

MONDAY



TUESDAY

WEDNESDAY



THURSDAY



FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY



4 ४) गर्न पर्ने कुराको सूचीमध्ये सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुराबाट आफ्नो दिनको सुरुवात गर्नुहोस ।

5 ५) साच्चिकै आशावादी हुनुहोस । जिन्दगी जस्तो छ त्यसैमा रमाउनुहोस र राम्रो कार्यमा ध्यान दिनुहोस ।

6 ६) जे हुन्छ राम्रोकै लागि हुन्छ भन्ने कुरा स्मरण गर्नुहोस ।

7 ७) वरिपरिका मानिसमा राम्रा गुणहरू खोज्नुहोस ।

8 ८) नगरेका कार्य अथवा योजनाको सुरुवात गर्नुहोस ।

9 ९) महत्वपूर्ण योजना आफ्नो विश्वासिलो व्यक्तिसँग बाँड्नुहोस ।

10 १०) यो हप्तामा सम्पन्न गर्नुभएका कार्यहरूको मूल्यांकन गर्न समय छुट्याउनुहोस् ।

11 ११) आफू तथा अरुलाई दोष लगाउन छोडेर अगाडि बढ्नको लागि उपयोगी बाटो खोज्नुहोस ।

12 १२) आज खुशी हुनका लागि सकारात्मक कुरा र कारणहरूमा ध्यान दिनुहोस ।

13 १३) आफूले भोगिरहेको वाधा-अवरोध सामना गर्न सहायता खोज्नुहोस ।

14 १४) प्रतिकूल परिस्थितिलाई सुधार गर्न केही रचनात्मक काम गर्नुहोस ।

15 १५) सामान्य रूपमा लिइएका कुराहरू हासिल गर्दा आफैलाई धन्यवाद दिनुहोस ।

16 १६) गर्न पर्ने कामहरू थाती राखेर केही रमाइलो गर्नुहोस ।

17 १७) समाजमा देख्न चाहनुभएको सकारात्मक परिवर्तनका लागि पहिलो कदम चाल्नुहोस ।

18 १८) आगामी हप्ताको लागि आशावादी तर वास्तविक लक्ष्य निर्धारण गर्नुहोस ।

19 १९) आफ्ना सकारात्मक गुणहरूमध्ये भविष्यमा उपयोगी हुने कुनै एक गुणको पहिचान गर्नुहोस ।

20 २०) केही समयका लागि स्थगित गरेको कार्य खुशीका साथ पुनः सम्हाल्नुहोस ।

21 २१) अरुको अपेक्षाहरूलाई होइन आफूलाई महत्वपूर्ण हुने कुरामा मात्र ध्यान दिनुहोस ।

22 २२) आशावादी हुने भिडियो, कथन तथा तस्वीर आफ्नो कुनै साथी वा सहकर्मीहरूलाई पठाउनुहोस ।

23 २३) सम्झिनुहोस कि, कुन कुरालाई प्राथमिकतामा राखेर कुरा तपाइको आफ्नो इच्छा हो ।

24 २४) भर्खरै कुनै तीन राम्रोसँग बितेका विशेष कुराहरू लेख्नुहोस ।

25 २५) तपाईंले सबै गर्न सक्नुहुन्न । यो हप्ताको लागि तपाईंको प्राथमिकता पर्ने तीन कुराहरू के हुन् ?

26 २६) तपाईंले सामना गर्नुभएको कुनै एक समस्याबारे नयाँ दृष्टिकोण पत्ता लगाउनुहोस ।

27 २७) आज तपाईं आफैसँग दयालु बन्नुहोस । याद गर्नुस, प्रगति हुन समय लाग्छ ।

28 २८) आफूलाई सोध्नुहोस, के यसले अझै एक वर्षसम्म पनि महत्व राख्छ ?

29 २९) आफूले मन पर्ने रमाइला तथा उत्साहित कार्यक्रमहरूको योजना बनाउनुहोस ।

30 ३०) तपाईंलाई भविष्यका लागि आशा दिने कुनै तीन कुराहरू पत्ता लगाउनुहोस ।

31 ३१) आगामी महिनाको लागि उद्देश्यको अर्थ राखेर एक लक्ष्य तय गर्नुहोस ।

