



क्रिया (एक्शन) कैलेंडर: स्व-देखभाल सितंबर 2020



सोमवार



मंगलवार

बुधवार

बृहस्पतिवार

शुक्रवार

शनिवार

रविवार

1 याद रखें कि स्व-देखभाल स्वार्थ नहीं है। यह आवश्यक है।

2 आप कैसा महसूस कर रहे हैं साझा करने के लिए तैयार रहें और जरूरत पड़ने पर मदद मांगें।

3 किसी भी अनावश्यक योजनाओं को रद्द करके अपनी डायरी में समय खाली करें।

4 जब गलतियाँ हों तो खुद को माफ कर दें। हम सब गलतियाँ करते हैं।

5 इस सप्ताह के अंत में एक मजदार गतिविधि की योजना बनाएं और इसके लिए समय निकालें।

6 मूल बातें पर ध्यान दें: अच्छा खाएं, व्यायाम करें और समय पर सो जाएं।

7 याद रखें कि यह ठीक नहीं है ठीक है। हम सभी के लिए मुश्किल दिन होते हैं।

8 आज आप जो कुछ भी अच्छा करते हैं, उस पर ध्यान दें, चाहे छोटी बात हो।

9 अपने आप को 'मेरी जिम्मेदारी' है 'या 'मुझे' कहने से बचें।

10 दूसरों के अनुरोध को 'न' कहने के लिए खुद को अनुमति दें।

11 परफेक्ट होने के बजाय 'काफी अच्छा' होना लक्ष्य रखें।

12 व्यस्तता को जाने दें। आज खुद को कुछ विराम लेने की अनुमति दें।

13 आज कुछ ऐसा करने के लिए समय निकालें जिससे आप वास्तव में आनंद लेते हैं।

14 अपने आप से प्यार से बात करें जैसे अपने किसी प्यारे से करते हैं।

15 निराश महसूस होने पर अपने आप से कहने के लिए एक शांत वाक्यांश ढूँढें।

16 ध्यान दें कि आप आज क्या महसूस कर रहे हैं, बिना किसी निर्णय के।

17 नियमित रूप से देखने के लिए अपने लिए एक सकारात्मक संदेश छोड़ें।

18 तुलना न करें कि आप अंदर कैसा महसूस करते हैं और दूसरे बाहर कैसे दिखाई देते हैं।

19 बाहर सक्रिय हो जाओ और अपने मन और शरीर को एक प्राकृतिक बढ़ावा दें।

20 कोई योजना नहीं दिन-सहज होने का समय और अपने प्रति दयालु बने।

21 अपने आप को याद दिलाएं कि आप को प्यार मिलता है और प्यार के योग्य हैं।

22 एक समय की तस्वीरों को खुशनुमा यादों के साथ देखें।

23 आज आप अन्य लोगों की अपेक्षाओं पर ध्यान न दें।

24 एक विश्वसनीय दोस्त से पूछें कि वह आपके बारे में क्या पसंद करते हैं।

25 अपने आप को आंतरिक मांगों और आत्म-आलोचना से मुक्त करें।

26 आज अपनी क्षमता को उपयोग करने का एक नया तरीका खोजें।

27 अपना समय लो। श्वास और अपने को स्थिर करने की जगह बनाएं।

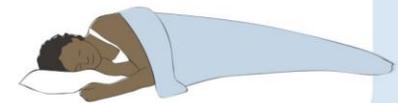
28 प्रगति करने में मदद करने के लिए, अपनी गलतियों को स्वीकार करें।

29 आज आप अपने बारे में तीन सराहनीय चीजों को लिखें।

30 आप मायने रखते हैं। याद रखें कि आप सक्षम हैं, जैसे आप हैं।



आत्म-देखभाल स्वार्थ नहीं है। आप खाली कप से कुछ भर नहीं सकते।



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

इस महीने की विषय के बारे में अधिक जानें www.actionforhappiness.org/self-care-september

शांत रहो · समझदार रहो · दयालु रहो