

# 90 ഡെയ്സ് ടു ലൈഫ്

വീഴ്ചയിൽ നിന്നൊരു വിജയഗാഥ



1. നിങ്ങളെ പുറകോട്ടു വലിച്ചിട്ടുള്ള 3 ദുശ്ശീലങ്ങൾ എഴുതുക

1)

2)

3)

2. അതിൽ ഏറ്റവും പുറകോട്ടു വലിച്ചിട്ടുള്ള ദുശ്ശീലം എടുത്തെഴുതുക

---

3. നിങ്ങളെ മുന്നോട്ടു നയിക്കുന്ന 3 നല്ല ശീലങ്ങൾ എഴുതുക

1)

2)

3)

4. അതിൽ നിങ്ങളെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ മുന്നോട്ടു നയിച്ച ഒരു നല്ല ശീലം എഴുതുക

---

5. ഏറ്റവും കൂടുതൽ മുന്നോട്ടു നയിച്ച ശീലങ്ങളെ തമ്മിൽ കൂട്ടിച്ചേർത്ത് അതൊരു സൂപ്പർ ശീലം (Super Habit) ആക്കിമാറ്റുക.

---

# 90 ഡെയ്സ് ടു ലൈഫ്

വീഴ്ചയിൽ നിന്നൊരു വിജയഗാഥ



6. നിങ്ങളെ പുറകോട്ടു വലിക്കുന്ന ശീലം എടുക്കുക, ആ ശീലത്തെ ഒരു ദിവസം Skip ചെയ്യുക. (ഉദാഹരണത്തിന് എല്ലാ ദിവസവും പാതിരാത്രിയിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ശീലമുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഒരു ദിവസം വേണ്ടെന്ന് വയ്ക്കുക അത് പിന്നെയും തുടരുക എന്നിട്ട് രണ്ട് ദിവസം വേണ്ടെന്ന് വയ്ക്കുക, പിന്നെയും തുടരുക മൂന്നു ദിവസം വേണ്ടെന്ന് വയ്ക്കുക, അതിനുശേഷം വേണ്ടെന്ന് വച്ചു നിങ്ങളുടെ strength-നെ celebrate ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ ദുശ്ശീലത്തെ പൊട്ടിച്ചു കളയുക.

7. അടുത്ത 30 ദിവസത്തേക്ക് എല്ലാ ദിവസവും താഴെയുള്ള ഈ **DestinyX** ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്ന ശീലം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുക.

1.1. എന്തിനാണ് എനിക്ക് നന്ദി ഉള്ളത്?

---

1.2. ആരോടാണ് എനിക്ക് നന്ദി ഉള്ളത്?

---

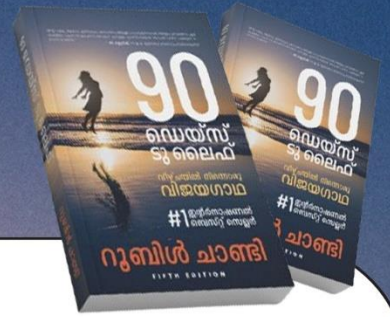
1.3. എന്തുകൊണ്ടാണ് എനിക്ക് നന്ദി ഉള്ളത്?

---



# 90 ഡെയ്സ് ടു ലൈഫ്

വീഴ്ചയിൽ നിന്നൊരു വിജയഗാഥ



2.1. ഞാൻ already എവിടെയാണ് വിജയിച്ചിട്ടുള്ളത്?

---

2.2. ഞാൻ എങ്ങനെയാണ് വിജയിച്ചിട്ടുള്ളത്?

---

2.3. ഞാൻ എന്തുകൊണ്ടാണ് വിജയിച്ചിട്ടുള്ളത്?

---

3.1. എന്തിനെക്കുറിച്ചാണ് എനിക്ക് അഭിമാനമുള്ളത്?

---

3.2. ഈ അഭിമാനമുള്ള കാര്യത്തിലേക്ക് ഞാൻ എങ്ങനെ എത്തി?

---

3.3. എന്തുകൊണ്ടാണ് എനിക്ക് അഭിമാനമുള്ളത്?

---

8. Congratulations നിങ്ങൾ Chapter 4 Assignment പൂർത്തീകരിച്ചു.