



সোমবার

মঙ্গলবার

বুধবার

বৃহস্পতিবার

শুক্রবার

শনিবার

রবিবার

1 সিদ্ধান্ত নিন যে, এই মাসে প্রতিটি দিনই ভাল কিছু প্রত্যাশা করবেন

2 অন্যদের সাথে আলোচনার সময় ইতিবাচক কথা বলুন

3 কোনো দুর্শ্চিন্তাকে নতুন করে দেখুন, এ সম্পর্কে ভাবার সহায়ক পথ খুঁজে বের করুন

4 মন ভাল করা কোনো কিছুর ছবি তুলুন আর তা অন্যদেরকেও শেয়ার করুন

5 কৃতজ্ঞ বোধ করেন এমন তিনটি জিনিস ভেবে বের করুন এবং লিখে রাখুন

6 সবুজের মাঝে হারিয়ে যান, প্রকৃতিতে আনন্দ খুঁজে নিন

7 স্বাস্থ্যকর কোন কাজের মধ্যে দিয়ে মন ভালো করে নিন

8 সংগীতের মধ্যে আনন্দ খুঁজে নিন: গান, নাচ, শোনা কিংবা শেয়ার করা

9 বন্ধুকে জিজ্ঞেস করুন সম্প্রতি কিসে সে আনন্দ খুঁজে পেয়েছে

10 সদয় আচরণের মাধ্যমে অন্যদের জন্য আনন্দ বয়ে আনুন

11 আপনাকে আনন্দ দেয় এমন কোনো ভালো খাবার উপভোগ করুন

12 ধন্যবাদ জানানোর জন্য কাউকে একটি কৃতজ্ঞতা পত্র লিখুন

13 হালকা ভাবে, কোনো কিছুর মজার দিকটি দেখার চেষ্টা করুন

14 আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ এমন কারো সাথে কোনো আনন্দদায়ক স্মৃতি শেয়ার করুন

15 আশাই করেন না এমন কোনো কিছুতে কৃতজ্ঞ হওয়ার মতো কোনো কারণ খুঁজে দেখুন

16 অন্যদের সাথে উষ্ণ হৃদয়ে, বন্ধুর মতো কথা বলুন

17 সুন্দর লাগে এমন কোনো কিছুকে সময় নিয়ে লক্ষ্য করুন

18 কঠিন পরিস্থিতিতেও ভালো কিছু প্রত্যাশা করুন

19 বাইরে গিয়ে নানা কাজের মধ্যে দিয়ে আনন্দ খুঁজে নিন

20 ছোটবেলার কোনো মজার কাজের মধ্যে দিয়ে আবার নতুন করে আনন্দ খুঁজে নিন

21 বন্ধুকে সাহস দিয়ে একটি নোট লিখে পাঠান

22 মজার কিছু দেখে হেঁসে ওঠাকে উপভোগ করুন

23 মন ভালো করে দেয়া গানগুলোর একটা তালিকা তৈরি করুন

24 কৃতজ্ঞবোধ করেন এমন কোনো ভালো স্মৃতি রোমন্থন করুন

25 অন্যদের সাহায্য করছেন এমন ব্যক্তিদের প্রশংসা করুন

26 কেবল আনন্দ পাওয়ার জন্যই মজার কিছু করার সময় বের করুন

27 নিজের প্রতি সদয় হন। আনন্দদায়ক কিছু করুন

28 লক্ষ্য করুন যে ইতিবাচক আবেগগুলি যে মানুষের মধ্যে সংক্রামক

29 আজ যাদের সাথে দেখা হবে তাদের প্রতি বন্ধুত্বপূর্ণ ভাবে হাসুন

30 জীবনের আনন্দগুলোর একটি তালিকা তৈরি করুন (আরো যুক্ত করতে থাকুন)

