दैनंदिन शिस्त डायरी

रोजच्या सवयींची नोंद ठेवा

myebooksbuy.com वरून मोफत प्रिंट करा

जपून ठेवण्यासारखे शब्द

"दीर्घकालीन प्रवासात सातत्य हे तीव्रतेपेक्षा जास्त महत्त्वाचे असते."

"रोजची छोटी पावले, कालांतराने मोठे अंतर कापतात."

"धैर्याने जोपासलेली सवय कालांतराने ताकद बनते."

आठवडा 1

दिवस	काही नवीन शिका	पॉडकास्ट ऐका	वेळेवर झोपा	बाहेर फिरायला जा	सोशल मीडिया टाळा	ध्यान करा	साखर टाळा
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगळ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

आठवडा 1 चा आढावा:

काय चांगले झाले?

काय कठीण होते?

पुढच्या आठवड्यात काय सुधारायचे?

आठवडा 2

दिवस	कामाची जागा आवरून ठेवा	काही नवीन शिका	सोशल मीडिया टाळा	पौष्टिक जेवण बनवा	स्ट्रेचिंग करा	10 पाने वाचा	सकाळी फोन वापरू नका
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगळ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

आठवडा 2 चा आढावा:

काय चांगले झाले?

काय कठीण होते?

पुढच्या आठवड्यात काय सुधारायचे?

आठवडा 3

दिवस	8 ग्लास पाणी प्या	पॉडकास्ट ऐका	10 पाने वाचा	पौष्टिक जेवण बनवा	वेळेवर झोपा	बाहेर फिरायला जा	साखर 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	ध्यान करा	8 ग्लास पाणी प्या	एखाद्या मित्राला फोन करा	सकाळी फोन वापरू नका	जर्नल लिहा	10 पाने वाचा	काही नवीन शिका
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

दैनंदिन शिस्त डायरी

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