



न्यू इंडिया ट्रस्ट
व्यक्तिगत प्रतिबद्धता
सामुदायिक परिवर्तन
राष्ट्र निर्माण

**एक सशक्त, समृद्ध, खुशहाल और विकसित
भारत के निर्माण के लिए प्रतिबद्ध**

8. नियमित व्यायाम और उचित आहार आदि के साथ सक्रिय और स्वस्थ जीवन शैली का अभ्यास

अपने उत्तम स्वास्थ्य के लिये प्रतिदिन उचित आहार, व्यायाम और स्वस्थ जीवन शैली अपनायें।

9. नागरिक कर्तव्य को जानें और पालन करें

1. अपने स्वयं, घर, पड़ोस, समुदाय एवं सम्पूर्ण राष्ट्र की स्वच्छता के लिए प्रतिबद्ध हो।
2. कानून एवं यातायात नियमों का पालन करें।
3. अच्छे मानवीय मूल्यों, चरित्र और जवाबदेही को अपनाने का निर्णय लें।

10. वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित करना

अंधविश्वास और रूडिवादी मनोवृत्ति का त्याग करें। मुद्दों पर वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनायें।

स्थानीय (समुदाय/कॉलोनी) स्तर पर पहल

न्यू इंडिया ट्रस्ट लोगों की जागरूकता बढ़ाकर एवं वांछित सामाजिक सुधारों के लिए, उत्प्रेरक के रूप में कार्यक्रम-स्थानीय लोगों द्वारा ही अपने और स्थानीय समुदाय के हित में किए जाने हैं।



कार्य के क्षेत्र:

(अ) व्यक्तिगत श्रेष्ठता:

बड़े पैमाने पर लोगों के आत्म सशक्तिकरण के लिए, अपने इलाके में व्यक्तिगत जीवन प्रबंधन सिद्धांतों को व्यापक रूप से अपनाने के लिए पहल की जानी चाहिए।

(ब) भौतिक वातावरण:

केवल सरकार ही नहीं बल्कि हम भी व्यक्तिगत रूप से अपने क्षेत्र के अच्छे और भौतिक वातावरण के लिए समान रूप से जिम्मेदार हैं। हम अपने क्षेत्र को स्वच्छ और हरित बनाने लिए योजना बनायें और कार्य करें।

(ब) यातायात नियमों और नागरिक कर्तव्यों का पालन करने हेतु प्रतिबद्धता:

यातायात नियमों और अन्य नागरिक कर्तव्यों के बारे में जागरूकता और अनुपालना बढ़ाने के लिए समुदाय स्तर पर पहल एवं निरन्तर प्रयास किये जायें।

परिवार के स्तर पर सुधार हेतु प्रतिबद्धता

परिवार के मुखिया और अन्य सदस्यों को व्यक्तिगत जीवन प्रबंधन सिद्धांतों को स्वयं समझना होगा, अपनाना होगा।

माता-पिता का कर्तव्य है कि वे बच्चों में सकारात्मक मूल्यों का समावेश करें। बच्चों के लिए मौज-मस्ती, खेल और सीखना एवं परिवार के वयस्कों के लिए अनुशासन और उपयोगी दिनचर्या का महत्व है।



**एक सशक्त, समृद्ध, खुशहाल और विकसित
भारत के निर्माण के लिए प्रतिबद्ध**



★ NEW INDIA TRUST ★

न्यू इंडिया ट्रस्ट

सार्वजनिक प्रत्यास अधिनियम 1959 के अन्तर्गत पंजीकृत (सं. 75/जयपुर/2020)
एवं आयकर अधिनियम 1961 की धारा 80 जी के अन्तर्गत छूट के लिए पंजीकृत

पता: सी- 302, S.D.C. गेटवे, कालिदास मार्ग, बनीपार्क, जयपुर, राजस्थान 302016

फोन : +91-8619247663,

वेबसाईट : <https://newindiatrust.in>

ई-मेल : info@newindiatrust.in



न्यू इंडिया ट्रस्ट
व्यक्तिगत प्रतिबद्धता
सामुदायिक परिवर्तन
राष्ट्र निर्माण

**एक सशक्त, समृद्ध, खुशहाल और विकसित
भारत के निर्माण के लिए प्रतिबद्ध**

संगठन:

न्यू इंडिया ट्रस्ट एक गैर-लाभकारी सार्वजनिक संगठन है जो त्वरित विकास और भागीदारी के राष्ट्रीय आंदोलन के माध्यम से देश में समग्र व्यापक परिवर्तन की परिकल्पना करता है।

हमारा मिशन:

राष्ट्रीय समृद्धि का यह लक्ष्य समाज में व्यापक नेटवर्क बनाकर प्राप्त किया जा सकता है जिसका उद्देश्य व्यक्ति, परिवार और समाज का आत्म-सशक्तिकरण और प्रगति करना हो।

विजन:

हम एक ऐसे विकसित और खुशहाल भारत की कल्पना करते हैं जहां नागरिक अपने और राष्ट्र निर्माण के लिए जागरूक, ज्ञानवान और प्रतिबद्ध हो, साथ ही हमारे गौरवशाली सांस्कृतिक मूल्यों को संरक्षित करते हों तथा एक उत्कृष्ट राष्ट्रीय चरित्र के निर्माण हेतु प्रतिबद्ध हों।

