



ChayogaSaadhanaa

Experiential Learning Online

by



NAME

TOPIC

Days of Practice

A fund raising initiative of
Greencross Foundation
Centre for Deep Ecology
Navagothra Ecosophical Gurukulam,
Tattamangalam, Palakaad
<https://qlife.olympuss.in>, <https://olympuss.in>



Team Members

Santhosh Olympuss
Palakkad



Director,
Greencross Foundation Centre for
Deep Ecology

PonniOlympaue
Palakkad



Assit. Director,
Greencross Foundation Centre for
Deep Ecology

Varghese Mathew
New Delhi



Patron,
Greencross Foundation Centre for
Deep Ecology

Gratitudes

Lineage of Gurus of the Mankind
Guru Maniettan, SadguruYogashram, Chittur, Palakkad,
Fritjof Capra, Center for Eco-literacy, California,
Bob Proctor, Proctor Gallagher Institute, Scottsdale, Arizona,
BruceH. Lipton, Orator of EpiGenetics, California
Zubin, Genius Trainers, Kottayam.



നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. ഈ പരിശീലനം ആത്മാർത്ഥമായി എടുത്തു പരിശീലിക്കുന്നവരിൽ ആണ് ഫലം കാണുവാൻ തുടങ്ങുക.
2. എത്ര നാള് ഈ പരിശീലനം തുടരുന്നുവോ അത്ര മേല് ഫലം കണ്ടെത്താനാകും.
3. ഇത് അനുഭവാരത്ഥക പഠനമാണ്. ബുദ്ധിക്കും യുക്തിക്കും പരിശീലനത്തില് വലിയ പ്രാധാന്യം നല്കേണ്ടതില്ല.
4. ബോധത്തെ മെരുക്കി എടുക്കുവാനാണ് ഈ പരിശീലനങ്ങളു്. സ്വയം ബലം പിടിക്കാതെ നിർദ്ദേശങ്ങളു്ക്ക് വഴങ്ങുക.
5. നിങ്ങളു്ക്കുള്ളില് ഒരു സ്തുള് കുട്ടി ഉണ്ടു്. ഈ മുതിര്ന്ന നിങ്ങളു് ഈ പരിശീലന ദിവസങ്ങളില് ആ ഒരു സ്തുള് കുട്ടിയായെന്നു് കണക്കാക്കുക. പരിശീലനങ്ങളു് ആ കുട്ടിക്കുള്ളതാണ്. അങ്ങനെ ഒരു സ്തുള് കുട്ടിയെ പോലെ മറ്റൊന്നും ചോദിക്കാതെ എഴുതാനുള്ളതു് എഴുതുകയും വായിക്കാനുള്ളതു് വായിക്കുകയും ചെയ്യാനുള്ളതു് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.
6. നിർദ്ദേശങ്ങളു് സ്വീകരിക്കാനും അതേ പടി അനുസരിക്കാനുമുള്ള സ്വീകാര്യത (susceptibility) നിർബന്ധമായും ഉണ്ടാകണം. എങ്കിലേ ഈ പരിശീലനം ഫലിക്കു.
7. നിർദ്ദേശങ്ങളു് എത്ര ബാലിശമായി തോന്നിയാലും, നിങ്ങളു് അതെല്ലാം അറിയുന്നവരാണ് എന്ന് തോന്നല് ഉണ്ടായാലും അവയെ അതേ പടി ചെയ്യുക.
8. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റു പാടെ ഈ പരിശീലനങ്ങളു് ചെയ്യണം. അത് കഴിഞ്ഞേ മറ്റൊന്നെങ്കിലും ചെയ്യാവൂ.
9. പരിശീലനത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടം കഴിയുമ്പോഴും ഒരു സ്തുള് കുട്ടിയെ പോലെ ഗ്രൂപ്പില് വിളിച്ചു പറയുക. നമ്മുടെ ഓരോ മുന്നോട്ടു പോക്കും ഒരു ഉറുജ് വിസ്ഫോടനം ആകണം.
10. വൈകീട്ടു് പരിശീലനത്തിന് ശേഷം മറ്റൊന്നിലും ഇടപെടാതെ ഉറക്കത്തിലേക്കു പോകണം. അതിനാല് സായാഹ്ന പരിശീലനത്തിന് മുമ്പ് മറ്റൊന്നും തീർക്കുക.
11. മെഡിറ്റേഷനുകള് ചെയ്യുന്ന സമയത്തു് ഹെഡ് ഫോണുകള് ഉപയോഗിക്കുമ്പോളു് ഫോണ് ഫ്ലൈറ്റ് മോഡില് ആയിരിക്കണം. ആ സമയത്തു് ബാറ്ററി ഉപയോഗിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങളു് ശരീരത്തെ സ്പർശിച്ചു നില്ക്കാതിരിക്കാനു് ശ്രദ്ധിക്കുക.
12. പരിശീലനത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടത്തേയും അക്കമിട്ടു പരിശോധിക്കുവാൻ വേണ്ടിയാണ് അല്പം അധികമായ ഘടനകളു് ഷീറ്റില് ഉള്ളതു്. ദയവായി ഈ ഘടനയെ സ്വീകാര്യതയോടു കൂടി പിന്തുടരുക.
13. നിങ്ങളുടെ സംശയങ്ങളു്ക്കൊപ്പം ഞങ്ങളു് മറുപടിയുമായി ഉണ്ടാകും. ഓരോ ചോദ്യങ്ങളും മറ്റുള്ളവരു്കു് കൂടി ഉപകാരപ്രദം ആകുന്ന രീതിയില് ഗ്രൂപ്പില് ചോദിക്കുക. ഉത്തരം ഞങ്ങളു് അവിടെ തരും. ഇത്രയും വ്യക്തികളുടെ വ്യക്തിപരമായ ചോദ്യങ്ങളു് സ്വാകാര്യ ഇന് ബോക്സില് വെച്ച് പരിഹരിക്കുക ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. അതിനാല് തികച്ചും വ്യക്തിപരമായ സംശയങ്ങളു് മാത്രം പെഴ്സണല് മെസേജില് ചോദിക്കുക.
14. പരിശീലനത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഘടന സ്വയം പരിശീലിക്കപ്പെടാനു് വേണ്ടിയാണ്. ഒടുവില് ഈ ഘടന ഇല്ലാതെ കാര്യങ്ങളു് ചെയ്യുവാൻ പ്രാപ്തിയാകുമ്പോളു് ഈ ഘടന ഉപേക്ഷിക്കുക തന്നെ വേണം. ഇതു് ഒരിക്കലും ഒരു ബാധ്യത ആകാതിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക..
15. പ്രത്യേക നിർദ്ദേശം. ഡിസ്കഷന് ഗ്രൂപ്പില് ഉള്ള മറ്റു വ്യക്തികളുമായി സ്വകാര്യ സംഭാഷണത്തില് ഏർപ്പെടേണ്ടി വരുന്നണ്ടെങ്കില് അതിനു മുമ്പായി ഗ്രൂപ്പില് വെച്ച് തന്നെ അനുവാദം വാങ്ങിക്കൊണ്ടു വേണം ചെയ്യുവാൻ. അനുമതി വാങ്ങാതെ മറ്റുള്ളവരു്കു് ശല്യമാകും



ആമുഖം

നമസ്കാരം,

ക്യൂലൈഫിന്റെ ഏഴു ദിവസത്തെ പരിശീലന പരിപാടിയിലേക്ക് വന്നെത്തിയ എല്ലാവർക്കും നമസ്കാരം. നിങ്ങളിൽ മിക്കവരും പരിചയപ്പെടുത്തി കഴിഞ്ഞു, ഞങ്ങൾക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തുകയാണ്. ഇത് സന്തോഷ് ഒളിവസ് & പൊന്നി ഒളിമ്പാ, പാലക്കാട് ജില്ലയിലെ തത്തമംഗലത്ത്, നവഗോത്ര ഇക്കോസഫിക്കൽ ഗുരുകുലത്തിലാണ് താമസിക്കുന്നത്. ഗ്രീൻക്രോസ് ഫൌണ്ടേഷൻ സെന്റർ ഫോർ ഡീപ് ഇക്കോളജി എന്ന സ്ഥാപനത്തിന്റെ ഡയറക്ടർമാർ ആണ്.

