

ಅಭ್ಯಾಸ ವರದಿ

(ಇನ್ನೊಂದು ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿ)

1. ಹೆಸರು :
2. ವಿಳಾಸ (ಅಂಚೆಯ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ) :
3. ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಸಂಖ್ಯೆ :
4. ಸಾಧಕ ಈಗ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಚಕ್ರ ಅಥವಾ ಹಂತ :
5. ಸಾಧಕ ಈ ಚಕ್ರ/ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? :
6. ಈ ಚಕ್ರ/ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಂದಾದರೂ ವಿಸ್ತರಣೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವಿರಾ? ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ?: :
7. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರು? :
8. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ ಪ್ರತಿದಿನ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರು? :
- 9 ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರು? :
10. ನೀವು ತಿಳಿಸಬಯಸುವ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದಾದರೂ ಅನುಭವ : :
11. ಈಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? :
12. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿರುವಿರಾ? :
ಯಾವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ
13. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರುವಿರಾ? :

ಸೂಚನೆ: ಈ ರಿಪೋರ್ಟನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಮುಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು.