



bernard  
BRUCKNER

#besimplifyme

50 shades of

AHA!

Be Simply me.

No matter what.

Nothing else matters.

# वास्तविक बने रहें

# अहा

के 50 शेड्स

वास्तविक बने रहें

चाहे जो कुछ भी हो

और कुछ मायने नहीं रखता है

# अहा

आपकी दैनिक प्रेरणा के लिए

चारु पुस्तक

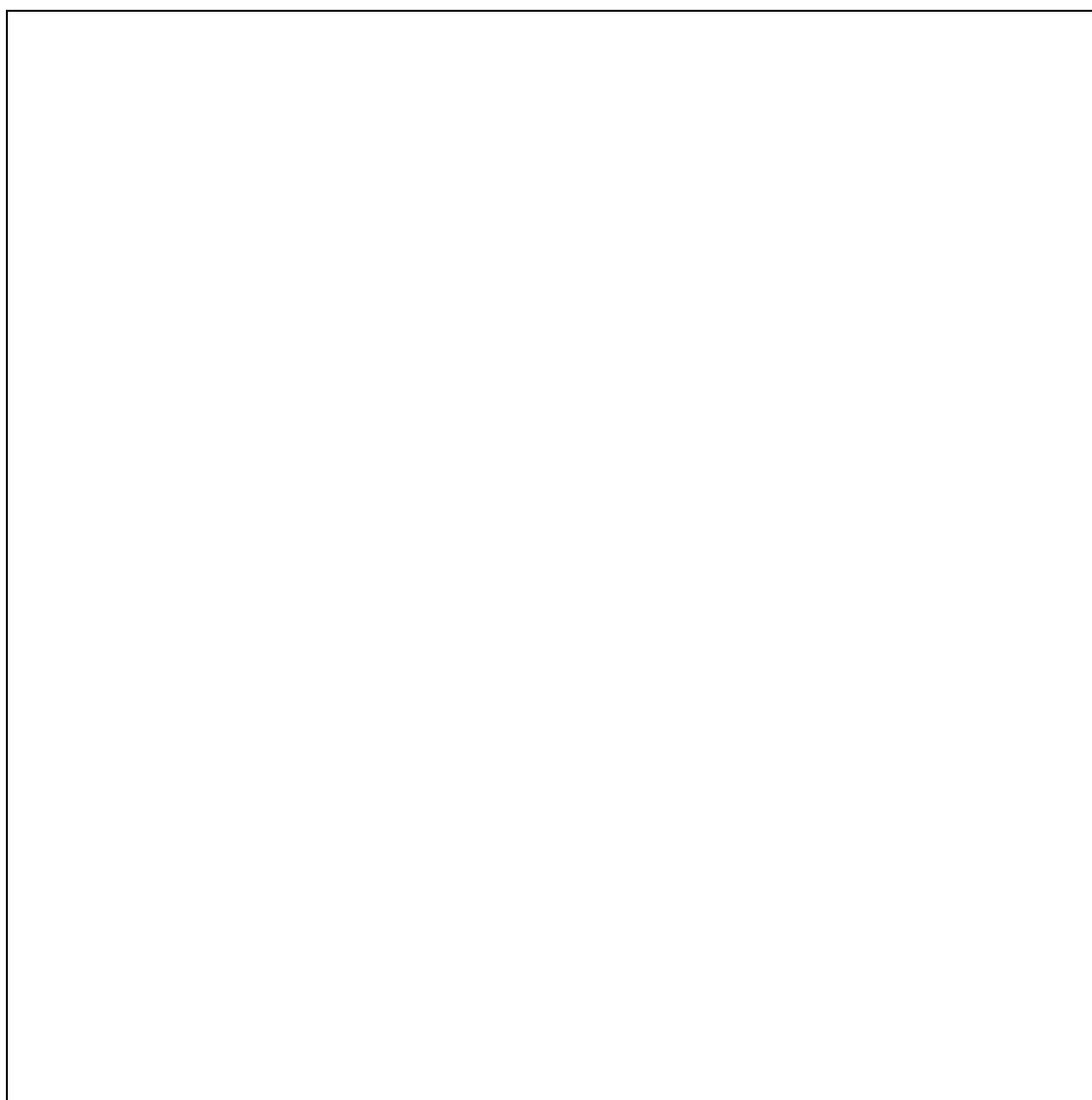
बर्नडेट से

आपके लिए !

