आपकी कॉपी ऑनलाइन, हर काम के लिए सवाल, और काम जमा करने की जगह:

growthgoal.in/learn/

नमस्ते आप

नमस्ते! इस किताब में आप बहुत छोटी शुरुआत से रोज़ लगातार करना सीखेंगे। हर दिन थोड़ा पढ़ें, पन्ने पर लिखें और अपने जीवन की एक सच्ची योजना बनाएँ।

इस कॉपी को कैसे इस्तेमाल करें

- रोज़ 15 मिनट एक पाठ पढ़ें और काम करें
- हर काम नीचे दी जगह में पेन से करें
- ट्रैकर दीवार पर लगाकर रोज़ निशान लगाएँ
- एक दिन छूटे तो अगले दिन ज़रूर करें

आपकी योजना · कुल लगभग 75 मिनट

दिन	क्या	मिनट
1	अध्याय 1: छोटी आदत और पक्का समय-जगह	15
2	अध्याय 2: शुरुआत आसान और रोज़ निशान	15
3	अध्याय 3: कभी दो दिन मत छोड़ो	15
4	अध्याय 4: छोटा इनाम और वापसी	15
5	आख़िरी काम	15

अध्याय 1

छोटी आदत और पक्का समय-जगह

2 मिनट जितनी छोटी आदत चुनकर उसका पक्का समय और जगह तय करना

रोज़ लगातार करना बड़ी ताकत से नहीं, बहुत छोटी शुरुआत से होता है। इतनी छोटी आदत चुनें कि मन न बोले कि आज छोड़ दो।

आदत को किसी पक्के काम से जोड़ दें। जैसे नाश्ते के बाद, स्कूल से आकर, रात का खाना खाकर। जगह भी एक ही रखें।

जब समय और जगह पक्की होती है, तो याद नहीं रखना पड़ता। समय ही याद दिला देता है।

हल किया हुआ उदाहरण: राहुल की 2 पन्ने वाली आदत

1. राहुल ने बड़ी आदत चुनी: रोज़ 1 घंटा पढ़ूँगा
2. उसने उसे छोटा किया: रात का खाना खाकर सिर्फ 2 पन्ने पढ़ूँगा
3. समय-जगह जोड़ी: रात 8:30 बजे, अपनी पढ़ाई की मेज़ पर
4. अब रोज़ याद रखना आसान हो गया

1.1 **आप रोज़ करना चाहते हैं ऐसी एक आदत चुनें और उसे 2 मिनट जितना छोटा करके लिखें।**

संकेत: इतनी छोटी सोचें कि बुखार या मेहमान वाले दिन भी हो जाए।
अटक गए? काम 1.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

1.2 **अपनी छोटी आदत के लिए रोज़ का एक पक्का समय और एक पक्की जगह लिखें।**

संकेत: रोज़ होने वाले किसी पक्के काम के बाद का समय चुनें।
अटक गए? काम 1.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

1.3 **अपने जीवन से एक वाक्य में लिखें: मैं कब, कहाँ, क्या करूँगा।**

संकेत: अपने घर के सच वाले समय और जगह के बारे में सोचें।

अटक गए? काम 1.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

ख़ुद जाँचें: क्या आप अपनी छोटी आदत, समय और जगह एक वाक्य में बता सकते हैं?

अध्याय 2

शुरुआत आसान और रोज़ निशान

शुरुआत आसान करना और 7 दिन का ट्रैकर बनाकर निशान लगाना

हम अक्सर आलस से नहीं, तैयारी न होने से रुकते हैं। जो चीज़ चाहिए उसे पहले से सामने रख दें। किताब मेज़ पर, बोतल दरवाजे पर, माला मंदिर के पास।

रोज़ किया या नहीं, यह कागज़ पर दिखना चाहिए। दीवार या डायरी पर 7 दिन के खाने बनाइए। करने पर सही का निशान लगाइए।

निशानों की लाइन टूटने न देने का मन ही हमें रोज़ खींचता है।

हल किया हुआ उदाहरण: सीमा की तैयारी और निशान

1. सीमा रोज़ सुबह टहलना चाहती थी, पर चप्पल ढूँढने में समय जाता था
2. उसने रात को ही दरवाजे के पास चप्पल और पानी की बोतल रख दी
3. उसने कागज़ पर सोम से रवि तक 7 खाने बनाए
4. रोज़ टहलकर उस दिन के खाने में सही का निशान लगाया

2.1 **आपकी आदत शुरू करने में क्या रुकावट आती है, वह लिखें और उसे आसान करने की एक तैयारी लिखें।**

संकेत: सोचें कि शुरू करने में सबसे पहली रुकावट क्या आती है।
अटक गए? काम 2.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

2.2 **नीचे दिए डिब्बे में अपनी आदत के लिए 7 दिन का ट्रैकर बनाकर नाम लिखें।**

संकेत: सोम से रवि तक 7 खाने बनाकर नाम लिखें।
अटक गए? काम 2.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

2.3 **आप यह ट्रैकर घर में कहाँ लगाएँगे और कब निशान लगाएँगे, अपने शब्दों में लिखें।**

संकेत: अपने घर की वह जगह चुनें जहाँ रोज़ नज़र पड़े।
अटक गए? काम 2.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

> **ख़ुद जाँचें:** क्या आपकी चीज़ें तैयार हैं और 7 दिन का ट्रैकर बना है?

