	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. सारे दिन में 8 बार अशरीरीपन की ड्रिल की?																															
3. व्यर्थ से मुक्त समर्थ स्थिति में ?																															
4. कर्म करते डबल लाइट स्थिति में रहे?																															
5. रात्रि सोने से पूर्व आधा घंटा योग किया?																															

शिवभगवानुवाच - रोज बीच-बीच में दो मिनट, एक मिनट, पांच मिनट अशरीरी बनने का अभ्यास अपने दिनचर्या प्रमाण अवश्य करो। क्योंकि आगे बहुत नाजुक समय आने वाला है। ऐसे टाइम पर अगर अभ्यास नहीं होगा तो सक्सेस नहीं हो सकेंगे। ऐसा समय आयेगा, यह प्रैक्टिस बहुत-बहुत आवश्यक लगेगी। आपको कोई दूर से देखे तो खुद भी मुस्कराये, आपके खुशी की शक्ल देखकरके खुश हो जायें। अचानक कोई भी आये, बापदादा भी भेजेंगे, अपनी शक्ल प्यार की ऐसी करना जो चुप हो जाएं। क्योंकि आप सभी बच्चे बड़े-बड़े बाप के बच्चे हो।

जून 2018 के स्वमान व अभ्यास

1. मैं पदमापदम भाग्यशाली आत्मा हूं।
2. मैं ज्ञान स्वरूप आत्मा हूं।
3. मैं सेवार्थ निमित्त आत्मा हूं।
4. मैं सर्व प्राप्तियों से संपन्न आत्मा हूं।
5. मैं सहज राजयोगी आत्मा हूं।
6. मैं मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा हूं।
7. मैं आत्मा बेगमपुर का बादशाह हूं।
8. मैं समाधान स्वरूप आत्मा हूं।
9. मैं ताज, तख्त व तिलकधारी आत्मा हूं।
10. मैं अविनाशी तकदीरवान आत्मा हूं।
11. मैं मायाजीत सो जगतजीत आत्मा हूं।
12. मैं वरदानीमूर्त आत्मा हूं।
13. मैं कमलफूल समान न्यारी प्यारी आत्मा हूं।
14. मैं रूप-बसन्त डबल सेवाधारी आत्मा हूं।
15. मैं मास्टर सर्वगुण सम्पन्न आत्मा हूं।
16. मैं स्वराज्याधिकारी सो विश्व राज्याधिकारी देवता हूं।
17. मैं महान, पूज्य आत्मा हूं।
18. मैं मास्टर बीजरूप आत्मा हूं।
19. मैं विश्व-कल्याणकारी आत्मा हूं।
20. मैं अमूल्य विजयी रतन हूं।
21. मैं नम्रचित, निर्माणचित आत्मा हूं।
22. मैं ओबीडियन्ट सर्वेन्ट हूं।
23. मैं मास्टर त्रिमूर्ति, त्रिनेत्री आत्मा हूं।
24. मैं मास्टर त्रिकालदर्शी, त्रिलोकीनाथ आत्मा हूं।
25. मैं मेहमान सो महान आत्मा हूं।
26. मैं देह, देह के संबंधों व वैभवों से उपराम आत्मा हूं।
27. मैं सर्व ईश्वरीय खजानों से संपन्न आत्मा हूं।
28. मैं मर्यादा पुरुषोत्तम सच्ची सीता हूं।
29. मैं परम पवित्र फरिश्ता हूं।
30. मैं शान्ति का फरिश्ता हूं। ओम् शान्ति