ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਥਲ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੇਬਲ

ਸ਼ਾਂਤਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ

"ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਲਿਖਣਾ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।"

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

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

ਦਿਨ 1

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 2

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.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 3

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਵਧੀਆ ਕੀਤੀ

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: 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 5

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਿਆ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 6

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ 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 7

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 8

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਟੀਚਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੰਨਵਾਦੀ ਹੋ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ 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.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 10

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 11

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਵਧੀਆ ਕੀਤੀ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 12

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 13

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਹੁਨਰ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦੀ 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 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 15

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 16

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 17

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 18

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਲੱਗੀ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਵੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 19

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਟੀਚਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੰਨਵਾਦੀ ਹੋ

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 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 21

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 22

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 23

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਲੱਗੀ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਵੱਲ੍ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਦਿਨ 24

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 25

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 26

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 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 ਟੀਚਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋ

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: 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 30

ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ:

ਲਿਖੋ: ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਹੁਨਰ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋ

ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਹੋਈਆਂ:

1.

2.

3.

ਕੱਲ੍ਹ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:

ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਬਾਰੇ

ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਥਲ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸ਼ੀਟ

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

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵੇਚੋ।

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