

क्या आप अपने जीवन में सफलता और खुशी चाहते हैं ? क्या आप अपनी क्षमताओं को जानना चाहते हैं ? अगर आपका उत्तर हां है तो इस लेख **Superhuman by habit** को अंत तक पढ़ें ।

आदतों का सीधा असर हमारी जिंदगी में पड़ता है , कैसे हमारी विचार बनेगी और हमारी भावनाएं बनेगी ।



चलिए समझते हैं कैसे हमारी आदतें हमारे ब्रेन में इफेक्ट करती है और जो आदतें हमें अपने लक्ष्य से दूर रखती आ रही है उनसे छुटकारा पा के आप नई आदतें बनाकर अपनी लाइफ कैसे बदल सकते हैं ?

यह सब बातें आप इस लेख (Superhuman by habit)में जाने वाले हैं ।इस किताब को कई अध्यायों में बांटा गया है ।इन सभी अध्यायों को पढ़ने के बाद हम अपनी वर्तमान आदत को अच्छे से विश्लेषण कर पाएंगे ।

इसके अलावा आप यहां भी जानेंगे कि सक्सेसफुल पर्सन कैसे आदतों के जरिए अपने लाइफ में सब कुछ हासिल कर लेते हैं ।

आपको यह भी जाने को मिलेगा कि कैसे discipline, consistency,environment हमारी आदतों से प्रभावित होती है ।

इसके अलावा आप समझेंगे कि आपकी आदतें आपकी पर्सनल डेवलपमेंट से कैसे जुड़ी हुई है ?

नई आदतों को बनाने का मतलब यह है कि आप पुरानी आदतों से संतुष्ट नहीं है ।



अब पुरानी आदतों को कैसे अपनी जिंदगी से बाय बाय करना है और नई आदतों को अपने जीवन में कैसे प्रवेश करना है इसका पूरा process आपको स्टेप बाय स्टेप इस लेख में मिलेगा ।

इस लेख के अंत में आपको यह बात समझ आ जाएगी कि कैसे आप अपनी नई यादों की सहायता से अपने जीवन में परिवर्तन ला सकते हैं और उसे लंबे समय तक अपने जीवन से जोड़ कर रख सकते हैं ।

Superhuman by habit book summary in Hindi

सब जीवन में उतार-चढ़ाव देखते हैं कई बार हमारे जीवन में सफलताएं और खुशियां आती हैं और कई बार असफलताएं और निराशा भी मिलती है । हम अपनी आदतों के जरिए जान सकते हैं कि कौन सा रास्ते में चलना हमारे भविष्य के लिए बेहतर होगा ।

आदतों के जरिए आप अपनी असफलता को सफलता में बदल सकते हैं और जीवन अपना खुशहाली से बीता सकते हैं ।

जैसे की हम सब जानते हैं कि आदतों का हमारे जीवन में अत्यधिक महत्व होता है । आदतों की सहायता से ही आप अपने जीवन में खुशहाली और शांति ला सकते हैं ।

ज्यादातर देखा गया है कि दैनिक जीवन शैली में हमारी आदतें इस तरह से घुलमिल गई है कि हमें खुद ही नहीं पता चलता कि हम एक ही कार्य रोजाना करते हैं और वह कार्य कितनी आसानी से कर लेते हैं ।

आदतों का सीधा कनेक्शन हमारे दिमाग के साथ होता है इसी से हमें खुशी और सकारात्मकता का असर भी दिखता है ।

जो आदतें हमें सफलता और संतुलित जीवन के लिए कारीगर लगेंगी वही आदतें हम अपने जीवन के साथ जोड़ेंगे ।

इस बुक Superhuman by habit में ऐसे कई अध्याय दिए गए हैं जिसके जरिए आप अपनी आदतों को संशोधित कर पाएंगे और कुछ नई तकनीकी अपनाकर अपने जीवन में खुशहाली ला पाएंगे ।

हो सकता है कि आज आप अपने जीवन से निराश हो लेकिन इस लेख Superhuman by habit को अंत तक पढ़ने के बाद और जो तकनीकें इस लेख में बताई गई है उसे अपनाने के बाद आपकी जीवन में खुशहाली का आना तो तय है ।

The Science Behind Habits and How They Affect Our Brain (book superhuman by habit)

