প্রত্যয়ন জার্নাল

একটি 30-দিনের গাইডেড জার্নাল

দৈনিক এন্ট্রি
LoomJournals দিয়ে তৈরি

এই জার্নালটি কীভাবে ব্যবহার করবেন

আপনার জার্নালে স্বাগতম! এটি থেকে সর্বাধিক সুবিধা পেতে কিছু পরামর্শ:

1 প্রতিদিন কয়েক মিনিট সময় বের করে লিখুন

2 সৎ থাকুন এবং কোনো বিচার ছাড়াই স্বাধীনভাবে লিখুন

3 অভ্যাস গড়ে তুলতে প্রতিদিন একই সময়ে লেখার চেষ্টা করুন

4 প্যাটার্ন লক্ষ্য করতে প্রতি সপ্তাহে আপনার এন্ট্রিগুলো পর্যালোচনা করুন

এই জার্নালটি কীভাবে ব্যবহার করবেন তার বিস্তারিত গাইডের জন্য স্ক্যান করুন

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 3 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 4 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 5 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 6 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 7 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 8 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 9 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 10 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 11 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 12 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 13 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 14 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 15 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 16 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 17 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 18 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 19 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 20 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 21 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 22 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 23 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 24 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 25 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 26 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 27 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 28 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 29 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 30 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 31 —

দৈনিক এন্ট্রি

প্রত্যয়ন জার্নাল
তারিখ

আজকের প্রত্যয়
বর্তমান কালে একটি ইতিবাচক বিবৃতি লিখুন, যেন এটি ইতিমধ্যে সত্য — যেমন 'আমি আত্মবিশ্বাসী এবং সক্ষম'

আমি কেন এটা বিশ্বাস করি
আপনার জীবনের কোন প্রমাণ এই প্রত্যয়কে সমর্থন করে? নির্দিষ্ট মুহূর্ত বা গুণাবলী তালিকাভুক্ত করুন

কল্পনা
আপনার সাফল্য স্পষ্টভাবে কল্পনা করুন -- এটিকে বাস্তবের মতো বর্ণনা করুন

আজকের প্রমাণ
আজ কী ঘটেছে যা আপনার প্রত্যয়কে সমর্থন করে? ছোট মুহূর্তও গণ্য

সন্দেহ মুক্তি
আজ যে সন্দেহ বা সীমাবদ্ধ বিশ্বাস উত্থিত হয়েছে সেগুলোর নাম বলুন — নাম দিলে তাদের প্রভাব কমে

আজ আমি যার জন্য কৃতজ্ঞ
আজ আপনি কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তি, মুহূর্ত, বা বিষয়ের নাম বলুন

প্রত্যয়ন জার্নাল — 32 —