कृतज्ञतेचे क्षण

दररोज कृतज्ञता व्यक्त करा

myebooksbuy.com वरून मोफत प्रिंट करा

जपून ठेवण्यासारखे शब्द

"कृतज्ञतेची डायरी लिहिण्यामुळे मन सकारात्मक गोष्टींकडे वळते."

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

"कृतज्ञता आपल्याकडे जे आहे ते पुरेसे बनवते."

दिवस 1

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 2

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 3

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 4

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 5

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 6

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 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: 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 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: 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 11

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 12

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 13

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 14

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 15

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 16

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 17

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 18

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 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: जिथे तुम्हाला शांतता वाटते अशी जागा

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: 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 22

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 23

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 24

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 25

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 26

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 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: 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 29

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 30

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:

या प्रिंटेबलबद्दल माहिती

कृतज्ञतेचे क्षण

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