



কাজের দিনপঞ্জি : আনন্দময় জানুয়ারি ২০২১



সোমবার

মঙ্গলবার

বুধবার

বৃহস্পতিবার

শুক্রবার

শনিবার

রবিবার



"তখনই আনন্দ হয়, যখন আপনি যা ভাবেন,
যা বলেন এবং যা করেন তার মধ্যে সমন্বয় থাকে" - গান্ধী

1
এবছরে কাঙ্ক্ষিত, এমন
তিনটি ভালো বিষয় খুঁজে
বের করুন

2
আজ নিজের প্রতি সদয়
কিছু একটা করার জন্য
সময় বের করুন

3
অন্য কারো দিন ভালো
করে দেয়ার মতো কোনো
সদয় আচরণ করুন

4
আপনি জীবনে কৃতজ্ঞ এমন
কিছু বিষয় এবং কেন তার
একটা তালিকা করুন

5
অন্যদের ভালো ও
শক্তিশালী দিকগুলো
লক্ষ্য করুন

6
পাঁচ মিনিট সময় বের
করে শান্ত হয়ে বসুন এবং
শ্বাস নিন

7
নতুন কিছু শিখুন এবং তা
অন্যদের সাথে শেয়ার
করুন

8
আজ যাদের সাথে দেখা
হবে তাদের সবাইকেই
ইতিবাচক কিছু বলুন

9
সক্রিয় থাকুন। শারীরিক
ব্যায়াম করুন (ঘরের
বাইরে হলে ভাল হয়)

10
আপনি কৃতজ্ঞ এমন
কাউকে ধন্যবাদ বলুন
এবং জানান কেন

11
ঘুমাতে যাওয়ার দুই ঘন্টা
আগে ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি
বন্ধ করুন

12
কাছাকাছি কারো সাথে
যোগাযোগ করুন - হাঁসুন
বা কথা বলুন

13
ভুল করলে নিজের প্রতি
সদয় হোন

14
আজ ভিন্ন কোন পথে
চলুন, লক্ষ্য করুন পথে
কি কি নজরে পড়ে

15
স্বাস্থ্যকর খাবার খান, যা
আপনাকে আজ সত্যিকার
অর্থেই পুষ্টি দিবে

16
বাইরে গিয়ে নজর কাড়ে
এমন পাঁচটি সুন্দর জিনিস
লক্ষ্য করুন

17
ভালো কোনো উদ্দেশ্যে
বা আপনার কমিউনিটিতে
ইতিবাচক অবদান রাখুন

18
ভাল সব কিছুতে নজর
দিন, আজকের দিনটি যদি
কঠিন হয় তবুও

19
মিস করেন এমন কোনও
পুরানো বন্ধুর সাথে
যোগাযোগ করুন

20
ভালো সময়ে ঘুমাতে যান
এবং নিজেকে চাঙ্গা হয়ে
উঠার জন্য সময় দিন

21
গুরুত্বপূর্ণ কোন লক্ষ্যের
দিকে ছোট পদক্ষেপে
এগিয়ে যান

22
আপনার স্বচ্ছন্দ্যের বাইরে
এসে নতুন কিছু পরোখ
করে দেখুন

23
আনন্দময় পরিকল্পনা করুন
এবং অন্যদেরকেও যোগ
দেয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানান

24
ডিজিটাল যন্ত্রপাতি দূরে
সরিয়ে রেখে মুহূর্তটিকে
উপভোগ করুন

25
লোকজনকে নিচু না করে
বরং উঁচুতে স্থান দেয়ার
সিদ্ধান্ত নিন

26
কোনো প্রতিবেশী কে
সম্ভাষণ জানান এবং তাদের
আরো ভালোভাবে জানুন

27
নিজের নেতিবাচক
চিন্তাগুলোকে চ্যালেঞ্জ
করুন এবং ইতিবাচকভাবে
দেখুন

28
অন্যদের কাছে জানতে
চান যে তারা সম্প্রতি কি
উপভোগ করেছে

29
আপনার ব্যক্তিগত কোনো
শক্তিকে নতুন কোনো
উপায়ে কাজে লাগান

30
কতজনের দিকে তাকিয়ে
আজ হেঁসেছেন তা গুনে
দেখুন

31
আপনার আশা বা
ভবিষ্যতের
পরিকল্পনাগুলো লিখুন

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

এই মাসের বিষয়বস্তু সম্পর্কে আরো জানতে এখানে দেখুন www.actionforhappiness.org/happier-january

শান্ত থাকুন • জ্ঞান ধারণ করুন • সদয় হোন