



आनंदपूर्ण जून (मुश्किल समय में भी) 2020



सोमवार

मंगलवार

बुधवार

बृहस्पतिवार

शुक्रवार

शनिवार

रविवार

1 मुश्किल दिनों में भी क्या अच्छा है, यह देखने का फैसला करें

2 अपनी एक चिंता का सकारात्मक समाधान ढूँढने का प्रयास करें

3 तीन चीजों के बारे में सोचें जिनके लिए आप आभारी हैं, और उन्हें लिखें

4 जो दूसरों की मदद कर रहे हैं, उन लोगों की प्रशंसा करें

5 मुस्करायें और मित्रता रखें, चाहे आप सामाजिक दूरी पर हों

6 लॉकडाउन के दौरान चढ़ाव पर ध्यान करें, चाहे छोटा सा हो

7 शारीरिक रूप से सक्रिय होने का एक आनंदित तरीका खोजें (घर के अंदर या बाहर)

8 किसी को उन के कार्य के लिए धन्यवाद देने के लिए पत्र लिखें

9 आज संगीत में आनंद खोजें: गाएं, खेलें, नृत्य करें या सुनें

10 किसी ऐसी चीज की फोटो लें, जो आपको खुशी प्रदान करे। इसे साँझा करें

11 आज दूसरों के साथ बातचीत में सकारात्मक बातें कहें।

12 दोस्तों के साथ मिलकर कुछ मौज-मस्ती करने की योजना बनाएं

13 प्रकृति का आनंद लें और आसपास की दुनिया की सुंदरता को सराहें

14 आज अन्य लोगों की खुशी के लिए तीन काम करें

15 बचपन की एक मजेदार गतिविधि को खोज कर फिर से आज आनंद ले

16 किसी प्रियजन से पूछें कि वे इस समय किस चीज के लिए आभारी हैं।

17 अपने पर दया रखें। अपने साथ वैसा व्यवहार करें जैसा मित्र के साथ करेंगे।

18 अपने दोस्त को, जिसे प्रोत्साहन की आवश्यकता है, एक सकारात्मक नोट भेजें

19 उन पसंदीदा यादों की सूची बनाएं, जिनके लिए आप आभारी हैं।

20 आज कुछ चुलबुला करने के लिए समय निकालो, बस इसके मज़े के लिए

21 एक नई पाक विधि आजमाएं या अपना पसंदीदा भोजन पकाने का आनंद लें।

22 एक सुखद याद को ऐसे व्यक्ति के साथ साझा करें जो आपके लिए बहुत मायने रखता है।

23 जहाँ आप कम से कम उम्मीद करते हैं वहाँ आभारी होने के लिए कुछ देखें

24 आपके जीवन में आनंद लाने के लिए एक दोस्त को धन्यवाद दें

25 ऐसा खाना खाएं जिससे आपको अच्छा महसूस हो और इसके स्वाद से आनंदित हो

26 एक कठिन स्थिति में अच्छा पहलु देखें, जिससे आपने कुछ सीखा था।

27 कुछ मजेदार देखें और आनंद लें कि खुलकर हंसने से कैसा लगता है।

28 अपने पसंदीदा गीतों की एक प्लेलिस्ट बनाएं और उनका आनंद लें।

29 कुछ ऐसा करने के लिए समय निकालें जो आपको आज खुशी दे।

30 अपने जीवन की खुशियों की एक सूची बनाएं (और उसमें जोड़ते रहें)



“हर दिन अच्छा नहीं हो सकता है, लेकिन हर दिन में कुछ अच्छा है” ~ ऐलिस मोर्स एले

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

अपनी और दूसरों की देखभाल के लिए 30 क्रियाएं जब हम सब एक साथ इस वैश्विक संकट का सामना कर रहे हैं

शांत रहो · समझदार रहो · दयालु रहो