

रविवार

सोमवार

मंगलवार

बुधवार

वीरवार

शुक्रवार

शनिवार



1

इस वर्ष वह तीन चीजें खोजें जो आप चाहते हैं

2

अपने लिए कुछ अच्छा करने के लिए आज समय निकालें

3

किसी और के दिन को रोशन करने में मदद करने के लिए एक दयालु कार्य करें

4

उन चीजों की एक सूची लिखें जिनके लिए आप आभारी महसूस करते हैं और क्यों

5

दूसरों में अच्छाई देखें और उनकी खूबियों पर ध्यान दें

6

पांच मिनट के लिए शांत बैठें और बस सांस लें

7

कुछ नया सीखें और इसे दूसरों के साथ साझा करें

8

आज आप जिन लोगों से मिलें उनसे सकारात्मक बातें करें

9

चलते-फिरते रहें। कुछ सक्रिय करें (आदर्श रूप से बाहर)

10

किसी ऐसे व्यक्ति का धन्यवाद करें जिसके आप आभारी हैं और उन्हें बताएं कि क्यों

11

सोने से कम से कम एक घंटा पहले अपनी सारी तकनीकी उपकरण बंद कर दें

12

अपने किसी करीबी से जुड़ें - एक मुस्कान साँझा करें या चैट करें

13

आज एक अलग रास्ता अपनाएं और देखें कि आप क्या नोटिस करते हैं

14

आज सेहतमंद खाना खाएं जो वाकई आपका पोषण करता है

15

बाहर निकलें और पांच खूबसूरत चीजें देखें

16

अपने स्थानीय समुदाय में सकारात्मक योगदान दें

17

जब आप गलतियाँ करते हैं तो स्वयं के प्रति कोमल रहें

18

किसी पुराने मित्र से पुनः संपर्क साधें

19

भले ही आज का दिन कठिन लगे, लेकिन जो अच्छा है उस पर ध्यान दें

20

अच्छे समय में सोने के लिए जाएं और खुद को रिचार्ज होने दें

21

अपने कम्फर्ट जोन से बाहर निकलने के लिए कुछ नया करने की कोशिश करें

22

कुछ मजेदार योजना बनाएं और दूसरों को अपने साथ जुड़ने के लिए आमंत्रित करें

23

डिजिटल उपकरणों को दूर रखें और इस पल में रहने पर ध्यान दें

24

एक महत्वपूर्ण लक्ष्य की ओर एक छोटा कदम बढ़ाएँ

25

लोगों को नीचे गिराने के बजाय ऊपर उठाने का फैसला करें

26

अपनी एक खूबी चुनें और आज ही उसका उपयोग करने का तरीका खोजें

27

अपने नकारात्मक विचारों को चुनौती दें और बेहतर देखें

28

अन्य लोगों से उन चीजों के बारे में पूछें जिनका उन्होंने हाल ही में आनंद लिया है

29

अपने पड़ोसी को नमस्ते कहें और उन्हें बेहतर तरीके से जानें

30

देखिए आज आप कितने लोगों को देखकर मुस्कुरा सकते हैं

31

भविष्य के लिए अपनी आशाओं या योजनाओं को लिख लें



खुशहाल जनवरी 2023

ACTION FOR HAPPINESS

खुशहाल . दयालु . साथ-साथ