ਆਪਣੀਆਂ ਆਸ਼ੀਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੇਬਲ

ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ

"ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਲਿਖੋ; ਵੱਲ੍ਹ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਲੱਭੋਗੇ।"

"ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਵਾਫ਼ੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।"

"ਧੰਨਵਾਦੀ ਦਿਲ ਆਮ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੌਕੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ।"

ਦਿਨ 1

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹੋ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 2

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਵਧੀਆ ਬਣਾਇਆ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਵੱਲ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 3

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 4

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਵੱਲ੍ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 5

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਯਾਦ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਵੱਲ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 6

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੀ ਸਿੱਖ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਵੱਲ੍ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 7

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਆਪਣੇ ਘਰ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸੀਦ ਹੈ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 8

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹੋ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਵੱਲ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 9

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਵੱਲ੍ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 10

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸਫਲਤਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 11

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਖੁਸ਼ਕਿਸ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 12

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਸਾਦੀ ਗੱਲ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕੀਤਾ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 13

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 14

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਵੱਲ੍ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 15

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਅੱਜ ਦਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਪਲ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਲਿਆਈ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 16

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੀ ਸਿੱਖ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਵੱਲ੍ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 17

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਖੁਸ਼ਕਿਸ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 18

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਰਤ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 19

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ, ਗਾਣਾ, ਜਾਂ ਸ਼ੋ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 20

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਖੁਸ਼ਕਿਸ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 21

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਵਧੀਆ ਬਣਾਇਆ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 22

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਯਾਦ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਵੱਲ੍ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 23

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਆਪਣੇ ਘਰ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸੀਦ ਹੈ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 24

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਯਾਦ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਵੱਲ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 25

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਸਾਦੀ ਗੱਲ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕੀਤਾ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 26

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਵੱਲ੍ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 27

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਆਪਣੇ ਘਰ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 28

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਾਕਤ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 29

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 30

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਵੱਲ੍ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਇਸ ਥ੍ਰਿੈਟੈਬਲ ਬਾਰੇ

ਆਾਥਣੀਆਂ ਆਮੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਥ੍ਰਿੈਟੈਬਲ

ਨਿੱਜੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਜਿੰਨੀਆਂ ਚਾਹੋ ਉੱਨੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਥ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵੇਚੋ।

ਹੋਰ ਮੁਫ਼ਤ ਜਰਨਲ ਅਤੇ ਪਲੈਨਰ: myebooksbuy.com/free-resources