

सोमवार

मंगलवार

बुधवार

बृहस्पति

शुक्रवार

शनिवार

रविवार



1 जागरूकता और दया के साथ जीने का इरादा निर्धारित करें

2 तीन चीजों पर ध्यान दें जो आपको बाहरी दुनिया में खूबसूरत लगती हैं

3 आज की शुरुआत अपने शरीर की सराहना करते हुए और कि आप जीवित हैं, करें

4 ध्यान दें कि आप अपने आप से कैसे बात करते हैं और दयालु शब्दों का उपयोग करें

5 उन लोगों को ध्यान में रखें जिनकी आप परवाह करते हैं और उन्हें प्यार भेजें

6 "कोई योजना नहीं" दिन रखें और ध्यान दें कि यह कैसा लगता है

7 अपने दिन के दौरान नियमित अंतराल पर तीन शांत साँस लें

8 मन लगाकर खाएं। अपने भोजन के स्वाद, बनावट और गंध की सराहना करें

9 दूसरों को जवाब देने से पहले पूरी साँस लें और छोड़ें

10 बाहर निकलें और देखें कि मौसम आपके चेहरे पर कैसा महसूस करता है

11 चाय या कॉफी का प्याला पीते समय पूरी तरह से मौजूद रहें

12 किसी की बात गहराई से सुनें और वास्तव में सुनें कि वे क्या कह रहे हैं

13 आज कुछ मिनटों के लिए बस आकाश या बादलों को देखने के लिए रुकें

14 अपने द्वारा किए जाने वाले किसी भी कार्यों का आनंद लेने के तरीके खोजें

15 रुकें। साँस लें। ध्यान दें। नियमित रूप से दोहराएं

16 एक दिलचस्प या रचनात्मक गतिविधि के साथ मगन हो जाएं

17 चारों ओर देखें और तीन चीजें खोजें जो आपको असामान्य या सुखद लगती हैं

18 यदि आप अपने आप को हड़बड़ी में पाते हैं, तो धीमा होने का प्रयास करें

19 आप जहां भी हों, अपने आस-पास के वातावरण की सराहना करें

20 आज आपको और दूसरों को क्या खुश करता है उस पर ध्यान केंद्रित करें
dayofhappiness.net

21 बिना कुछ काम किए सिर्फ संगीत सुनें

22 भले ही आज का दिन मुश्किल लगे, कुछ ऐसा नोटिस करें जो अच्छा चल रहा हो

23 अपनी भावनाओं से, बिना आंकलन किए या बदलने की कोशिश किए बिना, सामजस्य बनायें

24 अपने हाथों और उन सभी चीजों की सराहना करें जो वे आपको करने में सक्षम बनाते हैं

25 अपना ध्यान उन अच्छी चीजों पर केंद्रित करें जिन्हें आप मानते हैं

26 आज स्क्रीन देखने में कम समय बिताना चुनें

27 आज दूसरों के प्रति प्रेम-कृपा की भावना पैदा करें

28 नोटिस करें जब आप थके हुए हों तब जितनी जल्दी हो सके विराम लें

29 आज ही कोई दूसरा मार्ग चुनें और ध्यान दें कि आप क्या देखते हैं

30 मानसिक रूप से अपने शरीर को स्कैन करें और देखें कि यह कैसा महसूस कर रहा है

31 जीवन की सरल चीजों में आनंद की खोज करें