നമ്മുടെ പല വിഡിയോകളിൽ ആയി നവഗോത്ര സമൂഹം എന്ന് നിങ്ങളു് കേട്ടിട്ടുണ്ടാകും. നവഗോത്ര സമൂഹമാണ്, ഈ ഗുരുകുലവും ഗ്രീൻക്രോസ് ഫൌണ്ടേഷനും നടത്തുന്നത്. നവഗോത്ര സമൂഹമെന്നത് ഏഷ്യയിലെ ഒരേ ഒരു ഡീപ് ഇക്കോളജിക്കൾ ഫെല്ലോഷിപ്പ് ആണ്. അതായത്, പ്രകൃതി തത്വശാസ്ത്രം, പ്രകൃതി മനുശാസ്ത്രം, പ്രകൃതി ആത്മീയത തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളിൽ ഉള്ള പഠനങ്ങളും, അവയുടെ ജീവിതത്തിലുള്ള പ്രയോഗങ്ങളും നടത്തി വരുന്ന ഒരു അന്വേഷക കൂട്ടായ്മയാണിത്. നാം നടത്തി വരുന്ന ഗ്രീൻക്രോസ് ഇക്കോവില്ലേജ് എന്ന പദ്ധതിയുടെ ധനശേഖരണാർത്ഥമാണ് ക്യൂലൈഫ് എന്ന പരിപാടിയുമായി നിങ്ങളു്ക്ക് മുന്നിലു് നിൽക്കുന്നത്.

കഴിഞ്ഞ ഇരുപത്തഞ്ചോളം വർഷങ്ങളായിട്ടു നമ്മുടെ ഗുരുകുലത്തിലു് വന്നു ചേരുന്ന പഠിതാക്കൾക്കും, ഗുരുകുലത്തിലെ അന്തേവാസികൾക്കും അവരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ പ്രതിസന്ധികളെയും വെല്ലുവിളികളെയും അതിജീവിക്കുവാനായി പ്രകൃതി മനുശാസ്ത്രത്തിൽ ഊന്നിക്കൊണ്ടു് നാം ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ പരിശീലനങ്ങളുടെ ജനകീയ പതിപ്പാണ് ക്യൂലൈഫ്. ക്യൂലൈഫിൽ തന്നെ ചയോഗ സാധന, കോർടെകാർവ് (Corte Carve) തുടങ്ങിയ വ്യത്യസ്ത ഉപമേഖലകളും ഉണ്ടു്. കഴിഞ്ഞ മൂന്നു വർഷമായിട്ടു കേരളത്തിലെ വിവിധ കേന്ദ്രങ്ങളിലു് വെച്ച് ഏകദിന പരിപാടികളും ത്രിദിന പരിപാടികളും ആയിട്ടു് ക്യൂലൈഫ് പരിശീലനങ്ങൾ നടത്തി വരുന്നു.

സൈദ്ധാന്തികമായി വളരെ ആഴത്തിൽ പോകുന്ന ക്ലാസ്സുകളായിരുന്നു തുടക്കത്തിലു് എങ്കിലും പിന്നീടു അതു കൂടുതലു് പ്രായോഗികതയിലേക്കു് മാത്രം ഊന്നിക്കൊണ്ടുള്ള പരിപാടിയായി മാറി. അതു കൊണ്ടു തന്നെ ഈ പരിപാടിയും പ്രയോഗത്തിൽ ഊന്നിക്കൊണ്ടുള്ള, നിങ്ങളുടെ ജീവിത അനുഭവങ്ങളിൽ ഊന്നിക്കൊണ്ടുള്ള ഒരു പരിപാടിയാണ്. അതിൽ, സൈദ്ധാന്തിക വ്യാഖ്യാനങ്ങൾക്കു വേണ്ടി ഒരു സമയം നാം കണ്ടെത്തുന്നില്ല. ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു നിങ്ങളു്ക്ക് സംശയങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളു് ഫലം കണ്ടെത്തിയതിനു ശേഷം അവയുടെ സൈദ്ധാന്തികതയെക്കുറിച്ചു അന്വേഷിക്കുന്നതായിരിക്കും ഉചിതം.

ഈ പ്രായോഗിക പരിശീലനത്തിൽ ഒട്ടേറെ മുറകളു് നാമുപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും അതിലു് ഏറ്റവും ലളിതമായ ഒരു അദ്ധ്യയന രീതി ഞങ്ങൾക്കു് കാണിച്ചു തന്നതും ഇതിനെ സാങ്കേതികമായി



നിർദ്ദേശങ്ങളു് നൽകി പിന്തുണയ്ക്കുന്നതും ഇന്ത്യയിലെ തന്നെ ഏറ്റവും മികച്ച ഓൺലൈൻ ട്രെയിനിംഗ് സ്ഥാപനമായ GeniusTrainers®ന്റെ സ്ഥാപകൻ ശ്രീ സുബിന് ആണ്. 'സ്വാദ്ധ്യായ' എന്ന ഓൺലൈൻ ട്രെയിനിംഗ് പരിപാടിയിലൂടെ കേരളത്തില് തിരയിളക്കമുണ്ടാക്കിയ GeniusTrainers® നു ഞങ്ങളുടെ കൃതജ്ഞത പ്രകാശിപ്പിക്കുവാൻ ഈ അവസരം ഉപയോഗിക്കട്ടെ.

എന്താണ് ഈ കോഴ്സ് നടത്തുന്നതിലൂടെ ഞങ്ങളു് ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്

ഈ കോഴ്സ് കഴിഞ്ഞ ഒരു ദശകമായി കേരളത്തില് അങ്ങോളം ഇങ്ങോളം ഞങ്ങളു് സൗജന്യമായി നടത്തി വന്നിരുന്ന ഡീപ് ഇക്കോളജിക്കല് ഫെലോഷിപ്പിന്റെ ഓൺലൈൻ തുടർച്ചയാണ്. ഇപ്പോളു് ഈ ഓൺലൈൻ പേയ്ഡേ് കോഴ്സ് നടത്തുന്നതില് നിന്നും ഞങ്ങളു് ഉദ്ദേശിക്കുന്നതവഗോത്ര ഗുരുക്കലത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള ഫണ്ട് ഉയർത്തുക എന്നതാണ്. കൂടാതെ ഇക്കോ സ്പിരിച്ചാലിറ്റി, ഇക്കോസൈക്കോളജി, ഇക്കോബയോളജി തുടങ്ങിയ പ്രകൃതി കേന്ദ്രിത വിഷയങ്ങളിൽ താല്പര്യം ഉള്ളവരെ പരിശീലിപ്പിക്കുക വഴി സുസ്ഥിര ജീവന തൽപരരായ ഒരു ലോക ബന്ധു സമൂഹത്തെ വാർത്തെടുക്കുക എന്നതും ഉപലക്ഷ്യമാണ്. പ്രാഥമിക പഠനങ്ങൾക്ക് ശേഷം കുറച്ചു പേരെങ്കിലും ഡീപ് ഇക്കോളജിക്കല് ഫെലോഷിപ്പിന്റെയോ ഇക്കോ വില്ലേജിന്റെയോ ഭാഗമാകും എന്ന പ്രത്യാശയും ഞങ്ങൾക്കുണ്ട്.

