4-ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਆਦਤ ਟਰੈਕਰ

ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਦਤਾਂ ਟਰੈਕ ਕਰੋ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੇਬਲ

ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ

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

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

"ਆਖਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਆਖਣੇ ਕਿਰਦਾਰ ਦਾ ਰੂਪ ਦੇਖ ਸਕੋ।"

ਹਫ਼ਤਾ 1

ਦਿਨ	ਧਾਤਰਾਸਟ ਸੁਣੋ	ਬਾਹਰ ਤੁਰੋ	ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੋ	10 ਮੰਨੇ ਧਰ੍ਹੋ	ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ	ਜ਼ਲਦੀ ਉਠੋ	ਧਿਆਨ ਕਰੋ
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	ਸੁਕਰਾਨਾ ਲਿਖੋ	ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ	ਰੱਬ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ	ਧਿਆਨ ਕਰੋ	ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ	30 ਮਿੰਟ ਵਰਜ਼ਤ	ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਂਵੋ
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	ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਹੀਂ	ਬਾਹਰ ਤੁਰੋ	30 ਮਿੰਟ ਵਸਰਤ	ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼	ਧਿਆਨ ਕਰੋ	ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਲਿਖੋ	ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
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	30 ਮਿੰਟ ਵਰਤ	ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੋ	ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ	ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ	ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼	ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ	ਸਵੇਰੇ ਫ਼ੋਨ ਨਹੀਂ
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 ਥ੍ਰਿਟੈਬਲ ਬਾਰੇ

4-ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਆਦਤ ਟਰੈਕਰ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਥ੍ਰਿਟੈਬਲ

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

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵੇਚੋ।

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