



अभियान-तालिका: मैत्रीपूर्ण फेब्रुवरी २०१९



सोमबार

मङ्गलबार

बुधबार

बिहीबार

शुक्रबार

शनिबार

आइतबार



"आफुलाई हंसिलो बनाउने सबैभन्दा उत्तम तरिका भनेको अरु कसैलाई हंसिलो बनाउनु हो" – मार्क ट्वेन

१ कोही ब्यक्तिलाई आफ्नो जीवनमा उनको अस्तित्वको महत्व रहेको कुरा मेसेज-संदेश मार्फत भन्नुहोला

२ कुनै एकजना साथी-संगीलाई उनको जीवनमा के कस्ता राम्रा घटनाहरू भएका छन् सोध्नुहोला

३ धेरै समयसम्म भेटघाट हुन नपाएको कुनै साथी-संगीसंग सम्पर्क गर्नु

४ आफ्नो सहकर्मीहरूलाई सहयोग हुने केही मैत्रीपूर्ण सहायता गरिदिनु

५ आज भेट्नुहुने सबै ब्यक्तिहरूका असल गुणहरू याद गर्नुहोला

६ आफ्नो जीवनमा प्रभाव पारेका कोही ब्यक्तिलाई उनको गुणको लागि कृतज्ञता व्यक्त गर्नु र कस्तो प्रभाव पारेका छन् बताउनु

७ अरुहरूसंग कुराकानी गर्दा आफ्नो ध्यान रहेको दर्साउने किसिमले उत्सुकता प्रश्नहरू सोध्नु

८ आफुले किनमेल गर्ने पसलमा वा क्याफेमा काम गर्ने ब्यक्तिहरूलाई मैत्रीरूपले कुराहरू गर्नु/भन्नु

९ आफ्नो कुनै प्रिय ब्यक्तिलाई, तपाईंले महत्व राख्ने उनको दरिलो पक्षको बारेमा भन्नु

१० आफ्नो ब्यक्तिगत उपकरणहरू एकातिर राखेर जो संग हुनुहुन्छ, उनलाई आफ्नो ध्यान दिनुहोला

११ आफ्नो कुराकानीहरूमा अरुलाई सम्मिलित हुन आमन्त्रण गर्नु र उनीहरूलाई पनि समेट्ने प्रयास गर्नु

१२ आफु जो संग हुनुहुन्छ, ति ब्यक्तिहरूप्रति मुस्कुराउनु र उनीहरूको दिन उज्यालो बनाउने कोशिश गर्नु

१३ दयालु हुनु, विशेषगरि तब जब मनमा निर्दयी भावना आएको अवस्था हुन्छ

१४ आफ्नो प्रिय ब्यक्तिहरूलाई उनीहरू विशेष रहुनुको कारण भन्नुहोला

१५ आज भेट्नुहुने सबैलाई सकारात्मकरूपमा प्रतिक्रिया दिनुहोला

१६ कुनै साथी-संगीसंग बातचीत गर्न फोन गर्नु र उनले पोख्ने कुराहरू ध्यान दिएर सुन्नु

१७ कुनै अपरिचित ब्यक्तिसंग मैत्रीपूर्ण कुराकानी गर्न मनैबाट प्रयास गर्नु

१८ अरु ब्यक्तिहरूले निराश बनाउंदा, उनीहरूका सकारात्मक पक्षहरू केलाउने प्रयास गर्नु

१९ आड-भरोसा आवश्यकता रहेको कोही कसैलाई प्रोत्साहन दिने संदेश लेखेर पठाउनु

२० अरुले ब्यक्त गरेका कुराहरूमाथि कुनै आलोचना नगरिकन वा पूर्वाग्रह नराखीकन गहनताका साथ सुन्नु

२१ आज भेट्नुहुने कुनै तीन ब्यक्तिहरूलाई हृदयदेखिने प्रशंसारत कुराहरू भन्नु

२२ अरुहरूसंग भेटघाट गर्ने कार्यक्रम बनाउनु तथा केही रमाईलो कार्यकलापहरू गर्नु

२३ कुनै छिमेकीसंग कुराकानी गर्ने समय मिलाउनु र उनलाई राम्ररी चिनजान गर्ने कोशिश गर्नु

२४ कसैको जीवनमा अत्यन्तै सहयोगी हुने दया-कृपापूर्ण सहायता प्रदान गर्नु

२५ आज जतिसक्दो ब्यक्तिहरूलाई सकारात्मक प्रतिक्रियाहरू व्यक्त गर्नु

२६ आफु कृतज्ञ रहेका कुनै तीन ब्यक्तिहरूलाई सो कुरा दर्साई धन्यवाद व्यक्त गर्नु

२७ आफ्ना प्रियजनहरूलाई अवरोध रहित आफ्नो समय प्रदान गर्नु

२८ आफुले आलोचना गर्न लागेका कोही ब्यक्तिमाथी दयालु हुनु



सुख तिरका कदमहरू



www.actionforhappiness.org