

## Cuadro Registro de Esfuerzo Intenso

Nombre: \_\_\_\_\_

Puntuación Total: \_\_\_\_

	Punto de Chequeo	Estado	Puntuación	
1	Estado de estar perdido en el amor en amrit vela	Poderoso Mediocre Corriente	<b>15</b> 10 5	
2	Estado al momento de escuchar la murli	Intoxicado (poderoso) Concentrado (atención) Corriente (rutina)	<b>15</b> 10 5	
3	Karma yoga	Como instrumento Corriente	<b>10</b> 5	
4	Control de Tráfico – 5 veces	Atención completa Corriente	<b>10</b> 5	
5	Yoga Vespertina – 6.30 – 7.30 pm	Poderoso Corriente	<b>10</b> 5	
6	Estado de recuerdo durante las comidas (3 veces)	Yogyukt Atención Corriente	<b>10</b> 7 5	
7	Ofrecimiento de su registro a Baba en la noche	Entrega por escrito Contarle a Baba con atención Contarle a Baba con descuido	<b>10</b> 7 5	
8	Conciencia del recuerdo de Dios (yoga total)	Más de 4 horas 2 – 4 horas Menos de 2 horas	<b>20</b> 10 5	
		<b>Puntuación Total</b>	<b>100</b>	