എന്താണ് ക്യൂലൈഫ്?

അടുത്തതായി ക്യൂലൈഫ് എന്താണെന്നു ചെറുതായി വിശദീകരിക്കാം. ക്യൂലൈഫ് എന്നത് ക്യാണ്ടം ലൈഫ് എന്നതിന്റെ ചുരുക്ക പേരാണ്. നമ്മൾ പ്രകൃതിയുടെ അകത്താണ് ജീവിക്കുന്നത്. പ്രകൃതിയുടെ അകത്തു ജീവിക്കുമ്പോൾ നാമും പ്രകൃതിയാണ്. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ഓരോ ഘട്ടവും പ്രകൃതിയുടെ നിയമങ്ങൾക്കനുസരിച്ചാണ് മുൻപോട്ടു നീങ്ങുന്നത്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗവും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗവും ശരീരത്തിന്റെ വെളിയിലുള്ള ഓരോ ഭാഗവും പ്രകൃതിയുടെ തന്നെ ഭാഗങ്ങൾ ആണ്. പ്രകൃതിയുടെ നിയമങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുന്ന സമയത്ത് നമ്മുടെ ജീവിതം ഏറ്റവും ഈ സിദ്ധിയായി മുൻപോട്ടു പോകും. പ്രകൃതിയുടെ നിയമങ്ങൾക്കു എതിരെ ജീവിക്കുന്ന സമയത്ത് എപ്പോഴും പ്രശ്നങ്ങൾ നമ്മെ തേടിയെത്തും. പ്രകൃതി നിയമങ്ങളെ പാലിച്ചു കൊണ്ട് ജീവിക്കുക എന്നതാണ് ക്യൂലൈഫ് നിങ്ങൾക്ക് പകർന്നു തരുന്നത്. പ്രകൃതി നിയമങ്ങളെ പാലിക്കണമെങ്കിൽ നമ്മളു് പ്രകൃതി നിയമങ്ങളെ ആദ്യം അറിയണം. സഹജമായി പ്രകൃതി നിയമങ്ങളെ അറിയാൻ നമുക്കൊരു വഴിയുണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും ചില പ്രത്യേക കാരണങ്ങളാല് നമ്മളു് അതിൽ നിന്നും വളരെ ദൂരെയാണ് പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അതിൽ നിന്നും ചില തിരിച്ചറിവുകളിലൂടെ പ്രകൃതി നിയമങ്ങൾക്കു അനുസരിച്ചു ഒരു ജീവിത ശൈലി ചിട്ടപ്പെടുത്തിയെടുക്കുക എന്നുള്ളതാണ് ക്യൂലൈഫിന്റെ അടിസ്ഥാനപരമായിട്ടുള്ള രീതി.

നമ്മളിൽ എല്ലാവരും തന്നെ പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസം നേടിയവരും ലോകത്തെ മിക്കവാറും കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു വായിച്ചും കേട്ടും അറിവുള്ളവരാണ്. ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലകളെ കുറിച്ചും ധാരാളം അറിയുന്നു എന്ന് നാം കരുതുമ്പോഴും, ഇവയെല്ലാം തന്നെ ബുദ്ധിയുടെ വ്യാപാരമായിട്ടാണ് നിലകൊള്ളുന്നത്. അത് ശരീരത്തിന്റെ ഭാഷയാകാതെ നമുക്ക് പ്രകൃതിയെയോ, പ്രകൃതി നിയമങ്ങളെയോ, ജീവിതത്തെയോ, നമ്മളെ തന്നെയോ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയില്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ക്യൂലൈഫിന്റെ പഠന പരിപാടിയില് പ്രധാനമായിട്ടും ഫോക്കസ് ചെയ്യുന്നത് അനുഭവങ്ങളു് ഉണ്ടാവുക എന്നതിനാണ്. ഉപബോധത്തിനു കൃത്യമായ അനുഭവങ്ങൾ നൽകിക്കൊണ്ട് ഉപബോധത്തിന്റെ ശീലമായി മാറ്റിയെടുക്കുക എന്നതാണ്. അതിനായി നമ്മളിവിടെ കുറെയേറെ കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളു്ക്ക് പകർന്നു തരുന്നോണ്ട്. ആ പകർന്നു തരുന്ന കാര്യങ്ങളു് എല്ലാം തന്നെ നിങ്ങളു് പരിശീലിക്കണം. പരിശീലിക്കാതെ ഇത് കേട്ടുകൊണ്ടു യാതൊരു ഫലവും ഇല്ല. പരിശീലിക്കുക എന്നുവെച്ചാൽ, നിങ്ങളു്ക്ക് നൽകുന്ന നിബന്ധനകളു് എന്തു തന്നെയാണെങ്കിലും, അതത്ര ബാലിശമായിക്കൊള്ളട്ടെ, നാടന് രീതിയില് പറഞ്ഞാല്, എത്ര പൊട്ടത്തരമായി കൊള്ളട്ടെ അതെല്ലാം തന്നെ അതേപടി നിങ്ങൾ അനുസരിക്കുകയാണെങ്കില്, അതേ പടി നിങ്ങളു് പരിശീലിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് നിങ്ങളു്ക്ക് ഫലം നൽകും. നിങ്ങൾ എത്ര ശതമാനം



ഈ പരിശീലനങ്ങളിലൂടെ നാം ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത് നമ്മിലെ അടിസ്ഥാന വെല്ലുവിളികളെ അതിജീവിക്കാനുള്ള പ്രായോഗിക രീതികൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഭാഷയാവുക എന്നതാണ്. നമ്മൾ ഈ നടത്തുന്ന പരിപാടി ഏഴു ദിവസത്തേക്ക് ആണെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ ബ്രെയിൻ പാറ്റേണിൾ (Brain Pattern) മാറ്റമുണ്ടാകണമെങ്കിൽ, ന്യൂറൽ പാത് വേ (Neural Pathway) രൂപീകൃതം ആകണമെങ്കിൽ ഇരുപത്തൊന്നു ദിവസം ഈ രീതി പരിശീലിക്കണം. ഇവിടെ തരുന്ന ഏഴു ദിവസത്തെ പരിശീലനം എന്നത് ഒരു മോഡൽ ആണ്. ഈ മോഡൽ നിങ്ങളുടെ ബോധ്യമായി കഴിഞ്ഞാൽ ആ ബോധ്യത്തിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ഇരുപത്തൊന്നു ദിവസത്തിലധികം യാത്ര ചെയ്യുകയാണ് വേണ്ടത്. അപ്പോൾ അത് നിങ്ങളുടെ ശീലമാകും. അതുകഴിഞ്ഞ് വീണ്ടും നിങ്ങൾ ചെയ്യാതിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ പതിയെ പതിയെ ഈ ശീലം നിങ്ങളെ വിട്ടുപോവുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഇരുപത്തൊന്നു ദിവസം കഴിഞ്ഞാലും ഇത് തുടർന്ന് പരിശീലിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. അതിനായി നിങ്ങളുടെ ഓരോരുത്തരും സജ്ജമാകേണ്ടതുണ്ട്. അതിനായി ക്യൂലൈഫിന്റെ പരിശീലന വഴിയിലേക്ക് നിങ്ങളെ ഏവരെയും സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു.

