	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
1. अमृतवेले का योग शक्तिशाली रहा?																															
2. व्यर्थ से सदा मुक्त समर्थ स्थिति में रहे?																															
3. हर घण्टे पांच स्वरूपों का अभ्यास किया?																															
4. कर्म करते हुए स्वभाव सरल रहा?																															
5. रात्रि सोने से पूर्व आधा घंटा योग किया?																															

<u>विशेष</u> – देह से डिटैच होने का ज्यादा से ज्यादा अभ्यास करना है, अभी–अभी आकारी, अभी–अभी निराकारी, अभी–अभी निर्विकारी, अभी–अभी सकारी, इन अवस्थाओं में रहने का बार–बार अभ्यास करना है।

जुलाई 2015 के अनुभवयुक्त योगाभ्यास.....

1. मैं आत्मा जहान की नूर हूं।

2. मैं आत्मा बापदादा के नयनों का सितारा हूं।

3. मैं श्रेष्ठ, महान आत्मा हूं।

4. मैं आत्मा बापदादा के नयनों में समाई हूं।

5. मैं संसार की आधारमूर्त आत्मा हूं।

6. मैं जग को रोशन करने वाली जग की ज्योति हूं।

7. मैं अपनी सम्पूर्ण स्टेज के स्मृतिस्वरूप आत्मा हूं।

8. मैं नजरों से निहाल करने वाली ईष्टदेव, ईष्टदेवी हूं।

9. मैं एकाग्रचित, दर्शनीयमूर्त आत्मा हूं।

10. मैं स्वपरिवर्तक सो विश्वपरिवर्तक आत्मा हूं।

11. मैं कर्मयोगी, कर्मातीत आत्मा हूं।

12. मैं मास्टर रचता आत्मा हूं।

13. मैं अचल–अडोल आत्मा हूं।

14. मैं मास्टर प्रकृतिपति आत्मा हूं।

15. मैं सतोगुणी, निर्विकारी आत्मा हूं।

16. मैं मास्टर भगवान आत्मा हूं।

17. मैं डबल हीरो पार्टधारी आत्मा हूं।

18. मैं श्रेष्ठ, शुभ आशाओं का दीपक हूं।

19. मैं स्वराज्य अधिकारी आत्मा हूं।

20. मैं मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा हूं।

21. मैं विश्वकल्याणकारी आत्मा हूं।

22. मैं आत्मा लाइट हाउस माइट हाउस हूं।

23. मैं आत्मा बाप समान वरदानीमूर्त हूं।

24. मैं आत्मा बाप समान दु:खहर्ता, सुखकर्ता हूं।

25. मैं साक्षीद्रष्टा, सकाशदाता आत्मा हूं।

26. मैं देवकुल की महान आत्मा हूं।

27. मैं आत्मा पवित्रता का सूर्य हूं।

28. मैं परमात्म दिलतख्तनशीन आत्मा हूं।

29. मैं अव्यक्त वतनवासी परम पवित्र फरिश्ता हूं।

30. मैं बापदादा के साथ कम्बाइन्ड आत्मा हूं।

31. मैं सन्तुष्टमणि, तृप्त आत्मा हूं।