



एकशन कैलेंडर: आशावादी अक्टूबर 2020



सोमवार

मंगलवार

बुधवार

बृहस्पतिवार

शुक्रवार

शनिवार

रविवार

"आशावादी होना चुनें। यह बेहतर लगता है" - दलाई लामा



1 इस महीने के लिए अपने सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्यों को लिखें

2 कठिन समय में भी आशान्वित रहने के लिए कारणों की तलाश करें

3 जो लक्ष्य वास्तव में आपके लिए मायने रखता है उस के लिए पहला कदम उठाएं

4 यथार्थवादी आशावादी बनें। जीवन जैसा है वैसे ही देखें, लेकिन जो अच्छा है उस पर ध्यान दें

5 अपने दिन की शुरुआत अपनी सूची की सबसे महत्वपूर्ण बात के साथ करें

6 कठिन परिस्थिति को सुधारने के लिए कुछ रचनात्मक कार्य करें

7 याद रखें कि चीजें बेहतर हो सकती हैं

8 जिस परियोजना या कार्य से आप बच रहे हैं, उस पर कुछ प्रगति करें

9 खुद को या दूसरों को दोष देने से बचें। बस आगे बढ़ने का सबसे अच्छा तरीका खोजें

10 इस सप्ताह आपने जो हासिल किया है, उसे अवलोकन करने के लिए समय निकालें

11 एक सकारात्मक बदलाव, जिसे आप समाज में देखना चाहते हैं, पर ध्यान केंद्रित करें

12 आज अपने आसपास के लोगों में अच्छे इरादों की तलाश करें

13 अपनी टू-डू सूची को छोड़ें और खुद को सहज होने दें

14 अपनी एक बाधा को दूर करने के लिए कुछ करें

15 आज सकारात्मक समाचार और आनंदित होने के कारणों को देखें

16 उन चीजों को प्राप्त करने के लिए खुद को धन्यवाद दें जिन्हें आप अक्सर महत्व नहीं देते हैं

17 अपने सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्यों को उन लोगों के साथ साँझा करें, जिन पर आप भरोसा करते हैं

18 उन चीजों की एक सूची बनाएं जिन्हें आप चाहते हैं

19 आने वाले सप्ताह के लिए आशावादी लेकिन यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें

20 आपने कुछ समय के लिए जो कार्य बंद कर दिया है, उसे पूरा करके आनंद ले

21 दूसरों की अपेक्षाओं पर ध्यान न दें कर जो महत्वपूर्ण है उस पर ध्यान दें

22 किसी प्रियजन या सहकर्मी के साथ एक प्रेरणादायक विचार साझा करें

23 हाल ही में अच्छी तरह से हो गयी उन 3 विशिष्ट चीजों को लिखें

24 पहचानें कि आपके पास प्राथमिकता देने के लिए विकल्प है

25 एक मजेदार या रोमांचक गतिविधि की ओर अग्रसर होने की योजना बनाएं

26 अपनी शीर्ष प्राथमिकताओं और योजनाओं को लिखकर सप्ताह की शुरुआत करें

27 आज आप खुद पर दया करें। याद रखें, प्रगति में समय लगता है

28 अपने आप से पूछें, क्या यह एक साल बाद भी महत्वपूर्ण रहेगा?

29 आपके सामने आने वाली समस्या पर एक नया दृष्टिकोण खोजें

30 एक लक्ष्य निर्धारित करें जो आपके जीवन के उद्देश्य की भावना के साथ जुड़े

31 3 चीजों के बारे में सोचें जो आपको भविष्य के लिए आशा प्रदान करती हैं

31 3 चीजों के बारे में सोचें जो आपको भविष्य के लिए आशा प्रदान करती हैं



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

इस महीने के विषय के बारे में अधिक जानें www.actionforhappiness.org/optimistic-october

शांत रहें · समझदार रहें · दयालु बने