



সোমবার

মঙ্গলবার

বুধবার

বৃহস্পতিবার

শুক্রবার

শনিবার

রবিবার

1

এই মাসে অন্যদের (এবং নিজের) প্রতি সদয় হওয়ার ইচ্ছা প্রকাশ করুন

2

পাশে থাকতে পারছেন না এমন কাউকে অনুপ্রেরণা দিন

3

যাদের সাথে আপনার যোগাযোগ তাদের প্রত্যেকের প্রতি সদয় এবং সহায়ক হন

4

কাউকে জিজ্ঞাসা করুন তিনি কেমন বোধ করছেন এবং মনোযোগ দিয়ে তাঁর উত্তর শুনুন

5

অন্যদের প্রতি আনন্দ এবং সুখ কামনায় সময় দিন

6

আজকে যাদের সাথে দেখা হবে তাদের প্রতি হাসুন এবং বন্ধুত্বপূর্ণ হন

7

আপনি যত্নশীল এমন কোন উদ্দেশ্য বা প্রকল্পের সাহায্যে সময় দিন

8

প্রশংসা করতে চান এমন কারো জন্য আজ কিছু সুস্বাদু খাবার তৈরি করুন

9

কৃতজ্ঞবোধ করেন এমন কাউকে ধন্যবাদ জানান এবং তাদেরকে এর কারণ বলুন

10

একাকিত্বে ভুগছেন বা উদ্ভিন্ন হয়ে আছেন এমন কাউকে সময় দিন

11

অন্যদের অনুপ্রাণিত করতে পারে এমন কোন উৎসাহব্যঞ্জক খবর শোনান

12

কোনো বন্ধুকে যোগাযোগ করে জানান যে আপনি তাকে ভাবছেন

13

নেই পরিকল্পনার দিন! নিজের প্রতি সদয় হোন যাতে অন্যদের প্রতিও সদয় হতে পারেন

14

প্রকৃতির প্রতি সদয় হতে এবং আমাদের গ্রহের প্রতি যত্নে কোনো পদক্ষেপ নিন

15

বিরক্তিকর কারো প্রতি সদয় হোন। তারা কেমন অনুভব করছে তা কল্পনা করুন

16

কাউকে অবাক করে দেয়ার জন্য একটি সুচিন্তিত উপহার তৈরি করুন

17

অনলাইনে সদয় হন। ইতিবাচক এবং সমর্থনমূলক মন্তব্য শেয়ার করুন

18

আজ অন্যদের জীবন সহজ করে তুলতে কিছু করুন

19

আপনার খাবার এবং যারা এটি প্রস্তুত করেছেন তাদের প্রতি কৃতজ্ঞ হন

20

আজ যার সাথেই দেখা হবে, প্রত্যেকের মধ্যেই ভাল কিছু খুঁজে দেখুন

21

স্থানীয় দাতব্য সংস্থাকে অব্যবহৃত জিনিস, কাপড় বা খাবার দান করুন

22

মানুষকে আপনার পূর্ণ মনোযোগ উপহার দিন

23

সহায়ক হতে পারে এমন কোনো নিবন্ধ, বই বা পডকাস্ট শেয়ার করুন

24

অতীতে যে আপনাকে আঘাত করেছে তাকে ক্ষমা করুন

25

প্রয়োজনে কাউকে সাহায্য করার জন্য আপনার সময়, শক্তি বা মনোযোগ দিন

26

সামনে এগিয়ে দেয়ার জন্য বা একটি ভাল কারণকে সমর্থন করার জন্য উপায় খুঁজে দেখুন

27

কারো মন খারাপ থাকলে তা লক্ষ্য করুন তার দিনটি উজ্জ্বল করে তুলতে চেষ্টা করুন

28

খুব ভালোভাবে জানেন না এমন কারো সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ গল্প করুন

29

আপনার স্থানীয় কমিউনিটিকে সাহায্য করার জন্য কিছু করুন

30

আপনার সমান যাদের নেই তাদের সাহায্য করার জন্য কিছু সহায়তা করুন

31

অন্যদের সাথে অ্যাকশন ফর হ্যাপিনেস শেয়ার করুন



কল্যাণময় আগস্ট ২০২২

আনন্দের যত কাজ

আরো খুশি .আরো সদয় . একসাথে