

### ( جدول برنامه روزانه )

با مطالعه موارد زیر، جدول را به مدت مشخص شده در دوره تکمیل نمایید.

- ۱- آیا حداقل یک بار در طول روز تمرینات یوگا ( آسانا، پرانایاما، شواسانا، ... ) را به مدت حداقل ۲۵ دقیقه انجام داده اید؟
- ۲- آیا صبحها بلافاصله بعد از بیدار شدن از تلقین های مثبت ذهنی استفاده کرده اید؟ ( در ادامه نمونه ای آورده شده )
- ۳- آیا سعی کرده اید بهداشت تغذیه ( آرام خوری، کم و خوب خوری ) را رعایت نمایید؟
- ۴- آیا در طول روز یک لیوان آب میوه و حداقل ۷ لیوان آب نوشیده اید؟
- ۵- آیا شبها قبل از خواب برنامه فردای خود را تنظیم کرده اید؟
- ۶- آیا در طول روز حداقل یک صفحه مطالعه مفید داشته اید؟
- ۷- آیا به ساعات خواب و استراحت خود توجه داشته اید؟

شنبه							یکشنبه							دوشنبه							سه شنبه							چهارشنبه							پنجشنبه							جمعه						
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

( نمونه تلقین های مثبت ذهنی )

- درود بر خداوند بخشنده مهربان \* درود بر زندگی \* درود بر سلامتی \* درود بر نشاط و سرزندگی \* درود بر طبیعت و همه زیبایی هایش \* درود بر همه نا همواری هایش \*
- درود بر صلح و دوستی \* درود بر محبت و گذشت \* درود بر تلاش و کوشش \* درود بر عشق ( عشق به همه چیز )