നിർബന്ധമായും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട മൂന്ന് കാര്യങ്ങളു്.

1. **വിശ്വാസം.** ഈ പരിശീലനത്തിലൂടെ കടന്നു പോയാൽ “അത് ലഭ്യമാകും” എന്ന വിശ്വാസം. “അത് ലഭ്യമാവുക” എന്നത് നിങ്ങളുടെ വിശ്വാസമായിരുന്നാൽ മാത്രമേ അത് പ്രവർത്തിക്കുകയുള്ളൂ. ഇതിനെ കുറിച്ചു, ഇത് മതിയോ?, ഇങ്ങനെ തന്നെ ആണോ? എന്നൊക്കെ സംശയിക്കാൻ ഒരങ്ങിയാൽ നിങ്ങളുടെ അതിന്റെ ഫലം കിട്ടില്ല. നിങ്ങളുടെ വിശ്വസിച്ച പരിശീലിച്ചാൽ ഫലം കിട്ടും.
2. **സംവേദ്യത (Susceptibility).** നിർദ്ദേശങ്ങളു് പാലിക്കാനുള്ള വിധേയത്വം, സ്വീകാര്യത ഉണ്ടാവുക എന്നതാണ് ഇവിടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് . നിർദ്ദേശങ്ങളു് ലഭിക്കുമ്പോളു് അതങ്ങനെ തന്നെ ചെയ്യാൻ പറഞ്ഞു എന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് അങ്ങനെ തന്നെ ചെയ്യുകഎന്നതാണ്. അതിനെ അതേപടി അങ്ങനെ തന്നെ സ്വീകരിക്കുക, ചെയ്യുക.
3. **സമയപാലനം.** രാവിലെ എഴുന്നേറ്റു ഉടനെ, ഉറക്കത്തിൽ നിന്ന് ഉണർവിലേക്ക് മാറുന്ന അവസ്ഥയിൽ, ഉയർന്ന ഊർജ്ജാവസ്ഥയിൽ, അതായത് ആദ്യത്തെ അര മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ രാവിലെ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളു് പരിശീലിക്കണം. വൈകീട്ടു ഉറക്കത്തിലേക്ക് പോകുന്നതിനു തൊട്ടുമുമ്പും. ഈ രണ്ടു സമയവും വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ആ സമയത്തു് വേണം നിങ്ങൾ പരിശീലിക്കാൻ. ഇതിനിടയിലുള്ള സമയങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ സാധാരണ ജീവിത വ്യാപാരങ്ങൾ ചെയ്തു തീർക്കാവുന്നതാണ്.

അങ്ങനെ വിശ്വാസം, സംവേദ്യത, സമയപാലനം എന്നീ മൂന്നു കാര്യങ്ങളും നിങ്ങളു് നിർബന്ധമായും പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ധ്യാനം

ധ്യാന സമയങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ മൊബൈൽ ഫോൺ ഫ്ലൈറ്റ് മോഡിൽ ആക്കിയതിന് ശേഷം വേണം ഹെഡ് ഫോൺ ഉപയോഗിക്കാൻ. ഫ്ലൈറ്റ് മോഡിൽ ആക്കാതെ ഉപയോഗിക്കുന്ന സമയത്തു് റേഡിയേഷൻ നേരിട്ടു് നമ്മുടെ ശരീരത്തിലേക്ക് എത്തുകയാണ് ചെയ്യുക. അതുകൊണ്ട് ഫ്ലൈറ്റ് മോഡിൽ ആക്കിയതിന് ശേഷം വേണം അത് ചെയ്യാൻ. ധ്യാന സമയത്തു് ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങൾ ഏതും, അതായത് ഇലക്ട്രോണിക് വാച്ചുകളു്, മൊബൈൽ ഫോൺ, മ്യൂസിക് പ്ലെയറുകൾ എന്നിവ പോലും ദൂരെ വേണം വയ്ക്കാൻ. ഹെഡ് ഫോൺ മാത്രമേ ചെവിയിൽ ഉണ്ടാകാവൂ.

ഇവിടെ ധ്യാനം എന്ന് പറയുന്നത്, യഥാർത്ഥത്തിൽ ധ്യാന പ്രക്രിയയല്ല, സംഗീതാത്മക പശ്ചാത്തലവും അതിന്റെ കൂടെ ഉപബോധത്തിന് നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളും ആണ്. അതായത്



നിർദ്ദേശങ്ങളു് നൽകിക്കൊണ്ടു്, ട്രാൻസിലു് അഥവാ മോഹനിദ്രയിലു് നിർത്തിക്കൊണ്ടു് നിങ്ങളെ ഒരു പ്രോസസ്സിലൂടെ കടത്തിവിടുന്ന പരിപാടിയാണ്. നമുക്കു് മനസ്സിലാകാൻ വേണ്ടിയാണ് ധ്യാനം എന്ന് പറയുന്നത്.

ഘടന

പിന്നെ, വളരെ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയാണ് (structured) ഇതിന്റെ വർക്ക് ബുക്ക് രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളതു്. ഇത്തരമൊരു ഘടന എന്തിനാണെന്ന് വെച്ചാൽ, ഇത്രയും കാര്യങ്ങളു് അറിയാനാണെന്ന് ബോധ്യമാകുവാൻ വേണ്ടിയാണ്. ഈ ഘടനയല്ല നമ്മുടെ പരിശീലനം, ഈ ഘടനയല്ല നമ്മുടെ പരിപാടി, ഇതല്ല കൃതലൈഫിന്റെ ഔട്ട്പുട്ട് എന്ന് പറയുന്നത്. പക്ഷെ ഈ ഘടനയിലൂടെ കടന്നു പോകേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമായിട്ടുള്ള ഒരു കാര്യമാണ്. വളരും കാണിച്ചു, വളയത്തിലൂടെ ചാടി പഠിച്ചിട്ടു വേണം വളയമില്ലാതെ നമുക്കു് ചാടാൻ. നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിലെ ഒരു കുട്ടിയുണ്ടല്ലോ, ആ കുട്ടിത്തം നിലനിർത്തുകയാണ് വേണ്ടതു്. ഒരു കുട്ടിയായിട്ടു പരിശീലിക്കുകയാണ് വേണ്ടതു്. എഴുതാൻ പറഞ്ഞാൽ എഴുതുക, നൂറു തവണ എഴുതാൻ പറഞ്ഞാൽ അത്രയും എഴുതുക എന്ന മാനസികാവസ്ഥയിലേക്കു് നമ്മൾ മാറിയാൽ മാത്രമേ ഇതു് പൂർത്തീകരിക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളു. ഇതു് എത്രത്തോളം ആത്മാർഥമായി പരിശീലിക്കുന്നുവോ അത്രത്തോളം ഫലം കാണും. ഇതാണ് നിർദ്ദേശങ്ങളായിട്ടു നൽകാനുള്ളതു്.

പോസ്റ്റിംഗ് ഗ്രൂപ്പും ഡിസ്കഷൻ ഗ്രൂപ്പും.

