30-દિવસની આભાર જર્નલ

રોજ આભાર માનવાની ટેવ પાડો

myebooksbuy.com માંથી મફત પ્રિન્ટેબલ

યાદ રાખવા જેવા શબ્દો

"આભારની લાગણી આપણી પાસે જે છે તેને પૂરતું બનાવે છે."

"આભાર વ્યક્ત કરવાથી મન સારી બાબતો જોતું થાય છે."

"એક સારી વાત લખો; આવતીકાલે તમે બે શોધશો."

દિવસ 1

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એક આવડત જેના માટે તમે આભારી છો

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 2

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: તમે જોયેલી કોઈ સુંદર વસ્તુ

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 3

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: તમારા ઘરની કોઈ વાત જે તમને ગમે છે

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 4

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવી સાદી વસ્તુ જેનાથી તમને ખુશી થઈ

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 5

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવું પુસ્તક, ગીત કે શો જેનાથી પ્રેરણા મળી

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 6

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવી વ્યક્તિ જેણે તમારા પર વિશ્વાસ રાખ્યો

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 7

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવી વસ્તુ જેને તમે સહજ માનો છો પણ તેની કદર કરો છો

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 8

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: આજે તમે કરેલી સ્વસ્થ પસંદગી

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 9

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવો સમય જ્યારે તમે કોઈને મદદ કરી

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 10

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવી વસ્તુ જેને તમે સહજ માનો છો પણ તેની કદર કરો છો

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 11

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એક આવડત જેના માટે તમે આભારી છો

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 12

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવો પડકાર જે તમે સારી રીતે સંભાળ્યો

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 13

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવી વાતચીત જે અર્થપૂર્ણ હતી

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 14

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવું પુસ્તક, ગીત કે શો જેનાથી પ્રેરણા મળી

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 15

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવું સ્થાન જ્યાં તમે શાંતિ અનુભવો છો

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 16

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવું કંઈક જે તમારા શરીરે આજે સારી રીતે કર્યું

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 17

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવી વાતચીત જે અર્થપૂર્ણ હતી

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 18

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એક આવડત જેના માટે તમે આભારી છો

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 19

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવું લક્ષ્ય જેની તરફ કામ કરવા બદલ તમે આભારી છો

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 20

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવી સાદી વસ્તુ જેનાથી તમને ખુશી થઈ

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 21

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવો સમય જ્યારે તમે કોઈને મદદ કરી

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 22

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવું કંઈક જે તમારા શરીરે આજે સારી રીતે કર્યું

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 23

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: તમે તાજેતરમાં શીખેલો પાઠ

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 24

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એક આવડત જેના માટે તમે આભારી છો

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 25

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એક આવડત જેના માટે તમે આભારી છો

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 26

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવી નાની જીત જેના પર તમને ગર્વ છે

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 27

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: તમે જોયેલી કોઈ સુંદર વસ્તુ

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 28

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવું પુસ્તક, ગીત કે શો જેનાથી પ્રેરણા મળી

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 29

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવું પુસ્તક, ગીત કે શો જેનાથી પ્રેરણા મળી

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

દિવસ 30

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવું લક્ષ્ય જેની તરફ કામ કરવા બદલ તમે આભારી છો

આજે થયેલી ત્રણ સારી બાબતો:

1.

2.

3.

કાલે હું એક વસ્તુ અલગ રીતે કરીશ:

આ પ્રિન્ટેબલ વિશે

30-દિવસની આભાર જર્નલ

myebooksbuy.com માંથી મફત પ્રિન્ટેબલ

વ્યક્તિગત, પરિવાર કે વર્ગખંડના ઉપયોગ માટે તમારી ઈચ્છા મુજબ પ્રિન્ટ કરો.

કૃપા કરીને તેને ફરીથી વેચશો નહીં.

વધુ મફત જર્નલ અને પ્લાનર: **myebooksbuy.com/free-resources**