संस्कार परिवर्तन - सम्पन्नता चार्ट मास : जनवरी वर्ष २०२३ (Rating scale : 3 - maximum ; 2 - medium ; 1 - low ; 0 - no attempt)

नाम : सेवा केंद्र :

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	अमृतवेला योग: (बापदादा से गुड मॉर्निंग कर शक्तिशाली योग करना) (३.३० से ५.० AM)															
	नुमाशाम योग : ६.३० - ७.३० PM (min ३० मिनट), कार्य व्यस्तता में १५ मिनट (प्राणी, प्रकृति एवं ५ तत्वों को सकाश)															
	रात्रि योग : १०.० - १०.३० PM (१५ - ३० मिनट)															
	अन्य समय योग : जैसे भोजन, नाश्ता, दिनचर्या, यात्रा, सेंटर															
	कुल योग (min ४ घंटा)															
	योग rating															
2	मुरली क्लास: (सवेरे / दोपहर / संध्या, रात्रि) गुरुवार / रविवार															
3	मुरली कितनी बार पढ़ी ? (सवेरे व रात्रि के अलावा दिन में १ बार)															
4	बाबा की याद में शुद्ध सात्विक भोजन बनाना / खाना :															
5	भोजन के पहले बाबा को भोग लगाना :															
6	ट्रैफिक कंट्रोल अभ्यास : (minimum ६ बार) (3.30 am, 5.45, 7.00, 10.30, 12.00, 5.30, 7.30, 9.30 pm)															
7	ओम ध्वनि अभ्यास + मनसा सेवा (५ से-१५ मिनट सवेरे, संध्या, रात्रि)															
8	५ स्वरूपों का अभ्यास : (minimum ६ बार)															
9	मौन का अभ्यास:केवल बहुत ही जरुरी या urgent हो तभी ही बोलना (पूर्ण मौन रात्रि ८ से सवेरे ८ बजे तक, सारे दिन का मौन)															
10	स्वमान अभ्यास :															
11	स्वयं प्रति व दूसरों प्रति आत्मिक दृष्टि - फरिश्ता दृष्टि, बेहद की दृष्टि ,समान दृष्टि, सर्व प्रति शुभभावना (पूरा दिन, आधा दिन या 1/4 दिन i.e 3 घंटे)															
12	सारे दिन व्यर्थ/विकारी संकल्पों से मुक्त रहे?															
13	कौन से विकार से सारे दिन में धोखा खाया ?															
14	कौन से विकार पर विशेष विजयी बनें और किस गुण व अष्टशक्तियों की धारणा से ?															
15	रात्रि सोने से पहले बाबा को अपना पोतामेल देना । एक पेज साकार या अव्यक्त मुरली अथवा सार पढ़ना ।															
	TOTAL POINTS															

संस्कार परिवर्तन - सम्पन्नता चार्ट

मास : जनवरी वर्ष २०२३ **(Rating scale : 3 – maximum ; 2 – medium ; 1 – low ; 0 – no attempt)**

नाम : **सेवा केंद्र :**

		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	अमृतवेला योग: **(बापदादा से गुड मॉर्निंग कर शक्तिशाली योग करना) (३.३० से ५.० AM)**																
	नुमाशाम योग : **६.३० -७.३० PM (min ३० मिनट), कार्य व्यस्तता में १५ मिनट** (प्राणी, प्रकृति एवं ५ तत्वों को सकाश)																
	रात्रि योग : **१०.० - १०.३० PM (१५ - ३० मिनट)**																
	अन्य समय योग : जैसे भोजन, नाश्ता, दिनचर्या, यात्रा, सैंटर																
	कुल योग (**min ४ घंटा**)																
	योग rating																
2	मुरली क्लास: **(सवेरे / दोपहर / संध्या, रात्रि) गुरुवार / रविवार**																
3	**मुरली कितनी बार पढ़ी ?(सवेरे व रात्रि के अलावा दिन में १ बार)**																
4	**बाबा की याद में शुद्ध सात्विक भोजन बनाना / खाना :**																
5	**भोजन के पहले बाबा को भोग लगाना :**																
6	**ट्रैफिक कंट्रोल अभ्यास : (minimum ६ बार)** (3.30 am, 5.45, 7.00, 10.30, 12.00, 5.30, 7.30, 9.30 pm)																
7	**ओम ध्वनि अभ्यास + मनसा सेवा (५ से-१५ मिनट सवेरे, संध्या, रात्रि)**																
8	**५ स्वरूपों का अभ्यास : (minimum ६ बार)**																
9	**मौन का अभ्यास:केवल बहुत ही जरुरी या urgent हो तभी ही बोलना (पूर्ण मौन रात्रि ८ से सवेरे ८ बजे तक, सारे दिन का मौन)**																
10	**स्वमान अभ्यास :**																
11	**स्वयं प्रति व दूसरों प्रति आत्मिक दृष्टि - फरिश्ता दृष्टि, बेहद की दृष्टि ,समान दृष्टि, सर्व प्रति शुभभावना (पूरा दिन, आधा दिन या 1/4 दिन i.e 3 घंटे)**																
12	**सारे दिन व्यर्थ/विकारी संकल्पों से मुक्त रहे?**																
13	कौन से **विकार से** सारे दिन में धोखा खाया ?																
14	कौन से विकार पर विशेष विजयी बनें और किस गुण व अष्टशक्तियों की धारणा से ?																
15	**रात्रि सोने से पहले बाबा को अपना पोतामेल देना । एक पेज साकार या अव्यक्त मुरली अथवा सार पढ़ना ।**																
	TOTAL POINTS																