રોજિંદી શિસ્તની ડાયરી

દરરોજની આદતો નોંધો

myebooksbuy.com માંથી મફત પ્રિન્ટેબલ

યાદ રાખવા જેવા શબ્દો

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

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

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

સપ્તાહ 1

દિવસ	કંઈક નવું શીખો	પોડકાસ્ટ સાંભળો	સમયે સૂવો	બહાર ચાલવા જાઓ	સોશિયલ મીડિયા નહીં	ધ્યાન કરો	ખાંડને ના કહો
સોમ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
મંગળ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
બુધ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ગુરુ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શુક્ર	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શનિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
રવિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

અઠવાડિયા **1** નું અવલોકન:

શું સારું ગયું?

શું મુશ્કેલ હતું?

આવતા અઠવાડિયે શું સુધારશો?

સપ્તાહ 2

દિવસ	કામ કરવાની જગ્યા વ્યવસ્થિત રાખો	કંઈક નવું શીખો	સોશિયલ મીડિયા નહીં	સ્વસ્થ ભોજન બનાવો	સ્ટ્રેચિંગ કરો	10 પાના વાંચો	સવારે ફોન નહીં
સોમ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
મંગળ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
બુધ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ગુરુ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શુક્ર	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શનિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
રવિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

અઠવાડિયા 2 નું અવલોકન:

શું સારું ગયું?

શું મુશ્કેલ હતું?

આવતા અઠવાડિયે શું સુધારશો?

સપ્તાહ 3

દિવસ	8 ગ્લાસ પાણી પીવો	પોડકાસ્ટ સાંભળો	10 પાના વાંચો	સ્વસ્થ ભોજન બનાવો	સમયે સૂવો	બહાર ચાલવા જાઓ	ખાંડને ના કહો
સોમ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
મંગળ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
બુધ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ગુરુ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શુક્ર	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શનિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
રવિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

અઠવાડિયા 3 નું અવલોકન:

શું સારું ગયું?

શું મુશ્કેલ હતું?

આવતા અઠવાડિયે શું સુધારશો?

સપ્તાહ 4

દિવસ	ધ્યાન કરો	8 ગ્લાસ પાણી પીવો	મિત્રને કોલ કરો	સવારે ફોન નહીં	જર્નલ લખો	10 પાના વાંચો	કંઈક નવું શીખો
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

રોજિંદી શિસ્તની ડાયરી

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**