



कार्य सारिणी : अर्थपूर्ण मई 2020



सोमवार

मंगलवार

बुधवार

वीरवार

शुक्रवार

शनिवार

रविवार

"आप जहाँ हैं वहाँ से शुरू करें। आपके पास जो है उसका उपयोग करें। आप क्या कर सकते हैं वो करें"
~ आर्थर ऐश



4 आप क्या नहीं कर सकते के बजाय आप क्या कर सकते हैं पर ध्यान दें

5 मित्रों को वह फोटो भेजें, जिसमें आप सभी एक साथ आनंदित हो

6 अपने जीवन लक्ष्यों में से एक की ओर कदम उठाएं, चाहे छोटा सा

7 जिसे प्यार करते हैं, उसे बताएं कि वे आपके लिए कितना मायने रखते हैं

1 आपके लिए वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है और क्यों? याद करें।

2 जिसकी आप वास्तव में परवाह करते हैं उसके लिए कुछ अर्थपूर्ण करें

3 आज फिर प्रकृति के साथ जुड़ें, भले ही आप घर के अंदर फंस गए हों

11 आपके सबसे महत्वपूर्ण मूल्य क्या हैं? आज इनका उपयोग करें

12 मुश्किल समय में भी छोटी-छोटी चीजों के लिए आभारी रहें

13 आज प्राकृतिक दुनिया की देखभाल के लिए कुछ करें

14 उन लोगों के प्रति अपना आभार प्रकट करें, जो चीजों को बेहतर बनाने में मदद कर रहे हैं

8 अपने लिए एक दयालुता मिशन बनायें। दूसरों की मदद करने के लिए समय दें

9 आज खुश रहने के लिए सकारात्मक खबरों और कारणों को ढूँढो

10 किसी को बताएं कि आपका पसंदीदा संगीत आपके लिए क्यों मायने रखता है

18 जिस व्यक्ति से आप प्यार करते हैं, उसे हाथ से लिखा नोट और एक फोटो भेजें

19 जो कर रहे हैं इसे और अधिक मायने देने के लिए एक तरीका खोजें

20 वह स्थिति बताएं जो आपको वास्तव में मूल्यवान और सराहनीय महसूस कराती है

21 3 चीजों की तस्वीरें साझा करें जो आपको सार्थक या यादगार लगती हैं

15 किसी अन्य संस्कृति के मूल्यों और परंपराओं के बारे में जानें

16 अपने चारों ओर पाँच चीजें देखें जो आपको अर्थपूर्ण लगती हैं

17 अपने स्थानीय समुदाय में मदद करने के लिए एक सकारात्मक कार्य करें

25 किसी प्रोजेक्ट या चैरिटी की मदद करने के लिए अपना समय दें

26 उन तीन कार्यों को याद करें, जिन पर आपको वास्तव में गर्व है

27 आज अपने निर्णयों और विकल्पों को जीवन के उद्देश्य से जोड़िए

28 अपने जीवन में एक घटना है जो वास्तव में सार्थक थी के बारे में किसी को बताएं

22 किसी प्रियजन या सहकर्मी से पूछें कि उनके लिए क्या मायने रखता है और क्यों

23 सब के साथ उन्हें बढ़ावा देने के लिए एक प्रेरणादायक वाक्य साझा करें

24 आज कुछ विशेष करें और इसे आज रात अपनी स्मृति में फिर से देखें

29 इस बारे में सोचें कि आपके कार्यों से दूसरों को कैसे फर्क पड़ता है

30 भविष्य के बारे में आशावान होने के तीन अच्छे कारण खोजें

31 आकाश को देखो। याद रखें हम सभी किसी बड़ी चीज़ का हिस्सा हैं

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

31 क्रियाएं, अपने लिए और सब की देखभाल के लिए, क्योंकि हम एक साथ इस वैश्विक संकट का सामना कर रहे हैं

संयम रखो · समझदार रहो · दयालु बनो