आपके और आपके अहा

-क्षणों के लिए!

क्या आप वास्तव में विश्वास करते हैं कि आपने आज  
जो कुछ भी देखा है वह सही या वास्तविक है?



**अहा!**

आपके विचारों के बिना आप कौन हैं?

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for the user to write their response to the question above.

## आज का अहा- साहसिक कार्य!

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

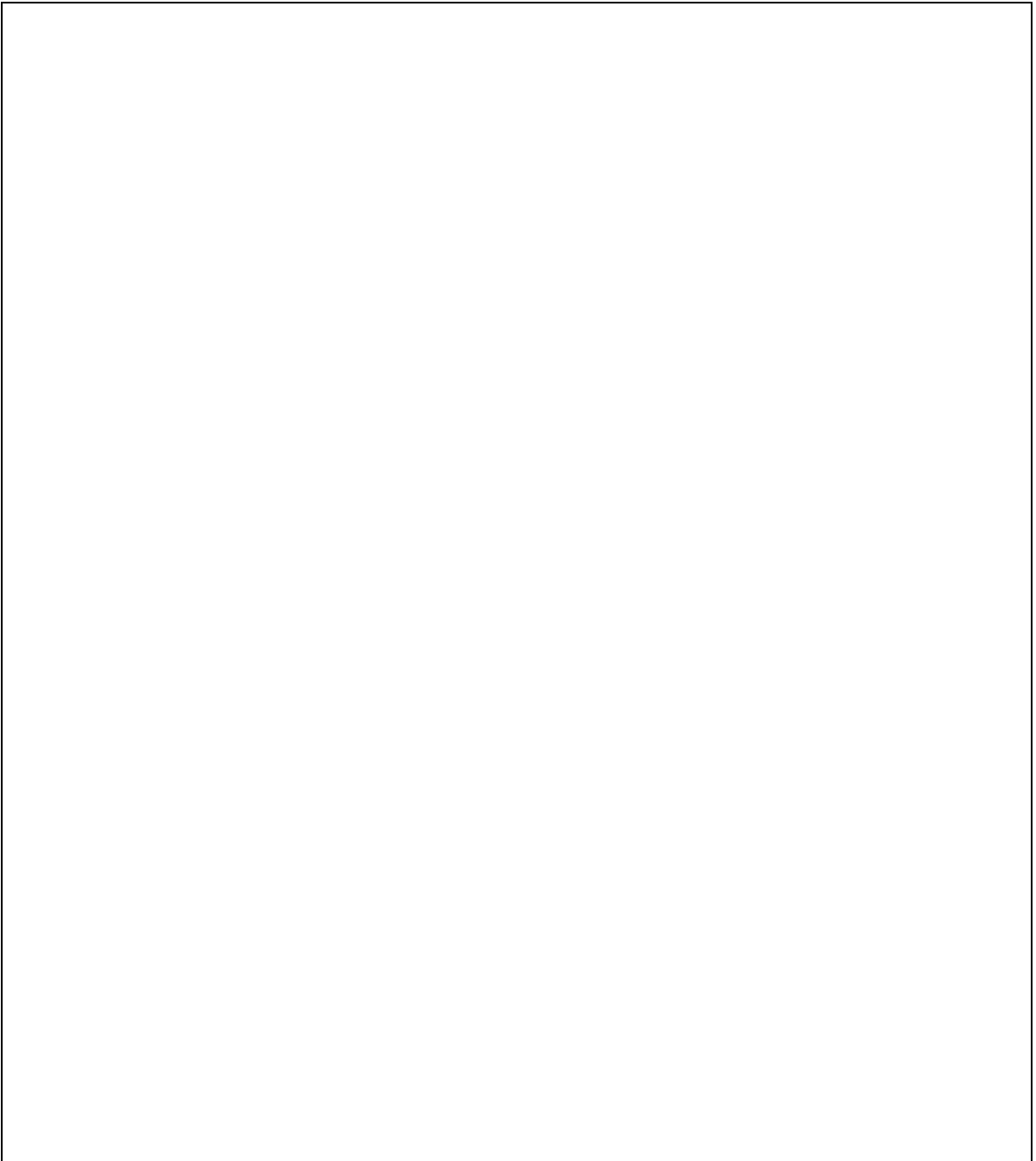


फिर से...

