

30 DAYS AFFIRMATION

and journaling prompts



Mind Guru Amit

**30-Days Affirmations
&
Journaling Prompts**

Day 1

- **Affirmation:** “मैं हर दिन और हर पल बेहतर होता जा रहा हूँ।”

- **Journaling Prompt:** “आज मैं अपनी किस सफलता पर गर्व महसूस करता हूँ और क्यों?”

Day 2

- **Affirmation:** “मेरे अंदर शांत रहने की शक्ति है, और मैं इसे हर स्थिति में महसूस करता हूँ।”

- **Journaling Prompt:** “जब मैं तनाव में होता हूँ, तो मैं कैसे शांत रह सकता हूँ? मेरे पास कौन से साधन हैं?”

Day 3

- Affirmation: "मैं अपनी भावनाओं को समझता हूँ और उन्हें सकारात्मक दिशा में बदल सकता हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैं अपनी किसी एक भावना को किस तरह सकारात्मक दिशा में बदल सकता हूँ?"

Day 4

- Affirmation: "मैं अपने शरीर और मन की बात सुनता हूँ और उनकी देखभाल करता हूँ।"
- Journaling Prompt: "आज मैं अपने शरीर और मन के प्रति किस प्रकार की देखभाल कर सकता हूँ?"

Day 5

- Affirmation: "हर दिन, मैं अधिक मजबूत और आत्म-विश्वास से भरा महसूस करता हूँ।"
- Journaling Prompt: "मुझे क्या लगता है कि मुझे आत्म-विश्वास बढ़ाने के लिए क्या कदम उठाने चाहिए?"

Day 6

- Affirmation: "मैं हर चुनौती का सामना शांति और स्थिरता के साथ करता हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैंने हाल ही में कौन सी चुनौती का सामना किया और उसे कैसे शांति से सुलझाया?"

Day 7

- Affirmation: "मैं हर परिस्थिति में अपने सबसे अच्छे स्वरूप को प्रकट करता हूँ।"
- Journaling Prompt: "आज मैं अपने सबसे अच्छे स्वरूप को कैसे प्रकट कर सकता हूँ?"

Day 8

- Affirmation: "मैं खुद को बिना किसी शर्त के स्वीकार करता हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैं खुद को किस प्रकार से और अधिक स्वीकार कर सकता हूँ?"

Day 9

- Affirmation: "मैं अपनी परिस्थितियों को बदलने की शक्ति रखता हूँ।"
- Journaling Prompt: "आज मैं कौन से छोटे कदम उठा सकता हूँ जो मेरी परिस्थितियों को बदल सके?"

Day 10

- Affirmation: "मेरे पास हर दिन को बेहतर बनाने की शक्ति है।"
- Journaling Prompt: "आज मैं अपने दिन को बेहतर बनाने के लिए क्या कर सकता हूँ?"

Day 11

- Affirmation: "मैं खुद को और दूसरों को माफ करता हूँ और प्रेम करता हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैं आज किसे माफ कर सकता हूँ और किसे प्रेम दिखा सकता हूँ?"

Day **12**

- Affirmation: "मैं अपने सपनों और लक्ष्यों के प्रति प्रतिबद्ध हूँ।"
- Journaling Prompt: "मेरे सपनों को साकार करने के लिए आज मैं क्या कदम उठा सकता हूँ?"

Day 13

- Affirmation: "मैं हर स्थिति में अपनी क्षमताओं पर विश्वास करता हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैंने पिछले सप्ताह कौन सी चुनौती का सामना किया और मेरी क्षमताओं ने मेरी कैसे मदद की?"

Day 14

- Affirmation: "मैं हर दिन को नई ऊर्जा और उत्साह के साथ अपनाता हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैं आज अपनी ऊर्जा और उत्साह को कैसे बढ़ा सकता हूँ?"

