

ಸ್ವಭಾವದೋಷ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ತಖ್ತೆಯ ಮಾದರಿ

ದಿನಾಂಕ	ಪ್ರಸಂಗ / ತಪ್ಪುಗಳು	ತಪ್ಪು ಯಾರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು ?		ಕಾಲಾವಧಿ	ಸ್ವಭಾವದೋಷ	ಉಪಯುಕ್ತ ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಶುಚನ ಪದ್ಧತಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಇತರ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು	ಸೂಚನಾ ಸತ್ಯಗಳು	ಪ್ರಗತಿ
		ತನಗೆ	ಇತರರಿಗೆ					
12 ಜನವರಿ 2018	ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಆದ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯಲು ಆಲಸ್ಯವಾಯಿತು.		ಮನೆಯವರು	೧೫ ನಿಮಿಷ	ಆಲಸ್ಯ, ಮುಂದೂಡುವಿಕೆ	ಯಾವಾಗ ನಾನು ತಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯಲು ಆಲಸ್ಯ ಮಾಡುವೆನೋ ಆಗ ಎಲ್ಲ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಂತರ ತೊಳೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತಗಲುವ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಅರಿವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನಾನು ಕೂಡಲೇ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವೆನು. ಅ೧ ಪದ್ಧತಿ ಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿ - ಊಟ ಆದ ತಕ್ಷಣ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು		
12 ಜನವರಿ 2018	ನಾನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳಬೇಕು ಎಂದು ಅಲಾರ್ಮ್ ಇಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸ್ಲೂಪ್ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇವತ್ತು ಕಚೇರಿಗೆ ಹೋಗಲು ತಡವಾಯಿತು.	√		೩೦ ನಿಮಿಷ	ಆಲಸ್ಯ, ಸಮಯಪಾಲನೆಯ ಅಭಾವ	ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಲಾರ್ಮ್ ಕೇಳಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ನಾನು ಈಗಲೇ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ತಡವಾಗುವುದು ಎಂದು ನನಗೆ ಅರಿವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನಾನು ಅಲಾರ್ಮ್ ಆದ ತಕ್ಷಣ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವೆನು. ಅ೧ ಪದ್ಧತಿ ಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿ - ಎದ್ದು ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದು		
12 ಜನವರಿ 2018	ವಾಹನವನ್ನು ಓಡಿಸುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ವಾಹನ ನನಗೆ ಅಡ್ಡ ಬಂದಾಗ ನನಗೆ ಕೋಪ ಬಂತು	√		೫ ನಿಮಿಷ	ಸಿಡುಕುತನ / ಮುಂಗೋಪ	ವಾಹನ ಓಡಿಸುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ವಾಹನ ನನಗೆ ಅಡ್ಡ ಬಂದಾಗ ನನಗೆ ಕೋಪ ಬರುವುದೋ, ಆಗ ನನಗೆ 'ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನನ್ನಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂಬುದರ ಅರಿವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನಾನು ನಾಮಜಪ ಮಾಡುತ್ತಾ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ವಾಹನವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವೆನು. ಅ೨ ಪದ್ಧತಿ ಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿ - ವಾಹನ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಚಲಾಯಿಸುವುದು		
13 ಜನವರಿ 2018	ಮಾಲ್ .ನಲ್ಲಿ ಸುಂದರ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ನೋಡಿ ನನಗೆ ಅವಳತ್ತ ಆಕರ್ಷಣೆ ಅನಿಸಿದಾಗ, ನನಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಚಾರಗಳು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಅರಿವಾದರೂ ನನಗೆ ಆ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ.	√		ಆಗಾಗ್ಗೆ	ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿ, ಅನೈತಿಕತೆ	ಮಾಲ್ .ನಲ್ಲಿ ಸುಂದರ ಯುವತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ನನಗೆ ಅವಳತ್ತ ಆಕರ್ಷಣೆ ಅನಿಸಿದಾಗ, ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಪಾಪವು ತಗುಲಿ ನಾನು ದೇವರಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ನನಗಾಗಿ, ನಾನು ಆ ಕೂಡಲೇ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವೆನು ಅ೨ ಪದ್ಧತಿ ಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿ - ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅನೈತಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಚಿವುಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು.		

