

# आत्म-दयालुता के दैनिक कार्य

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
क्या आप जानते हैं कि खुद के प्रति दयालु होना, कृतज्ञता अपनाना और खुद के प्रति करुणा दिखाना आपके समग्र मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा दे सकता है? विश्व दयालुता दिवस के सम्मान में, आइए हम (कम से कम) हर दिन खुद के प्रति दयालु होने के लिए थोड़ा समय निकालें।	यहां शुरुआत करने के लिए 30 तरीके दिए गए हैं। निम्नलिखित में से प्रत्येक के लिए जो भी मन में आए वह जोर से बोलें, लिखें या रिकॉर्ड करें।	क्या आपसे हुई एक अच्छी बात के बारे में सोचिए।	कुछ ऐसा करें जिसमें आपको मजा आता है।			
3 हाल ही में आपसे हुई गलती के बारे में सोचें। आप इससे क्या सीख सकते हैं?	4  एक गहरी साँस लें।	5 किसी ऐसे व्यक्ति से व्यक्तिगत या वर्चुअल रूप से मिलने-जुलने का कार्यक्रम बनाएं जो आपको खुशी देता हो।	6  उन तीन चीजों को नोट करें जो आपको अपने बारे में पसंद हैं।	7 अपने किसी कठिन समय को याद करें और बताएं कि आपने उस पर कैसे काबू पाया।	8 उन तीन चीजों को नोट करें जिनके लिए आप आभारी हैं - चाहे वे बड़ी हों या छोटी।	9 उस समय के बारे में सोचें जब आपको खुद पर गर्व महसूस हुआ था। उस क्षण आपको कैसा महसूस हुआ था?
10 अपने किसी करीबी को बताएं कि वे आपके लिए क्यों महत्वपूर्ण हैं। 	11 आज अपने लिए कुछ खास करें।	12 कुछ "निजी समय" निर्धारित करें जिसमें जो भी आप करना चाहते हैं वह करें-और उसे पूरा करें।	13 आपका जो लक्ष्य है उसे प्राप्त करने के लिए एक योजना बनाएं।	14 अगली बार जब कोई नकारात्मक विचार आपके मन में आए, तो उसे अधिक सकारात्मक बनाने का प्रयास करें।	15  कुछ ऐसा शारीरिक कार्य करें जिसमें आपको मजा आता हो।	16 अपने को थोड़ा आराम दें।
17 उस समय पर विचार करें जब आपने किसी को दोषी ठहराया था। क्या आपकी कोई भूमिका थी?	18 अपने बारे में तीन ऐसी बातें नोट करें जिन पर आपको गर्व है।	19  वह समय याद करें जब आपने बेहतरीन काम किया था।	20 कुछ ऐसा खाएं जो आपको पसंद हो और उसका मजा लें। आपको उसमें क्या अच्छा लगता है?	21 अपनी आँखें बंद करें और अपनी खुशी की जगह की कल्पना करें।	22 अपनी गलती के लिए खुद को माफ़ करें।	23 किसी ऐसी चीज़ को छोड़ दें जिसे आप जानते हैं कि आप नियंत्रित नहीं कर सकते।
24 क्या चीज आपके उद्देश्य की भावना को प्रेरित करती है?	25  दुनिया की 3 चीजों को नोट करें जो आपको खुशी देती हैं।	26 अपनी कोई तस्वीर देखें जो आपको अच्छा महसूस कराती है।	27  रात में एक अच्छी नींद लें।	28 हाल ही में हासिल की गई दो उपलब्धियों को नोट करें।	29  अपने को गले लगाएं। शब्दशः।	30 इस दयालुता मिशन को पूरा करने के लिए खुद को पुरस्कृत करें।