



अभियान-तालिका : अर्थपूर्ण मे 2018



सोमबार

मंगलबार

बुधबार

बिहीबार

शुक्रबार

शनिबार

आइतबार



1 संसारमा खुशी फैलाउन AFH विधी पालना गर्ने अठोट गर्नु

2 आफ्नो मनले खाने ब्यक्तिलाई केहि अर्थपूर्ण काम गरिदिनु

3 आज कुनै इवटा भावपूर्ण वा यादगार कुराहरुको फोटोहरु देखाउनु/साट्नु

4 आफूभन्दा फरक वा उमेरमा पाको वा कान्छो ब्यक्तिहरुप्रति चाख देखाउनु

5 खुल्ला हावामा निस्कनु । आकाशतिर हेर्नु अनि प्राकृतिक संसारसंगको नाता अनुभव गर्नु

6 आफुले गर्छु भनेर सोच्नुभएको लक्ष्यतिर अधिबढ्न थप कदम बढाउनु

7 तपाईंलाई महत्त्व राख्ने मूल्य-मान्यताहरु के-के हुन् ? आज तिनिहरुलाई काममा लगाउनु

8 आज दया-करुणाको लक्ष्य राख्नु । कसैलाई केहि सहयोग पुर्याउन समय दिनु

9 आफुलाई मनपर्ने गीत-संगीत के कारणले तपाईंलाई अर्थपूर्णलाग्न भन्ने कसैलाई बताउनु

10 आफ्नो मनले निकै खाने मान्छेहरुलाई आज विशेष ध्यान दिनु

11 अरु संस्कृतिका संस्कार, मूल्य-मान्यताहरु थाहा पाउनु

12 आफुलाई मनपरेको कुनै सामाजिक परोपकार सेवा कार्यक्रमलाई सहयोग हुने केहि गर्नु

13 आफुलाई अर्थपूर्ण लाग्ने वा प्रेरणादायक कुनै ठाउँमा जानु

14 आफ्नो कामकुराहरुलाई अझ अर्थपूर्ण बनाउने तरिकाहरु अपनाउनु

15. आफुलाई गर्व लाग्ने गरेका कुनै ३कामहरु सम्झिनु

16 समाजमा राम्रो नागरिक हुन/भईराख्ने अवसरहरु खोज्नु

17 तपाईंको जिन्दगीमा अर्थ राख्ने ब्यक्तिसंग कुनै प्रेरणादायक भनाई ब्यक्त गर्नु

18 ताराहरु नियाल्दै आफु सृष्टीको निकै ठुलो रचनासंग जुडीएको महसूस गर्नु

19 आफुलाई महत्त्व राख्ने ब्यक्तिहरुसंग भेट-घाट गर्नु

20 आज आफ्नो आत्मा-मन प्ररफुल्ल हुने कुनै काम गर्नु

21 आफ्नो बोली-ब्यवहारले समाज/संसारमा कसरी राम्रो प्रभाव पार्छ भन्ने विचार गर्नु

22 कोहि मन मिल्ने साथी-भाई वा सहकर्मीको जीवनमा के कुराको धेरै महत्त्व छ भन्ने सोध्नु

23 आफ्नो विश्वाससंग मिल्ने कुनै परोपकारी कामलाई सहायता पुर्याउनु

24 के-कस्तो कुराहरुले आफ्नो मान-सम्मानलाई टेवा पुर्याउंछ भन्ने कुराहरु याद गर्नु

25 आफ्नो वरिपरि संसारमा कति विचित्र कुराहरु छन् भन्ने याद गर्नु

26 आफ्नो टोल-समाजमा भएका सामाजिक समूहमा संलग्न हुन के गर्नुपर्छ भन्ने बुझ्नु

27 आज केहि विशेष काम गर्नु र दिनको अन्त्यमा त्यसलाई केलाएर हेर्नु

28 आज गरिएको काम-कुरा/निर्णयहरु आफ्नो जीवनको उदेश्यसंग गाँसेर हेर्नु

29 हामी बस्ने ग्रह लाई राम्रो गर्ने गतिविधीहरु गर्नु

30 आफ्नो जिन्दगीमा घटेका कुनै ३ अर्थपूर्ण घटनाहरु कसैसंग साट्नु

31 संसारमा के कुरा बदल्न चाहनुहुन्छ ? त्यसकोलागी आज केहि गर्नु

“आफ्नो काम-व्यवहारले समाजमा निकै फरक पुर्याउं भन्ने किसिमले व्यवहार गर्नु । फरक पार्छ त” – वीलियम जेम्स



सु :ख तिरका कदमहरु



www.actionforhappiness.org