4-आठवड्यांचा सवयींचा ट्रॅकर

रोजच्या सवयींची नोंद ठेवा

myebooksbuy.com वरून मोफत प्रिंट करा

जपून ठेवण्यासारखे शब्द

"रोजची छोटी पावले, कालांतराने मोठे अंतर कापतात."

"दीर्घकालीन प्रवासात सातत्य हे तीव्रतेपेक्षा जास्त महत्त्वाचे असते."

"तुमच्या सवयी ट्रॅक करा, तुमच्या स्वभावाचा आरसा दिसेल."

आठवडा 1

दिवस	पॉडकास्ट ऐका	बाहेर फिरायला जा	काही नवीन शिका	10 पाने वाचा	उद्याचे नियोजन करा	सकाळी लवकर उठा	ध्यान करा
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगळ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

आठवडा 1 चा आढावा:

काय चांगले झाले?

काय कठीण होते?

पुढच्या आठवड्यात काय सुधारायचे?

आठवडा 2

दिवस	कृतज्ञता सूची	एखाद्या मित्राला फोन करा	कामाची जागा आवरून ठेवा	ध्यान करा	पौष्टिक जेवण बनवा	30 मिनिटे व्यायाम	वेळेवर झोपा
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगळ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

आठवडा 2 चा आढावा:

काय चांगले झाले?

काय कठीण होते?

पुढच्या आठवड्यात काय सुधारायचे?

आठवडा 3

दिवस	सोशल मीडिया टाळा	बाहेर फिरायला जा	30 मिनिटे व्यायाम	साखर टाळा	ध्यान करा	कृतज्ञता सूची	उद्याचे नियोजन करा
सोम	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
मंगळ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
बुध	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
गुरु	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शुक्र	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
शनि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
रवि	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

आठवडा 3 चा आढावा:

काय चांगले झाले?

काय कठीण होते?

पुढच्या आठवड्यात काय सुधारायचे?

आठवडा 4

दिवस	30 मिनिटे व्यायाम	काही नवीन शिका	पौष्टिक जेवण बनवा	एखाद्या मित्राला फोन करा	साखर टाळा	उद्याचे नियोजन करा	सकाळी फोन वापरू नका
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

4-आठवड्यांचा सवयींचा ट्रॅकर

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