

दोस्ताना फरवरी 2023

सोमवार

मंगलवार

बुधवार

बृहस्पतिवार

शुक्रवार

शनिवार

रविवार



1 किसी को यह बताने के लिए संदेश भेजें कि आप उनके बारे में सोच रहे हैं

2 किसी मित्र से पूछें कि वे हाल ही में कैसा महसूस कर रहे हैं

3 किसी के जीवन को आसान बनाने के लिए दयालुता का कार्य करें

4 दोस्त को 'चाय पीने' के लिए आमंत्रित करें (व्यक्तिगत रूप से या आभासी)

5 अपने पड़ोसी के साथ मैत्रीपूर्ण बातचीत करने के लिए समय निकालें

6 किसी पुराने मित्र के संपर्क में वापस आएं, जिसे आपने कुछ समय से नहीं देखा है

7 दूसरों से बात करते समय प्रश्न पूछकर सक्रिय रुचि दिखाएं

8 आप जो महसूस कर रहे हैं उसे ऐसे व्यक्ति के साथ साझा करें जिस पर आप वास्तव में भरोसा करते हैं

9 किसी को धन्यवाद दें और उन्हें बताएं कि उनसे आपके अन्दर क्या अंतर आया

10 दूसरों में अच्छाई देखें, खासकर जब आप उनसे निराश महसूस करते हों

11 किसी ऐसे व्यक्ति को उत्साहजनक नोट भेजें जिसे बढ़ावा देने की आवश्यकता है

12 सही होने के बजाय दयालु होने पर ध्यान दें

13 जिन लोगों को आप देखते हैं उन्हें देखकर मुस्कुराएं, उनका दिन रोशन करें

14 अपने किसी प्रियजन या मित्र को बताएं कि वे आपके लिए खास क्यों हैं

15 एक सकारात्मक ऑनलाइन समीक्षा या मैत्रीपूर्ण संदेश के साथ एक स्थानीय व्यवसाय का समर्थन करें

16 किसी ऐसे व्यक्ति की जांच करें जो संघर्ष कर रहा हो और मदद करने की पेशकश करें

17 अपने जीवन में किसी के अच्छे गुणों की सराहना करें

18 आज आप जिस से भी बात करें, उसमें स्वयं सहित, सभी को विनम्रतापूर्वक प्रतिक्रिया दें

19 कुछ ऐसा साँझा करें जो आपको प्रेरक, सहायक या मनोरंजक लगे

20 दूसरों से जुड़ने और कुछ मज़ेदार करने की योजना बनाएं

21 लोग जो कहते हैं, उसे वास्तव में सुनें, बिना किसी धारणा के

22 आज आप जिन लोगों से बात करते हैं, उनकी ईमानदारी से तारीफ करें

23 किसी ऐसे व्यक्ति के साथ नरमी से पेश आएं जिसकी आप आलोचना करना चाहते हैं

24 अपने किसी प्रियजन को उन खुबियों के बारे में बताएं जो आप उनमें देखते हैं

25 तीन लोगों का धन्यवाद करें जिनके लिए आप आभारी महसूस करते हैं और उन्हें बताएं कि क्यों

26 अपने प्रियजनों के लिए अबाधित समय निकालें

27 किसी मित्र का हालचाल जानने के लिए कॉल करें और वास्तव में उसे सुनें

28 आज अधिक से अधिक लोगों को सकारात्मक टिप्पणियाँ दें



खुशी के लिए कार्य

खुश . दयालु . एक साथ