आयुष्यातील चांगल्या गोष्टी आठवा

दररोज कृतज्ञता व्यक्त करा

myebooksbuy.com वरून मोफत प्रिंट करा

जपून ठेवण्यासारखे शब्द

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

"कृतज्ञता आपल्याकडे जे आहे ते पुरेसे बनवते."

"कृतज्ञ मन साध्या क्षणांमध्येही संधी पाहते."

दिवस 1

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 2

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: ज्या व्यक्तीमुळे तुमचा दिवस चांगला गेला

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: अशी गोष्ट ज्याची तुम्ही आतुरतेने वाट पाहत आहात

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: आज तुम्ही घेतलेला एक आरोग्यदायी निर्णय

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: एखादी आठवण जी तुमच्या मनाला आनंद देते

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: तुम्ही नुकताच शिकलेला एखादा धडा

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: 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 8

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 9

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 10

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 11

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 12

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 13

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: अशी गोष्ट ज्याची तुम्ही आतुरतेने वाट पाहत आहात

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: एखादा अर्थपूर्ण संवाद

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: आजचा असा क्षण ज्याने तुमच्या चेहऱ्यावर हसू आणले

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: तुम्ही नुकताच शिकलेला एखादा धडा

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: एखादे आव्हान जे तुम्ही चांगल्या प्रकारे हाताळले

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: 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 19

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 20

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 21

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: ज्या व्यक्तीमुळे तुमचा दिवस चांगला गेला

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: एखादी आठवण जी तुमच्या मनाला आनंद देते

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: 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 24

आज मी याबद्दल कृतज्ञ आहे:

विचार करा: एखादी आठवण जी तुमच्या मनाला आनंद देते

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: एखादी साधी गोष्ट ज्यामुळे तुम्हाला आनंद मिळाला

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: एखादा अर्थपूर्ण संवाद

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: 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 28

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 29

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 30

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:

या प्रिंटेबलबद्दल माहिती

आयुष्यातील चांगल्या गोष्टी आठवा

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