

	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
1	<p><u>अमृतवेला योग:</u> ( बापदादा से गुड मॉर्निंग कर शक्तिशाली योग करना ) ( ३.३० से ५.० )</p> <p><u>नुमाशाम योग :</u> ६.३० - ७.३० का योग ( min ३० मिनट )</p> <p><u>रात्रि योग :</u> १०.० - १०.३० ( १५ - ३० मिनट )</p> <p>अन्य समय योग जैसे भोजन, नाश्ता, दिनचर्या, यात्रा, सेंटर</p> <p>कुल योग ( min ४ घंटा )</p> <p>योग rating</p>														
2	<p><u>मुरली अभ्यास :</u> ( सवेरे व रात्रि के आलावा दिन या संध्या में १ बार )</p>														
3	<p><u>ट्रैफिक कंट्रोल अभ्यास :</u> ( min ६ बार ) (3.30, 5.45, 7.00, 10.30, 12.00, 5.30, 7.30, 9.30 )</p>														
4	<p>५ स्वरूपों का अभ्यास ( min ८ बार )</p>														
5	<p>“मैं मालाओं से सजा चमकता फरिश्ता स्वरूपधारी हूँ”। स्वयं को पूज्य, सम्पूर्ण मूर्त, चमकता मालाधारी फरिश्ता अनुभव कर खुश होना   सेकंड में फरिश्ता सेकंड में साधारण यह प्रैक्टिस करना  </p>														
6	<p>आत्मिक स्थिति का अभ्यास : “ मैं भ्रुकुटी के मध्य स्थित बिंदी स्वरूप आत्मा हूँ देह और कर्मेन्द्रियों से कार्य करा रही हूँ सारे दिन कर्म करते यह स्मृति रहे व दूसरों से भी आत्मिक स्वरूप से व्यवहार करना”</p>														
7	<p><u>प्रेमस्वरूप का अभ्यास :</u> “मैं प्रेमस्वरूप आत्मा हूँ” निःस्वार्थ प्रेमस्वरूप की धारणा का विशेष अभ्यास मनसा-वाचा-कर्मणा में करना  अपने सभी उर्जा बिंदु को प्रेम के वाइब्रेशन देना , दूसरी आत्मा को निःस्वार्थ प्रेम के प्रकम्पन पहचाना , प्रत्येक कार्य को बड़े प्रेमपूर्वक करना , विश्व के प्रत्येक आत्मा/ प्राणी मात्र/वस्तु/५तत्वों के साथ आदर व प्रेम का भाव रखना ?</p>														
8	<p><u>मौन का अभ्यास :</u> केवल बहुत ही जरूरी या <b>urgent</b> हो तभी ही बोलना ( पूर्ण मौन सवेरे ८ बजे तक )</p>														
9	<p><u>मनसा सेवा :</u> सभी आत्मा प्राणी व प्रकृति के तत्वों प्रति पवित्रता पवित्रता सुख शांति के वाइब्रेशन देना (30 मिनट से max 1 घंटा)</p>														
10	<p>रात्रि सोने से पहले बाबा को अपना पोतामेल देना</p> <p><b>Additional checking</b></p>														
1	<p>सारे दिन में किस विकार ने कर्मेन्द्रियों द्वारा धोखा दिया अथवा किस शक्ति का उपयोग नहीं कर पाये ?</p>														
2	<p>कौन से गुण वा शक्ति को विशेष कार्य में लगाया ?</p>														
<b>TOTAL POINTS</b>															



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	अमृतवेला योग: ( बापदादा से गुड मॉर्निंग कर शक्तिशाली योग करना ) ( ३.३० से ५.० )														
	नुमाशाम योग : ६.३० - ७.३० का योग ( min ३० मिनट )														
	रात्रि योग : १०.० - १०.३० ( १५ - ३० मिनट )														
	अन्य समय योग जैसे भोजन, नाश्ता, दिनचर्या, यात्रा, सेंटर														
	कुल योग ( min ४ घंटा )														
	योग rating														
2	मुरली अभ्यास : (सवेरे व रात्रि के आलावा दिन या संध्या में १ बार )														
3	टैफिक कंट्रोल अभ्यास : ( min ६ बार ) (3.30, 5.45, 7.00, 10.30, 12.00, 5.30, 7.30, 9.30)														
4	५ स्वरूपों का अभ्यास ( min ८ बार )														
5	“मैं मालाओं से सजा चमकता फ़रिश्ता स्वरूपधारी हूँ”। स्वयं को पूज्य, सम्पूर्ण मूर्त, चमकता मालाधारी फ़रिश्ता अनुभव कर खुश होना   सेकंड में फ़रिश्ता सेकंड में साधारण यह प्रैक्टिस करना														
6	आत्मिक स्थिति का अभ्यास : “ मैं भ्रुकुटी के मध्य स्थित बिंदी स्वरूप आत्मा हूँ देह और कर्मेन्द्रियों से कार्य करा रही हूँ सारे दिन कर्म करते यह स्मृति रहे व दूसरों से भी आत्मिक स्वरूप से व्यवहार करना”														
7	प्रेमस्वरूप का अभ्यास : “मैं प्रेमस्वरूप आत्मा हूँ” निःस्वार्थ प्रेमस्वरूप की धारणा का विशेष अभ्यास मनसा-वाचा-कर्मणा में करना  अपने सभी उर्जा बिंदु को प्रेम के वाइब्रेशन देना , दूसरी आत्मा को निःस्वार्थ प्रेम के प्रकम्पन पहचानना , प्रत्येक कार्य को बड़े प्रेमपूर्वक करना , विश्व के प्रत्येक आत्मा/ प्राणी मात्र/वस्तु/५तत्वों के साथ आदर व प्रेम का भाव रखना ?														
8	मौन का अभ्यास : केवल बहुत ही जरूरी या urgent हो तभी ही बोलना ( पूर्ण मौन सवेरे ८ बजे तक )														
9	मनसा सेवा : सभी आत्मा प्राणी व प्रकृति के तत्वों प्रति पवित्रता पवित्रता सुख शांति के वाइब्रेशन देना (30 मिनट से max 1 घंटा)														
10	रात्रि सोने से पहले बाबा को अपना पोतामेल देना														
	<b>Additional checking</b>														
1	सारे दिन में किस विकार ने कर्मेन्द्रियों द्वारा धोखा दिया अथवा किस शक्ति का उपयोग नहीं कर पाये ?														
2	कौन से गुण वा शक्ति को विशेष कार्य में लगाया ?														
	<b>TOTAL POINTS</b>														