**अहा!**

आपके लिए विश्वास क्या है? आपका विश्वास कुछ /  
किसी के बारे में कैसा महसूस करता है?

आप इसे कहां महसूस करते हैं?

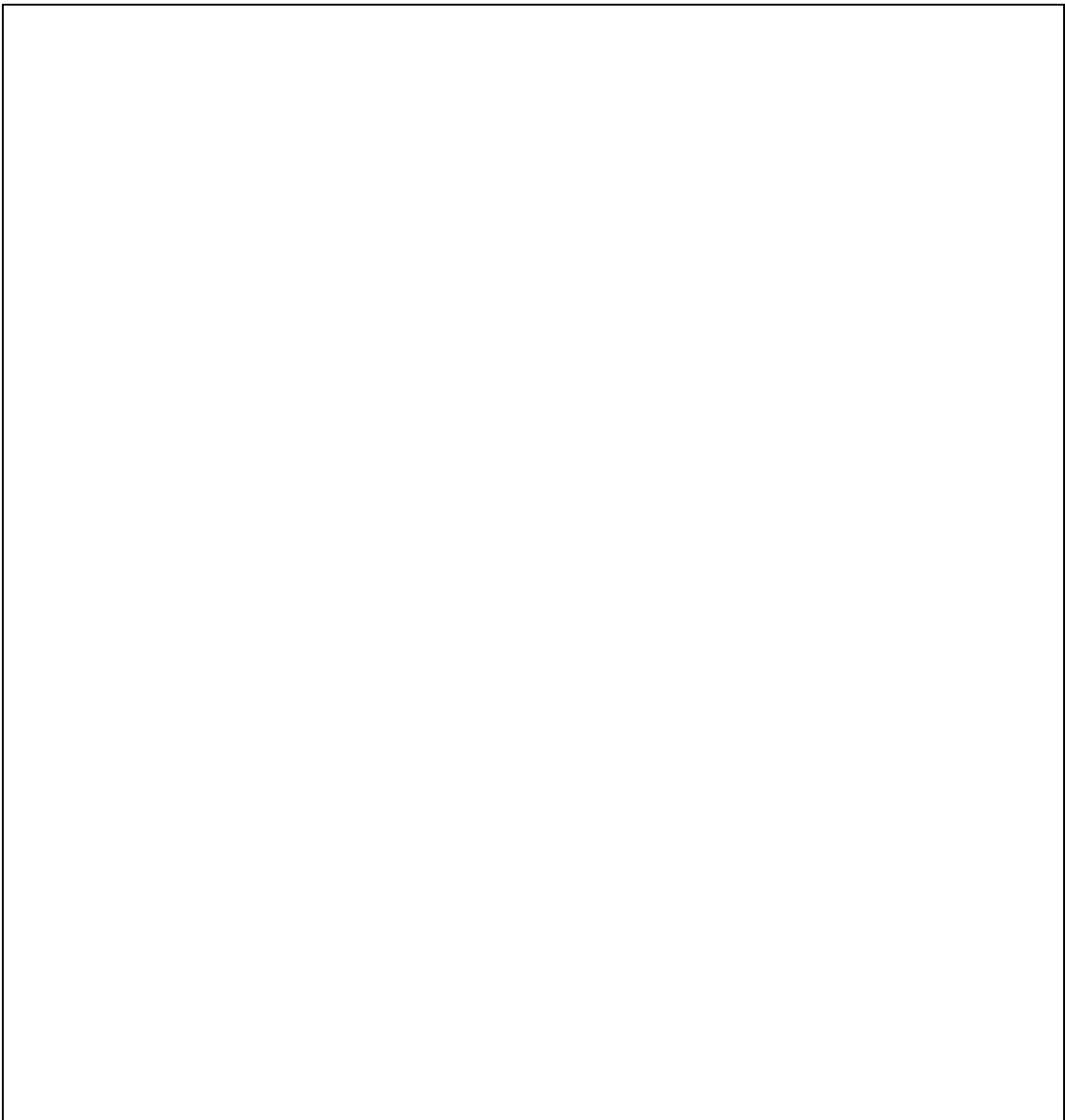
A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their responses to the questions above.

