لیست مراقبه روزانه برای خودسازی

\*\*دستورالعمل:\*\* هر شب چند دقیقه وقت بذارید و این جدول رو پر کنید. برای هر رفتار، یه درصد یا علامت (مثل ✓ برای موفقیت، ✗ برای اشتباه) بذارید که نشون بده چقدر تونستید مراقب باشید یا چقدر درگیر اون رفتار شدید.

| رفتار/گناه | روز اول | روز دوم | روز سوم | روز چهارم | روز پنجم | روز ششم | روز هفتم |

|---------------------|---------|---------|---------|-----------|----------|---------|----------|

| دروغ گفتن | | | | | | | |

| غیبت کردن | | | | | | | |

| نگاه حرام | | | | | | | |

| عصبانیت | | | | | | | |

| تهمت زدن | | | | | | | |

| وقت تلف کردن | | | | | | | |

| کم‌کاری در خدمت | | | | | | | |

\*\*نکته‌ی مثبت روز:\*\* (هر روز یه جمله بنویسید، مثلاً "امروز صبور بودم" یا "به یه خانواده کمک کردم")

- روز اول: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- روز دوم: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- ...

\*\*دعای روزانه:\*\* (یه دعای کوتاه برای فردا بنویسید)

- روز اول: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- روز دوم: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- ...

\*\*جمع‌بندی آخر اردو:\*\* توی روز آخر، جدول رو نگاه کنید و بنویسید چی یاد گرفتید و چه هدفی برای خودسازی بعد از اردو دارید.