



কাজের দিনপঞ্জি : আশাবাদী অক্টোবর ২০২০



সোমবার

মঙ্গলবার

বুধবার

বৃহস্পতিবার

শুক্রবার

শনিবার

রবিবার

"আশাবাদী হবেন মনস্থির করুন।
এতে ভালো বোধ হয়" - দালাই লামা



1 এই মাসের জন্য আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্যগুলি লিখুন।

2 কঠিন সময়েও আশা জাগানোর মতো কারণগুলো খুঁজুন।

3 আপনার কাছে সত্যিই অর্থবহ এমন লক্ষ্যটি অর্জনের উদ্দেশ্যে প্রথম পদক্ষেপটি নিন।

4 বাস্তববাদী আশাবাদী হোন। প্রকৃত জীবনকে দেখুন, তবে সব ভালো কিছুতেই নজর দিন।

5 আপনার তালিকায় থাকা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি দিয়ে আপনার দিন শুরু করুন।

6 কঠিন পরিস্থিতির উন্নতির জন্য গঠনশীল কিছু করুন।

7 মনে রাখবেন, আরো বেশি ভাল হওয়ার উদ্দেশ্যেও পরিবর্তন আসে।

8 এতদিন এড়িয়ে যাওয়া প্রকল্প বা কাজটিকে সামনে এগিয়ে নিন।

9 নিজেকে বা অন্য কাউকে দোষারোপ এড়িয়ে গিয়ে সামনে আগানোর উৎকৃষ্ট পথটি খুঁজে বের করুন।

10 সময় করে ভেবে দেখুন এই সপ্তাহে আপনি কি অর্জন করেছেন।

11 এই সমাজে দেখতে চান এমন ইতিবাচক পরিবর্তন সমূহের প্রতি নজর দিন।

12 আপনার আসে পাশের মানুষগুলোর সং উদ্দেশ্যের প্রতি আজ নজর দিন।

13 করণীয় কাজের তালিকা তৈরি করুন এবং স্বতঃস্ফূর্ত ভাবে কাজ করুন।

14 আপনার কোনো একটি বাধাকে কাটিয়ে উঠার জন্য কিছু উদ্যোগ গ্রহণ করুন।

15 খুশি হয়ে উঠার মতো কোনো ইতিবাচক খবর এবং কারণ খুঁজে দেখুন।

16 গতানুগতিক পাওয়া বলে মনে হওয়া সমস্ত কিছুর জন্য নিজেকে ধন্যবাদ দিন।

17 আপনার বিশ্বস্ত লোকদের সাথে জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্যসমূহ শেয়ার করুন।

18 প্রত্যাশিত করছেন এমন বিষয়গুলির একটি তালিকা তৈরি করুন।

19 সামনের সপ্তাহের জন্য আশাবাদী কিন্তু বাস্তবসম্মত লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।

20 কিছুদিন বিরতিতে থাকা কোনো কাজ সম্পন্ন করার মাঝে আনন্দ খুঁজে নিন।

21 অন্যদের প্রত্যাশাকে নয় বরং যা আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে হচ্ছে তা গুরুত্ব দিন।

22 পছন্দের কেউ বা সহকর্মীর সাথে অনুপ্রেরণাদায়ক কোন আইডিয়া শেয়ার করুন।

23 সম্প্রতি ভালোভাবে সম্পন্ন হয়েছে এমন নির্দিষ্ট তিনটি বিষয়ের কথা লিখুন।

24 অগ্রাধিকার দেয়ার ব্যাপারে আপনার যে বক্তব্য আছে তার স্বীকৃতি দিন।

25 অধীর আগ্রহে অপেক্ষা করছেন এমন কোন আনন্দদায়ক কাজের পরিকল্পনা করুন।

26 আপনার সর্বোচ্চ অগ্রাধিকার এবং পরিকল্পনাগুলি লিখে সপ্তাহ শুরু করুন।

27 নিজের প্রতি সহানুভূতিশীল হন। মনে রাখবেন অগ্রগতির জন্য সময় প্রয়োজন।

28 নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, বিষয়টি একবছর পরেও আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ থাকবে কিনা।

29 আপনি যে সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন তার কোন নতুন দৃষ্টিকোণ খুঁজে দেখুন।

30 আপনার জীবনের উদ্দেশ্যের সাথে সংযুক্ত এমন লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।

31 আপনাকে ভবিষ্যতের জন্য আশাবাদী করে তুলে এমন ৩টি বিষয়ের কথা ভাবুন।

32



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

এই মাসের বিষয়বস্তু সম্পর্কে আরো জানতে এখানে দেখুন www.actionforhappiness.org/optimistic-october

শান্ত থাকুন, জ্ঞান ধারণ করুন, সদয় হোন