നമുക്കു് പരിശീലനത്തിനായി രണ്ടു വാട്സാപ് ഗ്രൂപ്പുകളു് ഉണ്ടാകും.

- a. **പോസ്റ്റിംഗ് ഗ്രൂപ്പ്**
നിങ്ങളുടെ പരിശീലനത്തിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾസ്റ്റുഡീമെന്റീരിയലുകളു്, ലിങ്കുകളു് എന്നിവ നൽകുവാൻ വേണ്ടിയാണ് പോസ്റ്റിംഗ് ഗ്രൂപ്പ്. അഡ്മിനുകൾക്കു് മാത്രമേ ഇവിടെ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുവാൻ കഴിയുകയുള്ളു.
- b. **ഡിസ്കഷൻ ഗ്രൂപ്പ്**
നിങ്ങളുടെ ചർച്ചകളും അസൈൻമെന്റുകളും വിലയിരുത്തലുകളും ചോദ്യോത്തരിയും അഭിപ്രായങ്ങളും ഒക്കെ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുവാൻ വേണ്ടിയാണ് ഈ ഗ്രൂപ്പ്. പഠിതാക്കൾക്കു് ഏവർക്കും പോസ്റ്റ് ചെയ്യുവാൻ ഇവിടെ സാധിക്കും.
- c. ● ഡിസ്കഷൻ ഗ്രൂപ്പിന്റെ പോസ്റ്റുകൾക്കിടെ ഞങ്ങളു് നൽകുന്ന പ്രധാനപ്പെട്ടനിർദ്ദേശങ്ങളു് മുങ്ങി പോകാതിരിക്കുവാനാണ് പോസ്റ്റിംഗ് ഗ്രൂപ്പു് വേറെ തന്നെ സൂക്ഷിക്കുന്നത്.
- d. ● രണ്ടു ഗ്രൂപ്പും പിൻ ചെയ്തു എളുപ്പത്തിലു് കാണുവാൻ പാകത്തിലു് സൂക്ഷിക്കുക. രണ്ടു ഗ്രൂപ്പുകളുമായും പരിചയമാകുക. എല്ലാ മെന്റീരിയലും കിട്ടും.

രാവിലെ നേരത്തെ എഴുന്നേറ്റു നിങ്ങളുടെ പോസ്റ്റിംഗ് ഗ്രൂപ്പിലു് നിന്നും ഉള്ള ഓഡിയോ ഡൗൺലോഡ് ചെയ്തു കേൾക്കുക. പോസ്റ്റ് ചെയ്തിട്ടുള്ള ആത്മ നിർദ്ദേശ വാചകം കണ്ണും അടച്ചിടുന്ന 21 തവണ ഉരുവിടുക. ഓരോ നാളും ചെയ്യേണ്ടുന്ന കാര്യങ്ങളു് മറ്റൊരു കുറിപ്പായി ഉണ്ടാകും. അതിനൊത്തു് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു തുടങ്ങുക. അങ്ങനെ നമുക്കു് ആരംഭിക്കാം.

ഏദയപൂർവ്വം.
സന്തോഷ് ഒളിമ്പസ്, പൊന്നി ഒളിമ്പാ& ക്യു ലൈഫ് റ്റിം

നവഗോത്ര ഇക്കോസഫിക്കലു് ഗുരുകുലം,
തത്തമംഗലം പോസ്റ്റ്, പാലക്കാട്,
ഫോൺ : 04923-227 877



ChayogaSaadhanaa Experiential Learning

Daily Practice : Day 0

Name : _____ Day No : _____ Date: _____ Cycle : _____

ദയവായി ശ്രദ്ധിക്കുക : താഴെ എഴുതി ഇടുന്ന ഓരോ ചോദ്യത്തിനും പ്രാധാന്യം ഉണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്ന് ആലോചിക്കാതെ മറുപടി എഴുതുക തന്നെ വേണം. ഒന്നും വിട്ടു കളഞ്ഞിട്ടില്ലെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുക.

No	Query	M
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
മാർക്ക് : ഇല്ല : 0; അപൂർവമായി : 2; വല്ലപ്പോഴും : 3; മിക്കപ്പോഴും : 4; എപ്പോഴും : 5;		



പ്രാരംഭ നിർണ്ണയം

ഈ കോഴ്സ് ചെയ്യുവാൻ എന്നെപ്രേരിപ്പിച്ച എന്നിലെ മുഖ്യ വെല്ലുവിളികള്

ഈ കോഴ്സ് കഴിയുമ്പോൾ ഞാൻ എന്നിൽ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന പരിവർത്തനം.

ഞാൻ പ്രതിജ്ഞ

[ഈത് വായിച്ചു നോക്കി ഓരോന്നും പാലിക്കാം എന്ന് ഉറപ്പിച്ചതിനു ശേഷം മാത്രം ഒപ്പിടുക.]

1. പൂർണ്ണമായും പ്രകൃതിയുടെ നിയമങ്ങളെയും പ്രകൃതിയുടെ ആത്മീയതയേയും പ്രകൃതി മനശാസ്ത്രത്തേയും ആധാരമാക്കിയുള്ളതാണ് ക്യൂലൈഫിന്റെ ചയോഗ സാധനാ പരിശീലനം എന്ന് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കുന്നു.
2. ഈ പരിശീലനം സൈദ്ധാന്തിക പഠനത്തിനു പകരം ഒരു പ്രത്യേക ചട്ടക്കൂടില്ലാതെ മനസ്സിനെയും അതിന്റെ ശീലങ്ങളെയും കടത്തിവിട്ടു 21 ദിവസങ്ങൾ സഞ്ചരിപ്പിച്ചു എന്നെ പുതിയ ഒരു ജീവിത ശൈലിയിലേക്ക് എത്തിക്കുവാൻ ഉള്ളതാണ് എന്ന് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കുന്നു.
3. ഈ പരിശീലനത്തിനായി എനിക്ക് ഒളിവുസ്സില് നിന്നും കിട്ടുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളുടേ ഒരു സൂട്ട് കട്ടിയെ പോലെ അനുസരണയോടെയും പക്വത വന്ന ഒരാളെ പോലെ സംയമനത്തോടെയും പിന്തുടരും എന്ന് ഞാൻ തീരുമാനിക്കുന്നു..
4. ഈ അനുഭവാത്മക പരിശീലന പരിപാടിയില് ഓരോ കർത്തവ്യവും ചെയ്യേണ്ടുന്നത് പൂർണ്ണമായും എന്റെ മാത്രം ഉത്തരവാദിത്തം ആണ് എന്ന് ഞാൻ തീരുമാനിക്കുന്നു.
5. ഇതിലെ ഓരോ ഘട്ടവും ശ്രദ്ധയോടെ മനസ്സിലാക്കുമെന്നും സൂക്ഷ്മമായ അളവില് പോലും ശ്രദ്ധിച്ചു ഓരോ ഉത്തരവാദിത്തവും നിർവഹിക്കുമെന്നും ഞാൻ തീരുമാനിക്കുന്നു.
6. ഈ കോഴ്സിന്റെ മുഴുവൻ ദിവസങ്ങളിലും വീഴ്ച വരുത്താതെ നിർവഹിക്കും എന്ന് ഞാൻ തീരുമാനിക്കുന്നു.
7. എന്റെ തല്ലാത്ത കാരണത്താൽ എന്നെങ്കിലും പരിശീലനം മുടങ്ങിയാല് പിറ്റേന്നു തന്നെ മുടങ്ങിയ ദിവസത്തെ പരിശീലനം ചെയ്തു മുന്നോട്ടു പോകും എന്ന് ഞാൻ തീരുമാനിക്കുന്നു.
8. ഈ പരിശീലന കാലത്ത് ഏതു വിധ വികാര വിക്ഷോഭം ഉണ്ടായാലും പരിശീലന ഗ്രൂപ്പിലെ ആളുകളോടോ, ഒപ്പം ജീവിക്കുന്നവരോടോ, നേരില് കണ്ടുമുട്ടുന്ന മനുഷ്യരോടോ ജന്തുക്കളോടോ സസ്യജാലങ്ങളോടോ മനസ്സ് കൊണ്ടോ വാക്ക് കൊണ്ടോ പ്രവർത്തി കൊണ്ടോ അശുഭകരമായി പെരുമാറുകയില്ല എന്ന് ഞാൻ തീരുമാനിക്കുന്നു.

