चांगल्या सवयी विकसित करा

रोजच्या सवयींची नोंद ठेवा

myebooksbuy.com वरून मोफत प्रिंट करा

जपून ठेवण्यासारखे शब्द

"धैर्याने जोपासलेली सवय कालांतराने ताकद बनते."

"रोजची छोटी पावले, कालांतराने मोठे अंतर कापतात."

"दीर्घकालीन प्रवासात सातत्य हे तीव्रतेपेक्षा जास्त महत्त्वाचे असते."

आठवडा 1

दिवस	3 उद्दिष्टे लिहा	जर्नल लिहा	सकाळी लवकर उठा	साखर टाळा	सोशल मीडिया टाळा	ध्यान करा	पौष्टिक जेवण बनवा
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगळ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

आठवडा 1 चा आढावा:

काय चांगले झाले?

काय कठीण होते?

पुढच्या आठवड्यात काय सुधारायचे?

आठवडा 2

दिवस	30 मिनिटे व्यायाम	सकाळी लवकर उठा	जर्नल लिहा	कामाची जागा आवरून ठेवा	पौष्टिक जेवण बनवा	ध्यान करा	3 उद्दिष्टे लिहा
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगळ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

आठवडा 2 चा आढावा:

काय चांगले झाले?

काय कठीण होते?

पुढच्या आठवड्यात काय सुधारायचे?

आठवडा 3

दिवस	सकाळी फोन वापरू नका	10 पाने वाचा	साखर टाळा	कृतज्ञता सूची	पॉडकास्ट ऐका	पौष्टिक जेवण बनवा	सोशल मीडिया टाळा
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगळ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

आठवडा 3 चा आढावा:

काय चांगले झाले?

काय कठीण होते?

पुढच्या आठवड्यात काय सुधारायचे?

आठवडा 4

दिवस	एखाद्या मित्राला फोन करा	30 मिनिटे व्यायाम	8 ग्लास पाणी प्या	वेळेवर झोपा	उद्याचे नियोजन करा	सोशल मीडिया टाळा	पौष्टिक जेवण बनवा
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगळ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

आठवडा 4 चा आढावा:

काय चांगले झाले?

काय कठीण होते?

पुढच्या आठवड्यात काय सुधारायचे?

मासिक सारांश

कोणती सवय सर्वात सोपी झाली?

कोणती सवय सर्वात कठीण होती?

तुम्हाला कशाचे आश्चर्य वाटले?

तुम्ही काय चालू ठेवणार आहात?

या प्रिंटेबलबद्दल माहिती

चांगल्या सवयी विकसित करा

myebooksbuy.com वरून मोफत प्रिंट करा

वैयक्तिक, कौटुंबिक किंवा शैक्षणिक वापरासाठी तुम्हाला हव्या तितक्या प्रती प्रिंट करा.

कृपया याची विक्री करू नका.

अधिक मोफत जर्नल्स आणि प्लॅनर्स: myebooksbuy.com/free-resources