



कार्य कैलेंडर: परोपकारी अगस्त 2020



शनिवार

1 इस महीने दूसरों (और अपने आप) के प्रति दयालु होने का चयन करें

8 स्थानीय संस्था की मदद के लिए अप्रयुक्त वस्तुएं, कपड़े, भोजन या पैसे दान दें

15 अपने पसंदीदा भोजन को ऐसे व्यक्ति के लिए पकाएं जो इसकी सराहना करेगा

22 आज किसी और व्यक्ति के जीवन को आसान बनाने के लिए कुछ करें

29 अपने स्थानीय समुदाय के लिए भविष्य की परियोजना या सभा की योजना बनाएं

रविवार

2 किसी ऐसे व्यक्ति को एक सकारात्मक संदेश भेजें जिसे आप नहीं हो सकते

9 किसी सार्वजनिक पार्क या बाहरी स्थान पर कुछ फूलों या पौधों को पानी दें

16 आज का कोई प्लान नहीं! अपने प्रति दयालु रहें ताकि आप दूसरों के प्रति दयालु बन सकें

23 अपना फोन बंद करें और लोगों को अपना पूरा ध्यान दें

30 आज प्रकृति और हमारे ग्रह के प्रति दयालु होने के लिए कुछ करें

सोमवार

3 आप सभी के साथ दोस्तों की तरह बातचीत करें

10 एक मित्र से संपर्क करके उन्हें बताएं कि आप उनके बारे में सोच रहे हैं

17 किसी को आश्चर्यचकित करने के लिए एक विचारपूर्ण उपहार बनाओ

24 किसी ऐसे व्यक्ति को क्षमा करने का समय निकालें जिसने आपको अतीत में चोट पहुंचाई हो

31 आज अन्य लोगों के साथ 'खुशी के लिए एक्शन' सांझा करें

मंगलवार

4 किसी से पूछें कि वे कैसा महसूस करते हैं और उनका जवाब ध्यान से सुनें

11 अपने भोजन और इसे संभव बनाने वाले लोगों के लिए आभारी रहें

18 अपना समय किसी ऐसे प्रोजेक्ट या चैरिटी की मदद करने के लिए दें, जिसकी आपको परवाह है

25 किसी को कठिनाई में मदद करने के लिए अपना समय और शक्ति दें

31 आज अन्य लोगों के साथ 'खुशी के लिए एक्शन' सांझा करें

बुधवार

5 अन्य लोगों को दुःख से मुक्त होने के लिए कुछ समय प्रार्थना करें

12 दूसरों को प्रेरित करने के लिए एक उत्साहजनक समाचार सांझा करें

19 किसी ऐसे व्यक्ति के साथ समय बितायें जो अकेला हो या जो चिंतित महसूस कर रहा है

26 'इस आग बढ़ान का' एक तरीका खोजें या एक अच्छे कारक का समर्थन करें

31 आज अन्य लोगों के साथ 'खुशी के लिए एक्शन' सांझा करें

बृहस्पतिवार

6 मुस्कुराओ और दोस्ताना रखो, भले ही 'शारीरिक दूरी' हो

13 यदि कोई आपको गुस्सा दिलाता है, तो दयालु बनें। कल्पना कीजिए कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं

20 आज मिलने वाले हर किसी में अच्छे पक्ष की तलाश करें

27 किसी के निराश होने पर नोटिस करें और उनके दिन को उत्साहित करने का प्रयास करें

31 आज अन्य लोगों के साथ 'खुशी के लिए एक्शन' सांझा करें

शुक्रवार

7 ऐसे व्यक्ति का धन्यवाद करें जिसके आप आभारी हैं और उन्हें बताएं कि क्यों?

14 आज ज्यादा से ज्यादा लोगों की मुस्कराहट लाने की कोशिश करें

21 किसी पुस्तक या लेख के बारे में किसी को बताएं जो आपको मददगार लगा

28 उन लोगों के साथ दोस्ताना बातचीत शुरू करें जिन्हें आप जानते नहीं हैं



ऐसी दुनिया में जहाँ आप कुछ भी हो सकते हैं, दयालु बनें। दयालुता के हर कार्य से फर्क पड़ता है।



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

इस महीने की विषय के बारे में अधिक जानें www.actionforhappiness.org/altruistic-august

शांत रहें · समझदार रहें · दयालु हों