आ

हा

आपको क्या सोचने पर मजबूर करता है?

आप किस बात पर अहा कहते हैं?

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the questions above.

**अहा!**

## आज के साहसिक कार्य!

4. \_\_\_\_\_

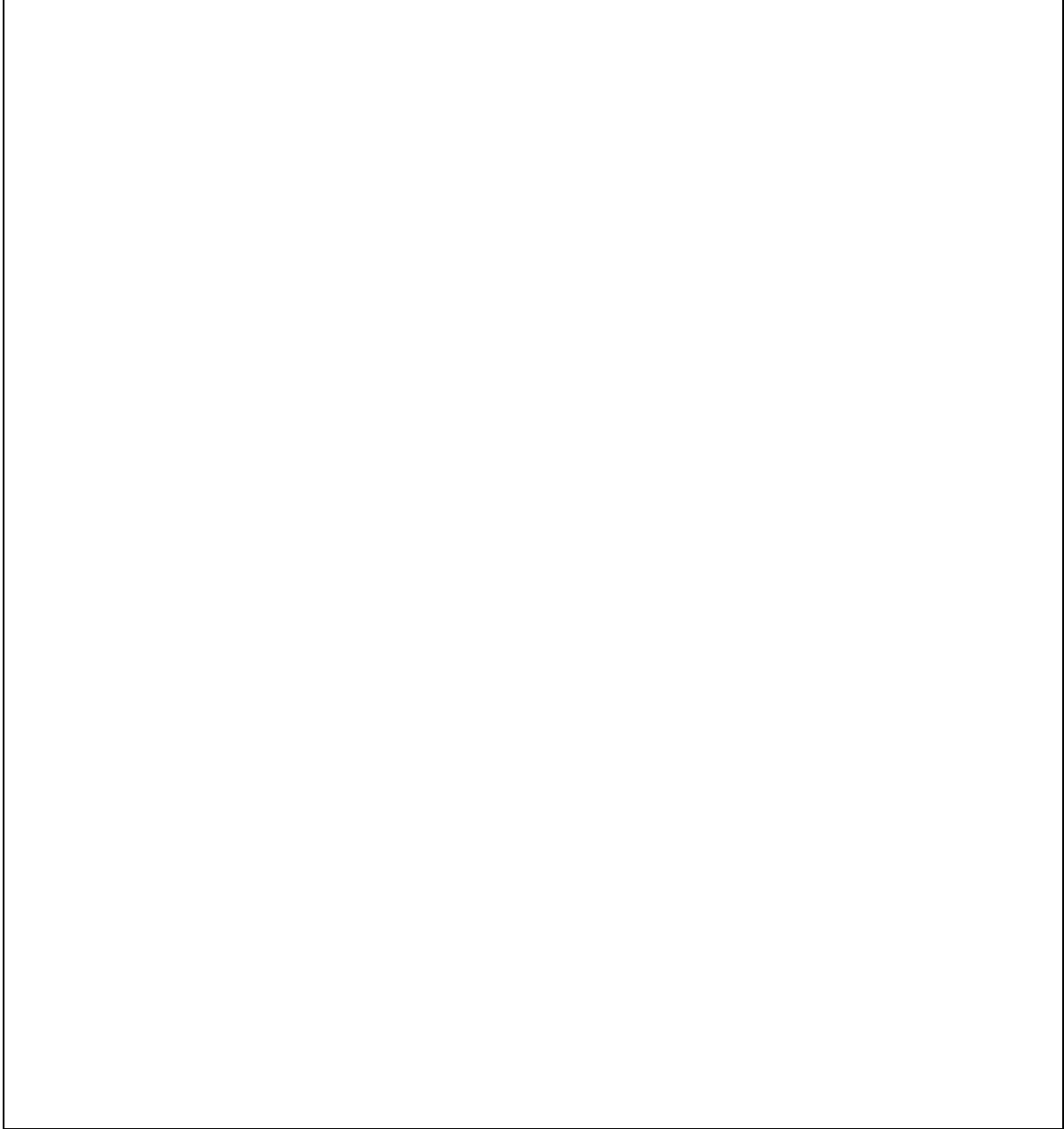
5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

