बेहतर आदतें बनाओ

अपनी दैनिक आदतें ट्रैक करो

myebooksbuy.com से निःशुल्क प्रिंटेबल

याद रखने लायक बातें

"धैर्य से बनी आदत, समय के साथ ताक़त बन जाती है।"

"रोज़ के छोटे-छोटे कदम समय के साथ लंबी दूरी तय कर लेते हैं।"

"लंबे खेल में जोश से ज़्यादा निरंतरता काम आती है।"

सप्ताह 1

दिन	3 लक्ष्य लिखो	जर्नल लिखो	जल्दी उठो	चीनी को ना कहो	सोशल मीडिया बंद	ध्यान करो	हेल्दी भोजन बनाओ
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगल	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

सप्ताह 1 पर एक नज़र:

क्या अच्छा रहा?

कठिन क्या लगा?

अगले हफ़्ते क्या सुधारना है?

सप्ताह 2

दिन	व्यायाम 30 मिनट	जल्दी उठो	जर्नल लिखो	काम की जगह साफ़ करो	हेल्दी भोजन बनाओ	ध्यान करो	3 लक्ष्य लिखो
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगल	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

सप्ताह 2 पर एक नज़र:

क्या अच्छा रहा?

कठिन क्या लगा?

अगले हफ़्ते क्या सुधारना है?

सप्ताह 3

दिन	सुबह फोन बंद	10 पेज पढ़ो	चीनी को ना कहो	कृतज्ञता सूची	पोडकास्ट सुनो	हेल्दी भोजन बनाओ	सोशल मीडिया बंद
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगल	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

सप्ताह 3 पर एक नज़र:

क्या अच्छा रहा?

कठिन क्या लगा?

अगले हफ़्ते क्या सुधारना है?

सप्ताह 4

दिन	दोस्त को कॉल करो	व्यायाम 30 मिनट	8 गिलास पियो	समय पर सोना	कल की प्लानिंग करो	सोशल मीडिया बंद	हेल्दी भोजन बनाओ
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगल	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

सप्ताह 4 पर एक नज़र:

क्या अच्छा रहा?

कठिन क्या लगा?

अगले हफ़्ते क्या सुधारना है?

मासिक सारांश

कौन सी आदत सबसे आसान बन गई?

कौन सी आदत सबसे मुश्किल रही?

क्या ऐसा हुआ जिससे तुम्हें हैरानी हुई?

कौन-सी आदत आगे भी जारी रखोगे?

इस प्रिंटेबल के बारे में

बेहतर आदतें बनाओ

myebooksbuy.com से निःशुल्क प्रिंटेबल

व्यक्तिगत, परिवार या क्लासरूम उपयोग के लिए जितनी चाहें कॉपी प्रिंट करें।

कृपया इसे फिर से न बेचें।

और निःशुल्क डायरी और प्लानर: myebooksbuy.com/free-resources