

एल0आर0कुमार,
आई0पी0एस0
पुलिस उप महानिरीक्षक/
संयुक्त निदेशक



अ0शा0पत्र सं0-स0अ0/सं0नि0 2023
उत्तर प्रदेश, सतर्कता अधिष्ठान,
लखनऊ।

दिनांक: लखनऊ फरवरी ,2023

Dear Mr. Vikram,

उ0प्र0 सतर्कता अधिष्ठान, लखनऊ ने दिनांक 02 फरवरी, 2023 को उ0प्र0सतर्कता अधिष्ठान के 42 अधिकारियों के साथ लगभग दो घण्टे का आभार जॉयशाप सत्र आयोजित किया गया, जिसका विषय अत्यन्त आनंददायी रहा। सुश्री विभा द्वारा आभार अभ्यास में शारीरिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और सामाजिक लाभों के बारे में तंत्रिका विज्ञान आधारित शोध के बारे में अपने अनुभव साझा किये। पूरे सत्र के दौरान सुश्री विभा ने 3:पी PAUSE, PAY ATTENTION and PRAISE पर जोर दिया, अर्थात् रुकें, ध्यान दें, प्रशंसा करें। उन्होने जीवन की सरल गतिविधियों को उदाहरण देकर सिखाया।

जॉयशाप अत्यधिक संवादात्मक था। प्रतिभागियों ने आभार अभ्यास के दौरान वैज्ञानिक ऊर्जा-कम्पन और जीवन कौशल पहलुओं को दिलचस्प पाया और जिसे जीवन में अपनाने योग्य पाया। हमारी टीम अब व्हाट्सएप के माध्यम से सुश्री विभा के साथ 21 दिन की आभार यात्रा से जुड़ी है।

यह कार्यक्रम सत्र हमारे अधिष्ठान के अत्यन्त महत्वपूर्ण एवं उपयोगी रहा। यह जन कल्याण और जीवन में खुशी के हित में अन्य संगठनों में भी आयोजित किया जा सकता है। मैं अपने अधिष्ठान की ओर से सुश्री विभा को आभार व्यक्त करता हूँ कि उन्होने अपना अमूल्य समय देकर हमें जीवन के मूलभूत विषयों से परिचित कराया।

With all my best wishes

(एल0आर0कुमार) 2/23

पुलिस उप महानिरीक्षक/संयुक्त निदेशक,
उ0प्र0सतर्कता अधिष्ठान,
लखनऊ।