प्रतिदिन की आधुनिकता की तेज रफ्तार में अक्सर हम आत्म-निरीक्षण एवं अपने जीवन के उद्देश्य और प्राथमिकताओं के लिए खुद को समय देना भूल जाते हैं। इसलिए हम ध्यान और योग की महान भारतीय विरासत के साथ-साथ पर्सनल लाइफ मैनेजमेंट के आदर्श आधुनिक वैज्ञानिक ढांचे का प्रसार और बढ़ावा देने के लिए न्यू इंडिया ट्रस्ट के माध्यम से काम कर रहे हैं।

उद्देश्य:

“राष्ट्र निर्माण : एक मजबूत, खुशहाल राष्ट्र के लिए नागरिकों को सशक्त बनाना”

इस पहल का मुख्य उद्देश्य सभी भारतीय नागरिकों को सशक्त बनाना और उन्हें बेहतर बनाना है। इसमें व्यक्तियों में प्रतिबद्धता, प्रेरणा और दक्षता को बढ़ावा देना, साथ ही आत्म-जागरूकता और प्रगति की भावना को बढ़ावा देना शामिल है।

आत्म - सशक्तिकरण

व्यक्तिगत परिवर्तन के माध्यम से भारतीय नागरिकों को उद्देश्यपूर्ण और सफल जीवन के लिए सशक्त बनाना।



नागरिक कर्तव्यों का पालन

नागरिकों को व्यापक रूप से एकजुट करना तथा उन्हें नागरिक कर्तव्यों के प्रति उत्तरदायी बनाना।

राष्ट्रीय चरित्र निर्माण

एक विशिष्ट और सराहनीय राष्ट्रीय चरित्र को बढ़ावा देना। एक सकारात्मक और अद्वितीय राष्ट्रीय पहचान का निर्माण करना।

खुशहाल भारत

एक सशक्त, समृद्ध, और खुशहाल भारत के लिए काम करना। एक विकसित और मूल्यवान राष्ट्र का निर्माण करना।



न्यू इंडिया ट्रस्ट
व्यक्तिगत प्रतिबद्धता
सामुदायिक परिवर्तन
राष्ट्र निर्माण

**एक सशक्त, समृद्ध, खुशहाल और विकसित
भारत के निर्माण के लिए प्रतिबद्ध**

हमारा प्रयास

व्यक्तिगत स्तर पर

स्वयं, परिवार और समाज की खुशहाली के लिये और एक नए सशक्त और विकसित भारत के निर्माण के लिए हमें अपने जीवन प्रबंधन द्वारा आत्मसशक्तिकरण पर ध्यान देना है। इसके लिए NEW INDIA TRUST (newindiatrust-in) से स्वयं जुड़कर और सम्पूर्ण समाज को जोड़ते हुए अपनी दिनचर्या में निम्न बिंदुओं को अपनाना है।

1. कृतज्ञता महसूस करना और अपना श्रेष्ठ देने की प्रतिबद्धता

हर सुबह अपने जीवन के अनमोल उपहार को समझने और इसके लिए कृतज्ञता महसूस करने के लिए केवल 2 मिनट का समय समर्पित करें और आज इसके सर्वोत्तम उपयोग का निर्णय लें। (अपना सर्वश्रेष्ठ दें।)

2. जीवन को पूरी तरह से जीना

चूंकि जीवन हरेक के लिए महत्वपूर्ण है, इसलिए खुश रहे और अपने जीवन को सुखद बनाएं।

3. आत्मनिरीक्षण - सफलता का मार्ग

अपने मन और आंतरिक स्व से जुड़ें-

अपने जीवन, करियर और अन्य महत्वपूर्ण मुद्दों की प्राथमिकताओं के बारे में वस्तुनिष्ठ सोच के साथ अंतर्दृष्टि, आत्म निरीक्षण और आत्म-विश्लेषण के लिए हर दिन प्रातः खुद को 15-20 मिनट का समय दें।

4. अपने लिए सही लक्ष्यों का निर्धारण करना

अपने लक्ष्य को स्वयं की क्षमता और योग्यता के आधार पर निर्धारित करें। लक्ष्य विचारपूर्ण और यथार्थवादी होना चाहिए। यह बहुत ही स्पष्ट व सरल बात है कि लक्ष्य रखने वाले लोग सफल होते हैं, क्योंकि वे जानते हैं कि वे कहाँ जा रहे हैं।

5. सही कार्य योजना बनाना

एक व्यवस्थित और लक्ष्य-उन्मुख दिनचर्या का पालन करें।

सफलता की कुंजी लक्ष्यों और कार्ययोजना के प्रति आप की आस्था और आत्म प्रतिबद्धता है।

6. ध्यान - एक वास्तविक शक्ति

साधना, ध्यान-योग आदि के लिए प्रतिदिन किसी भी समय केवल 20-25 का समय निकालें। यह आपको आत्म सशक्तिकरण, शांति, सुस्थिर और प्रसन्न मन की ओर ले जाएगा।

7. अपनी शक्ति और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करना

प्रगतिशील व्यक्तित्व एवं श्रेष्ठ जीवन का प्रत्यक्षीकरण (Visualization) करते रहें। इस तकनीक से आपके लक्ष्य एवं कार्ययोजना की सफलता सुनिश्चित होगी। अनावश्यक रूप से चिंता न करें और सकारात्मक दृष्टिकोण रखें।