

ప్రపంచ ధ్యాన దినోత్సవ కార్యక్రమం తర్వాత

ప్రపంచ ధ్యాన దినోత్సవ కార్యక్రమంలో దాజీగారితో పాల్గొన్నందుకు ధన్యవాదాలు. తదుపరి దశగా, మీ ధ్యానానుభవాన్ని వ్యక్తిగతంగా,శాంతియుతంగా,మరింత లోతుగా అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి మీకు సహాయపడే సరళమైన సాధనాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. హార్ట్ఫుల్నెస్ పద్ధతులు ఎల్లప్పుడూ ఉచితం.



హార్ట్ఫుల్నెస్ యాప్ను డౌన్లోడ్ చేసుకోండి.
మీ వ్యక్తిగత ధ్యాన సమావేశాల కోసం, 24x7
హార్ట్ఫుల్నెస్ ప్రశిక్షకులతో అందుబాటు:
iOS | Android:
<https://www.heartfulnessapp.org/>



స్థానిక హార్ట్ఫుల్నెస్ సెంటర్ (హార్ట్స్పాట్స్)తో కనెక్ట్ అవ్వండి.

హార్ట్స్పాట్స్ అని పిలువబడే 6,000+ గ్లోబల్ హార్ట్ఫుల్నెస్ కేంద్రాలను అందిస్తున్నాము, ఇక్కడ మీరు హార్ట్ఫుల్నెస్ అభ్యాసకుల కమ్యూనిటీలో పాల్గొనవచ్చు. హార్ట్ఫుల్నెస్ సభ్యులు మరియు ప్రశిక్షకుల నుండి లోతైన, కాలానుగుణ్యమైన మద్దతును పొందవచ్చు. మీ సమీపంలోని హార్ట్స్పాట్స్ను కనుగొనండి: <https://heartspots.heartfulness.org>



హార్ట్ఫుల్నెస్ మాస్టర్క్లాస్

మాస్టర్క్లాస్లలో, దాజీగారు శాస్త్రీయ మరియు ఆచరణాత్మక విధానం ద్వారా విజ్ఞానం, జ్ఞానం మరియు అనుభవాన్ని పంచుకుంటారు. మొత్తం మూడు మాస్టర్క్లాస్లు ఉంటాయి, ఒక్కొక్కటి హార్ట్ఫుల్నెస్ పద్ధతిలోని ఒక ముఖ్యమైన అంశంపై దృష్టి పెడుతుంది. ఇక్కడ చూడండి: <https://heartfulness.org/global/masterclass/>

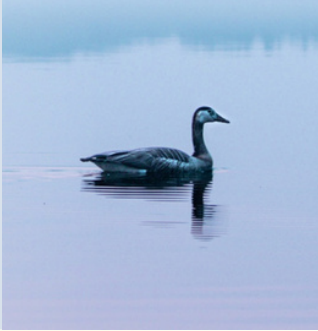
హార్ట్ఫుల్నెస్ మ్యాగజైన్

సంబంధాలు, పని, ప్రకృతి మరియు పర్యావరణంతో పాటు మనస్సు, శరీరం మరియు ఆత్మ యొక్క స్వీయ-అభివృద్ధి కోసం వ్యాసాలు, కవితలు, కళాకృతి, ఫోటోగ్రఫీ, ఇంటర్వ్యూలు మరియు ఆలోచనలను కలిగిన సమగ్ర జీవనశైలికి హార్ట్ ఫుల్ నెస్ మ్యాగజైన్ మార్గదర్శకత్వం చేస్తుంది. సబ్స్క్రిబ్ చేయండి: <https://heartfulness.org/magazine/subscribe/print-subscription>



కన్యా శాంతి వనం

కన్యా శాంతి వనం హైదరాబాద్ సమీపంలో ఉన్న హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రధాన కార్యాలయం, ఇది ధ్యానం, ఆరోగ్యం మరియు ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ కోసం ప్రకృతితో నిండిన ఒక ప్రశాంత కేంద్రం. క్యాంపస్, యాత్ర గార్డెన్, ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు మరియు సందర్శకుల సౌకర్యాలను అన్వేషించండి. సందర్శించండి: <https://heartfulness.org/kanha>



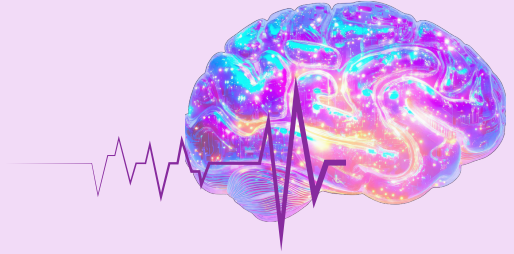
ఆనందం మరియు శ్రేయస్సు కోసం అన్వేషణ

ధ్యానం చేసే అలవాటును కొనసాగించడానికి, ఆనందం, ఔన్నత్యం మరియు శ్రేయస్సును వృద్ధిపరుచుకోవడానికి ప్రేరణ పొందండి. ఉపయోగకరమైన అంతర్దృష్టులు మరియు మార్గదర్శకత్వం ద్వారా మీ అభ్యాసాన్ని బలోపేతం చేసుకోండి. ధ్యానం దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి, ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మరియు మెరుగైన నిద్రకు ఎలా సహాయపడుతుందో తెలుసుకోండి.

