30-दिन की शुक्रगुज़ारी डायरी

रोज़ आभार लिखने की आदत डालें

myebooksbuy.com से निःशुल्क प्रिंटेबल

याद रखने लायक बातें

"शुक्रगुज़ारी जो है, उसे काफी बना देती है।"

"शुक्रगुज़ारी डायरी मन को अच्छाई नोटिस करने के लिए बदल देती है।"

"एक अच्छी बात लिखो; कल तुम दो की तलाश करोगे।"

दिन 1

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: तुम्हारी कोई खूबी जिसके लिए तुम आभारी हो

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 2

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई सुंदर चीज़ जिस पर तुम्हारा ध्यान गया

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 3

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: अपने घर के बारे में कोई ऐसी चीज़ जो तुम्हें पसंद है

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 4

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई सरल चीज़ जिसने तुम्हें खुश किया

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 5

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई किताब, गाना या शो जिसने तुम्हें प्रेरित किया

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 6

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई व्यक्ति जिसने तुम पर भरोसा किया

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 7

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई चीज़ जिसे तुम हल्के में लेते हो, पर जिसकी तुम कद्र करते हो

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 8

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: आज तुम्हारा किया हुआ कोई स्वस्थ फैसला

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 9

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई समय जब तुमने किसी की मदद की

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 10

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई चीज़ जिसे तुम हल्के में लेते हो, पर जिसकी तुम कद्र करते हो

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 11

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: तुम्हारी कोई खूबी जिसके लिए तुम आभारी हो

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 12

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई मुश्किल जिसे तुमने अच्छे से संभाला

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 13

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई बातचीत जो तुम्हारे लिए मायने रखती है

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 14

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई किताब, गाना या शो जिसने तुम्हें प्रेरित किया

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 15

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई जगह जहाँ तुम्हें सुकून मिलता है

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 16

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: आज तुम्हारे शरीर की कोई अच्छी बात

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 17

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई बातचीत जो तुम्हारे लिए मायने रखती है

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 18

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: तुम्हारी कोई खूबी जिसके लिए तुम आभारी हो

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 19

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई लक्ष्य जिस पर काम कर पाने के लिए तुम आभारी हो

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 20

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई सरल चीज़ जिसने तुम्हें खुश किया

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 21

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई समय जब तुमने किसी की मदद की

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 22

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: आज तुम्हारे शरीर की कोई अच्छी बात

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 23

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: एक सीख जो तुमने हाल में ली

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 24

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: तुम्हारी कोई खूबी जिसके लिए तुम आभारी हो

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 25

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: तुम्हारी कोई खूबी जिसके लिए तुम आभारी हो

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 26

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: एक छोटी जीत जिस पर तुम्हें गर्व है

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 27

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई सुंदर चीज़ जिस पर तुम्हारा ध्यान गया

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 28

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई किताब, गाना या शो जिसने तुम्हें प्रेरित किया

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 29

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई किताब, गाना या शो जिसने तुम्हें प्रेरित किया

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

दिन 30

आज मैं इनके लिए कृतज्ञ हूँ:

संकेत: कोई लक्ष्य जिस पर काम कर पाने के लिए तुम आभारी हो

आज की तीन अच्छी बातें:

1.

2.

3.

एक बात जो मैं कल अलग तरीके से करूँगा:

इस प्रिंटेबल के बारे में

30-दिन की शुक्रगुज़ारी डायरी

myebooksbuy.com से निःशुल्क प्रिंटेबल

व्यक्तिगत, परिवार या क्लासरूम उपयोग के लिए जितनी चाहें कॉपी प्रिंट करें।

कृपया इसे फिर से न बेचें।

और निःशुल्क डायरी और प्लानर: myebooksbuy.com/free-resources