Day 15

- Affirmation: "मैं अपने लिए समय निकालता हूँ और अपनी देखभाल करता हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैं आज अपने लिए कितना समय निकाल सकता हूँ और इसे कैसे उपयोगी बना सकता हूँ?"

Day 16

- Affirmation: "मैं अपनी सीमा को समझता हूँ और उन्हें स्वीकार करता हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैंने अपनी किस सीमा को स्वीकार किया है और कैसे?"

Day 17

- Affirmation: "मैं अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए स्वतंत्र हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैं अपनी भावनाओं को कितनी आसानी से व्यक्त कर सकता हूँ और इससे क्या फर्क पड़ा है?"

Day 18

- Affirmation: "मैं खुद को हर दिन और अधिक समझता हूँ और सम्मान करता हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैं आज खुद को किस प्रकार समझ सकता हूँ और सम्मानित कर सकता हूँ?"

Day 19

- Affirmation: "मैं हर दिन नए अवसरों को अपनाने के लिए खुला हूँ।"
- Journaling Prompt: "आज मुझे कौन सा नया अवसर मिला है और मैं इसे कैसे अपनाऊँ?"

Day 20

- Affirmation: "मैं हर दिन सकारात्मक बदलाव लाने के लिए प्रेरित हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैं अपने जीवन में कौन सा सकारात्मक बदलाव लाना चाहता हूँ?"

Day 21

- Affirmation: "मैं अपने सपनों को पूरा करने के लिए हर दिन प्रगति करता हूँ।"
- Journaling Prompt: "मेरे सपनों के लिए आज मैं कौन सी प्रगति कर सकता हूँ?"

Day 22

- Affirmation: "मैं हर चुनौती को एक अवसर मानता हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैंने हाल ही में कौन सी चुनौती को अवसर में बदला है?"

Day 23

- Affirmation: "मैं खुद को अपने सबसे बड़े सपोर्टर के रूप में देखता हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैं खुद को किस प्रकार से समर्थन दे सकता हूँ और अपनी मदद कर सकता हूँ?"

Day 24

- Affirmation: "मैं अपनी खुशियों को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैं अपनी खुशियों को बढ़ाने के लिए क्या कदम उठा सकता हूँ?"

Day 25

- Affirmation: "मैं हर दिन का आनंद उठाने के लिए तैयार हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैं आज अपने दिन का पूरा आनंद कैसे उठा सकता हूँ?"

Day 26

- Affirmation: "मैं अपनी यात्रा का आनंद लेता हूँ और अपने प्रगति की सराहना करता हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैं अपनी यात्रा और प्रगति को कैसे सराह सकता हूँ?"

Day 27

- Affirmation: "मैं अपने जीवन में संतुलन और शांति लाने के लिए प्रतिबद्ध हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैं अपने जीवन में संतुलन और शांति लाने के लिए कौन से कदम उठा सकता हूँ?"

Day 28

- Affirmation: "मैं हर दिन अपने स्वास्थ्य और खुशी का ध्यान रखता हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैं अपने स्वास्थ्य और खुशी को बनाए रखने के लिए क्या कर सकता हूँ?"

Day 29

- Affirmation: "मैं अपने सपनों और लक्ष्यों को साकार करने के लिए हर दिन प्रेरित हूँ।"
- Journaling Prompt: "मैं अपने सपनों को साकार करने के लिए कौन से छोटे कदम उठा सकता हूँ?"

Day 30

- Affirmation: "मैं अपने जीवन की पूरी संभावनाओं को खोलता हूँ और हर दिन एक नई शुरुआत करता हूँ।"
- Journaling Prompt: "आज मैं कौन सा नया कदम उठा सकता हूँ जो मेरी पूरी संभावनाओं को खोल सके?"

इन affirmations और journaling prompts के साथ, आप को न केवल अपने मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को सुधारने का मौका मिलेगा, बल्कि उन्हें अपने आप को और अधिक समझने और सुधारने का एक structured तरीका भी मिलेगा।