

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨਾ



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੱਕਾ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾ ਰਖੋ

ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਚ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਚੌਥੀ ਮਿੰਟ ਵਿਹਲੇ ਰਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਭਗਤੀ ਦੀ ਘੜੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾ ਚਾਰ ਹਿਸਿਆ ਵਿਚ (ਏਮਿੰਟ) ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਾਥੀ ਲਓ

ਇਕ ਵਿਆਕਤੀ ਲਭੋ ਜੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰਖਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇ ਤੁਸੀਂ ਵਖਰੇ ਵਖਰੇ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾ ਰਖੋ

ਸੌਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ। ਸੋਹਿਲਾ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲ ਕੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ।



ਭਾਵਾਤਮਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਨਾ ਦੇਖੋ

ਉਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾ ਦੇਖੋ ਜੋ ਪੰਜ ਚੋਰਾਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਫਰਤ ਅਤੇ ਕਾਮ ਭਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।



ਸੌਣ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋ ਘਟਾਓ

ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਨਾ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਨਾ ਦੇਖੋ



ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਵਰਤੋ

ਉਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਣ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇ



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾ ਪੱਕਾ ਰਖੋ

ਭਾਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾ ਓਹੀ ਰਖੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਕਲ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਅਜ ਸੋਚੋ

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪਣੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਭਟਕੇਗਾ ਨਹੀਂ।



ਇਕ ਪੂਰੇ ਚਕਰ ਬਾਅਦ ਉਠੋ

ਸਾਡੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚਕਰ ਲਗ ਭਗ ਨੌਬੇ ਮਿੰਟ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਚਕਰ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿਚ ਉਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਡੇਢ, ਤਿੰਨ, ਸਾਢੇ ਚਾਰ ਜਾਂ ਛੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਉਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ।



ਭਾਰਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ

ਭਾਰਾ ਭੋਜਨ ਖਾਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਚ ਪੰਜ ਜਾਂ ਛੇ ਵਾਰੀ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਚੰਗਾ ਨਿਯਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਦੋ ਮੁਠੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।



ਇੱਕ
ਅਰਦਾਸ
ਨਾਲ
ਕਾਰਜ
ਅਰੰਭ
ਕਰੋ

ਪੂਰਨ ਖਿੜਾਉ
ਪ੍ਰਭਾਤ ਵੇਲਾ
ਹੋਵੇ, ਨਾਮ
ਸਿਮਰੀਏ ਤੇ
ਉਸ ਦੀਆਂ
ਵਡਿਆਈਆਂ
ਦੀ ਵਿਚਾਰ
ਕਰੀਏ ।