4-हफ़्ते का आदत ट्रैकर

अपनी दैनिक आदतें ट्रैक करो

myebooksbuy.com से निःशुल्क प्रिंटेबल

याद रखने लायक बातें

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

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

"अपनी आदतें ट्रैक करो, अपने स्वभाव की असली तस्वीर दिखेगी।"

सप्ताह 1

दिन	पोडकास्ट सुनो	बाहर घूमो	कुछ नया सीखो	10 पेज पढ़ो	कल की प्लानिंग करो	जल्दी उठो	ध्यान करो
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	कृतज्ञता सूची	दोस्त को कॉल करो	काम की जगह साफ़ करो	ध्यान करो	हेल्दी भोजन बनाओ	व्यायाम 30 मिनट	समय पर सोना
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	सोशल मीडिया बंद	बाहर घूमो	व्यायाम 30 मिनट	चीनी को ना कहो	ध्यान करो	कृतज्ञता सूची	कल की प्लानिंग करो
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	व्यायाम 30 मिनट	कुछ नया सीखो	हेल्दी भोजन बनाओ	दोस्त को कॉल करो	चीनी को ना कहो	कल की प्लानिंग करो	सुबह फोन बंद
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

4-हफ़्ते का आदत ट्रैकर

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