

সোমবার



5

ভুল হয়ে গেলে নিজেকে ক্ষমা করুন। সবাই ভুল করে।

মঙ্গলবার



6

মৌলিক বিষয়গুলোর প্রতি নজর দিন: ভাল খান, ব্যায়াম করুন এবং সময়মতো বিছানায় যান

বুধবার



7

নিজেকে প্রয়োজনে 'না' বলার অনুমতি দিন

বৃহস্পতিবার

1

নিজের জন্য সময় বের করুন। এটা স্বার্থপরতা নয় বরং অপরিহার্য

শুক্রবার

2

আপনি যা ভালো পারেন তাতে মননিবেশ করুন, তা যত সাধারণই হোক না কেন

শনিবার

3

আত্মসমালোচনা পাশ কাটিয়ে নিজের সাথে সদয় ভাবে কথা বলুন

রবিবার

4

আনন্দদায়ক এবং স্বস্তিদায়ক কোনো কাজ পরিকল্পনা করুন এবং তা করার জন্য সময় বের করুন



11

সত্যিই খুব পছন্দ করেন এমন কিছু করার জন্য সময় বের করুন

18

বিশ্বাসী কোন বন্ধুর কাছে জানতে চান, যে সে আপনার মাঝে কি শক্তিশালী দিকসমূহ দেখতে পান

25

'আমার উচিত' এমন ভাবনা এড়িয়ে গিয়ে কিছুই না করার জন্য সময় বের করুন

12

ঘর ছেড়ে বাইরে ব্যস্ততা বাড়ান, শরীর ও মনকে প্রাকৃতিক উদ্যম দিন

13

পছন্দের মানুষটির প্রতি যেমন সদয় আচরণ করেন ঠিক তেমনটাই করুন নিজের সাথেও

14

ব্যস্ততা থেকে নিজেকে খানিকটা বিরতি নেয়ার সুযোগ করে দিন

15

কোন যত্নশীল, শান্ত বাক্য খুঁজে বের করুন যেগুলো মন ভালো না লাগলে নিজেকে নিজে বলা যায়

16

প্রতিদিন দেখার জন্য নিজের প্রতি ইতিবাচক মেসেজ দিন

17

পরিকল্পনাহীন দিবস। গতি কমিয়ে আনার জন্য সময় বের করুন, নিজের প্রতি সদয় হন।

19

কোনো রকম বিচার না করে বোঝার চেষ্টা করুন যে আপনি কেমন বোধ করছেন

20

আনন্দের স্মৃতি জড়িয়ে আছে এমন ছবি দেখা উপভোগ করুন

21

কেমন বোধ করছেন আর বাইরে থেকে অন্যদের কেমন দেখছেন তার মধ্যে তুলনা করা থেকে বিরত থাকুন

22

সময় নিন। দম নেয়ার এবং সুস্থির হওয়ার জন্য সুযোগ বের করুন

23

আপনার প্রতি অন্যদের প্রত্যাশাগুলোকে ভুলে যান

24

নিজেকে শিকার করে নিন। মনে রাখবেন আপনিও ভালোবাসা পাবার যোগ্য

26

নিজের মেধা বা শক্তিশালী দিকগুলোর মধ্যে থেকে একটিকে ব্যবহার করার নতুন কোন পথ খুঁজে বের করুন

27

অপ্রয়োজনীয় পরিকল্পনা বাতিল করে অবসর সময় বের করুন

28

ভুলগুলোকে নিজের জন্য শিক্ষার ধাপ হিসেবে গ্রহণ করুন

29

নিজের মধ্যে বিদ্যমান এমন তিনটি প্রশংসনীয় বিষয় লিখুন

30

নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে, আপনি যেমন ঠিক সেরকমই আপনি যথেষ্ট