തീയതി :
സ്ഥലം:

ഒപ്പ് :
പേര്:



Daily Practice :Day1

No	ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	മാർക്ക്
1	ഗുരുവന്ദനം ചെയ്യുക .	2
2	പ്രാണധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
3	പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക.	2
4	ബന്ധുത്വ മനനം കേൾക്കുക.	2
5	*നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	2
6	ആത്മനിർദ്ദേശം 21 തവണ ചൊല്ലുക.	3
7	ഉൗർജ സംചാലനം ചെയ്യുക..	3
8	*വിഭാവനം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
9	ഇന്നത്തെ കേൾവി കേട്ട് കുറിപ്പുകള് തയ്യാറാക്കുക.	5
10	ഇന്നത്തെ ചോദ്യങ്ങളെ എഴുതി വയ്ക്കുക. (പകൽ മുഴുവൻ സ്വയം ചോദിക്കുക) 1. 2. 3.	5



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



11	ഇന്നത്തെ റ്റാസ്ക് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
12	ഇന്നത്തെ പ്രത്യേക പെരുമാറ്റം എന്തെന്ന് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
13	ഇന്നത്തെ ഡയറ്റ് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
14	മൗനമായിരിക്കുക. (കണ്ണടച്ച് / 5 മിനിട്ട് നേരം).	5
വൈകുന്നേരം ചെയ്യാനുള്ളത്		
15	**കോർട്ടേ കാർവ് ചെയ്യുക. (മൂന്നാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
16	വിമുക്തിധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
17	ഗൃഹപാഠം.	
	സ്വയം ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ. 1. 2. 3.	15



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



Daily Practice : Day 4

No	ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	മാർക്ക്
1	ഗുരുവന്ദനം ചെയ്യുക .	2
2	പ്രാണധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
3	പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക.	2
4	ബന്ധുത്വ മനനം കേൾക്കുക.	2
5	*നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	2
6	ആത്മനിർദ്ദേശം 21 തവണ ചൊല്ലുക.	3
7	ഉൗർജ സംചാലനം ചെയ്യുക..	3
8	*വിഭാവനം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
9	ഇന്നത്തെ കേൾവി കേട്ട് കുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കുക.	5
10	ഇന്നത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ എഴുതി വയ്ക്കുക. (പകൽ മുഴുവൻ സ്വയം ചോദിക്കുക) 1. 2. 3.	5



11	ഇന്നത്തെ റ്റാസ്ക് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
12	ഇന്നത്തെ പ്രത്യേക പെരുമാറ്റം എന്തെന്ന് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
13	ഇന്നത്തെ ഡയറ്റ് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
14	മൗനമായിരിക്കുക. (കണ്ണടച്ച് / 5 മിനിട്ട് നേരം).	5
വൈകുന്നേരം ചെയ്യാനുള്ളത്		
15	**കോർട്ടേ കാർവ് ചെയ്യുക. (മൂന്നാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
16	വിമുക്തിധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
17	ഗൃഹപാഠം.	
	സ്വയം ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ. 1. 2. 3.	15



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



Daily Practice : Day 5

No	ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	മാർക്ക്
1	ഗുരുവന്ദനം ചെയ്യുക .	2
2	പ്രാണധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
3	പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക.	2
4	ബന്ധുത്വ മനനം കേൾക്കുക.	2
5	*നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	2
6	ആത്മനിർദ്ദേശം 21 തവണ ചൊല്ലുക.	3
7	ഉൗർജ സംചാലനം ചെയ്യുക..	3
8	*വിഭാവനം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
9	ഇന്നത്തെ കേൾവി കേട്ട് കുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കുക.	5
10	ഇന്നത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ എഴുതി വയ്ക്കുക. (പകൽ മുഴുവൻ സ്വയം ചോദിക്കുക) 1. 2. 3.	5



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



Daily Practice : Day 6

No	ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	മാർക്ക്
1	ഗുരുവന്ദനം ചെയ്യുക .	2
2	പ്രാണധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
3	പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക.	2
4	ബന്ധുത്വ മനനം കേൾക്കുക.	2
5	*നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	2
6	ആത്മനിർദ്ദേശം 21 തവണ ചൊല്ലുക.	3
7	ഉൗർജ സംചാലനം ചെയ്യുക..	3
8	*വിഭാവനം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
9	ഇന്നത്തെ കേൾവി കേട്ട് കുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കുക.	5
10	ഇന്നത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ എഴുതി വയ്ക്കുക. (പകൽ മുഴുവൻ സ്വയം ചോദിക്കുക) 1. 2. 3.	5



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



Daily Practice : Day 7

No	ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	മാർക്ക്
1	ഗുരുവന്ദനം ചെയ്യുക .	2
2	പ്രാണധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
3	പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക.	2
4	ബന്ധുത്വ മനനം കേൾക്കുക.	2
5	*നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	2
6	ആത്മനിർദ്ദേശം 21 തവണ ചൊല്ലുക.	3
7	ഉൗർജ സംചാലനം ചെയ്യുക..	3
8	*വിഭാവനം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
9	ഇന്നത്തെ കേൾവി കേട്ട് കുറിപ്പുകള് തയ്യാറാക്കുക.	5
10	ഇന്നത്തെ ചോദ്യങ്ങളെ എഴുതി വയ്ക്കുക. (പകൽ മുഴുവൻ സ്വയം ചോദിക്കുക) 1. 2. 3.	5



11	ഇന്നത്തെ റ്റാസ്ക് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
12	ഇന്നത്തെ പ്രത്യേക പെരുമാറ്റം എന്തെന്ന് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
13	ഇന്നത്തെ ഡയറ്റ് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
14	മൗനമായിരിക്കുക. (കണ്ണടച്ച് / 5 മിനിട്ട് നേരം).	5
വൈകുന്നേരം ചെയ്യാനുള്ളത്		
15	**കോർട്ടേ കാർവ് ചെയ്യുക. (മൂന്നാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
16	വിമുക്തിയാനം ചെയ്യുക.	2
17	ഗൃഹപാഠം.	
	സ്വയം ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ. 1. 2. 3.	15



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



Daily Practice : Day 9

No	ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	മാർക്ക്
1	ഗുരുവന്ദനം ചെയ്യുക .	2
2	പ്രാണധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
3	പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക.	2
4	ബന്ധുത്വ മനനം കേൾക്കുക.	2
5	*നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	2
6	ആത്മനിർദ്ദേശം 21 തവണ ചൊല്ലുക.	3
7	ഉൗർജ സംചാലനം ചെയ്യുക..	3
8	*വിഭാവനം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
9	ഇന്നത്തെ കേൾവി കേട്ട് കുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കുക.	5
10	ഇന്നത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ എഴുതി വയ്ക്കുക. (പകൽ മുഴുവൻ സ്വയം ചോദിക്കുക) 1. 2. 3.	5