ದಿನಾಂಕ	ಪ್ರಸಂಗ / ತಪ್ಪುಗಳು	ತಪ್ಪು ಯಾರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು ?		ಕಾಲಾವಧಿ	ಸ್ವಭಾವದೋಷ	ಉಪಯುಕ್ತ ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಶುಚನ ಪದ್ಧತಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಇತರ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು	ಸೂಚನಾ ಸತ್ರಗಳು	ಪ್ರಗತಿ
		ತನಗೆ	ಇತರರಿಗೆ					
		13 ಜನವರಿ 2018	ಮುಂದಿನ ವಾರ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ವರದಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮುಂದೆ ನಾನೊಬ್ಬನೇ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ನನಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ ನನಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗಿ ಒತ್ತಡವಾಯಿತು. ನನ್ನಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಾನು ವಿಷಯವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇನೆ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ನೀಡಲು ನನ್ನಿಂದ ಆಗದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅಂಕಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಅಸ್ಥಿರವಾಯಿತು.					
14 ಜನವರಿ 2018	ನನ್ನ ಹೊಸ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ರಮೇಶನು ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಾಗ ನನಗೆ ಕೋಪ ಬಂದು ನಾನು ಅವನ ಮೇಲೆ ರೇಗಾಡಿದೆ.	√		ಒಂದು ವಾರ	ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ (ಅಹಂ), ಅಪೇಕ್ಷೆ, ಕೋಪ	ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ರಮೇಶನು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಾಗ ನನಗೆ 'ಅವನಿನ್ನೂ ಹೊಸಬ, ಹಾಗಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ' ಎಂಬುವುದರ ಅರಿವಾಗಿ ನಾನು ಅವನೊಂದಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವೆನು. ಬಂ ಪದ್ಧತಿ ಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿ - ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯನ್ನು ಅವನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು		

ದಿನಾಂಕ	ಪ್ರಸಂಗ / ತಪ್ಪುಗಳು	ತಪ್ಪು ಯಾರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು ?		ಕಾಲಾವಧಿ	ಸ್ವಭಾವದೋಷ	ಉಪಯುಕ್ತ ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಶುಚನ ಪದ್ಧತಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಇತರ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು	ಸೂಚನಾ ಸತ್ರಗಳು	ಪ್ರಗತಿ
		ತನಗೆ	ಇತರರಿಗೆ					
14 ಜನವರಿ 2018	ತುಂಬಾ ಸಲ ಹೇಳಿ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಪ್ರದೀಪ ಅವನ ಬೈಕ್ ಗೆ ರಾತ್ರಿ ಬೀಗ ಹಾಕದೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ನನಗೆ ಕೋಪ ಬಂತು. ಇವತ್ತು ಕೂಡ ಅವನು ಹಾಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕದೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಮತ್ತೆ ನಾನೇ ಹೋಗಿ ಬೀಗ ಹಾಕಿ ಬಂದೆ. ಅವನಿಗೆ ಇನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೇಳಬೇಕು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗದೆ ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂತು.	√		ಆಗಾಗ್ಗೆ	ಸಿಡುಕುತನ, ಆತಂಕ ಪಡುವುದು	ತುಂಬಾ ಸಲ ಹೇಳಿ ಕೂಡ ಪ್ರದೀಪನು ಅವನ ಬೈಕ್ ಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕದೆ ಇದ್ದಾಗ, ನಾನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಬೈಕ್ ಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಲು ಹೇಳುವೆನು / ತುಂಬಾ ಸಲ ಹೇಳಿ ಕೂಡ ಪ್ರದೀಪನು ಅವನ ಬೈಕ್ ಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕದೆ ಇದ್ದಾಗ, ನಾನು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ಬೈಕ್ ನ ಬೀಗದ ಕೈಯನ್ನು ನನ್ನ ಬಳಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವೆನು, ಅದರಿಂದ ಬೈಕ್ ಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕುವ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಿಗೆ ಗಾಂಭೀರ್ಯ ಬರುವುದು. ಬ೧ ಪದ್ಧತಿ ಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿ - ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಅರಿವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.		
14 ಜನವರಿ 2018	ಒಮ್ಮೆ ಅತ್ತೆಯವರು ನಾನು ತಯಾರಿಸಿದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಟೀಕಿಸಿದ ಪ್ರಸಂಗವು ನೆನಪಾಗಿ ನನಗೆ ನೋವುಂಟಾಯಿತು. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇರೆಯವರ ಮುಂದೆ ನನ್ನನ್ನು ಹೀಗೆಯೆತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಬಂತು.	√		ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು	ಧ್ವೇಷ, ಅಪೇಕ್ಷೆ, ಭೂತಕಾಲದ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದು	ಅತ್ತೆಯವರು ನಾನು ತಯಾರಿಸಿದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಟೀಕಿಸಿದ ಪ್ರಸಂಗವು ನೆನಪಾದಾಗ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ವೇಷ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗಿ ನನ್ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದು ನನ್ನ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ನಾನು ಕೂಡಲೇ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವೆನು. ಬ೨ ಪದ್ಧತಿ ಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿ - ವೈಖರಿಯಲ್ಲಿ (ದೂಡ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ) ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಮರುಕಳಿಸುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.		
14 ಜನವರಿ 2018	ನಾನು ನನ್ನ ದುಡ್ಡನ್ನು ಷೇರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೂಡಿದ್ದೆ, ಅದು ಕುಸಿದಾಗ ನನ್ನ ಬಂಡವಾಳದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೊತ್ತ ಕಳೆದು ಹೋಯಿತು. ಅದಾದ ನಂತರ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನನಗೆ 'ನಾನು ಹೀಗೇಕೆ ಮಾಡಿದೆ' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನೇ ದೂರುತ್ತೇನೆ; ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹೀಗೆ ಏಕಾಯಿತು? ಎಂಬ ವಿಚಾರದಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಬರುತ್ತದೆ.	√		ವಾರಗಟ್ಟಲೆ	ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಭಯ	ಯಾವಾಗ ನನಗೆ ಷೇರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಕುಸಿತದ ನೆನಪಾಗುವುದೋ ಆಗ ನಾನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನಷ್ಟು ಜನರು ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುವುದರ ಅರಿವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನಾನು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಗಮನ ನೀಡುವೆನು. ಬ೨ ಪದ್ಧತಿ		

## ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳು

ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದು	ಪೂರ್ವಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ
ಇತರರನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದು	ಮತ್ಸರವೆನಿಸುವುದು
ಉದ್ಧಟತನ	ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ ಬರುವುದು	ಹಠಮಾರಿತನ
ಸೇಡುಬುದ್ಧಿ	ಸ್ವಾರ್ಥ
ಮರೆಗುಳಿತನ	ಶೀಲರಿಮೆ
ಗಡಿಬಿಡಿ	ಮನೋರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವುದು / ರಮಿಸುವುದು
ಮುಂದೂಡುವಿಕೆ	ಗರ್ವ, ಸೊಕ್ಕು
ಅಶಿಸ್ತು	ಇತರರನ್ನು ಶೀಲಾಗಿ ಕಾಣುವುದು
ನಿರಾಶಾವಾದಿ	

ಸ್ವಭಾವದೋಷ ಮತ್ತು ಅಹಂ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ತಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತುಂಬಿಸುವುದು ?

ದಿನಾಂಕ	ದಿನಾಂಕ ಬರೆದು ಆ ದಿನ ಘಟಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು.
ಪ್ರಸಂಗ / ತಪ್ಪುಗಳು	ದಿನವಿಡೀ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಅಯೋಗ್ಯ ವಿಚಾರ, ಅಯೋಗ್ಯ ಭಾವನೆ, ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮಿಂದಾದ ಅಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತವಾದ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ಅಯೋಗ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮೂಲ ವಿಚಾರಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಅದರಿಂದಾದ ಪರಿಣಾಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡಬೇಕು.
ತಪ್ಪು ಯಾರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು ?	√ ಗುರುತು ಹಾಕಬೇಕು, ತಪ್ಪು ಇತರರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರನ್ನೂ ಬರೆಯಬೇಕು.
ಕಾಲಾವಧಿ	ವಿಚಾರದ, ಭಾವನೆಯ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಿಣಾಮವು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೋಗುವವರೆಗಿನ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು / ಅಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿಯಾದ ನಂತರ ಆ ಅಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿಯು ಅರಿವಾಗುವುದರ ನಡುವಿನ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಈ ಸ್ತಂಭದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು
ಸ್ವಭಾವದೋಷ	ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾವೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ಉತ್ತರಗಳ ನಿಷ್ಕರ್ಷಗಳಿಂದ ಸ್ವಭಾವದೋಷ ಹುಡುಕಿ ಅದನ್ನು ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಈ ಸ್ತಂಭದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಕೂಡ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು)
ಉಪಯುಕ್ತ ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಸೂಚನಾ ಪದ್ಧತಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಇತರ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು	ಯೋಗ್ಯ ವಿಚಾರ, ಯೋಗ್ಯ ಭಾವನೆ, ಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇವುಗಳ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ಅ೧, ಅ೨, ಅ೩, ಬ೧, ಬ೨ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. (ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ 'ಹಂತ ೨' -ಅಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿ / ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ನೋಡಿ.)
ಸೂಚನಾಸತ್ಯಗಳು	ದಿನವಿಡೀ ಮಾಡಿದ ಸೂಚನಾಸತ್ಯಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಈ ಸ್ತಂಭದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು.
ಪ್ರಗತಿ	ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಸ್ವಭಾವದೋಷ ಮತ್ತು ಅಹಂಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಈ ಸ್ತಂಭದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು