



শনিবার

রবিবার

সোমবার

মঙ্গলবার

বুধবার

বৃহস্পতিবার

শুক্রবার



অর্থবহ মে ২০২১

1 আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ এবং কেন গুরুত্বপূর্ণ, এমন বিষয় সমূহের একটি তালিকা তৈরী করুন

2 পছন্দ করেন এমন করো প্রতি কোন সদয় আচরণ করুন

3 কি করতে পারেন না তা নয় বরং কি করতে পারেন তাতে মনোনিবেশ করুন

4 গুরুত্বপূর্ণ কোন লক্ষ্যের দিকে একধাপ এগিয়ে যান তা যত সামান্যই হোক না কেন

5 একত্রে ভালো সময় কাটিয়েছিলেন সেরকম সময়ের কোন ছবি বন্ধুকে পাঠান

6 অন্যদের করা ভালো কাজ এবং তার কারণ জেনে আনন্দিত হোন

7 কেউ একজনকে জানতে দিন যে সে আপনার কাছে কতটা গুরুত্বপূর্ণ এবং কেন

8 আজ অন্যদেরকে সাহায্য করার উদ্দেশ্যে নিজেকে সদয় রাখুন

9 ঘর বন্দি থাকলেও প্রকৃতির সৌন্দর্য উপভোগ করুন

10 আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ মূল্যবোধগুলো কি? আজ সেগুলোর ব্যবহারে সচেতন হন

11 সময় কঠিন হলেও, সামান্য কোন কিছুর জন্য কৃতজ্ঞ হন

12 পছন্দের কোনো সংগীত শুনুন, মনে করে দেখুন এটা আপনার জন্য কি অর্থ বয়ে আনে

13 আপনাকে বিস্মিত এবং আশ্চর্য করতে পারে এমন কোনো কিছুর খোঁজ করুন

14 অন্য কোনো সংস্কৃতির মূল্যবোধ এবং প্রথা সম্পর্কে জানার চেষ্টা করুন

15 আপনার স্থানীয় কমিউনিটিতে অবদান রাখতে পারে এমন কিছু করুন

16 আকাশের দিকে তাকান, ভাবুন আমরা সবাই বড় কোন কিছুর অংশ

17 গানের জন্য যারা সাহায্য করে চলেছেন তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন

18 আজ আপনি যা করছে তা যেন অর্থবহ হয় সে পথ খুঁজে দেখুন

19 পছন্দ করেন এমন কাউকে আপনার হাতে লিখা একটি নোট পাঠান

20 গুরুত্বপূর্ণ এবং উদ্দেশ্যপূর্ণ এমন সব কিছুতে মনোনিবেশ করুন

21 আপনার কাছে অর্থবহ বা মনে রাখার মতো এমন তিনটি জিনিসের ছবি শেয়ার করুন

22 পছন্দের প্রকল্প বা দাতব্যকে সহায়তা করার পথ খুঁজে বের করুন

23 আপনাকে অনুপ্রাণিত করে এমন কোনো উক্তি শেয়ার করে অন্যদেরকেও অনুপ্রাণিত করুন

24 নিজের এমন তিনটি কাজ মনে করুন যার জন্য গর্ববোধ করেন

25 অন্যদের উপর ইতিবাচক প্রভাব রাখে এমন পছন্দগুলোকে নির্বাচন করুন

26 অন্য কাউকে জিজ্ঞেস করুন কি তাদের কাছে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং কেন

27 আপনার জীবনের এমন কোনো ঘটনার কথা মনে করুন যা সত্যিই ভীষণ অর্থবহ ছিল

28 আপনার কাজ কিভাবে অন্যদের জন্য তাৎপর্যপূর্ণ হয়ে ওঠে তাতে মনোনিবেশ করুন

29 বিশেষ কিছু একটা করুন এবং এসম্পর্কে রাতে পুনরায় ভেবে দেখুন

30 প্রকৃতির যত্ন নেয়ার জন্য আজ কোনো কাজ করুন

31 ভবিষ্যতের প্রতি আশাবাদী হয়ে ওঠা যায় এমন তিনটি কারণ খুঁজে বের করুন



ACTION FOR HAPPINESS

বেশি আনন্দ · বেশি সদয় · একসাথে