

اتوار

ہفتہ

جمعہ جمعرات

بدھ

منگل

پیر

6 سبز جگہ میں نکلیں اور خوشی محسوس کریں قدرتی چیزوں سے

5 چیزوں کے بارے میں سوچیں جن کے لئے آپ مشکور ہیں اور انہیں لکھیں

4 کسی ایسی چیز کی تصویر کھینچیں جو آپ کو خوشی دلانے اور شینر کریں

3 کسی پریشانی کے بارے میں دوبارہ سوچیں کہ اس سے کیا بہتری ہو سکتی ہے

2 دوسروں کے ساتھ اپنی گفتگو میں مثبت باتیں کہیں

1 اس مہینے میں ہر دن میں کیا اچھا ہے اسے تلاش کریں

13 ہلکے پھلکے انداز اپنائیں۔ مضحکہ خیز طرف دیکھنے کا انتخاب کریں

12 کسی کا شکریہ ادا کرنے کے لئے ان کو خط لکھیں

11 جو آپ کو خوش کرے وہ کھانا کھائیں اور واقعی اس کا ذائقہ لیں

10 دوسروں کے لئے کچھ اچھا کر کے خوشی منائیں

9 کسی دوست سے پوچھیں کہ حال ہی میں انہیں کس چیز نے خوش کیا

8 موسیقی میں خوشی گانا، کھیلنا، پانین، ناچنا، سننے یا بانٹنے میں

7 کچھ صحتمند کام کریں جس سے آپ کو اچھا لگے

20 بچپن کی تفریحی سرگرمی سے ایک بار پھر سے لطف اٹھائیں

19 باہر جائیں اور فعال رہنے میں خوشی تلاش کریں

18 کسی مشکل صورتحال میں اچھی چیز تلاش کریں

17 ن چیزوں پر غور کرنے کے لئے وقت لگائیں جو آپ کو خوبصورت لگتی ہیں

16 دوسروں سے پُرجوش اور دوستانہ انداز میں بات کریں

15 شکر گزار ہونے کے لئے کچھ تلاش کریں جہاں آپ کم سے کم توقع کریں گے

14 جس کو آپ پسند کرتے ہیں اس کے ساتھ اچھی یادداشت شینر کریں

27 اپنے آپ پر مہربانی فرمائیں۔ کچھ ایسا کریں جس سے آپ کو خوشی ہو

26 کچھ زندہ دل کرنے کے لئے وقت نکالیں

25 جو دوسروں کی مدد کر رہے ہیں ان لوگوں کو تعریف کریں

24 ذہن میں ایسی پسندیدہ یاد دلائیں جس کے لئے آپ ان کا مشکور ہوں

23 اعلیٰ درجے کے گانوں کی ایک پلے لسٹ بنائیں

22 کچھ مضحکہ خیز دیکھیں اور لطف اٹھائیں کہ ہنسنے سے کیسا محسوس ہوتا ہے

21 کسی دوست کو مثبت نوٹ بھیجیں جس کو حوصلہ افزائی کی ضرورت ہے

28 غور کریں کہ لوگوں کے مابین کس طرح مثبت جذبات متعدی ہوتے ہیں

29 آج کے دن لوگوں کے ساتھ دوستانہ مسکراہٹ بانٹیں

30 اپنی زندگی کی خوشیوں کی ایک فہرست بنائیں

28 غور کریں کہ لوگوں کے مابین کس طرح مثبت جذبات متعدی ہوتے ہیں

29 آج کے دن لوگوں کے ساتھ دوستانہ مسکراہٹ بانٹیں

30 اپنی زندگی کی خوشیوں کی ایک فہرست بنائیں

خوشگوار جون ۲۰۲۱

ACTION FOR HAPPINESS

خوشی • مہربانی • ایک ساتھ

