

जनवरी मास में प्रतिदिन निम्नलिखित बातों का चार्ट हर एक अवश्य रखें

दिनांक	सारे दिन में अन्तरमुखी बन कितना समय विशेष योग अभ्यास किया?	व्यर्थ संकल्पों से मन का मौन और व्यर्थ बोल से मुख का मौन कितना समय रहा?	मन्सा द्वारा सकाश देने की सेवा कितना समय और किस स्थिति में की?	हर आत्मा के प्रति शुभ भावना, शुभकामना रही?	संकल्प, बोल और कर्म ब्रह्मा बाप समान हुए?
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					
31					