Niyam	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7	Day8	Day9	Day10	Day11	Day12	Day13	Day14	Day15	Day16	Day17	Day18	Day19	Day20	Day21	Day22	Day23	Day24	Day25	Day26	Day27	Day28	Day29	Day30	Day31
જિન પૂજા																															
અષ્ટપ્રકારી પૂજા																															
૩ પ્રદક્ષિણા આપવી																															
ચૈત્યવંદન																															
ગુરુવંદન																															
રાઈ પ્રતિક્રમણ																															
દેવસિય પ્રતિક્રમણ																															
સમાયિક																															
સાંજના દર્શન																															
સાધુ-સાધ્વીજીને ગોચરી માટે વિનંતી																															
૩૦ મિનિટ જિનવાણી શ્રવણ																															
નવકારવાળી																															
ૐ હ્રીં શ્રી સંભવનાથાય નમઃ ની નવકારવાળી																															
પાઠશાળામાં જવું																															
નવી ગાથા																															
૩૦ મિનિટ સ્વાધ્યાય																															
૧૫ મિનિટ ધાર્મિક પુસ્તકોનું વાચન																															
જ્ઞાનના પાંચ ખમાસણા આપવા																															
બાર લોગસ્સનો કાયોત્સર્ગ																															
સૂતા ૭, ઊઠતા ૮ નવકાર																															
નવકારશી																															
રાત્રિભોજન ત્યાગ																															
કંદમૂળ ત્યાગ																															
થાળી ધોઈને પાણી પીવું																															
મૌન સાથે ભોજન કરવું																															
ઉકાળેલું પાણી પીવું																															
અભક્ષ્ય ભોજનનો ત્યાગ																															
તમાકુ, સિગારેટ, વેપ વગેરેનો ત્યાગ																															
ભોજન સમયે ટીવી તથા મોબાઈલનો ત્યાગ																															
કુતરાને રોટલી આપવી																															
અનુકંપા દાન કરવું																															
ગુસ્સો ન કરવો																															
જૂઠું ન બોલવું																															
થયેલી ભૂલ માટે મિચ્છામી દુક્કડમ માંગવું																															
અન્યના ગુણાનુવાદ કરવો																															
અપશબ્દ ન બોલવા																															
પરનિંદા કરવી નહીં																															
સરખામણી ના કરવી																															
એક વાર “Thank You” કહેવું																															
એક વ્યક્તિને મદદ કરવી																															
માતા-પિતા અથવા તેમના ફોટોને પ્રણામ કરવો																															
ટીવી કે મોબાઈલમાં ફિલ્મ/વેબ સિરીઝનો ત્યાગ																															
સાબુનો ત્યાગ																															
પરફ્યુમનો ત્યાગ																															
૧ કલાક મૌન																															
બિનજરૂરી ફરિયાદ ના કરવી																															
૧૫ મિનિટ પરિવાર સાથે બેસવું																															
એક વખત ભગવાનની મહિમા વિષે વિચારવું																															