

रविवार



सोमवार

मंगलवार

बुधवार

बृहस्पति

शुक्रवार

शनिवार



1 किसी ऐसे व्यक्ति के लिए जिसकी आप वास्तव में परवाह करते हैं, कुछ करें

2 आप जो नहीं कर सकते, उस पर ध्यान दें, बजाय इसके कि आप क्या कर सकते हैं

3 एक महत्वपूर्ण लक्ष्य की ओर एक कदम बढ़ाएँ, चाहे वह छोटा क्यों न हो

4 अपने मित्र को उस समय की एक तस्वीर भेजें जिसमें आपने एक साथ आनंद लिया हो

5 किसी को बताएं कि वे आपके लिए कितना मायने रखते हैं और क्यों

6 अच्छे काम करने वाले लोगों की तलाश करें और खुश रहने के कारणों की तलाश करें

7 एक सूची बनाएं की आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण क्या है और क्यों

8 आज दूसरों की मदद करने के लिए एक दयालु मिशन निर्धारित करें

9 आपके लिए कौन से मूल्य महत्वपूर्ण हैं? आज ही उनका उपयोग करने के तरीके खोजें

10 मुश्किल समय में भी छोटी-छोटी बातों के लिए आभारी रहें

11 उन चीजों के लिए चारों ओर देखें जो आपको विस्मय और आश्चर्य की भावना देती हैं

12 कोई पसंदीदा संगीत सुनें और याद रखें कि आपके लिए इसका क्या अर्थ है

13 किसी अन्य संस्कृति के मूल्यों या परंपराओं के बारे में पता करें

14 बाहर निकलें और प्रकृति की सुंदरता को देखें

15 अपने स्थानीय समुदाय में योगदान करने के लिए कुछ करें

16 उन लोगों के प्रति अपना आभार प्रकट करें जो चीजों को बेहतर बनाने में मदद कर रहे हैं

17 आज आप जो कर रहे हैं उसे सार्थक बनाने का तरीका खोजें

18 किसी ऐसे व्यक्ति को हस्तलिखित नोट भेजें जिसकी आप परवाह करते हैं

19 उस पर चिंतन करें जो आपको मूल्यवान और उद्देश्यपूर्ण महसूस कराता है

20 उन 3 चीजों की तस्वीरें साँझा करें जो आपको सार्थक या यादगार लगती हैं

21 आकाश की ओर देखें। याद रखें हम सभी किसी बड़ी चीज का हिस्सा हैं

22 किसी ऐसे प्रोजेक्ट या चैरिटी की मदद करने का तरीका खोजें जो आपके लिए मायने रखता हो

23 अपने द्वारा किए गए तीन कामों को याद करें जिन पर आपको गर्व है

24 ऐसे चुनाव करें जिनका आज दूसरों पर सकारात्मक प्रभाव पड़े

25 किसी और से पूछें कि उनके लिए सबसे ज्यादा क्या मायने रखता है और क्यों

26 अपने जीवन की एक घटना को याद करें जो वास्तव में सार्थक थी

27 इस बात पर ध्यान दें कि आपके कार्यों से दूसरों के लिए क्या फर्क पड़ता है

28 कुछ विशेष करें और आज रात अपनी स्मृति में इसे फिर से देखें

29 आज प्राकृतिक दुनिया की देखभाल के लिए कुछ करें

30 एक उद्धारण साँझा करें जो आपको दूसरों को बढ़ावा देने के लिए प्रेरणादायी लगे

31 भविष्य के बारे में आशावादी होने के तीन कारण खोजें

