ਸੁਥਨਾ ਰਿਕਾਰਡਰ

ਆਪਣੇ ਸੁਥਨੇ ਲਿਖੋ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੇਬਲ

ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ

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

"ਸੁਖਨੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਮਾਣਿਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।"

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

ਦਿਨ 1

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਕੋਈ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਰਥ:

ਦਿਨ 2

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਧਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਸਭ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਿੱਸਾ ਕਿਹੜਾ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 3

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਥਨੇ ਦਾ ਮੰਥੇਥ:

ਲਿਖੋ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ?

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਮਤਲਬ:

ਦਿਨ 4

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਥਨੇ ਦਾ ਮੰਥੇਯ:

ਲਿਖੋ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ?

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਮਤਲਬ:

ਦਿਨ 5

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ

ਅਜ਼ਿਮੁਸ ਰੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 6

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਆਖਣੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ

ਅਹਿਸੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਰਥ:

ਦਿਨ 7

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਥਨੇ ਦਾ ਮੰਥੇਥ:

ਲਿਖੋ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ?

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਮਤਲਬ:

ਦਿਨ 8

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਨ?

ਅਜਿਸੁਸ ਰੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 9

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਧਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਦਿਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਰੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 10

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ

ਅਜੀਬ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਰਥ:

ਦਿਨ 11

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਥਨੇ ਦਾ ਸੈਖੇਯ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉੱਡੋ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲੋ?

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਮਤਲਬ:

ਦਿਨ 12

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਥਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਕੋਈ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 13

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਥਨੇ ਦਾ ਸੈਖੇਯ:

ਲਿਖੋ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ?

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਮਤਲਬ:

ਦਿਨ 14

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਥਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਦਿਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਰੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 15

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਨ?

ਅਜੀਬ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਰਥ:

ਦਿਨ 16

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਆਖਣੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ

ਅਜਿਸੁਸ ਰੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 17

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਦਿਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਚੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 18

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਥਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਦਿਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਰੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 19

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ

ਅਜ਼ਿਮੁਸ ਰੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 20

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਥਨੇ ਦਾ ਸੈਖੇਯ:

ਲਿਖੋ: ਦਿਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸੀ?

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 21

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਥਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਦਿਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਰੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 22

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਥਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਕੋਈ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 23

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਦਿਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਚੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 24

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਖਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਕੋਈ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸੀ?

ਅਹਿਸੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 25

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਨ?

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਰਥ:

ਦਿਨ 26

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਨ?

ਅਜਿਸੁਸ ਰੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 27

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਥਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉੱਡ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲੇ?

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 28

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਦਿਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸੀ?

ਅਜ਼ਿਮੁਸ ਰੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 29

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਨ?

ਅਜ਼ਿਮੁਸ ਰੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਦਿਨ 30

ਤਾਰੀਖ: ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

ਲਿਖੋ: ਕੀ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੀ?

ਅਜ਼ਿਮੁਸ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤਲਬ:

ਇਸ ਪ੍ਰਿੰਟੈਬਲ ਬਾਰੇ

ਸੁਥਨਾ ਰਿਵਾਰਡਰ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੈਬਲ

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