

ਸੋਮਵਾਰ

ਮੰਗਲਵਾਰ

ਬੁੱਧਵਾਰ

ਵੀਰਵਾਰ

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

ਸ਼ਨੀਵਾਰ

ਐਤਵਾਰ



1 ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖੋ

2 ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਦਰ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ

3 ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਕੇ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੋ ਤੋਂ ਅੱਜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

4 ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

5 ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਭੇਜੋ

6 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

7 ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਸਾਂਤ ਸਾਹ ਲਓ

8 ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖਾਓ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੁਆਦ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਗੰਧ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ

9 ਦੁਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਓ

10 ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਮੌਸਮ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

11 ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਦਾ ਕੱਪ ਪੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹੋ

12 ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ

13 ਅੱਜ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅਸਮਾਨ ਜਾਂ ਬੱਦਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਰੁਕੋ

14 ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁਟੀਨ ਜਾਂ ਖਾਸ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ

15 ਰੁਕੋ, ਸਾਹ ਲਵੋ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਹਰਾਓ

16 ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਜਾਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝ ਜਾਓ

17 ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਸੁਹਾਵਣੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ

18 'ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਵਾਲਾ ਦਿਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

19 ਅੱਜ ਦੁਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਤੇ ਦਇਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ

20 ਅੱਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੁਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।

21 ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਕੀਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੁਣੋ

22 ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੇ ਵਧੀਆ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਅੱਜ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ

23 ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਬਿਨਾਂ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਹਿ ਜਾਓ

24 ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ

25 ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ

26 ਅੱਜ ਸਕੀਨਾਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਤੈਅ ਕਰੋ

27 ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ

28 ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਥੁੱਕ ਲਓ

29 ਅੱਜ ਹੀ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਰਸਤਾ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ

30 ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

31 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

