جدول تمارين التطهير - المتابعة اليومية

- إذا وجدت أن هناك مازالت علامات خروج الطاقة السلبية من الجسد مثل التنميل، التثاؤب، الصداع، التقيء، الألم في منطقة معينة، الشعور بالحرقة كرر التمرين حتى يزول هذا الشعور تماما.

-يقترح أن يتم تكرار جدول التطهير مرة كل 3 أشهر (وتختلف على حسب الحالة).

اليوم	تمرين تطهير الشاكرات (مرتين بالاسبوع لمدة شهر)	تمرين تطهير ذاكرة الطفولة (مرة بالاسبوع لمدة شهر)	تمرين تطهير الماضي (7 أيام متواصلة)	تمرين تطهير المشاعر (مرتين بالاسبوع لمدة شهر)	تمرين تطهير المخاوف (7 أيام متواصلة)	تمرين تطهير الأفكار (متابعة التمرين حسب التسجيل مرة واحدة)	تمرين تطهير الكارما (40 يوم - كل يوم مرة)	تمرين النور (3 مرات على الأقل خلال ال 40 يوم)	توكيدات يومية
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
									32

									33
									34
									35
									36
									37
									38
									39
									40