11	ഇന്നത്തെ റ്റാസ്ക് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
12	ഇന്നത്തെ പ്രത്യേക പെരുമാറ്റം എന്തെന്ന് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
13	ഇന്നത്തെ ഡയറ്റ് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
14	മൗനമായിരിക്കുക. (കണ്ണടച്ച് / 5 മിനിട്ട് നേരം).	5
വൈകുന്നേരം ചെയ്യാനുള്ളത്		
15	**കോർട്ടേ കാർവ് ചെയ്യുക. (മൂന്നാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
16	വിമുക്തിധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
17	ഗൃഹപാഠം.	
	സ്വയം ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ. 1. 2. 3.	15



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



Daily Practice : Day 10

No	ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	മാർക്ക്
1	ഗുരുവന്ദനം ചെയ്യുക .	2
2	പ്രാണധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
3	പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക.	2
4	ബന്ധുത്വ മനനം കേൾക്കുക.	2
5	*നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	2
6	ആത്മനിർദ്ദേശം 21 തവണ ചൊല്ലുക.	3
7	ഉൗർജ സംചാലനം ചെയ്യുക..	3
8	*വിഭാവനം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
9	ഇന്നത്തെ കേൾവി കേട്ട് കുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കുക.	5
10	ഇന്നത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ എഴുതി വയ്ക്കുക. (പകൽ മുഴുവൻ സ്വയം ചോദിക്കുക) 1. 2. 3.	5



11	ഇന്നത്തെ റ്റാസ്ക് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
12	ഇന്നത്തെ പ്രത്യേക പെരുമാറ്റം എന്തെന്ന് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
13	ഇന്നത്തെ ഡയറ്റ് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
14	മൗനമായിരിക്കുക. (കണ്ണടച്ച് / 5 മിനിട്ട് നേരം).	5
വൈകുന്നേരം ചെയ്യാനുള്ളത്		
15	**കോർട്ടേ കാർവ് ചെയ്യുക. (മൂന്നാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
16	വിമുക്തിധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
17	ഗൃഹപാഠം.	
	സ്വയം ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ. 1. 2. 3.	15



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



Daily Practice : Day 11

No	ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	മാർക്ക്
1	ഗുരുവന്ദനം ചെയ്യുക .	2
2	പ്രാണധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
3	പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക.	2
4	ബന്ധുത്വ മനനം കേൾക്കുക.	2
5	*നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	2
6	ആത്മനിർദ്ദേശം 21 തവണ ചൊല്ലുക.	3
7	ഉൗർജ സംചാലനം ചെയ്യുക..	3
8	*വിഭാവനം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
9	ഇന്നത്തെ കേൾവി കേട്ട് കുറിപ്പുകള് തയ്യാറാക്കുക.	5
10	ഇന്നത്തെ ചോദ്യങ്ങളെ എഴുതി വയ്ക്കുക. (പകൽ മുഴുവൻ സ്വയം ചോദിക്കുക) 1. 2. 3.	5



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



Daily Practice : Day 12

No	ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	മാർക്ക്
1	ഗുരുവന്ദനം ചെയ്യുക .	2
2	പ്രാണധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
3	പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക.	2
4	ബന്ധുത്വ മനനം കേൾക്കുക.	2
5	*നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	2
6	ആത്മനിർദ്ദേശം 21 തവണ ചൊല്ലുക.	3
7	ഉൗർജ്ജ സംചാലനം ചെയ്യുക..	3
8	*വിഭാവനം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
9	ഇന്നത്തെ കേൾവി കേട്ട് കുറിപ്പുകള് തയ്യാറാക്കുക.	5
10	ഇന്നത്തെ ചോദ്യങ്ങളെ എഴുതി വയ്ക്കുക. (പകൽ മുഴുവൻ സ്വയം ചോദിക്കുക) 1. 2. 3.	5



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



Daily Practice : Day 14

No	ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	മാർക്ക്
1	ഗുരുവന്ദനം ചെയ്യുക .	2
2	പ്രാണധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
3	പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക.	2
4	ബന്ധുത്വ മനനം കേൾക്കുക.	2
5	*നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	2
6	ആത്മനിർദ്ദേശം 21 തവണ ചൊല്ലുക.	3
7	ഉൗർജ്ജ സംചാലനം ചെയ്യുക..	3
8	*വിഭാവനം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
9	ഇന്നത്തെ കേൾവി കേട്ട് കുറിപ്പുകള് തയ്യാറാക്കുക.	5
10	ഇന്നത്തെ ചോദ്യങ്ങളെ എഴുതി വയ്ക്കുക. (പകൽ മുഴുവൻ സ്വയം ചോദിക്കുക) 1. 2. 3.	5



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



Daily Practice : Day 15

No	ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	മാർക്ക്
1	ഗുരുവന്ദനം ചെയ്യുക .	2
2	പ്രാണധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
3	പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക.	2
4	ബന്ധുത്വ മനനം കേൾക്കുക.	2
5	*നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	2
6	ആത്മനിർദ്ദേശം 21 തവണ ചൊല്ലുക.	3
7	ഉൗർജ്ജ സംചാലനം ചെയ്യുക..	3
8	*വിഭാവനം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
9	ഇന്നത്തെ കേൾവി കേട്ട് കുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കുക.	5
10	ഇന്നത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ എഴുതി വയ്ക്കുക. (പകൽ മുഴുവൻ സ്വയം ചോദിക്കുക) 1. 2. 3.	5



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര് :



Daily Practice : Day 16

No	ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	മാർക്ക്
1	ഗുരുവന്ദനം ചെയ്യുക .	2
2	പ്രാണധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
3	പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക.	2
4	ബന്ധുത്വ മനനം കേൾക്കുക.	2
5	*നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	2
6	ആത്മനിർദ്ദേശം 21 തവണ ചൊല്ലുക.	3
7	ഉൗർജ സംചാലനം ചെയ്യുക..	3
8	*വിഭാവനം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
9	ഇന്നത്തെ കേൾവി കേട്ട് കുറിപ്പുകള് തയ്യാറാക്കുക.	5
10	ഇന്നത്തെ ചോദ്യങ്ങളെ എഴുതി വയ്ക്കുക. (പകൽ മുഴുവൻ സ്വയം ചോദിക്കുക) 1. 2. 3.	5



11	ഇന്നത്തെ റ്റാസ്ക് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
12	ഇന്നത്തെ പ്രത്യേക പെരുമാറ്റം എന്തെന്ന് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
13	ഇന്നത്തെ ഡയറ്റ് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
14	മൗനമായിരിക്കുക. (കണ്ണടച്ച് / 5 മിനിട്ട് നേരം).	5
വൈകുന്നേരം ചെയ്യാനുള്ളത്		
15	**കോർട്ടേ കാർവ് ചെയ്യുക. (മൂന്നാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
16	വിമുക്തിധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
17	ഗൃഹപാഠം.	
	സ്വയം ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ. 1. 2. 3.	15



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



Daily Practice : Day 17

No	ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	മാർക്ക്
1	ഗുരുവന്ദനം ചെയ്യുക .	2
2	പ്രാണധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
3	പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക.	2
4	ബന്ധുത്വ മനനം കേൾക്കുക.	2
5	*നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	2
6	ആത്മനിർദ്ദേശം 21 തവണ ചൊല്ലുക.	3
7	ഉൗർജ്ജ സംചാലനം ചെയ്യുക..	3
8	*വിഭാവനം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
9	ഇന്നത്തെ കേൾവി കേട്ട് കുറിപ്പുകള് തയ്യാറാക്കുക.	5
10	<p>ഇന്നത്തെ ചോദ്യങ്ങളെ എഴുതി വയ്ക്കുക. (പകൽ മുഴുവൻ സ്വയം ചോദിക്കുക)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	5



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



Daily Practice : Day 18

No	ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	മാർക്ക്
1	ഗുരുവന്ദനം ചെയ്യുക .	2
2	പ്രാണധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
3	പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക.	2
4	ബന്ധുത്വ മനനം കേൾക്കുക.	2
5	*നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	2
6	ആത്മനിർദ്ദേശം 21 തവണ ചൊല്ലുക.	3
7	ഉൗർജ്ജ സംചാലനം ചെയ്യുക..	3
8	*വിഭാവനം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
9	ഇന്നത്തെ കേൾവി കേട്ട് കുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കുക.	5
10	ഇന്നത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ എഴുതി വയ്ക്കുക. (പകൽ മുഴുവൻ സ്വയം ചോദിക്കുക) 1. 2. 3.	5



11	ഇന്നത്തെ റ്റാസ്ക് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
12	ഇന്നത്തെ പ്രത്യേക പെരുമാറ്റം എന്തെന്ന് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
13	ഇന്നത്തെ ഡയറ്റ് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
14	മൗനമായിരിക്കുക. (കണ്ണടച്ച് / 5 മിനിട്ട് നേരം).	5
വൈകുന്നേരം ചെയ്യാനുള്ളത്		
15	**കോർട്ടേ കാർവ് ചെയ്യുക. (മൂന്നാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
16	വിമുക്തിധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
17	ഗൃഹപാഠം.	
	സ്വയം ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ. 1. 2. 3.	15



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര് :



Daily Practice : Day 19

No	ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	മാർക്ക്
1	ഗുരുവന്ദനം ചെയ്യുക .	2
2	പ്രാണധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
3	പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക.	2
4	ബന്ധുത്വ മനനം കേൾക്കുക.	2
5	*നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	2
6	ആത്മനിർദ്ദേശം 21 തവണ ചൊല്ലുക.	3
7	ഉൗർജ്ജ സംചാലനം ചെയ്യുക..	3
8	*വിഭാവനം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
9	ഇന്നത്തെ കേൾവി കേട്ട് കുറിപ്പുകള് തയ്യാറാക്കുക.	5
10	ഇന്നത്തെ ചോദ്യങ്ങളെ എഴുതി വയ്ക്കുക. (പകൽ മുഴുവൻ സ്വയം ചോദിക്കുക) 1. 2. 3.	5



11	ഇന്നത്തെ റ്റാസ്ക് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
12	ഇന്നത്തെ പ്രത്യേക പെരുമാറ്റം എന്തെന്ന് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
13	ഇന്നത്തെ ഡയറ്റ് എഴുതി വയ്ക്കുക.	2
14	മൗനമായിരിക്കുക. (കണ്ണടച്ച് / 5 മിനിട്ട് നേരം).	5
വൈകുന്നേരം ചെയ്യാനുള്ളത്		
15	**കോർട്ടേ കാർവ് ചെയ്യുക. (മൂന്നാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
16	വിമുക്തിധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
17	ഗൃഹപാഠം.	
	സ്വയം ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ. 1. 2. 3.	15



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



Daily Practice : Day 21

No	ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	മാർക്ക്
1	ഗുരുവന്ദനം ചെയ്യുക .	2
2	പ്രാണധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
3	പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക.	2
4	ബന്ധുത്വ മനനം കേൾക്കുക.	2
5	*നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	2
6	ആത്മനിർദ്ദേശം 21 തവണ ചൊല്ലുക.	3
7	ഉൗർജ സംചാലനം ചെയ്യുക..	3
8	*വിഭാവനം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
9	ഇന്നത്തെ കേൾവി കേട്ട് കുറിപ്പുകള് തയ്യാറാക്കുക.	5
10	<p>ഇന്നത്തെ ചോദ്യങ്ങളെ എഴുതി വയ്ക്കുക. (പകൽ മുഴുവൻ സ്വയം ചോദിക്കുക)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	5



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



Daily Practice : Day 22

No	ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	മാർക്ക്
1	ഗുരുവന്ദനം ചെയ്യുക .	2
2	പ്രാണധ്യാനം ചെയ്യുക.	2
3	പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലുക.	2
4	ബന്ധുത്വ മനനം കേൾക്കുക.	2
5	*നാഡിശുദ്ധി പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	2
6	ആത്മനിർദ്ദേശം 21 തവണ ചൊല്ലുക.	3
7	ഉൗർജ്ജ സംചാലനം ചെയ്യുക..	3
8	*വിഭാവനം ചെയ്യുക. (രണ്ടാം ആഴ്ച മുതൽ)	3
9	ഇന്നത്തെ കേൾവി കേട്ട് കുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കുക.	5
10	ഇന്നത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ എഴുതി വയ്ക്കുക. (പകൽ മുഴുവൻ സ്വയം ചോദിക്കുക) 1. 2. 3.	5



	ഇന്നത്തെ കേൾവിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്	5
	ഇന്നത്തെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ കർത്തവ്യത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത്.	5
	ഇന്നത്തെ ദിനം ബോധ്യമാക്കി തന്നത്.	5
18	സാമൂഹ്യ സമ്പർക്കം.	5
19	അന്തർലേഖനം.	5
20	*കൃതജ്ഞതാലേഖനം.	5
21	പ്രവേശക ധ്യാനം കേട്ട് കിടന്നു ഉറങ്ങുക.	5
മൊത്തത്തിൽ ലഭിച്ച മാർക്ക് [ഗ്രൂപ്പിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക]		
ഇനി ഇന്നത്തെ വാചകം 21 തവണ ഉരുവിട്ട ശേഷം ഉറങ്ങുക.		
തിയതി :		ഒപ്പ് :
സ്ഥലം:		പേര്:



Evaluation: Day 8

ഉപസംഹാരം

<p>ഇത്ര നാൾ പരിശീലിച്ചതിൽ നിന്നും എനിക്ക് ബോധ്യമായ കാര്യങ്ങളു്</p>	
<p>പഴയ ഞാനും പുതിയ ഞാനും തമ്മിലുള്ള താരതമ്യം</p>	
<p>ഇനി ചെയ്യുവാനുള്ള എന്റെ തീരുമാനങ്ങളു്</p>	
ഒപ്പിടുക	
<p>ഈ പരിശീലനം പൂർത്തിയാക്കുന്നതിൽ പങ്കു വഹിച്ച എല്ലാത്തിനോടും കൃതജ്ഞതപറയുക.</p>	
<p>തിയതി : സ്ഥലം:</p>	<p>ഒപ്പ് : പേര്:</p>

ഈ പേജ് പൂരിപ്പിച്ചതിനു ശേഷം ഇതിന്റെകോപ്പി ഞങ്ങൾക്ക് അയച്ചു തരിക.