સારી આદતો કેળવો

દરરોજની આદતો નોંધો

myebooksbuy.com માંથી મફત પ્રિન્ટેબલ

યાદ રાખવા જેવા શબ્દો

"ધીરજથી કેળવેલી આદત સમય જતાં તાકાત બની જાય છે."

"રોજના નાના ડગલાં સમય જતાં મોટી મંજિલ સુધી પહોંચાડે છે."

"લાંબી રેસમાં તીવ્રતા કરતાં સાતત્ય વધુ કામ લાગે છે."

સપ્તાહ 1

દિવસ	3 લક્ષ્યો લખો	જર્નલ લખો	વહેલા ઉઠો	ખાંડને ના કહો	સોશિયલ મીડિયા નહીં	ધ્યાન કરો	સ્વસ્થ ભોજન બનાવો
સોમ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
મંગળ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
બુધ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ગુરુ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શુક્ર	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શનિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
રવિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

અઠવાડિયા 1 નું અવલોકન:

શું સારું ગયું?

શું મુશ્કેલ હતું?

આવતા અઠવાડિયે શું સુધારશો?

સપ્તાહ 2

દિવસ	30 મિનિટ કસરત કરો	વહેલા ઉઠો	જર્નલ લખો	કામ કરવાની જગ્યા વ્યવસ્થિત રાખો	સ્વસ્થ ભોજન બનાવો	ધ્યાન કરો	3 લક્ષ્યો લખો
સોમ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
મંગળ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
બુધ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ગુરુ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શુક્ર	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શનિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
રવિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

અઠવાડિયા 2 નું અવલોકન:

શું સારું ગયું?

શું મુશ્કેલ હતું?

આવતા અઠવાડિયે શું સુધારશો?

સપ્તાહ 3

દિવસ	સવારે ફોન નહીં	10 પાના વાંચો	ખાંડને ના કહો	આભારની યાદી	પોડકાસ્ટ સાંભળો	સ્વસ્થ ભોજન બનાવો	સોશિયલ મીડિયા નહીં
સોમ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
મંગળ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
બુધ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ગુરુ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શુક્ર	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શનિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
રવિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

અઠવાડિયા **3** નું અવલોકન:

શું સારું ગયું?

શું મુશ્કેલ હતું?

આવતા અઠવાડિયે શું સુધારશો?

સપ્તાહ 4

દિવસ	મિત્રને કોલ કરો	30 મિનિટ કસરત કરો	8 ગ્લાસ પાણી પીવો	સમયે સૂવો	કાલનું આયોજન કરો	સોશિયલ મીડિયા નહીં	સ્વસ્થ ભોજન બનાવો
સોમ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
મંગળ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
બુધ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ગુરુ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શુક્ર	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શનિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
રવિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

અઠવાડિયા 4 નું અવલોકન:

શું સારું ગયું?

શું મુશ્કેલ હતું?

આવતા અઠવાડિયે શું સુધારશો?

માસિક સારાંશ

કઈ આદત સૌથી સરળ બની?

કઈ આદત સૌથી મુશ્કેલ હતી?

તમને શેનાથી નવાઈ લાગી?

તમે શું ચાલુ રાખશો?

આ પ્રિન્ટેબલ વિશે

સારી આદતો કેળવો

myebooksbuy.com માંથી મફત પ્રિન્ટેબલ

વ્યક્તિગત, પરિવાર કે વર્ગખંડના ઉપયોગ માટે તમારી ઈચ્છા મુજબ પ્રિન્ટ કરો.

કૃપા કરીને તેને ફરીથી વેચશો નહીં.

વધુ મફત જર્નલ અને પ્લાનર: **myebooksbuy.com/free-resources**