



नयाँ वर्षको शुभकामना पात्रो: जेनवरी २०१९



सोमबार



मङ्गलबार

बुधबार

बिहीबार

शुक्रबार

शनिबार

आइतबार

७ आफूलाई एकदम आभार लाग्ने आफ्नो जीवनमा रहे/भएका केहि १० वटा कुराहरु र तिनका कारणहरु लेख्नु

८ संधैजसो भन्दा आज एक घण्टा अधिनै सुत्न जानु

९ केहि पनि नगरिकन १० मिनेट सुस्ताउनु र आरामपूर्वक सास लिनुहोला

१० आफ्नो कुनै ब्यक्तिगत सामर्थ्यता नौलो तरिकाले प्रयोग गर्नुहोला

११ केहि नौलो कुरा सिक्नुहोला र अरुसंग सो कुरा बाँड्नुहोला

१२ अरु ब्यक्तिहरुले हालसालै रमाईलो मानेका कुराहरुको बारेमा सोध्नुहोला

१३ आफू कृतज्ञ रहेका कुनै तीनजना ब्यक्तिहरुलाई कारण सहित आफ्नो आभार व्यक्त गर्नुहोला

१४ आफू सुत्न जानु दुई घण्टा अघि नै फोन, कम्प्युटर जस्ता साधनहरु बन्द गर्नुहोला

१५ कुनै असल काम हुन दिनका लागि केहि गरिदिनु

१६ आज कुनै फरक बाटोबाट आउने-जाने गर्नु र के कुरा याद गर्नुहुन्छ ध्यान दिनुहोला

१७ कुनै चिन्ता-सुर्तालाई दृष्टिकोणमाकोरुपमा परिभाषित गरेर त्यो सुर्तालाई छोडेर पठाउनु

१८ बाहिर निस्केर केहि पाँचवटा सुन्दर कुराहरुमा ध्यान दिनुहोला

१९ आफूलाई पोषिलो हुने स्वस्थकर खाना खानु

२० कोहि अपरिचित ब्यक्तिसंग मैत्रीपूर्ण कुराकानी गर्नुहोला

२१ आफूलाई सम्झना आईराख्ने कुनै पुरानो साथीसंगी पुनः सम्पर्क जोड्नुहोला

२२ कोही एक्लो हुन सक्ने ब्यक्ति छन् भने घुलमिल गर्न आमन्त्रण गर्नु

२३ कुनै महत्वपूर्ण उद्देश्यतिर लाग्ने सानै भए पनि कदम चाल्नुहोला

२४ आफ्नो दैनिकको सुविधापूर्ण वातावरणभन्दा बाहिर निस्केर केहि नौलो कुराहरु गर्ने कोशिश गर्नुहोला

२५ अरु मान्छेहरुलाई तल पार्नु भन्दा उनीहरुलाई उकास्ने निर्णय गर्नुहो

२६ आज केहि रमाईलो कार्यकलाप गर्नुहोला (सकेसम्म अरुहरुसंग)

२७ आफ्नो फोनहरु एकातिर राखि जो संग हुनुहुन्छ, सो ब्यक्तिलाई आफ्नो पुरा ध्यान दिनुहोला

२८ कुनै छिमेकीसंग बोलिचालि बढाइ उनीहरुलाई राम्रोसंग चिनाजान गर्ने कोशिश गर्नुहोला

२९ आफ्ना नकारात्मक सोचाईहरु छन् भने त्यसलाई चुनौती दिएर सकारात्मक पक्षमा ध्यान दिनुहोला

३० आज कतिजना मान्छेहरुलाई मुस्कान सहित हेर्नुभयो याद गर्नुहोला

३१ भविश्यको लागि आफ्ना योजना/सपनाहरुको सूची लेख्नुहोला

"खुशी जीवनको अर्थ र उद्देश्य हो" - एरिस्टोटल

सुख तिरका कदमहरु



www.actionforhappiness.org