



# কাজের দিনপঞ্জি : নতুনের খোঁজে নভেম্বর ২০২০



রবিবার

সোমবার

মঙ্গলবার

বুধবার

বৃহস্পতিবার

শুক্রবার

শনিবার

1 এ মাসে নতুন যা কিছু করতে চান তার তালিকা করুন

2 ভিন্ন ভাবে কঠিন সময়ের মুখোমুখি হোন

3 বাড়ির বাইরে গিয়ে চারপাশের প্রকৃতির পরিবর্তন দেখুন

4 নতুন কোনো কোর্স, কাজ বা অনলাইন কমিউনিটিতে যোগ দিন

5 আজ নিয়মিত রুটিনটি পরিবর্তন করে দেখুনতো কেমন বোধ করছেন

6 নিজেকে উৎসাহ দিন। শারীরিক ভাবে সক্রিয় থাকার নতুন কোনো উপায় চেষ্টা করে দেখুন

7 সৃজনশীল হোন। রান্না, আঁকা, রঙ করা, সৃষ্টি বা অনুপ্রেরণা

8 যত্ন করেন এমন কারও সম্পর্কে নতুন কিছু সন্ধান করুন

9 এ সপ্তাহে পরোখ করতে চান এমন কোনো নতুন কাজ বা পরিকল্পনা করুন

10 যখন মনে হবে পারছেন না তখন, "এখানে" শব্দটি যোগ করবেন

11 কৌতূহলী হোন। নতুন বিষয় বা অনুপ্রেরণাদায়ক কিছু সম্পর্কে জানুন

12 বিষন্নতা কাটিয়ে উঠার জন্য নতুন কোনো উপায় চেষ্টা করে দেখুন

13 নতুন পথে চলাচল করে দেখুনতো নতুন কি কি নজর কাড়ে

14 পছন্দের উদ্দেশ্যটিকে সমর্থন করার, নতুন কোনো পথ খুঁজুন

15 বাইরে খেলাধুলার মতো কিছু করুন - হাঁটু, দৌড়ান, অন্বেষণ বা শিথিলায়ন করুন

16 অন্যের চোখ দিয়ে দেখার এবং তাদের দৃষ্টিকোণ বোঝার চেষ্টা করুন

17 নিজ যত্ন এবং নিজের প্রতি সদয় হওয়ার নতুন কোনো উপায়ে চেষ্টা করুন

18 ভিন্ন প্রজন্মের কারও সাথে যোগাযোগ করুন

19 দৃষ্টিভঙ্গি প্রসারিত করুন: ভিন্ন কোনো পত্রিকা, ম্যাগাজিন বা সাইট পড়ুন

20 একদম নতুন কোনো প্রণালী বা উপাদান ব্যবহার করে খাবার তৈরি করুন

21 বন্ধুর থেকে নতুন দক্ষতা শিখুন বা তাদেরকে আপনার কোনো দক্ষতা শিখান

22 কারো প্রশংসা করার জন্য কোনো নতুন উপায় বের করুন

23 পছন্দসই কাজটি করার জন্য নিয়মিতভাবে কিছুটা সময় বের করুন

24 সম্প্রতি শিখেছেন, যা সহায়ক এমন কোনো কিছু বন্ধুকেও শিখান

25 আপনার যে কোনো একটি দক্ষতাকে নতুন বা সৃজনশীল ভাবে ব্যবহার করুন

26 রেডিও বা টেলিভিশন ভিন্ন কোনো স্টেশনে বা চ্যানেলে টিউন করুন

27 নতুন গান উপভোগ করুন। খেলা, গান বা নাচ করুন কিংবা কিছু শুনুন

28 পথের কাজ করে এমন বন্ধুর সাথে যোগ দিন এবং জানতে চেষ্টা করুন, সে কেন তা পছন্দ করে

29 আপনার শৈল্পিক দিকটি আবিষ্কার করুন। নিজের ক্রিসমাস কার্ড ডিজাইন করুন।

30 শাশাবাদী হওয়ার মতো কোনো কারণ খুঁজে বের করুন, এমন কি কঠিন সময়েও



"চেষ্টা করে না দেখা পর্যন্ত তুমি জানো না যে তোমার পক্ষে কি করা সম্ভব" - সি. এস.লুইস



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

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

শান্ত থাকুন, জ্ঞান ধারণ করুন, সদয় হোন