4-અઠવાડિયાનું આદત ટ્રેકર

દરરોજની આદતો નોંધો

myebooksbuy.com માંથી મફત પ્રિન્ટેબલ

યાદ રાખવા જેવા શબ્દો

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

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

"તમારી આદતો ટ્રેક કરો, તમારા વ્યક્તિત્વનો ઘાટ જુઓ."

સપ્તાહ 1

દિવસ	પોડકાસ્ટ સાંભળો	બહાર ચાલવા જાઓ	કંઈક નવું શીખો	10 પાના વાંચો	કાલનું આયોજન કરો	વહેલા ઉઠો	ધ્યાન કરો
સોમ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
મંગળ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
બુધ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ગુરુ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શુક્ર	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શનિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
રવિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

અઠવાડિયા 1 નું અવલોકન:

શું સારું ગયું?

શું મુશ્કેલ હતું?

આવતા અઠવાડિયે શું સુધારશો?

સપ્તાહ 2

દિવસ	આભારની યાદી	મિત્રને કોલ કરો	કામ કરવાની જગ્યા વ્યવસ્થિત રાખો	ધ્યાન કરો	સ્વસ્થ ભોજન બનાવો	30 મિનિટ કસરત કરો	સમયે સૂવો
સોમ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
મંગળ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
બુધ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ગુરુ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શુક્ર	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શનિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
રવિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

અઠવાડિયા 2 નું અવલોકન:

શું સારું ગયું?

શું મુશ્કેલ હતું?

આવતા અઠવાડિયે શું સુધારશો?

સપ્તાહ 3

દિવસ	સોશિયલ મીડિયા નહીં	બહાર ચાલવા જાઓ	30 મિનિટ કસરત કરો	ખાંડને ના કહો	ધ્યાન કરો	આભારની યાદી	કાલનું આયોજન કરો
સોમ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
મંગળ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
બુધ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ગુરુ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શુક્ર	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
શનિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
રવિ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

અઠવાડિયા 3 નું અવલોકન:

શું સારું ગયું?

શું મુશ્કેલ હતું?

આવતા અઠવાડિયે શું સુધારશો?

સપ્તાહ 4

દિવસ	30 મિનિટ કસરત કરો	કંઈક નવું શીખો	સ્વસ્થ ભોજન બનાવો	મિત્રને કોલ કરો	ખાંડને ના કહો	કાલનું આયોજન કરો	સવારે ફોન નહીં
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

4-અઠવાડિયાનું આદત ટ્રેકર

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**