		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	अमृतवेले का योग शक्तिशाली रहा?																														
2	व्यर्थ से मुक्त सदा समर्थ स्थिति में रहे?																														
3	सदा प्युरिटी की पर्सनैलिटी से संपन्न रहे?																														
4	हर सब्जेक्ट में सदा खुश व सन्तुष्ट रहे?																														
5	सेवा में डबल लाइट बेफिकर बादशाह स्थिति रही?																														
6	रात्रि सोने से पूर्व आधा घंटा योग किया?																														

सन्तुष्मणियों का भाग्य, दिल का गीत पाना था सो पा लिया। 30.11.12

मेरे को तेरे में परिवर्तन कर डबल ताजधारी बेफिक्र बादशाह बनो। 15.12.12

हर एक सन्तुष्टमणि बन सन्तुष्टता की शक्ति द्वारा समस्याप्रूफ, समाधान स्वरूप बनो। 31.12.12

ब्रह्मा बाप समान सम्पन्न व सम्पूर्ण बनने का कदम उमंग-उत्साह से तीव्र करने का विशेष प्लैन बनाओ। 18.01.13

बाप के स्नेह में समाते हुए, शक्तियों द्वारा मन को कन्ट्रोल कर सदा मनजीत, जगतजीत बनो। 02.02.13

कर्मयोगी जीवन में तीव्र पुरुषार्थ द्वारा हर सब्जेक्ट में सदा सन्तुष्ट और खुश रहो, अपने खुशनुमा, दिव्यगुण सम्पन्न चेहरे द्वारा खुशी का अनुभव कराओ। 20.02.13

ब्रह्मा बाप समान फरिश्तेपन की स्थिति में रह, अपने खुशमिजाज़ चेहरे द्वारा सबको खुशी की अनुभूति कराओ, जो व्यर्थ संकल्प रहे हुए हैं, वह वर्थडे की सौगात बाप को दे दो। 09.03.13

भगवान और भाग्य की स्मृति से सदा हर्षित रहो, हर्षित बनाओ, व्यर्थ बातों को हो ली कर होली बनो। 22.03.13

अप्रेल 2013 स्वमान व अभ्यास :-

1. मैं सर्व आकर्षणों से मुक्त बेहद की वैरागी आत्मा हूं।
2. मैं सत्चित् आनंदस्वरूप आत्मा हूं।
3. मैं सदा सीट पर सेट रहने वाली चमकती हुई मस्तकमणि हूं।
4. मैं विश्व में पवित्रता के बायब्रेशन फैलाने वाली परमपवित्र आत्मा हूं।
5. मैं विश्व से अपवित्रता के किचड़े को भस्म करने वाला पवित्रता का सूर्य हूं।
6. मैं विश्व पक्रिमाधारी परम पवित्र फरिश्ता हूं।
7. मैं बापदादा के नयनों में समाई हुई विशेष आत्मा हूं।
8. मैं बापदादा के दिलतख्तनशीन आत्मा हूं।
9. मैं बापदादा की छत्रछाया में रहने वाली शीतल योगी आत्मा हूं।
10. मैं सर्व आत्माओं को सुख, शान्ति के बायब्रेशन देने वाली महान आत्मा हूं।
11. मैं संसार की सबसे अधिक भाग्यवान आत्मा हूं।
12. मैं भाग्यविधाता बाप की सन्तान मास्टर भाग्यविधाता हूं।
13. मैं निरन्तर खुशमिज़ाज, खुशकिस्मत, खुशनसीब आत्मा हूं।
14. मैं सदा सन्तुष्ट रहने वाली सन्तुष्टमणि हूं।
15. मैं भगवान के प्यार में समाई हुई लवलीन आत्मा हूं।
16. मैं स्नेह के सागर में समाई हुई प्रेम की गंगा हूं।
17. मैं स्वराज्य अधिकारी शक्तिशाली आत्मा हूं।
18. मैं कल्प-कल्प की विजयी रतन आत्मा हूं।
19. मैं आत्मा सर्वशक्तियों से संपन्न मास्टर सर्वशक्तिमान हूं।
20. मैं आत्मा बाप समान विश्वकल्याणकारी हूं।
21. मैं आत्मा बाप समान मास्टर दुःखहर्ता, सुखकर्ता आत्मा हूं।
22. मैं मास्टर ज्ञानसूर्य आत्मा हूं।
23. मैं आत्मा लाइट हाउस माइट हाउस हूं।
24. मैं सर्वशक्यिों से फुलचार्ज शक्तिशाली आत्मा हूं।
25. मैं कल्पवृक्ष की मास्टर बीजरूप आत्मा हूं।
26. मैं आत्मा विश्व की आधारमूर्त, उद्धारमूर्त हूं।
27. मैं त्रिकालदर्शी, स्वदर्शनचक्रधारी आत्मा हूं।
28. मैं आत्मा की सारे जहान की नूर हूं।
29. मैं पूर्वज व पूजनीय आत्मा हूं।
30. मैं निरन्तर सहज राजयोगी आत्मा हूं।
31. मैं आत्मा खुदाईखिदमतगार हूं।

ओम् शान्ति