

घर पर मैत्री और करुणा की सराहना करना

हम आपके पूरे परिवार के साथ इस हफ्ते की चुनौती शेयर करने के लिए उत्साहित हैं! क्या आप तैयार हैं!



गुप्त प्रशंसक!!

1 परिवार का हर सदस्य गुप्त रूप से एक सदस्य को चुने (आपके घर में रहने वाला कोई व्यक्ति) और उस सदस्य के बारे में ऐसी 2 चीजें सोचे जो आपको अच्छी लगती हैं और आप उसकी सराहना करते हैं।

- अब उनके लिए एक गुप्त नोट लिखें और बताएं कि आपको उनके बारे में क्या अच्छा लगता है और आप उनके बारे में क्या सराहना करते हैं।

उन्हें खोजने के लिए यह नोट छोड़ दें!

2 पारिवारिक समय के दौरान समय निकालकर अपने गुप्त प्रशंसक के लिए लिखा हुआ नोट सबके साथ शेयर करें और पढ़ें।

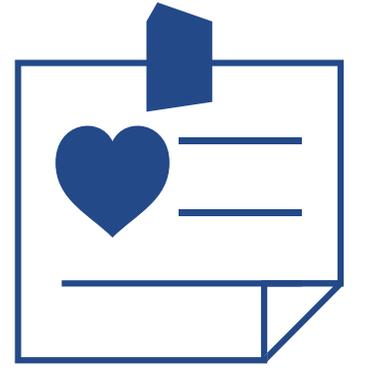


3 हर दिन एक नया नोट !

क्या आप अपने घर के सभी सदस्यों के लिए इसी प्रकार का नोट लिख सकते हैं

- हर दिन एक अलग सदस्य चुनकर उनके बारे में 2 चीजें लिखें

जो आपको अच्छी लगती हैं। अपने घर के प्रत्येक सदस्य को शामिल करना याद रखें, जिसमें आपके साथ रहने वाले सहायक भी शामिल हैं।



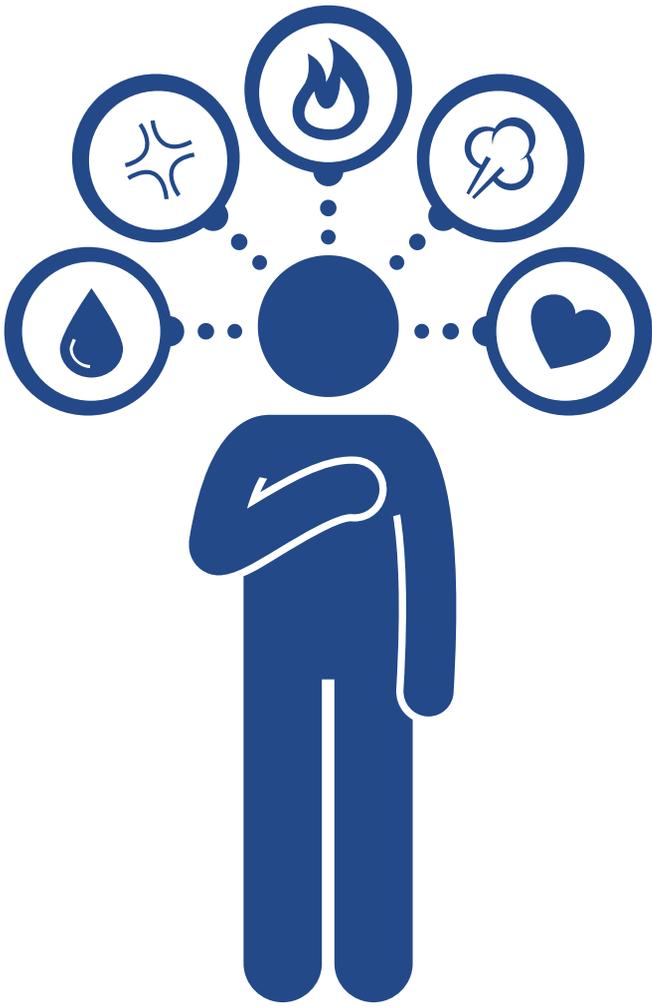
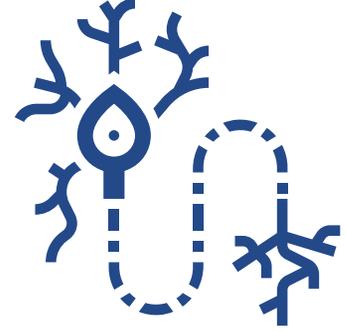
4 अब अपने घर के एक सदस्य के मैत्री के 1 कार्य (हालांकि छोटा) को याद करें जो उन्होंने आपको पिछले 2 महीनों में दिखाया था। सप्ताह के अंत में अपने घर के इस सदस्य को मैत्री के कार्य की सराहना का एक नोट / पत्र लिखें, और उन्हें यह नोट/ पत्र दें।





ध्यान देने हेतू बातें:

- 1 जब आप अपने परिवार के सदस्य से उन चीज़ों के बारे में सुन रहे हैं जो वे हमारे बारे में सराहते हैं, ध्यान दें कि आपके शरीर में क्या सेंसेशन हो रही हैं।



- 2 क्या आप उन शब्दों के बारे में सोच सकते हैं जो इन सेंसेशन का सबसे अच्छा वर्णन करते हैं। उदाहरार्थ: टाइट, गर्म, चुभन, दर्द, हल्का।
- 3 आपके शरीर में यह सेंसेशन कहां हो रही हैं? उदाहरार्थ: छाती या माथे में कसाव, हथेली में चुभन
- 4 इसी तरह, जब आप अपने परिवार के सदस्य द्वारा मैत्री मिलते हुए याद करते हैं, क्या आप अपने शरीर में होने वाली सेंसेशन पर ध्यान दे पा रहे हैं। उन शब्दों की सूची बनाएं जो उनका सबसे अच्छा वर्णन करते हैं।

अपनी सूची बनाकर लिखें
