ਵਧੀਆ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਓ

ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਦਤਾਂ ਟਰੈਕ ਕਰੋ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੇਬਲ

ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ

"ਸਬਰ ਨਾਲ ਬਣੀ ਆਦਤ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।"

"ਰੋਜ਼ ਲਏ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਵੱਡੀ ਦੂਰੀ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ।"

"ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰਤਾ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ।"

ਹਫ਼ਤਾ 1

ਦਿਨ	3 ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ	ਜਰਨਲ ਲਿਖੋ	ਜਲਦੀ ਉਠੋ	ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼	ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਹੀਂ	ਧਿਆਨ ਕਰੋ	ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ
ਸੋਮ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਮੰਗਲ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਬੁੱਧ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਗੁਰੂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ੁੱਕਰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ਨੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਐਤ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਹਫ਼ਤਾ 1 ਵਿਚਾਰ:

ਕੀ ਵਧੀਆ ਰਿਹਾ?

ਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ?

ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਕੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਹਫ਼ਤਾ 2

ਦਿਨ	30 ਮਿੰਟ ਵਸਰਤ	ਜਲਦੀ ਉਠੋ	ਜਰਨਲ ਲਿਖੋ	ਵੇਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ	ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ	ਧਿਆਨ ਕਰੋ	3 ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ
ਸੋਮ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਮੰਗਲ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਬੁੱਧ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਗੁਰੂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ੁੱਕਰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ਨੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਐਤ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਹਫ਼ਤਾ 2 ਵਿਚਾਰ:

ਕੀ ਵਧੀਆ ਰਿਹਾ?

ਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ?

ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਕੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਹਫ਼ਤਾ 3

ਦਿਨ	ਸਵੇਰੇ ਫ਼ੋਨ ਨਹੀਂ	10 ਮੰਨੇ ਪੜ੍ਹੇ	ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼	ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਲਿਖੇ	ਧਾਤਰਾਸਟ ਸੁਣੇ	ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ	ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਹੀਂ
ਸੋਮ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਮੰਗਲ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਬੁੱਧ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਗੁਰੂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ੁੱਕਰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ਨੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਐਤ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਹਫ਼ਤਾ 3 ਵਿਚਾਰ:

ਕੀ ਵਧੀਆ ਰਿਹਾ?

ਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ?

ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਕੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਹਫ਼ਤਾ 4

ਦਿਨ	ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ	30 ਮਿੰਟ ਵਰਜ਼ਤ	8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ	ਸਭੇਂ ਸਿਰ ਸੌਵੋ	ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ	ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਹੀਂ	ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ
ਸੋਮ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਮੰਗਲ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਬੁੱਧ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਗੁਰੂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ੁੱਕਰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ਨੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਐਤ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਹਫ਼ਤਾ 4 ਵਿਚਾਰ:

ਕੀ ਵਧੀਆ ਰਿਹਾ?

ਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ?

ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਕੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਮਾਸਿਟ ਸਾਰ

ਕਿਹੜੀ ਆਦਤ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਹੋ ਗਈ?

ਕਿਹੜੀ ਆਦਤ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਗੱਲ ਨੇ ਹੈਰਾਨ ਕੀਤਾ?

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋਗੇ?

ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਬਾਰੇ

ਵਧੀਆ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਓ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸ਼ੀਟ

ਨਿੱਜੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਜਿੰਨੀਆਂ ਚਾਹੋ ਉੱਨੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵੇਚੋ।

ਹੋਰ ਮੁਫ਼ਤ ਜਰਨਲ ਅਤੇ ਪਲੈਨਰ: myebooksbuy.com/free-resources