अध्याय 3

कभी दो दिन मत छोड़ो

एक दिन छूटने पर अगले दिन ज़रूर करना और कभी दो बार न छोड़ना

रोज़ करने वालों का भी कभी एक दिन छूट जाता है। बीमारी, त्योहार, मेहमान या थकान से छूटना आम बात है।

असली नियम यह है: कभी दो दिन लगातार मत छोड़ो। एक दिन छूटे तो अगले दिन छोटा करके भी ज़रूर करो।

छूटे दिन पर गोला लगाओ, खुद को डाँटो मत। ट्रैकर पर लिखो कि कल क्या करोगे।

हल किया हुआ उदाहरण: अमन का कभी दो बार नहीं नियम

1. अमन ने नियम बनाया: कभी दो दिन लगातार नहीं छोड़ूँगा
2. बुधवार को मेहमान आए, पढ़ाई छूट गई
3. उसने ट्रैकर में उस दिन गोला लगाया और लिखा: कल ज़रूर
4. गुरुवार को उसने सिर्फ 2 पन्ने पढ़कर फिर सही का निशान लगाया

3.1 **एक दिन आदत छूट जाए तो अगले दिन क्या करेंगे, दो पंक्तियों में लिखें।**

संकेत: सोचें कि छूटने पर लोग अक्सर क्या गलती करते हैं।
अटक गए? काम 3.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

3.2 **अपने ट्रैकर के लिए नियम लिखें: सही का निशान कब लगेगा और छूटने पर क्या निशान लगेगा।**

संकेत: सही के निशान और गोले दोनों का मतलब पहले से तय कर लें।
अटक गए? काम 3.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

3.3 **आपके जीवन में आदत कब छूट सकती है, एक कारण लिखें और उस दिन के लिए आपकी छोटी भरपाई क्या होगी।**

संकेत: अपने घर का कोई सच वाला कारण सोचें जैसे शादी या पेपर।
अटक गए? काम 3.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

> **ख़ुद जाँचें:** क्या आप बता सकते हैं कि एक दिन छूटे तो अगले दिन क्या करेंगे?

अध्याय 4

छोटा इनाम और वापसी

रोज़ करने पर छोटा इनाम देना और बिना अपराधबोध फिर शुरू करना

आदत के तुरंत बाद मिलने वाली छोटी खुशी मन को रोज़ लौटाती है। शाबाशी, पसंद का गाना, चाय या टहलना — पैसों वाला बड़ा इनाम नहीं चाहिए।

एक दिन छूटना हार नहीं है। खुद को डाँटने से आदत छूटती है, प्यार से बोलने से लौटती है।

पहले से एक वापसी वाक्य तय रखें: कोई बात नहीं, मैं कल इस समय फिर करूँगा।

हल किया हुआ उदाहरण: मीना की चाय और वापसी

1. मीना रोज़ 5 मिनट भजन का रियाज़ करती है
2. करने के बाद वह अपनी पसंद की तुलसी वाली चाय पीती है
3. एक दिन रियाज़ छूट गया, उसे बुरा लगा
4. उसने खुद से कहा: कोई बात नहीं, कल शाम 6 बजे फिर करूँगी, और अगले दिन किया

4.1 **आदत करने के तुरंत बाद मिलने वाला अपना एक छोटा इनाम लिखें।**

संकेत: रोज़ मिलने वाली कोई मुफ्त या सस्ती खुशी सोचें।

अटक गए? काम 4.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

4.2 **एक दिन छूट जाए तो खुद को बिना डाँटे क्या कहेंगे, वह वापसी वाक्य लिखें।**

संकेत: ऐसे बोलें जैसे माँ प्यार से समझाती है।

अटक गए? काम 4.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

4.3 **आपके जीवन के हिसाब से आपकी आदत, इनाम और वापसी वाक्य तीनों एक साथ लिखें।**

संकेत: अपनी पसंद की कोई सच वाली खुशी चुनें।

अटक गए? काम 4.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

> **ख़ुद जाँचें:** क्या आप अपना छोटा इनाम और फिर से शुरू करने की लाइन बता सकते हैं?

आख़िरी काम

सब कुछ एक साथ

आख़िरी काम 7 दिन की मेरी लगातार योजना बनाएँ: छोटी आदत, समय-जगह, तैयारी, 7 दिन का ट्रैकर, दो बार न छोड़ने का नियम, इनाम और वापसी वाक्य एक पन्ने पर लिखें और बनाएँ।

संकेत: पहले चारों पाठों की बातों को एक पन्ने पर जोड़ दें।

अटक गए? काम final ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

आगे क्या?

अब कोई भी स्किल सीखें: AI टीचर आपके लिए आपकी अपनी कॉपी लिखेगा, अटकने पर मदद करेगा, आपका काम जाँचेगा और स्किल बैज देगा।

growthgoal.in/learn