



# কাজের দিনপঞ্জি : নিজের যত্নে সেপ্টেম্বর ২০২০



সোমবার



মঙ্গলবার

বুধবার

বৃহস্পতিবার

শুক্রবার

শনিবার

রবিবার

1 মনে রাখবেন নিজের যত্ন নেয়াটা স্বার্থপরতা নয়, অপরিহার্য।

2 কেমন বোধ করছেন তা জানানোর ইচ্ছা প্রকাশ করুন এবং প্রয়োজনে সাহায্য নিন।

3 ক্যালেন্ডার থেকে অপ্রয়োজনীয় পরিকল্পনা বাদ দিয়ে অবসর সময় বের করে নিন।

4 আশানুরূপ কাজ না হলে নিজেকে ক্ষমা করুন, ভুল সবারই হয়।

5 এই ছুটির দিনে আনন্দদায়ক কিছু পরিকল্পনা করুন এবং সেজন্য সময় বের করুন।

6 মৌলিক দিকগুলিতে নজর দিন: ভালো খান, ব্যায়াম করুন এবং সময় মতো ঘুমাতে যান।

7 মনে রাখবেন খারাপ থাকাটা দোষের নয়, সবাই কখনো না কখনো কঠিন দিন পার করে।

8 যে কাজগুলো ভাল পারেন সেগুলোকে আজ নজর দিন, তা যত সাধারণই হোক না কেন।

9 নিজেকে "আমার উচিত" এই কথাটি বলা এড়িয়ে চলুন।

10 নিজেকে অন্যদের কাছ থেকে আসা অনুরোধ কে না বলার অনুমতি দিন।

11 নিখুঁত নয় বরং যথেষ্ট ভাল হিসেবে নিজেকে গড়ে তোলার লক্ষ্য স্থির করুন।

12 কাজে ব্যাস্ত থাকুন। নিজেকে আজ বিরতি নেয়ার অনুমতি দিন।

13 সত্যিই পছন্দ করেন এমন কোন কাজ করার জন্য আজ সময় বের করুন।

14 নিজের সাথে সদয় হয়ে কথা বলুন, ঠিক যেমন ভালোবাসার মানুষটির সাথে কথা বলেন।

15 মন খারাপের সময় নিজেকে বলার জন্য কোনো যত্নশীল এবং উদ্বিগ্নবাক্য খুঁজুন।

16 বিচার না করে লক্ষ্য করে দেখুন যে আপনি কেমন বোধ করছেন।

17 নিয়মিত দেখতে পান এরকম কোনো ইতিবাচক বার্তা নিজেকে দিন।

18 অন্যদেরকে যেমন দেখাচ্ছে তার সাথে আপনার অনুভূতির তুলনা করবেন না।

19 সক্রিয় হয়ে উঠুন এবং শরীর ও মনকে প্রাকৃতিক শক্তিতে উজ্জীবিত করুন।

20 পরিকল্পনাহীন দিবস - গতি কমিয়ে আনুন এবং নিজের প্রতি সদয় হন।

21 নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে আপনাকে অনেকে ভালোবাসে এবং আপনি পছন্দনীয়।

22 আনন্দময় সময়ের সৃষ্টি মনে করিয়ে দেয় এমন ফটো দেখুন।

23 আপনার প্রতি অন্যদের প্রত্যাশার কথা আজ ভুলে যান।

24 বিশ্বস্ত কোন বন্ধুর কাছে জানতে চান যে আপনার কি তার পছন্দ।

25 অন্তঃস্থিত চাহিদা এবং আত্ম সমালোচনা থেকে নিজেকে মুক্তি দিন।

26 আজ নিজের একটি শক্তি বা প্রতিভা বেছে নিয়ে তা ব্যবহারের কোন নতুন উপায় খুঁজে বের করুন।

27 সময় নিন। শ্বাস নেয়ার এবং স্থির থাকার জন্য জায়গা করে নিন।

28 নিজের ভুলগুলিকে, আপনার উন্নতির পাথেয় হিসেবে মেনে নিন।

29 প্রশংসা করেন, নিজের এরকম তিনটি বিষয় সম্পর্কে আজ লিখুন।

30 আপনি মূল্যবান। মনে রাখবেন আপনি যেমন ঠিক সেভাবেই আপনি যথেষ্ট।



নিজের যত্ন করা মানে স্বার্থপরতা নয়। একটি খালি কাপ থেকে আপনি কিছুই ঢালতে পারবেন না।



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

এই মাসের বিষয়বস্তু সম্পর্কে আরো জানতে এখানে দেখুন [www.actionforhappiness.org/altruistic-august](http://www.actionforhappiness.org/altruistic-august)

শান্ত থাকুন, জ্ঞান ধারণ করুন, সদয় হোন