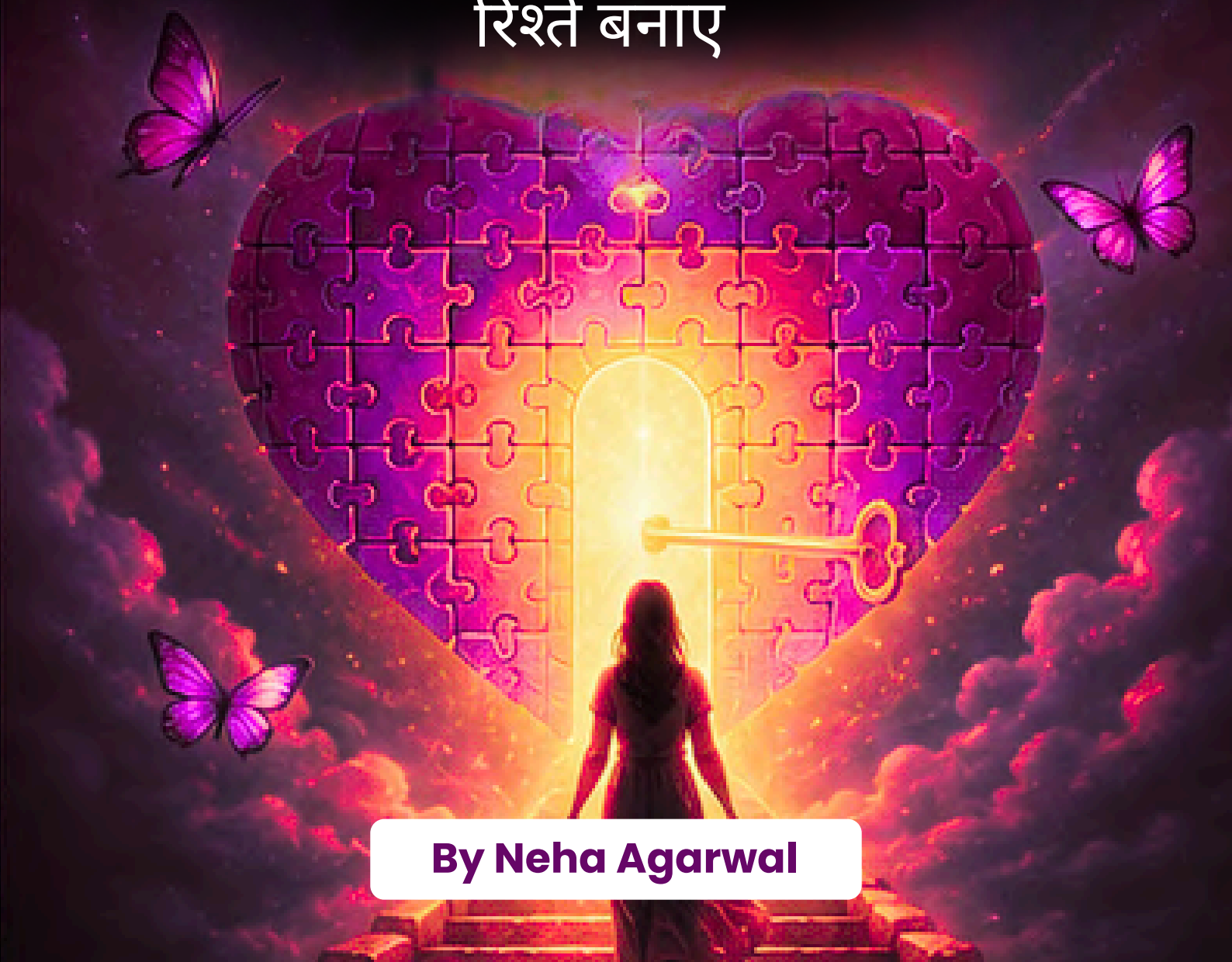
Anokha BRAIN

Love Beyond Patterns

बार-बार एक जैसी रिश्तों की समस्याओं से कैसे बाहर निकलें और स्वस्थ, खुशहाल रिश्ते बनाएं



By Neha Agarwal

Chapter 1:
क्या आपके साथ भी ऐसा होता है?

क्या...

- हर रिश्ते की शुरुआत बहुत अच्छी होती है, लेकिन अंत दर्द में होता है?
- आप बार-बार ऐसे लोगों को आकर्षित करते हैं जो आपको समझते नहीं?
- आपको लगता है कि लोग आपको छोड़ देते हैं, धोखा देते हैं या आपकी कद्र नहीं करते?
- रिश्ते बदल जाते हैं, लेकिन समस्याएँ वही रहती हैं?



अगर आपका जवाब "हाँ" है...

तो समस्या लोगों में नहीं है।

समस्या उस Relationship Pattern में है जो आपके अवचेतन मन (Subconscious Mind) में वर्षों से चल रहा है।



Neha Agarwal

(Image Re-Creation Coach)

Chapter 2:
Relationship Pattern क्या होता है?

हम सोचते हैं कि हम अपने निर्णय खुद लेते हैं।

लेकिन सच यह है कि...

हमारे लगभग 95% निर्णय हमारा Subconscious Mind लेता है।

- जिस तरह बचपन में आपने प्यार देखा...
- जिस तरह आपको स्वीकार किया गया...
- जिस तरह आपको डांटा गया...

उसी के आधार पर आपका दिमाग यह तय करता है कि...

"प्यार कैसा होता है।"

यही कारण है कि...

लोग बदल जाते हैं...

लेकिन रिश्ते नहीं बदलते।



Chapter 3:
हम बार-बार वही इंसान क्यों आकर्षित करते हैं?

Universe आपको सज़ा नहीं दे रही।

वह आपको वही Lesson बार-बार सिखा रही है...

जो आपने अभी तक सीखा नहीं।

अगर...

आपको हमेशा Ignore किया जाता है...

तो शायद आपको Self Worth सीखनी है।

अगर...

लोग आपको छोड़कर चले जाते हैं...

तो शायद आपको Emotional Independence सीखनी है।

हर रिश्ता...

आपका Teacher बनकर आता है।

Chapter 4:
Relationship Patterns
के 7 बड़े कारण

1. Inner Child Wound

बचपन में मिला Emotional Pain आज भी
आपके रिश्तों को प्रभावित करता है।

2. Fear of Rejection

हर समय डर...
"अगर मैंने अपनी बात रखी तो सामने वाला
छोड़ देगा।"

3. Low Self Worth

आपको लगता है...
"मैं अच्छे रिश्ते के लायक नहीं हूँ।"

4. People Pleasing

हर किसी को खुश करने की आदत।
लेकिन खुद कभी खुश नहीं होना।

5. Fear of Being Alone

गलत रिश्ता भी चलेगा...

लेकिन अकेला नहीं रहना।

6. Emotional Dependency

आपकी खुशी...

दूसरे इंसान पर निर्भर हो जाती है।

7. Limiting Beliefs

प्यार में दर्द होता है।

कोई हमेशा साथ नहीं रहता।

अच्छे लोग नहीं मिलते।

यही विश्वास आपकी Reality बन जाते हैं।



Chapter 5:
Pattern कैसे बदलें?



Step 1

- Pattern पहचानिए।
- हर रिश्ते को लिखिए।
- Common चीज़ क्या है?

Step 2

- Emotion पहचानिए।
- हर बार आपको कैसा महसूस होता है?



अकेलापन?

डर?

गुस्सा?

असुरक्षा?

Step 3

- Belief बदलिए।
- अगर पुराना विश्वास है...

"कोई मुझसे प्यार नहीं करता।"

तो नया विश्वास बनाइए...

"मैं प्यार, सम्मान और स्वस्थ रिश्तों के योग्य हूँ।"



Step 4

Healthy Boundaries बनाइए।

"ना" कहना सीखिए।

हर किसी को खुश करना बंद कीजिए।



Step 5

खुद से रिश्ता मजबूत कीजिए।

जब आपका रिश्ता खुद से अच्छा होगा...

तभी दुनिया भी आपको उसी तरह Treat करेगी।



Chapter 6:
Healing Exercise

आँखें बंद कीजिए।

अपने बचपन वाले स्वरूप (Inner Child) को याद कीजिए।

उससे कहिए...

- **मैं तुम्हें स्वीकार करता हूँ।**
- **मैं तुम्हें सुरक्षित महसूस कराता हूँ।**
- **अब तुम्हें अकेले लड़ने की ज़रूरत नहीं है।**
- **इस अभ्यास को 7 दिन तक करें।**



Chapter 7:
Daily Affirmations

सुबह और रात 21 बार बोलें—

❤️ मैं स्वस्थ और प्रेमपूर्ण रिश्तों के योग्य हूँ।

❤️ मैं अपने पुराने भावनात्मक पैटर्न छोड़ रहा/रही हूँ।

❤️ मैं खुद से प्रेम करता/करती हूँ।

❤️ मैं सम्मान, विश्वास और सच्चे प्रेम को आकर्षित करता/करती हूँ।

❤️ मेरा हर रिश्ता मुझे आगे बढ़ाता है।

Chapter 8:
21 Days Relationship Challenge

हर दिन करें—

✅ 10 मिनट Gratitude

✅ 10 मिनट Meditation

✅ 5 मिनट Journaling

✅ एक Limiting Belief लिखकर बदलें

✅ एक Healthy Boundary बनाएं

अंतिम संदेश

याद रखिए...

समस्या यह नहीं है कि आपको सही इंसान नहीं मिला...

समस्या यह है कि आपके अंदर का पैटर्न अभी तक नहीं बदला।

जिस दिन आपका पैटर्न बदल जाएगा...

उसी दिन आपकी Relationship Reality भी बदलने लगेगी।

क्योंकि...

रिश्ते बाहर नहीं बनते...

वे पहले आपके अंदर बनते हैं।



Neha Agarwal
(Image Re-Creation Coach)