



جمعہ

7 کسی کو بتائیں کہ وہ آپ کے لئے کتنا اور کیوں معنی رکھتے ہیں

جمعرات

6 اچھے کام کرنے والے لوگوں اور خوشگوار ہونے کی وجوہات تلاش کریں

بدھ

5 اپنے دوست کو اس وقت تصویر بھیجیں جب آپ نے ایک ساتھ اچھا وقت گزارا ہو

منگل

4 کسی اہم مقصد کے سمت قدم اٹھائیں چاہے جتنا چھوٹا ہو

پیر

3 توجہ دیں اس پر جو آپ کرسکتے ہیں بجائے اس کے جو آپ نہیں کرسکتے

اتوار

2 جن لوگوں کی آپ پروہ کرتے ہیں ان کے لئے کچھ اچھا کریں

ہفتہ

1 جن چیزوں کو اہمیت دیتے ہیں اس کی فہرست بنائیں

14 کسی اور ثقافت کی روایات کے بارے میں معلوم کریں

13 ایسی چیزوں کو تلاش کریں جو آپ کو حیرت کا احساس دلاتے ہیں

12 پسندیدہ میوزک سنیں اور یاد کریں کہ آپ وہ آپ کے لئے کیا معنی رکھتے ہیں

11 چھوٹی چیزوں کے لئے بھی مشکور رہیں، مشکل وقت میں بھی

10 آپ کے لئے کون سے اقدار اہم ہیں؟ آج انہیں استعمال کرنے کے طریقے تلاش کریں

9 قدرتی خوبصورتی پر غور کریں، اگرچہ آپ گھر کے اندر محدود ہیں

8 آج دوسروں کی مدد کرنے کا مشن بنائیں

21 معنی خیز یا یادگار لگنے والی تین چیزوں کی تصاویر بانٹیں

20 غور کریں کیا چیز آپ کو قابل قدر اور با مقصد محسوس کروتی ہے

19 جن لوگوں کی پرواہ کرتے ہیں انہیں تحریری نوٹ بھیجیں

18 آج کے کاموں کو بامعنی بنانے کا طریقہ تلاش کریں

17 ان لوگوں کے لئے شکرگزا ہون جو چیزوں کو بہتر بنانے میں مدد کر رہے ہیں

16 آسمان کی طرف دیکھیں۔ یاد کریں ہم سب کسی بڑی چیز کا حصہ ہیں

15 اپنی مقامی برادری میں حصہ لین یا شرکت کریں

28 اس بات پر توجہ دیں کہ آپ کے اعمال سے دوسروں پر کیا اثر ہوتا ہے

27 اپنی زندگی کا ایک واقعہ یاد کریں جو واقعی معنی خیز تھا

26 کسی اور سے پوچھیں کہ ان کے لئے کیا اہم ہے اور کیوں

25 ایسی چیزوں کا انتخاب کریں جو دوسروں کے لئے مثبت اثرات مرتب کریں

24 تین چیزوں کو یاد کریں جو آپ کے لیے باعث فخر ہیں

23 دوسروں کی حوصلہ افزائی کے لیے ایک کوٹ شینر کریں جو آپ کو متاثر کرتا ہے

22 کسی پروجیکٹ یا خیراتی ادارے کی مدد کرنے کا طریقہ تلاش کریں



31 مستقبل کے بارے میں پر امید رہنے کی تین وجوہات تلاش کریں

30 آج قدرتی دنیا کی دیکھ بھال کے لئے کچھ کریں

29 کچھ خاص کریں اور آج رات اس پر دوبارہ غور کریں

خوشی • مہربانی • ایک ساتھ

ACTION FOR HAPPINESS

بامعنی عملی