



LAST 80 DAYS CHALLENGE

#GROWTH - या - COMFORT

WORK BOOK BY
HUM JEETENGE



@HUMJEETENGEHJ



@HUMJEETENGE



Table of Contents: -

Task Implement sheet Details	2
Self-Motivation Routine (Compulsory).....	3
Night Ritual + Journal (compulsory).....	<u>4</u>
Implementation Sheet (example).....	6
Implementation Sheet (empty).....	7
80 Days Challenge Score Sheets	
October	8
November	9
December	10



1. Task Implement sheet

आपको 10 task करने हैं

जिसमें से पहले 4 task

आपके काम या पढ़ाई के हैं

1. 3 घंटे focused study
ये आपका prime time है
जहां आप सबसे ज्यादा focus करने वाले हो
2. 1-1.5 hr study
3. 1-1.5 hr study
4. 1-1.5 hr (Revision)
5. सेहत के लिए 20-40 min exercise करें
आपको exercise में
जो अच्छा लगे वो कर सकते हैं
6. Awareness बढ़ाने के लिए
10-20 min guided meditation / ध्यान
7. हलके मन के लिए
दोस्तों / family से बात करें, हंसी मजाक करें
आप हफ्ते में दो तीन बार
लोगों को gratitude msg भी भेज सकते हैं.

और 3 task compulsory है

8. Self-Motivation Routine
9. Night Ritual + Journal लिखो
10. Fixed Sleep Schedule



2. Self-Motivation Routine (Compulsory)

Step 1.

सुबह बड़े excitement के साथ उठो
और इसी excitement और energy के साथ
अपना पहला task पूरा करो
यानी अपने मन को program करो

Step 2.

आप अपने long term goal को visualize करो
अपने आप को सफल महसूस करो

Step 3.

उसके बाद आज की task sheet देखो

Step 4.

अब Affirmations दोहराओ

“मैं हर दिन ऊर्जा से भरा हुआ हूँ
मैं हर दिन लक्ष्य के लिए काम कर रहा हूँ
मैं बहुत आनन्दित और आभारी हूँ
कि मेरे सपनों का जीवन शुरू हो चुका है”

Step 5.

(अब Self-Compassion program करने के लिए)

सीने पर हाथ रख कर
खुद से दोहराओ

हम सब गलती करते हैं
ये इंसानियत का हिस्सा है
मैं अपने प्रति दया रखता हूँ
मैं खुद को स्वीकारता हूँ
मैं बहुत शक्तिशाली हूँ
इसलिए खुद को आसानी से माफ करता हूँ



Pro Tip: इस workbook का printout बिस्तर के pass रखो

जिससे Commitment याद करने

और Affirmations दोहराने में आसानी होगी

(End)

Self-Motivation routine के बाद

सीधे दूसरा task करो

जो है 2-3 घंटे सबसे कठिन task पर काम करना

3. Night Ritual + Journal लिखो (compulsory)

Step 1.

रात में सोने से पहले intention बनाओ

कि मैं सुबह बहुत energy के साथ जागूंगा

और excitement से साथ task करूंगा

Step 2.

इसके साथ आप journal में 2 सवाल लिखो

1. आज मैंने क्या बेहतर किया ?

2. कल क्या बेहतर कर सकता हूँ ?

Step 3.

10 बार अपने मन में

धीरे-धीरे दोहराओ...

“मैं हर दिन हर तरह से
बेहतर और बेहतर होते जा रहा हूँ



आगे **Implementation Sheet (example), Implementation Sheet (empty)**
& Last 80 Days score sheets हैं ↓↓↓
इनका प्रयोग कीजिये



Example Implementation Intention

I commit to myself that I will do these task at given details

Sn	Name	Time	Place	How	If Then
Task 1	3 hr Imp work with Intense Focus	10-2 PM	Lib/Study Table	Pomodoro 3 घंटे पूरे focus के साथ पढ़ूंगा	शाम को 1hr पूरे focus cover करूंगा
Task 2	1-1.5h focus Study /work	2:30 PM	Study Table	pomodoro timer 40 min work +5 min break	किसी और समय 30 min निकालूंगा
Task 3	1-1.5h focus Study /work	5:00 PM	Hall	pomodoro timer 40 min work +5 min break	किसी और समय 25 min निकालूंगा
Task 4	1-1.5h focus Study /work	7:30 PM	Study Table	pomodoro timer 40 min work +5 min break	सोने से पहले कुछ समय Revision करूंगा
Task 5	20-40 min Exercise	6:30 AM	balcony	20 सूर्य-नमस्कार/ 10 min प्राणायाम	जब भी मौका मिला तब प्राणायाम करूंगा
Task 6	10-20min Guided Meditation/ध्यान	6:00 PM	छत/ park	Yoga stretching after work YouTube video	भूलने पर 10 Deep Breathing के लिए alarm लगाऊंगा
Task 7	दोस्त/ Family से बात Send Gratitude Message	7:00 PM	छत/ park/ Anywhere else	call / text msg	परमात्मा को धन्यवाद कहूंगा
Task 8	Night Ritual + Journal	9:30 PM	Bed	कल सुबह के लिए intention	अगर भूला तो सोने से पहले करूंगा
Task 9	Self-Motivation Routine	5:20 AM	Bedroom	Long term goal visualize आज की task sheet देखना	अगर नहीं कर पाया...तो 9:00 am करूंगा या फिर शाम का alarm लगाकर करूंगा
Task 10	Fixed Sleep Schedule	10:00pm - 5:00	Bedroom		हर दिन एक समय पर उठने पर focus करूंगा अपने आप सही समय पर नींद आएगी



My Implementation Intention

I commit to myself that I will do these task at given details

मैं दृढ़ निश्चय करता हूँ कि मैं ये task निश्चित समय, जगह और तरीके से पूरे करूँगा

Sn	Name	Time	Place	How	If Then
Task 1	Self-Motivation Routine (Compulsory)				
Task 2	Night Ritual + Journal (Compulsory)				
Task 3	Fixed Sleep Schedule (Compulsory)				
Task 4					
Task 5					
Task 6					
Task 7					
Task 8					
Task 9					
Task 10					

आप अपने Routine के, अपने challenge के मालिक हैं
 सोच समझ के details भरिये, take ownership, जरूरत पड़े तो बदलाव कीजिये.

#October
#Growth
या Comfort

Last 80 Days Challenge

Commitment - Challenge को लेकर कोई भी Problem आएगी

तो मैं उसे समझदारी से, साहस से, Positive Attitude से
निपटने के प्रयास करता रहूँगा, Experiment करता रहूँगा
जब तक वो Problem जीत के पायदान में न बदल जाए

[illegible]

#November

Commitment - Challenge को लेकर कोई भी Problem आएगी

तो मैं उसे समझदारी से, साहस से, Positive Attitude से

निपटने के प्रयास करता रहूँगा, Experiment करता रहूँगा

जब तक वो Problem जीत के पायदान में न बदल जाए

[illegible]

#December
#Growth
या Comfort

Last 80 Days Challenge

Commitment - Challenge को लेकर कोई भी Problem आएगी

तो मैं उसे समझदारी से, साहस से, Positive Attitude से निपटने के प्रयास करता रहूँगा, Experiment करता रहूँगा

जब तक वो Problem जीत के पायदान में न बदल जाए

[illegible]