



# अभियान-तालिका : कृयाशील एप्रिल

# 2018



## आइतबार

१. यो महिना हरेक दिन केहि फुर्तिलो गतिविधी गर्ने अठोट गर्नु

## सोमबार

२. भित्र बसेर गफ गर्नुभन्दा बाहिर हिंड्दै कुराकानी गर्ने योजना गर्नु

## मङ्गलबार

३. आफ्नो शरीरलाई ध्यान दिनु र त्यसको क्षमताहरुको कदर गर्नु

## बुधबार

४. आज संभव भएसम्म भर्गाङ्गबाट तल माथि गर्नु

## बिहीबार

५. बिहान चाँडै घामको उज्यालो भित्रयाउनु र सांझपख बत्ती निभाउनु

## शुक्रबार

६. आफुलाई मनपर्ने गीत-संगीतमा मज्जाले नाच्नु

## शनिबार

७. बाहिर रुख, फूल वा कुनै बिरुवा रोप्नु

८. टीवी वा फोन-कम्प्युटर रहित चल्ति-फुर्तिका साथ राम्रो दिन बिताउनु

९. शरीर केन्द्रित ध्यान/मेडिटेशन गर्नु र आफ्नो शरीर कस्तो अवस्थामा छ भन्ने जाँच्नु

१०. आफ्नो मन लाग्ने कुनै सकृय क्लब वा क्लासमा भाग लिनु

११. स्वस्थ र प्राकृतिक खानेकुराहरुमात्र खानु र मनग्गे पानी पिउनु

१२. गाडी वा बसको सट्टा हिंडेर वा साईकलबाट आउने जाने गर्नु

१३. आफ्नो छिमेक वा छिमेक वरपर के के छन् अनि नौलो कुराहरु थाहापाउन घुम्न जानु

१४. घर-गृहस्थीको कामकाजहरुलाई स्वास्थ्यवर्धक कसरतको रुपमा बदल्नु

१५. आँटन सकिने उद्देश्यको हिसाबले कुनै एक चुनौतीपूर्ण गतिविधीमा भाग लिनु

१६. अरुबेला भन्दा आज एक घण्टा छिट्टै सुत्न जानु

१७. गाडी अलि टाढै पार्क गरेर अलि बढी हिंडाईको मज्जा लिनु

१८. शरीर तन्काउने र श्वास फेर्ने तरिकाको व्यायाम आज कम्तीमा ३ पटक गर्नु

१९. आज थप ब्रेक लिएर १५ मिनेट बाहिर हिंडन जानु

२०. योगा, ताइ-ची, वा ध्यान गरेर आफ्नो तन-मनलाई विश्राम दिनु

२१. दौडन, पौडीन, नाच्न, शरीर तन्काउन वा साईकल चढ्न समय निकाल्नु

२२. साथीहरु भेटघाट गरी केहि फुर्तिलो गतिविधी गर्ने मौका मिलाउनु

२३. बस्नुको सट्टा आज सकेसम्म हिंडडूल र छठेर काम गर्नु

२४. आज सकृयतासाथ रंगीचंगी तरकारी मिलाएर खानु

२५. प्रकृतिमा रमन जानु। चराचुरुंगिलाई दाना ख्याउनु वा वन्यजन्तु हेर्ने जानु

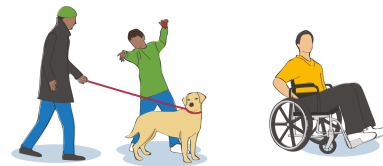
२६. आफुलाई स्फूर्तिलो बनाउनु। सुत्नुभन्दा २ घण्टा अघि फोनहरु चलाउन बन्द गर्नु

२७. एयर-गितार वा सिल्ली हिंडाई जस्तो केहि फुर्तिलो र रमाईलो काम गर्नु

२८. कुनै मनमिल्ने ब्यक्ति वा छिमेकिलाई कुनैकाममा हात लगाईदिनु

२९. आज सकेसम्म बढी समय घर बाहिर खुला हावामा समय बिताउनु

३०. आफुलाई मनपर्ने कसरत गर्न वा खेल खेल्न समय मिलाउनु



आफ्नो शरीरको वास्ता गर्नु। आफू रहने त्यहि यौटा मात्र ठाँउ हो। - जीम रोह्न



सु:ख तिरका कदमहरु



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

टेन कीज् टू ह्याप्पियर लिभीङ्गको बारेमा अझ धेरै बुझ्न साथै किताब, मार्गदर्शक लेखन र पोस्टरहरुकोलागि यो लिङ्कमा जानुहोला : [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)