	जीवन विद्या																																
क्र.	सुव्यवस्थित दिनचर्या	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	प्रातः काल सूर्योदय के पूर्व उठा																															
2	जागरण प्रार्थना की																															
3	दिन भर के कार्यो का संकल्प किया (आत्मबोध)																															
4	धरती माता को प्रणाम																															
5	माता–पिता एवं बडों को प्रणाम																															
6	ऊषा पान किया																															
7	स्वयं की स्वच्छता का ध्यान रखा																															
8	योग, प्राणायाम, ध्यान मौन रहकर किया																															
9	नियमित उपासना के साथ सतसंकल्प पाठ किया																															
10	विद्यालय में गुरूजनों को प्रणाम किया																															
11	मन लगाकर पढ़ाई की, विद्यालय की गतिविधियों में भाग लिया																															
12	किसी की मदद की																															
13	घर के कार्यों बड़ों का सहयोग किया																															
14	अपना कार्य स्वयं किये (पूरे/कुछ)																															
15	सुव्यवस्था का ध्यान रखा																															
16	समय पर भोजन किया																															
17	भोजन के पूर्व गायत्री मंत्र बोला																															
18	जूठन नहीं छोड़ी																															
19	पैसे की बचत की																															
20	निंदा, चुगली नहीं किया																															
21	लड़ाई झगड़ा नहीं किया																															
22	सायं कालीन प्रार्थना/आरती की																															
23	व्यक्तित्व विकास हेतु स्वाध्याय किया																															
24	दिन भर के कार्यो का मूल्यांकन किया (तत्वबोध)																															
	नोट – समय पर भोजन और शयन व्यक्ति को दीर्घायु का सफल बनाते हैं।																															