वैज्ञानिक अध्ययनों के बारे में जानेंगे कि कैसे आदतें हमारे दिमाग को शक्तिशाली बनाती है । उन्नति तो हर किसी को प्यारी लगती है चलिए जानते हैं आदत में बदलाव लाकर कैसे आप उन्नति का रास्ता पकड़ सकते हैं ।

इस किताब के जरिए हम अपने जीवन में सकारात्मकता और सफलता दोनों ही ला सकते हैं ।

♥ Identifying Your Current Habits and Analyzing Their Impact on Your Life

अपनी आदतों को जानना और समझना की कौन सी आदत आपके जीवन को बेहतर बना सकती है यहां एक महत्वपूर्ण कदम है । जीवन में आगे बढ़ने के लिए आपको अपनी आदत का विश्लेषण करना होगा ।



आदतों का विश्लेषण करने का फायदा यह है कि आप जान पाएंगे कि वर्तमान स्थिति में जो आपकी आदतें हैं वह भविष्य में आपके लिए मददगार रहेंगी कि नहीं ।

आप समझते ही होंगी कि आपकी आदतें धन स्वास्थ्य संबंध और कार्य हर क्षेत्र में प्रभाव छोड़ती है ।इस लेख Superhuman by habit में आपको यहां भी समझ जाएगा कि आप की अच्छी आदतें कौन सी है और उसे आप अपने जीवन के साथ कैसे जोड़े रख सकते हैं ।

समझदार इंसान वही है जो अच्छी आदतों को अपने जीवन के साथ जुड़े रखें और बुरी आदतों को विश्लेषण करने के बाद तुरंत अपने जीवन से हटा दे ।

अपनी आदतों का analyze करने के लिए आपको यह लिखना होगा कि आप अपने दैनिक कार्यों में क्या-क्या करते हैं जैसे कि नाश्ता करना स्नान करना इतना सोना यह सब आपको एक जगह लिखना होगा ।

एक लिस्ट तैयार करने के बाद अब आप को समझना होगा कि इस कार्य में आप इतना समय दे रहे हैं और इतना समय देना क्या वाजिब है ?

Also read 📖 📖

[Summary of The Interpretation of Dreams in Hindi](#)

[Pros and cons of Meditation \(मेडिटेशन के फायदे और नुकसान \)](#)

आदतों को बदलकर आप स्वास्थ्य और सफल जीवन पाना चाहते हैं तो बताए गए तरीकों को अपनाएं और अपने जीवन में खुशहाली लाएं ।

[अच्छी आदतें \(Superhuman by habit \)](#)

- [स्वस्थ आदतें -](#)

जो आदतें आप को स्वस्थ बनाने के लिए हैं उन्हें अपनी जीवनशैली के साथ जुड़े रखे ।स्वास्थ्य आदत से मेरा तात्पर्य है कि जब आपका सही आहार और नियमित नींद दैनिक जीवन में लाएंगे तो यह एक अच्छी आदत है और इसी आदत को स्वास्थ्य आदतें कहा जाता है ।

समय का सही इस्तेमाल करना सीखें -जो इंसान अपने जीवन शैली में समय का महत्व समझता है उसे जीवन में आगे बढ़ने से कोई नहीं रोक सकता ।[लक्ष्य](#) को प्राप्त करना आसान नहीं होता लेकिन जिस इंसान ने अपनी आदतों को पहचाना और उससे सही ढंग से कार्य किया वहां आगे बढ़ जाता है ।

- [सकारात्मक सोच -](#)

सकारात्मक सोच रखने की भी एक आदत बना लेनी चाहिए जो इंसान सकारात्मक सोच रखकर आगे बढ़ता है उसे विफलताओं से घबराहट नहीं होती है ।हर कदम में वहां इंसान कुछ नया सीखता है और सीखते हुए आगे बढ़ते जाता है ।

The Habits of Happy and Fulfilling Relationships

- संबंधों का महत्व -

जितने अच्छे संबंध हम अपने आप से और परिवार , मित्रों के साथ रखेंगे उतना हमें आगे बढ़ने के लिए अंदर से मोटिवेशन मिलता रहेगा । इसलिए रिश्तों का महत्व समझते हुए अपने प्रिय जनों के साथ अच्छा नाता बनाए रखें ।

- निष्काम कर्म -

जो इंसान अपने कार्य को बिना टालमटोल के करते जाता है वहां जीवन में सक्सेस पा लेता है । निष्काम कर्म से आप अपने आप को डिवेलप करते हैं क्योंकि अगर आपके मन में हमेशा यह सवाल उत्पन्न होगा कि इस कार्य के बदले मुझे क्या फल मिलने वाला है या कब मिलने वाला है तो आप कार्य करेंगे ही नहीं , अपना कार्य में आप 100% होकर नहीं कर पाएंगे

- ध्यान -

ध्यान की सहायता से आप मानसिक तौर से शांति प्राप्त कर सकते हैं और जिस इंसान के पास मानसिक शांति है वह अपने लक्ष्य पर ज्यादा ध्यान देते हैं और कामयाब बन जाता है ।

आपको अपने जीवन शैली में ध्यान लगाने का कार्य अपनी आदत में बना लेनी है ।

The Connection between Habits and Personal Development

- आत्म-विश्वास -

आत्मविश्वास की सहायता से आप बड़े से बड़े कठिन कार्य भी आसानी से कर पाएंगे क्योंकि जो इंसान अपने ऊपर विश्वास रखता है वह कार्य करता रहता है और निसंदेह उसे सफलता भी प्राप्त होती है लेकिन जिस व्यक्ति के अंदर आत्मविश्वास की कमी होती है वहां छोटा सा कार्य भी नहीं कर पाता ।

How to Break Bad Habits and Create New Ones

- अभ्यास -

कठिन कार्य भी अभ्यास की सहायता से आसान बन जाता है । किसी भी कार्य को आप अभ्यास की सहायता से सीख सकते हैं लेकिन अभ्यास करते समय आपको अपने ऊपर self doubt नहीं रखना है और निरंतर कार्य करते रहना है तभी आप अपने लक्ष्य को प्राप्त कर पाएंगे ।

- सफलता का रहस्य -

जो इंसान अपना कार्य करता रहता है और बिना टालमटोल किए निरंतर अभ्यास के साथ कार्य को पहले से बेहतर करने का प्रयास करता है वहां सफलता प्राप्त कर लेता है । सफलता का रहस्य दृढ़ संकल्प के साथ अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए रोजाना मेहनत करना ।

Overcoming Obstacles and Challenges in Habit Formation

- असफलता का सामना करना -

सफल व्यक्ति ने भी असफलता का सामना किया है ऐसा कोई भी इंसान नहीं है जिसने असफलता का चेहरा ना देखा हो । आप कामयाब बनना चाहते हैं तो असफलता का खौफ अपने दिल और दिमाग दोनों से हटा दें । गलतियां करना आम बात है लेकिन अपनी गलतियों को समझते हुए

उसे दोबारा नहीं दोहराना चाहिए ।



- नई सोच बनाना -

बदलती हुई दुनिया के साथ हमें अपनी सोच को बदलने की आवश्यकता है । अगर आपकी मानसिकता नकारात्मक विचारों से भरी हुई है तो आज ही उसे सकारात्मकता में बदल दे । success का मूल मंत्र है कि खुद पर विश्वास करें और निरंतर अभ्यास की सहायता से अपने कल को अपने आज से बेहतर बनाने का प्रयास करते रहे ।

Summary in hindi (Superhuman by habit)

- संघर्ष से निपटना -

जिस इंसान के सामने संघर्ष नहीं आ रहा मतलब वह जीवन में उन्नति नहीं कर रहा है । आपको अगर सफल होना है तो संघर्ष का सामना करना आना चाहिए उसे निपटाना आना चाहिए ।

The Importance of Consistency and Discipline in Habit Formation

- अनुशासन का महत्व -

लक्ष्य को प्राप्त करना है तो अनुशासन का महत्व समझना होगा । अनुशासन की सहायता से आज आप चल कर देखिए कुछ समय में ही आपको अपने जीवन में परिवर्तन नजर आ जाएगा । अनुशासन सजा नहीं बल्कि कार्य को सही ढंग से करने का तरीका है ।

उम्मीद है आपको यह लेख Superhuman by habit की जानकारी पसंद आई होगी । उन लोगों के साथ इसे शेयर करना ना भूले जो जीवन में कामयाब बनना चाहते हैं । अपना कीमती समय देने के लिए धन्यवाद ❤️🙏😊