કૃતજ્ઞતાની ક્ષણો

રોજ આભાર માનવાની ટેવ પાડો

myebooksbuy.com માંથી મફત પ્રિન્ટેબલ

યાદ રાખવા જેવા શબ્દો

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

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

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

દિવસ 1

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 2

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવી યાદ જે તમારા દિલને સ્પર્શી જાય

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: 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 4

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવી વ્યક્તિ જેણે તમારો દિવસ સારો બનાવ્યો

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: એવી વ્યક્તિ જેણે તમારા પર વિશ્વાસ રાખ્યો

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: એવો પડકાર જે તમે સારી રીતે સંભાળ્યો

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: 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 9

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 10

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 11

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 12

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 13

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 14

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 15

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 16

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 17

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવી વસ્તુ જેની તમે આતુરતાથી રાહ જોઈ રહ્યા છો

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: તમે જોયેલી કોઈ સુંદર વસ્તુ

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: એવું સ્થાન જ્યાં તમે શાંતિ અનુભવો છો

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: તમારા ઘરની કોઈ વાત જે તમને ગમે છે

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 પુસ્તક, ગીત કે શો જેનાથી પ્રેરણા મળી

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 જોયેલી કોઈ સુંદર વસ્તુ

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: 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 25

આજે હું આ બાબતો માટે આભારી છું:

પ્રોમ્પ્ટ: એવી ક્ષણ જેનાથી આજે તમે હસી પડ્યા

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 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 27

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 28

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 29

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 30

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:

આ પ્રિન્ટેબલ વિશે

કૃતજ્ઞતાની ક્ષણો

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**