30-ਚਾਤਾਂ ਦੀ ਸੁਥਨਿਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ

ਆਾਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਲਿਖੋ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੇਬਲ

ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ

"ਸੁਖਨਿਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।"

"ਉਹ ਸੁਖਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ; ਲਿਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਖਣਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।"

"ਇਹ ਲਿਖ ਕੇ ਆਖਣਾ ਬਣਾਓ; ਲਿਖਿਆ ਸੁਖਨਾ ਅੱਯਾ ਜੀਵਿਤ ਹੈ।"

ਦਿਨ 1

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉੱਡ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲੇ?

ਅਹਿਸੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 2

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉੱਡੇ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲੇ?

ਅਜ਼ਿਮੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 3

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਨ?

ਅਹਿਸੁਸ ਚੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 4

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਰੋਟੀ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸੀ?

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਮਤਲਬ:

ਦਿਨ 5

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਦਿਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਚੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 6

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ

ਅਜ਼ਿਮੁਸ ਰੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 7

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਨ?

ਮਹਿਸੂਸ ਚੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਮਤਲਬ:

ਦਿਨ 8

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਰੋਣੀ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸੀ?

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਰਥ:

ਦਿਨ 9

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉੱਡੇ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲੇ?

ਅਜ਼ਿਮੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 10

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉੱਡੇ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲੇ?

ਅਜ਼ਿਮੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 11

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਰਥ:

ਦਿਨ 12

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਆਖਣੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ

ਅਹਿਸੁਸ ਚੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 13

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਖਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ?

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 14

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਰਥ:

ਦਿਨ 15

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਰਥ:

ਦਿਨ 16

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਰਥ:

ਦਿਨ 17

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਖਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਸੀ?

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਰਥ:

ਦਿਨ 18

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਸੀ?

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਮਤਲਬ:

ਦਿਨ 19

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਖਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ?

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 20

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਸੀ?

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਰਥ:

ਦਿਨ 21

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਰਥ:

ਦਿਨ 22

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਖਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਚੋਟੀ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 23

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਆਖਣੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ

ਅਹਿਸੁਸ ਚੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 24

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਦਿਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਚੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 25

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਦਿਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਚੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 26

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉੱਡ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲੇ?

ਅਜ਼ਿਮੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 27

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਰਥ:

ਦਿਨ 28

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ

ਅਜ਼ਿਮੁਸ ਰੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 29

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਰਥ:

ਦਿਨ 30

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਖਨੇ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉੱਡ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲੇ?

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਇਸ ਥ੍ਰਿਟੈਬਲ ਬਾਰੇ

30-ਰਾਤਾਂ ਦੀ ਸੁਥਨਿਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਥ੍ਰਿਟੈਬਲ

ਨਿੱਜੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਜਿੰਨੀਆਂ ਚਾਹੋ ਉੱਨੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵੇਚੋ।

ਹੋਰ ਮੁਫ਼ਤ ਜਰਨਲ ਅਤੇ ਪਲੈਨਰ: myebooksbuy.com/free-resources