

শনিবার

রবিবার

সোমবার

মঙ্গলবার

বুধবার

বৃহস্পতিবার

শুক্রবার

1

এই মাসে খুব চাচ্ছেন এমন তিনটি জিনিসের নাম লিখুন

2

আশাব্যাঞ্জক কিছু একটা খুঁজে বের করুন (এমনকি কঠিন সময়ের মাঝেও)

3

গুরুত্বপূর্ণ কোন লক্ষ্যের দিকে ছোট পদক্ষেপে এগিয়ে যান

4

কাজের তালিকার সবচেয়ে জরুরি কাজটি দিয়ে দিন শুরু করুন

5

সত্যিই আশাবাদী হয়ে উঠুন, বাস্তবতার চোখে জীবনকে দেখুন, কিন্তু যা ভালোতে মননিবেশ করুন

6

নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে, ভালোর জন্য কিছুতে পরিবর্তন আসতেই পারে

7

আশেপাশে সব মানুষের মধ্যে কি ভালো আছে তা আজ খুঁজে দেখুন

8

এড়িয়ে যাচ্ছিলেন এমন কোনো প্রজেক্টের কাজ কিছুটা এগিয়ে নিন

9

বিশ্বাস করেন, এমন কাউকে আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্যটি জানান

10

সম্প্রতি অর্জন করেছেন এমন কোন কিছু সময় নিয়ে ভেবে দেখুন

11

নিজেকে বা অন্যকে দোষারোপ বন্ধ করে সামনে এগিয়ে যাওয়ার সহায়ক পথটি খুঁজে দেখুন

12

আজকে খুশি থাকার জন্য কোনো ভালো খবর বা কারণ খুঁজে বের করুন

13

সম্মুখীন হওয়া বাধা পেরিয়ে যাওয়ার জন্য সাহায্য প্রার্থনা করুন

14

কঠিন সময় পার হয়ে যাওয়ার জন্য গঠনমূলক কোনো কিছু করুন

15

সবসময় গতানুগতিক বলে মনে করা কোনো কিছু অর্জনের জন্য নিজেকে ধন্যবাদ দিন

16

মনকে চাঙ্গা করে তোলার জন্য নিয়মের কাজ গুলো রেখে আনন্দদায়ক কিছু একটা করুন

17

সমাজে যে ইতিবাচক পরিবর্তনটি দেখতে চান তার জন্য ছোট কোনো পদক্ষেপ নিন

18

সামনের দিনগুলোর জন্য আশাব্যাঞ্জক কিন্তু বাস্তবসম্মত কোনো লক্ষ্য নির্ধারণ করুন

19

আপনার ইতিবাচক গুণগুলোর থেকে ভবিষ্যতের জন্য সহায়ক হতে পারে এমন গুণটি চিহ্নিত করুন

20

কিছুদিন ধরে ফেলে রাখা কোনো কাজ সম্পন্ন করার মধ্যে আনন্দ খুঁজে নিন

21

অন্যদের প্রত্যাশাকে পাশ কাটিয়ে নিজের জন্য মূল্যবান বিষয়গুলোতে মনোযোগী হোন

22

বন্ধু বা সহকর্মীর সাথে কোনো আশা জাগানিয়া উক্তি, ছবি বা ভিডিও শেয়ার করুন

23

আপনি যে পছন্দ অনুযায়ী অগ্রাধিকার নির্ধারণ করতে পারেন তা স্বীকার করুন

24

সম্প্রতি ভালোভাবে সম্পন্ন হয়েছে এমনটি তিনটি নির্দিষ্ট বিষয় লিখুন

25

আপনার পক্ষে সব কিছু করা সম্ভব নয়! এই মুহূর্তে আপনার তিনটি অগ্রাধিকার কি কি?

26

মুখোমুখি হওয়া কোনো সমস্যাকে নতুন দৃষ্টিকোণ থেকে দেখুন

27

নিজের প্রতি সদয় হোন, অগ্রগতিতে সময় দরকার হয়

28

নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, আজ থেকে এক বছর পরেও কি এর কোনো গুরুত্ব আপনার কাছে থাকবে?

29

অপেক্ষায় থাকার মতো আনন্দদায়ক বা উত্তেজনাপূর্ণ কোনো কাজ পরিকল্পনা করুন

30

ভবিষ্যতের জন্য আশা জাগায় এমন তিনটি জিনিস খুঁজে দেখুন

31

এমন কোনো লক্ষ্য নির্ধারণ করুন যা আগামী মাসের জন্য উদ্দেশ্যপূর্ণ হয়



আনন্দের যত কাজ

আরো খুশি . আরো সদয় . একসাথে