



दयालुता कैलेंडर: दिसंबर २०२०



सोमवार



मंगलवार

बुधवार

बृहस्पतिवार

शुक्रवार

शनिवार

रविवार

1 दूसरों के साथ दयालुता कैलेंडर साझा करें और अनुकंपा फैलाएं

2 किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करें जो कैसे हैं ये देखने आप जा नहीं सकते

3 किसी ऐसे व्यक्ति की मदद के लिए हाथ बढ़ाएं जो अभी कठिनाइयों का सामना कर रहा है

4 आज ज्यादा से ज्यादा लोगों को अच्छी टिप्पणी दें

5 किसी ऐसे व्यक्ति के लिए एक उपहार तैयार करें जो बेघर है या अकेला महसूस कर रहा है

6 एक चैरिटी, कारण या अभियान का समर्थन करें जिसकी आपको वास्तव में परवाह है

7 एक सकारात्मक संदेश छोड़ें जो किसी और को मिले।

8 किसी परिवार के सदस्य या दोस्त के लिए कुछ मददगार करें।

9 आप अपने आप पर या दूसरों पर जब भी कठोर हो तो ध्यान दें और इसके बजाय दयालु बनें

10 मन में राय बनाएं बिना किए दूसरों की बात पूरी ईमानदारी से सुनें

11 उदार बनें। आज किसी को खाना खिलाएं, उनकी तरफ प्यार या दया दिखाएं

12 एक चीज ज्यादा खरीदें और इसे स्थानीय खाद्य बैंक को दान करें

13 ध्यान दें कि आप कितने अलग अलग लोगों को देख कर मुस्कुरा सकते हैं।

14 किसी प्रियजन/ करीबी इंसान के साथ एक सुखद स्मृति या प्रेरक विचार साझा करें

15 एक बुजुर्ग पड़ोसी से संपर्क करें और उनके दिन को रोशन करें

16 आप जिस किसी से बात करते हैं, उससे कहने के लिए कुछ सकारात्मक ढूंढें

17 आभार व्यक्त करना शुरू करें। दूसरों के लिए आपके द्वारा की गई चीजों की सूची बनाएं

18 कोई ऐसी वस्तु दान करें जो आपके पास बहुत समय से है।

19 लॉकली खरीदें और अपने आस-पास की स्वतंत्र दुकानों का समर्थन करें

20 किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करें जो अकेलापन या अलग-थलग महसूस कर रहा हो

21 करुणा की सराहना करें और उन लोगों को धन्यवाद दें जो आपके लिए काम करते हैं

22 किसी को ऐसी उपलब्धि के लिए बधाई दें, जिस पर शायद किसी का ध्यान न जाए

23 क्षमा का उपहार देना या प्राप्त करना चुनें

24 दूसरों को खुश करें। कुछ ऐसा साझा करें जिसने आपको हंसाया हो

25 आज सबके साथ दया से पेश आओ, अपने सहित!

26 बाहर जाएं। आसपास फेला हुए कूड़े को उठाएं या प्रकृति के लिए कुछ करें

27 एक ऐसे रिश्तेदार को हैलो कहने के लिए फोन करें जो दूर है और कुछ बातें करें

28 पृथ्वी के प्रति दयालु बनें। कम मांस खाएं और कम ऊर्जा का उपयोग करें

29 डिजिटल उपकरणों को बंद करें और सच में लोगों को सुनें

30 किसी को बताएं कि आप उनकी कितनी सराहना करते हैं और क्यों

31 2021 में दयालुता के कुछ नए कार्यों की योजना बनाएं

आइए हमारे अंतरों से परे देखें और एक-दूसरे की मदद करें। दयालुता का हर कार्य मायने रखता है



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

शांत रहो • बुद्धिमान रहो • दयालु रहो

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/do-good-december