

दिसंबर 2025

आत्म-प्रेम के दैनिक कृत्य

Optum

आत्म-दया, कृतज्ञता और सचेतनता को आचरण में लाना, ये सभी खुद प्रति प्रेम प्रदर्शित करने और वर्तमान में जीनेके तरीके हैं। वे आपके मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को भी बढ़ावा देते हैं। चुनौती के लिए तैयार हैं? इस महीने के हर दिन के लिए यहां एक आत्म-प्रेम का सुझाव दिया गया है।

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
	1 कल घटी किसी अच्छी बात के बारे में सोचें।	2 कम से कम 30 मिनट के लिए स्क्रीन से दूर रहें।	3 अपनी आँखें बंद करें और केवल अपने आस-पास की आवाज़ों पर ध्यान केंद्रित करें।	4 कुछ ऐसा करें जिसमें आपको मजा आता है।	5 हाल ही में हुई किसी गलती पर विचार करें और सोचें कि उससे आपको क्या सीख मिली।	6 10 बार गहरी सांस लें।
7 किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करें जो आपको खुशी देता हो।	8 जल्दी सोएं या देर तक सोएं।	9 अपने बारे में 3 चीजें बताइए जो आपको पसंद हैं।	10 ऐसी चीज़ को छोड़ दें जो आपको तनाव देती है।	11 उस चुनौती को याद करें जिस पर आपने विजय प्राप्त की थी।	12 उन उचीजों की सूची बनाएं जिनके लिए आप आभारी हैं।	13 टहलें और ध्यान दें कि आपको क्या दिखाई देता है, सुनाई देता है और कैसी गंध आती है।
14 कोई पदार्थ धीरे-धीरे खाएं और हर निवाले का स्वाद लें।	15 किसी व्यक्ति को बताएं कि वे आपके लिए क्यों महत्वपूर्ण हैं।	16 खुद को कोई विशेष उपहार दें।	17 किसी नकारात्मक विचार की अधिक सकारात्मक रूप में पुनर्चना करें।	18 उन समयों के बारे में सोचें जब आपने गर्व या आत्मविश्वास महसूस किया हो।	19 किसी ऐसी चीज़ को देखो जो आपको सुंदर लगे।	20 अपने शरीर को उस तरीके से हिलाएं जिससे आपको आनंद आए।
21 अपने लक्ष्य को प्राप्त करने योग्य चरणों में विभाजित करें।	22 अतीत में की गई गलती के लिए खुद को क्षमा करें।	23 हाल ही में मिली सफलता का जश्न मनाएं।	24 शांत बैठें और अपने मन को भटकने दें।	25 ऐसी चीज़ को छोड़ दें जिसे आप नियंत्रित नहीं कर सकते।	26 उन उचीजों की सूची बनाइये जिनसे आपको उद्देश्य मिलता है।	27 अपनी कोई ऐसी तस्वीर देखें जिससे कारण आप मुस्कुराते हैं।
28 रात को अच्छे से सोएं।	29 अधिक सुनने और कम बोलने का अभ्यास करें।	30 अपने को गले लगाएं।	31 इस आत्म-प्रेम यात्रा को पूरा करने के लिए खुद को पुरस्कार दें।			