रोजाना अनुशासन डायरी

अपनी दैनिक आदतें ट्रैक करो

myebooksbuy.com से निःशुल्क प्रिंटेबल

याद रखने लायक बातें

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

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

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

सप्ताह 1

दिन	कुछ नया सीखो	पोडकास्ट सुनो	समय पर सोना	बाहर घूमो	सोशल मीडिया बंद	ध्यान करो	चीनी को ना कहो
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	काम की जगह साफ़ करो	कुछ नया सीखो	सोशल मीडिया बंद	हेल्दी भोजन बनाओ	स्ट्रेचिंग करो	10 पेज पढ़ो	सुबह फोन बंद
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	8 गिलास पियो	पोडकास्ट सुनो	10 पेज पढ़ो	हेल्दी भोजन बनाओ	समय पर सोना	बाहर घूमो	चीनी को ना कहो
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	ध्यान करो	8 गिलास पियो	दोस्त को कॉल करो	सुबह फोन बंद	जर्नल लिखो	10 पेज पढ़ो	कुछ नया सीखो
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

रोजाना अनुशासन डायरी

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