**ВСПОМИНАНИЕ и ПЕРЕПРОСМОТР**

**себя из поставленных ЦЕЛЕЙ во Внутренней работе и**

**запись в дневник итогов дня с точки зрения "Внутренней РАБОТЫ"**

 **Рекомендация ответить на следующие вопросы**

**Какую Внутреннюю Работу над самим собой Вы сегодня проделали?**

1. **Наблюдали ли Вы, что - либо из того, чему Внутренняя Работа учит Вас о самих себе!?**
2. **Заметили ли Вы самих себя в очень отождествленном состоянии!?**
3. **Замечали ли Вы самих себя в отрицательном состоянии!?**
4. **Заметили ли Вы самих себя накопившим множество мнений, против других, как например, путем критики, осуждения их, представляя себя выше их, считая, что они глупцы и ничего не понимают!?**
5. **Заметили ли Вы ваши какие-либо формы воображения о самих себе или у окружения и то, и далее, что вы давали им свободно действовать в Вас!?**
6. **Находились ли Вы в состоянии жалости к себе!?**
7. **Находились ли Вы в состоянии осуждения к кому-либо или к чему либо?**
8. **Были ли Вы внутри мрачным и подавленным, и бесполезным по отношению к себе и к другим!?**
9. **Говорили ли Вы только механически в общении с другими или сказали определенные вещи механически, когда Вы могли сказать их более сознательно!?**
10. **Расстроил ли Вас этот день (..всё мол не так, не по моему пониманию….) или Вы расстроили этот день (…не наблюдали своих внутренних состояний…, или всё сделали не так и могли поступить иначе находись вы в самонаблюдении…)!?**
11. **Теряли ли Вы все время внутреннюю Силу или вам удавалось приобрести силу!?**
12. **Учились ли Вы сегодня с намерением осознать важность Цели для которой Вы Здесь?!**
13. **Прочитали ли Вы хоть один лист "умной" информации о Внутренней Работе!?**
14. **Получили ли Вы ощущение, что Вы делали нечто еще, чем просто прожили день и протестуете против него!?**
15. **Пришли ли Вы к этому дню или день заставлял Вас прийти к нему!?**
16. **Сделали ли Вы хоть одно полезное упражнение для физического тела!?**
17. **Как Вы считаете из ЦЕЛИ ТВОРЕНИЯ этот день вами прожит не зря!!!??**
18. **Сделали ли Вы хоть одно внутреннее усилие на одно полезное дело для реализации Цели Творения и плана на Год? Какое?**

 **На эти два последних самых главных вопроса необходимо отвечать каждый день и записывать в блокнот, независимо от того на сколько вопросов вы ответили или не отвечали вовсе !!!**

**Дополнительные вопросы (продвинутые):**

**А) Замечали ли Вы хоть одну типичную механическую позу? Какую? Вспомнили ли вы Себя?**

**Б) Пытались ли Вы делать хоть одну вещь по-новому (другим способом)?**

**В) Вспоминали ли Вы о Смерти (физического тела)?**

**Г) Думали ли Вы сегодня хоть один раз о Масштабах Творения?**

**Д) Думали ли Вы хоть один раз о Важности Группы "Кавана" и Вашей роли и функции в ней?**

**Е) Был ли у Вас хоть один разговор о Творце или Работе с одним из членов группы или СМС?**

**Ё) Вспоминали ли Вы о том, что сначала "ЕСЛИ НЕ Я СЕБЕ, ТО КТО ПОМОЖЕТ МНЕ"?, а потом что "НЕТ НИКОГО КРОМЕ НЕГО"**

**Ж) Брали ли Вы хоть раз на Себя заботу о СУЩНОСТИ кого-либо?**

**З) Пытались ли Вы хоть один раз "УСЛЫШАТЬ" Товарища в группе?**

**И) Пытались ли Вы увидеть в одной вещи тысячу вещей?**

**Й) Думали ли вы хоть один раз «продуктивно» с точки зрения Внутренней Работы?**

**К) Видели ли Вы хоть одно ЧУДО?**

**Л) Сделали ли Вы хоть одно полезное упражнение для энергетического тела!?**

**М) Находились ли вы хоть один раз в состоянии НЕОТОЖДЕСТВЛЕНИЯ с образами себя?**