आ

हा

आप अहा- अनुभव के बाद आपको कैसा लगता है?

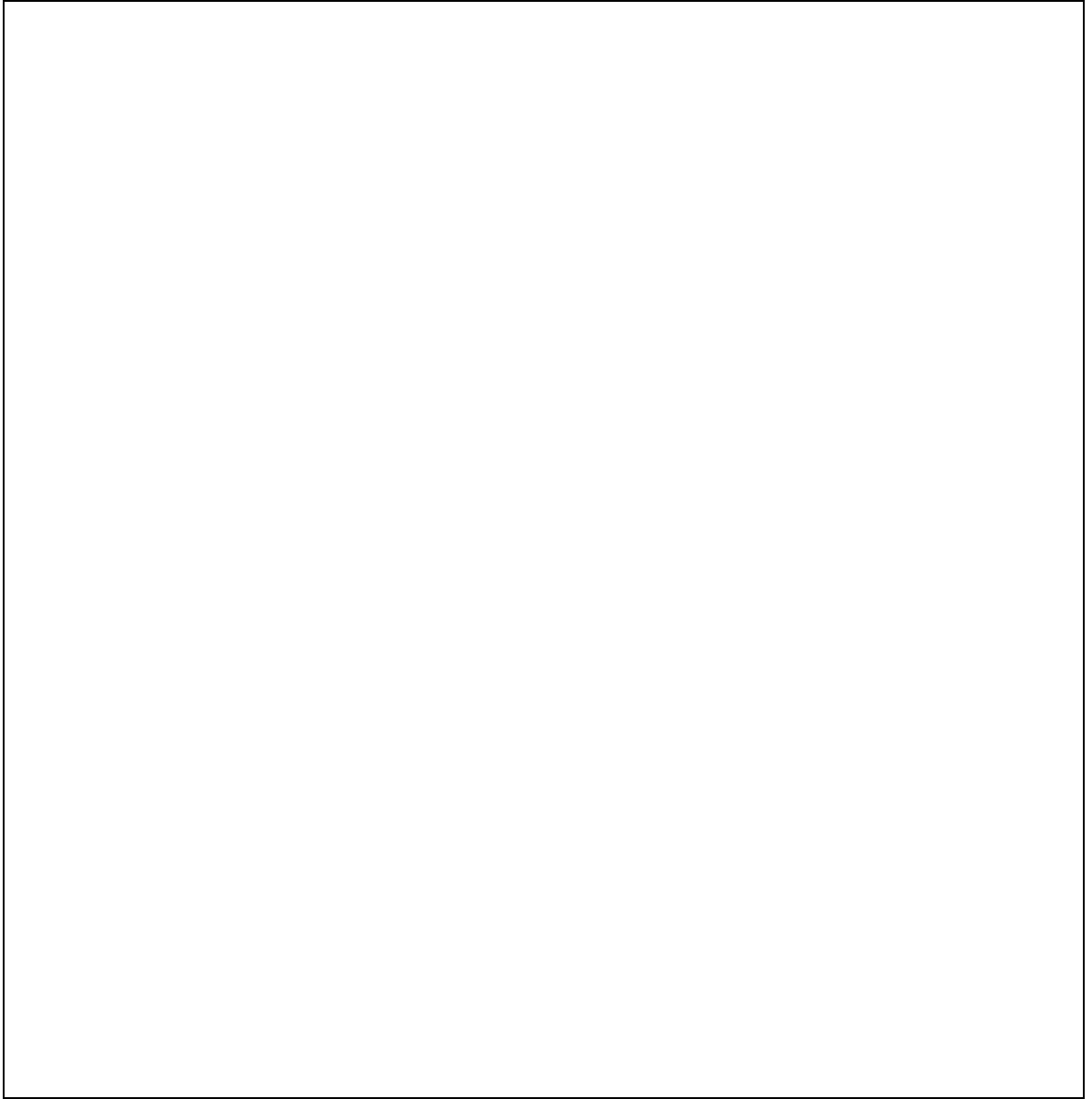
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.



**अहा!**

डर का आपके लिए क्या मतलब है?

आप किससे डरते हैं? किससे नहीं?

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answers to the questions above.

आपके लिए साहस क्या है?

आप कहाँ साहसी बने थे?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answers to the questions above. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the image.

## आज का अहा- साहसिक कार्य!

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

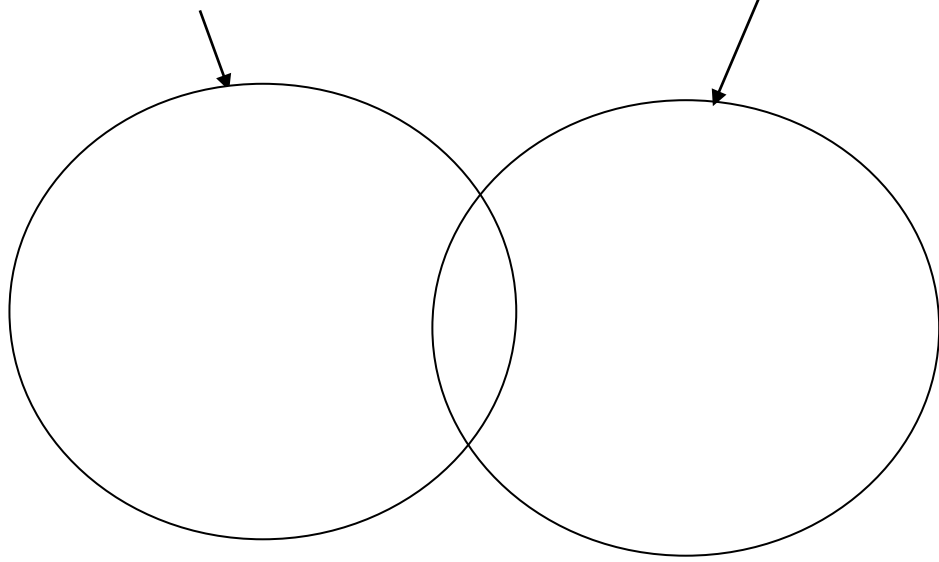
इस अक्षर के साथ आपके दिमाग में क्या शब्द आते हैं?

आ

हा

डीन वेल्ड

अंदरे वेल्ड



क्या आपको अलग बनाता है?

आपको क्या जोड़ता है?

