

ਦੇਸਤਾਨਾ ਫਰਵਰੀ 2023

ਸੋਮਵਾਰ

ਮੰਗਲਵਾਰ

ਬੁੱਧਵਾਰ

ਵੀਰਵਾਰ

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

ਸ਼ਨੀਵਾਰ

ਐਤਵਾਰ



1 ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ

2 ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

3 ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੋਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਿਆਲਤਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੋ

4 ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ 'ਚਾਰ ਲਈ' ਸੱਦਾ ਦਿਓ (ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਵਰਚੁਅਲ)

5 ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨਾਲ ਦੇਸਤਾਨਾ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ



6 ਪੁਰਾਣੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ

7 ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਸਰਗਰਮ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਓ

8 ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ

9 ਕਿਸੇ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ

10 ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

11 ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਨੋਟ ਭੇਜੋ ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹੁਲਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

12 ਸਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

13 ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰੋ

14 ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਸ ਕਿਉਂ ਹਨ

15 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਨਲਾਈਨ ਸਮੀਖਿਆ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਨਾ ਸੁਨੇਹੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ

16 ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ

17 ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ

18 ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅੱਜ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ

19 ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

20 ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

21 ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਹੀ ਉਸਦੀ ਪਰਖ ਨਾ ਕਰੋ

22 ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਿਲੋਂ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ

23 ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਲੋਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਚੰਗੀ ਰੱਖੋ

24 ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤਾਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ

25 ਤਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਉਂ

26 ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਨਿਰਵਿਘਨ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ

27 ਇੱਕ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੁਣੋ

28 ਅੱਜ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦਿਓ



ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ

ਖੁਸ਼. ਦਿਆਲੂ. ਇਕੱਠੇ