ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਡਾਇਰੀ

ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਦਤਾਂ ਟਰੈਕ ਕਰੋ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੇਬਲ

ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ

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

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

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

ਹਫ਼ਤਾ 1

ਦਿਨ	ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੋ	ਧਾਤਰਾਸਟ ਸੁਣੋ	ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਂਵੋ	ਬਾਹਰ ਤੁਰੋ	ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਹੀਂ	ਧਿਆਨ ਕਰੋ	ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼
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	ਵੈਅ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ	ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੋ	ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਹੀਂ	ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ	ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰੋ	10 ਮੰਨੇ ਧੜ੍ਹੇ	ਸਵੇਰੇ ਫ਼ੋਨ ਨਹੀਂ
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	8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ	ਧਾਤਰਾਸਟ ਸੁਣੋ	10 ਮੰਨੇ ਪੜ੍ਹੋ	ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ	ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਵੋ	ਬਾਹਰ ਤੁਰੋ	ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼
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	ਧਿਆਨ ਕਰੋ	8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ	ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ	ਸਵੇਰੇ ਫ਼ੋਨ ਨਹੀਂ	ਜਰਨਲ ਲਿਖੋ	10 ਮੈਨੇ ਪੜ੍ਹੋ	ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੋ
ਸੋਮ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਮੰਗਲ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਬੁੱਧ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਗੁਰੂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ੁੱਕਰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ਨੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਐਤ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਹਫ਼ਤਾ 4 ਵਿਚਾਰ:

ਕੀ ਵਧੀਆ ਰਿਹਾ?

ਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ?

ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਕੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਮਾਸਿਕ 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 ਪ੍ਰਿੰਟੈਬਲ ਬਾਰੇ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਡਾਇਰੀ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੈਬਲ

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