

खुशी मास
जुलाई, 2017
प्रथम सप्ताह

क्रम	चेकिंग के बिन्दु	अंक	3	4	5	6	7	8	9
1.	दिनचर्या एक्यूरेट रही ? (अमृतवेला, मुरली, ट्रैफिक कण्ट्रोल, संध्या योग, रात्रि चार्ट...आदि)	20							
2.	'मैं चतुर्भुज विष्णु हूँ' - इस स्मृति का सारे दिन में 10 बार गहराई से अभ्यास किया ?	20							
3.	सारे दिन हर्षितचित्त-हर्षितमुख रहे ? सदा मुस्कराते हुए औरों को मुस्कान बाँटा ?	20							
4.	एकांत में 'मन के डांस' पर मनन-चिंतन-लेखन किया ? इस विषय पर बाबा के महावाक्यों का संकलन किया ? ?	20							
5.	सारे दिन में योग का चार्ट कितना रहा ? (योग 4 घण्टा हो तो 20 मार्क्स, 3 में 15, 2 में 10 और 1 में 5)	20							
	कुल	100							
	पूरे सप्ताह के चार्ट का औसत अंक								

द्वितीय सप्ताह

क्रम	चेकिंग के बिन्दु	अंक	10	11	12	13	14	15	16
1.	दिनचर्या एक्यूरेट रही ? (अमृतवेला, मुरली, ट्रैफिक कण्ट्रोल, योगयुक्त भोजन, संध्या योग, रात्रि चार्ट...आदि)	20							
2.	'मैं साक्षी और खुशनुमः तख्तनशीन आत्मा हूँ।' - दिन में 10 बार गहराई से इस स्वमान का अभ्यास किया ?	20							
3.	सारे दिन बाप के और अपने आदि-अनादि स्वरूप के गुणगान करते खुशी में डांस किया ?	20							
4.	प्रयोग-खुश रहने से बीमारियाँ कैसे भाग जाती हैं, इसका प्रयोग किया या कराया ? या कोई अन्य योग का प्रयोग ? ?	20							
5.	सारे दिन में योग का चार्ट कितना रहा ? (योग 4 घण्टा हो तो 20 मार्क्स, 3 में 15, 2 में 10 और 1 में 5)	20							
	कुल	100							
	पूरे सप्ताह के चार्ट का औसत अंक								

शिवभगवानुवाच - "बाप का साथ है, बाप का कार्य है, बाप करा रहा है तो बोझ कैसा, हल्के हो खुशी में नाचते रहो।"

जुलाई, 2017
तृतीय सप्ताह

क्रम	चेकिंग के बिन्दु	अंक	17	18	19	20	21	22	23
1.	दिनचर्या एक्यूरेट रही ? (अमृतवेला, मुरली, ट्रैफिक कण्ट्रोल, योगयुक्त भोजन, संध्या योग, रात्रि चार्ट...आदि)	20							
2.	'मैं खुशानसीब हूँ' - इस स्मृति का दिन में 10 बार गहन अभ्यास व अनुभव किया ?	20							
3.	सारे दिन भगवान और अपने श्रेष्ठ भाग्य के गीत गाते खुशी में डांस किया और औरों को भी डांस कराया ?	20							
4.	सारे दिन में कम से कम 2 लोगों को आनंद के सागर बाबा का परिचय दिया ? उनके मुरझाये चेहरे पर मुस्कान लायी ?	20							
5.	सारे दिन में योग का चार्ट कितना रहा ? (योग 4 घण्टा हो तो 20 मार्क्स, 3 में 15, 2 में 10 और 1 में 5)	20							
	कुल	100							
	पूरे सप्ताह के चार्ट का औसत अंक								

चतुर्थ सप्ताह

क्रम	चेकिंग के बिन्दु	अंक	24	25	26	27	28	29	30
1.	दिनचर्या एक्यूरेट रही ? (अमृतवेला, मुरली, ट्रैफिक कण्ट्रोल, योगयुक्त भोजन, संध्या योग, रात्रि चार्ट...आदि)	20							
2.	'मैं मास्टर खुशी का सागर हूँ' - इस स्वमान का दिन में 10 बार गहराई से अभ्यास किया ?	20							
3.	आज सारे दिन अपने रुहानी खुशी के चलन-चेहरे-बोल-व्यवहार से सबको दिलखुश मिठाई खिलायी ?	20							
4.	प्रयोग - खुशनुमा वातावरण से सेवाओं पर क्या प्रभाव पड़ता है, इसका प्रयोग किया या खुशी द्वारा लक्ष्मी व ऐश्वर्य की प्राप्ति का प्रयोग किया ? या योग का कोई अन्य प्रयोग ? ?	20							
5.	सारे दिन में योग का चार्ट कितना रहा ? (योग 4 घण्टा हो तो 20 मार्क्स, 3 में 15, 2 में 10 और 1 में 5)	20							
	कुल	100							
	पूरे सप्ताह के चार्ट का औसत अंक								
	पूरे मास के चार्ट का औसत अंक								

नाम..... मोबाइल..... ईमेल..... सेवाकेन्द्र.....