



ชื่อ.....นามสกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

โรงเรียน.....

วันที่เริ่มทำ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

วันที่ทำครบ 21 ครั้ง วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ตั้งภาวดีแห่งผ่องแผ้ว

นิสสัยที่จะแก้ไขหรือพัฒนา.....



แบบที่ 1 เชื่อมต่อความดี

เมื่อทำภาวดีแก้ไขพัฒนาตนเองแล้ว ให้ทำภาวดีจากสิ่ง
ไปข้างหน้ามาเรื่อยๆ เช่น วันที่ 1 ให้จากสิ่งจากจุดที่ 1 ไป จุดที่ 2