30-दिवसांची कृतज्ञता डायरी

दररोज कृतज्ञता व्यक्त करा

myebooksbuy.com वरून मोफत प्रिंट करा

जपून ठेवण्यासारखे शब्द

"कृतज्ञता आपल्याकडे जे आहे ते पुरेसे बनवते."

"कृतज्ञतेची डायरी लिहिण्यामुळे मन सकारात्मक गोष्टींकडे वळते."

"एक चांगली गोष्ट लिहा; उद्या तुम्ही दोन शोधाल."

दिवस 1

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: तुम्हाला अवगत असलेल्या अशा एका कौशल्याबद्दल सांगा ज्याबद्दल तुम्ही आभारी आहात

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 2

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: तुम्हाला जाणवलेली एखादी सुंदर गोष्ट

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 3

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: तुमच्या घरातील अशी गोष्ट जी तुम्हाला खूप आवडते

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 4

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: एखादी साधी गोष्ट ज्यामुळे तुम्हाला आनंद मिळाला

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 5

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: एखादे पुस्तक, गाणे किंवा शो ज्याने तुम्हाला प्रेरणा दिली

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 6

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: अशी व्यक्ती जिने तुमच्यावर विश्वास ठेवला

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 7

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: एखादी गोष्ट जी तुम्ही गृहीत धरता, पण त्याबद्दल तुम्ही आभारी आहात

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 8

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: आज तुम्ही घेतलेला एक आरोग्यदायी निर्णय

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 9

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: तुम्ही कोणाला तरी मदत केली असा एखादा प्रसंग

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 10

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: एखादी गोष्ट जी तुम्ही गृहीत धरता, पण त्याबद्दल तुम्ही आभारी आहात

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 11

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: तुम्हाला अवगत असलेल्या अशा एका कौशल्याबद्दल सांगा ज्याबद्दल तुम्ही आभारी आहात

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 12

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: एखादे आव्हान जे तुम्ही चांगल्या प्रकारे हाताळले

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 13

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: एखादा अर्थपूर्ण संवाद

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 14

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: एखादे पुस्तक, गाणे किंवा शो ज्याने तुम्हाला प्रेरणा दिली

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 15

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: जिथे तुम्हाला शांतता वाटते अशी जागा

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 16

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: आज तुमच्या शरीराने केलेली एखादी चांगली गोष्ट

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 17

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: एखादा अर्थपूर्ण संवाद

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 18

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: तुम्हाला अवगत असलेल्या अशा एका कौशल्याबद्दल सांगा ज्याबद्दल तुम्ही आभारी आहात

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 19

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: असे ध्येय ज्यासाठी काम करत असल्याबद्दल तुम्ही आभारी आहात

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 20

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: एखादी साधी गोष्ट ज्यामुळे तुम्हाला आनंद मिळाला

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 21

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: तुम्ही कोणाला तरी मदत केली असा एखादा प्रसंग

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 22

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: आज तुमच्या शरीराने केलेली एखादी चांगली गोष्ट

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 23

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: तुम्ही नुकताच शिकलेला एखादा धडा

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 24

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: तुम्हाला अवगत असलेल्या अशा एका कौशल्याबद्दल सांगा ज्याबद्दल तुम्ही आभारी आहात

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 25

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: तुम्हाला अवगत असलेल्या अशा एका कौशल्याबद्दल सांगा ज्याबद्दल तुम्ही आभारी आहात

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 26

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: असे छोटे यश ज्याचा तुम्हाला अभिमान आहे

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 27

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: तुम्हाला जाणवलेली एखादी सुंदर गोष्ट

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 28

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: एखादे पुस्तक, गाणे किंवा शो ज्याने तुम्हाला प्रेरणा दिली

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 29

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: एखादे पुस्तक, गाणे किंवा शो ज्याने तुम्हाला प्रेरणा दिली

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

दिवस 30

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: असे ध्येय ज्यासाठी काम करत असल्याबद्दल तुम्ही आभारी आहात

आज घडलेल्या तीन चांगल्या गोष्टी:

1.

2.

3.

उद्या मी वेगळ्या पद्धतीने करेन अशी एक गोष्ट:

या प्रिंटेबलबद्दल माहिती

30-दिवसांची कृतज्ञता डायरी

myebooksbuy.com वरून मोफत प्रिंट करा

वैयक्तिक, कौटुंबिक किंवा शैक्षणिक वापरासाठी तुम्हाला हव्या तितक्या प्रती प्रिंट करा.

कृपया याची विक्री करू नका.

अधिक मोफत जर्नल्स आणि प्लॅनर्स: myebooksbuy.com/free-resources