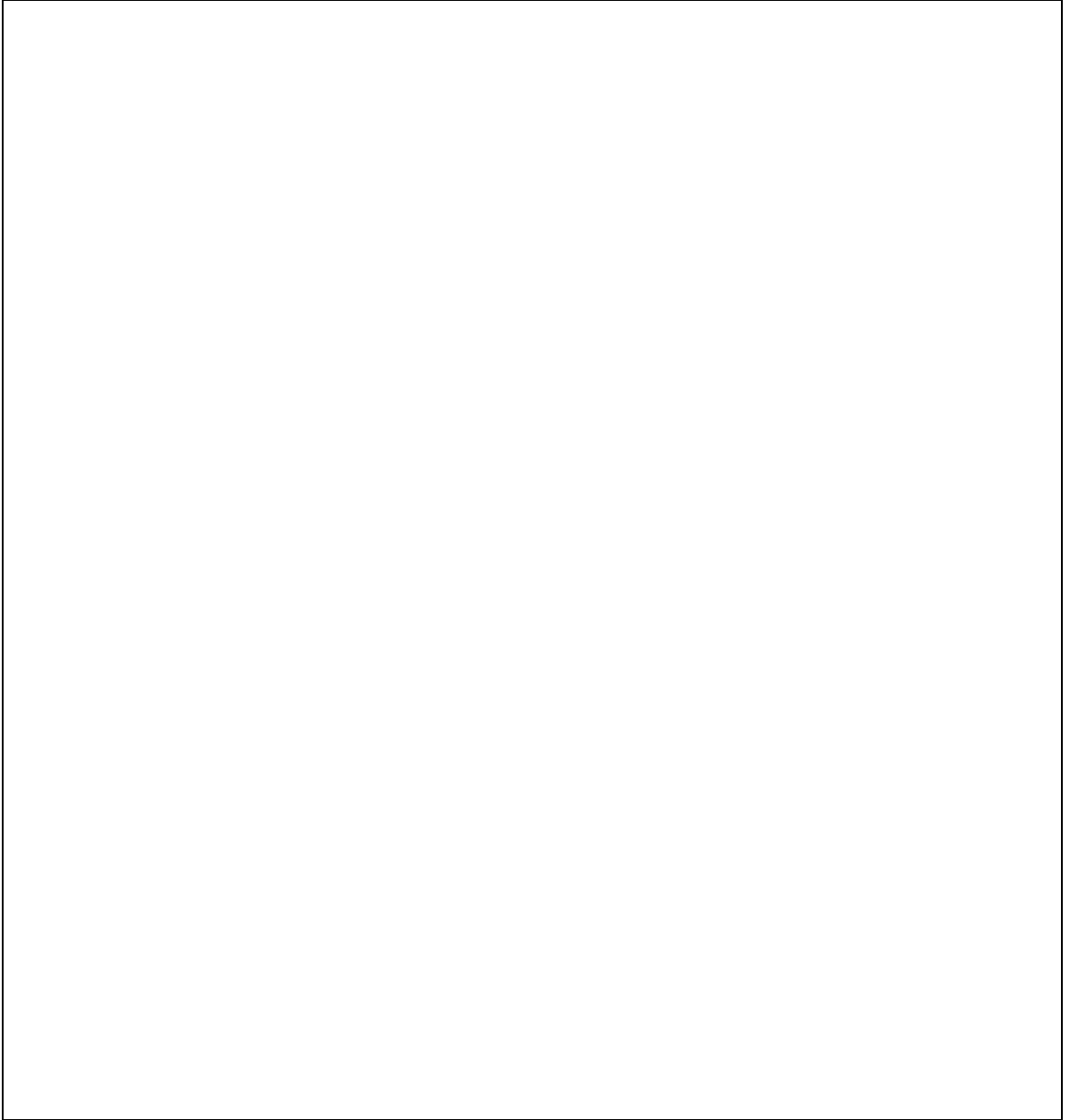
आपको क्या प्रभावित करता है?

अहा!

हाँ बहुत अच्छा!

आपको क्या सोचने पर मजबूर करता है?

आप किस बात पर अहा कहते हैं?

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the questions above.



**अहा!**

आपके लिए विश्वास क्या है?

आपका विश्वास कुछ / किसी के बारे में कैसा महसूस करता है?

आप इसे कहां महसूस करते हैं?

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answers to the questions above.

## आज का अहा- साहसिक कार्य!

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

# अहा!

आपकी दैनिक प्रेरणा के लिए

चारु पुस्तक

बर्नडेट से

आपके लिए !



## बर्नडेट ब्रुकनर

- समग्र सहज स्वास्थ्य प्रबंधक
- डिप्लोमा पोषण ट्रेनर और खेल उत्साही

- अंतर्राष्ट्रीय स्पीकर और बेस्टसेलर बहु-लेखक, प्राथमिक चिकित्सा पुस्तक सीरी के प्रकाशक
- पोषण कार्य के संस्थापक
- खुद की कोचिंग- और चिकित्सा शैली ® iMM® की डेवलपर - सहज ज्ञान युक्त सलाह विधि "-कोचिंग-टू गो®" और 4 प्रश्न-विधि®

अंतरराष्ट्रीय शीर्ष प्रशिक्षकों के साथ कई प्रशिक्षण और आगे के शिक्षा पाठ्यक्रम, जैसे कि रिचर्ड बैंडलर, रॉबर्ट दिल्ट्स, रॉय एम। मार्टिना, मार्क अनास्तासी और क्लिंटन स्वेन।

अंतर्राष्ट्रीय रूप से सक्रिय एक समग्र स्वास्थ्य, पोषण और ऊर्जावान मानसिक संरक्षक के रूप में असामान्य रूप से नवीन तरीकों के साथ सक्रिय और समग्र स्वास्थ्य संवर्धन / लचीलापन पर ध्यान केंद्रित करता है।

एफएच डिग्री कोर्स "पर्यटन में स्वास्थ्य प्रबंधन"। सार्वजनिक स्वास्थ्य और स्वास्थ्य अर्थशास्त्र के साथ संयुक्त मनोचिकित्सा पर ध्यान देने के साथ स्वास्थ्य संचार / भाषा विज्ञान में अंतर्राष्ट्रीय पीएचडी अध्ययन और अनुसंधान। कल के लिए खुद की स्वास्थ्य प्रणाली का विकास। अनुसंधान में एनएलपी पुरस्कार के लिए नामांकित।

WEB : [www.bernadettebruckner.com](http://www.bernadettebruckner.com)  
[www.orinition.com](http://www.orinition.com)

Foto: peoplepictures

सामग्री के लिए जिम्मेदार

बर्नडेट ब्रुकनर

किरचनप्लाट्ज 31/1

4643 पेटनबाख

फोन: 0043 680 130 130 752

Web: [www.bernadettebruckner.com](http://www.bernadettebruckner.com)

Mail: ana@orinition.com

© 2020 Mag.a Bernadette Bruckner (प्रकाशक)

कवर डिजाइन: बर्नडेट ब्रुकनर

लोगो डिजाइन : मोनिका स्टर्न, स्टर्नलोसक्रिटिवलोगो

डिज़ाइन ब्रुकनर: गोल्डजंगेन

अपनी रोशनी को अंदर से बाहर आने दें  
अपने ज्ञान को अपने से बाहर जाने दो। अंदर से बाहर



आप आप हैं!

आपकी अहा!

आपकी अहा पल है

# अधिक के लिए अहा!

आप मेरी वीडियो श्रृंखला "50 शेड्स ऑफ अहा" के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं

<https://bit.ly/2UPXi3B>



हिंदी अनुवादक:



रितु शर्मा

महिला सशक्तिकरण दूत

[www.ritusharma.co.uk](http://www.ritusharma.co.uk)

[www.kaushalyauk.com](http://www.kaushalyauk.com)

उनका समुदाय Kaushalya UK के माध्यम से काम करता है, जिनमें से वह संस्थापक और सी ई ओ हैं, महिलाओं के लिए विकास और अभिव्यक्ति के अवसर पैदा करती हैं। यह महिलाओं को एक साथ लाता है और उन्हें सशक्त बनाने और स्वयं के बारे में जागरूकता लाने में मदद करता है।

रितु एक पेशेवर प्रशिक्षक और वक्ता हैं और भावनात्मक बुद्धिमत्ता, सफलता, सशक्त महिला और प्रभावी संचार के लिए आत्म-प्रेम का उपयोग करने जैसे विषयों को शामिल करती हैं।

वह अपने ब्रांड 'किंडल योर डू पावर' के तहत पूरे साल काम करती हैं और वक्ताओं और बिजनेस मालिकों (पुरुषों और महिलाओं) को जोड़ती हैं और उन्हें व्यापक बिजनेस के साथ अपनी सेवाओं और उत्पादों को साझा करने के लिए एक मंच देती हैं।

रितु ने अपनी जीवन कहानी 'Rich Man's Poor Daughter' नामक एक पुस्तक में लिखी है जो इस तथ्य पर जोर देती है कि आत्म-संरक्षण का उपयोग खुशहाल जीवन बनाने के लिए किया जा सकता है।