ఇప్పుడే నమోదు చేసుకోండి: <https://learning.heartfulness.org/courses/heartfulness-quest-1>

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పరిశోధన

ధ్యానం మరియు ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానసిక ఆరోగ్యం, అభిజ్ఞా పనితీరు మరియు సంపూర్ణ శ్రేయస్సుపై దాని ప్రభావం గురించి పరిశోధనాత్మకంగా అన్వేషించండి. ఇక్కడ చదవండి: <https://heartfulness.org/research>



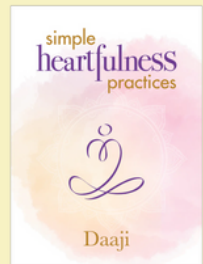
దాజీగారి సందేశాలు

వివిధ సందర్భాలలో దాజీగారు పంచుకున్న వ్రాతపూర్వక సందేశాల గ్రంథాలయం. తేదీ వారీగా బ్రౌజ్ చేయండి, ఆన్‌లైన్‌లో చదవండి లేదా మననం చేసుకోవడానికి బహుళ భాషలలో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోండి. చదవండి: <https://www.daaji.org/daaji-messages>

దాజీగారు రచించిన 'సింపుల్ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రాక్టీసెస్' ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకోండి.

సింపుల్ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రాక్టీసెస్' అనే చిన్న పుస్తకం నాలుగు ప్రధాన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతులను మరియు వాటిని రోజూ ఎలా ఆచరించాలో వివరిస్తుంది. దాజీగారి స్పష్టమైన మార్గదర్శకత్వం, ఆచరణాత్మక ప్రశ్నోత్తరాలు మరియు డిటాక్స్ పద్ధతులతో, ఇది ధ్యానం నేర్చుకుంటున్న కొత్త సాధకులకు ఒక ఆదర్శవంతమైన తోడుగా ఉంటుంది. డౌన్‌లోడ్ చేసుకోండి

<https://heartfulness.org/global/simple-heartfulness-practices/>

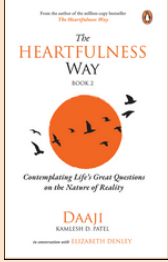


వన్ బ్యూటీఫుల్ థాట్ (ఒక అందమైన ఆలోచన)

(గైడ్స్ ఆఫ్ ది హార్ట్ఫుల్నెస్ ట్రైడిషన్) హార్ట్ ఫుల్ నెస్ గురుపరంపర నుండి ఒక చిన్న, రోజువారీ కొటేషన్ ను అందుకోండి.

సబ్స్క్రిబ్ చేయండి:

<https://heartfulness.org/global/subscribe-to-one-beautiful-thought/>



హార్ట్ఫుల్నెస్ పుస్తకాలు

హార్ట్ఫుల్నెస్ పద్ధతులు, ధ్యానం, ఆధ్యాత్మికత మరియు సామరస్యపూర్వక జీవనంపై అంతర్దృష్టులను అందించే దాజీగారు రచించిన పుస్తకాల ప్రత్యేక సేకరణ.

అన్వేషించండి: <https://heartfulness.org/books>

హార్ట్ఫుల్నెస్ వెల్ నెస్ రిట్రీట్లో పాల్గొనండి

కన్యా శాంతి వనం వంటి ప్రశాంతమైన రిట్రీట్ కేంద్రాలలో వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా రూపొందించిన కార్యక్రమాలు. సంపూర్ణ శ్రేయస్సు మరియు జీవనశైలి పునరుద్ధరణ కోసం రూపొందించిన ధ్యానం, యోగా మరియు ఆరోగ్య దినచర్యలలో పూర్తిగా లీనమవ్వండి.

అన్వేషించండి: <https://heartfulness.org/global/retreats/>



సంప్రదించండి

www.heartfulness.org

ఇమెయిల్: info@heartfulness.org

భారతదేశం టోల్-ఫ్రీ: 1 800 121 DHYANA (3492)

USA మరియు కెనడా: 1 844 879 4327

ఆస్ట్రేలియా: (02) 8004 6547

సోషల్ మీడియాలో హార్ట్ఫుల్నెస్

[in linkedin.com/company/heartfulness](https://www.linkedin.com/company/heartfulness) | [f facebook.com/practiceheartfulness](https://www.facebook.com/practiceheartfulness)

[x x.com/heartfulness](https://x.com/heartfulness) | [ig instagram.com/heartfulness](https://www.instagram.com/heartfulness)