□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

30-□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□

LoomJournals □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□

[redacted]

[redacted]! [redacted]:

1. [redacted]
2. [redacted], [redacted]
3. [redacted]
4. [redacted]

- [redacted] - [redacted]
- [redacted], [redacted], [redacted]
- [redacted]: [redacted] 5 [redacted], [redacted] 4, [redacted] 3, [redacted] 2, [redacted] 1 [redacted]
- [redacted] 2-3 [redacted]
- [redacted], [redacted], [redacted]

[redacted]

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு — 3 —

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு — 4 —

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு — 7 —

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு — 8 —

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு — 9 —

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு — 10 —

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு — 16 —

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு — 19 —

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு — 21 —

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு — 22 —

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு — 23 —

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

நிதானப்பயிற்சி நாட்குறிப்பு

தேதி

இன்றைய நோக்கம்
விழிப்புணர்வுடன் உங்கள் நாளை வழிநடத்த ஒரு வார்த்தை அல்லது சொற்றொடர்

நிகழ்கால விழிப்புணர்வு
இந்த தருணத்தை அப்படியே விவரியுங்கள் -- தீர்ப்புகள் இல்லை, கவனிப்பு மட்டுமே

உடல் ஸ்கேன் கவனிப்புகள்
தலையிலிருந்து கால் விரல்கள் வரை - எங்கே இறுக்கம் உள்ளது?

புலன் விழிப்புணர்வு
இப்போது நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள், கேட்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள், நுகர்கிறீர்கள், சுவைக்கிறீர்கள்?

இன்று நான் நன்றி உணர்வது
இன்று எதற்கு நன்றி செலுத்துகிறீர்கள்? ஒரு குறிப்பிட்ட நபர், தருணம் அல்லது விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்

நான் கைவிடுவது
உங்களுக்கு இனி பயனளிக்காதது என்ன? இங்கே விடுவியுங்கள்

சுய கருணைக் குறிப்பு
ஒரு நண்பருக்குக் காட்டும் அதே கருணையுடன் உங்களிடம் பேசுங்கள்

□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□

□□□□_____

□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ -- □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ - □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□?

□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□?

□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□? □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□ □□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□? □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□

□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□