

আপনার অনুভূতি আঁকুন

আপনি এখন কেমন অনুভব করছেন তা কাগজের একটি ফাঁকা পাতায় আঁকুন। অঙ্কনটি কিছু হতে হবে এমন কোনো বাধ্যবাধকতা নেই। আপনার আবেগ প্রকাশ করে এমন কোনও আকৃতি, লাইন, রং বা স্কুইগল ব্যবহার করুন।



কোন রঙ এবং
আকারগুলো দেখায়
যে আপনি কেমন
বোধ করেন?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

বাস্তবে করে দেখানো

এখন পর্যন্ত আপনার দিনটি কেমন ছিল তা দেখানোর জন্য একটি মুখভঙ্গী করুন। প্রতিটি মুহুর্তে আপনি যে আবেগ অনুভব করেছেন তা দেখান। যারা আপনার মুখভঙ্গী দেখেন তাদের কাছে সেগুলো পরিষ্কার করার জন্য আপনার আবেগকে অতিরঞ্জিত করুন।



আপনার বন্ধুদের
এবং পরিবারকে
আপনার জন্য তাদের
নিজস্ব মুখভঙ্গী
করতে বলুন!

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

একটি স্মাইলি পেলিস্ট তৈরি করুন

এমন গানের একটি তালিকা তৈরি করুন যা আপনাকে হাসায় বা আপনার মেজাজ ভালো করে দেয়। আনন্দদায়ক পেলিস্ট গান যোগ করুন। এই পেলিস্টটি আপনার বন্ধুদের এবং পরিবারের সাথে শেয়ার করুন এবং দেখুন আপনার তালিকায় যোগ করার জন্য তাদের কোনো পরামর্শ আছে কিনা।



আপনার শীর্ষ
আনন্দদায়ক গান
কোনটি?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

আপনার নিজের স্মাইলি ডিজাইন করুন

আপনি কেমন অনুভব করছেন তা দেখানোর জন্য একটি স্মাইলি আঁকুন। আপনার কী মুখ এবং চোখ থাকা উচিত এবং আপনি কোন জিনিসপত্র চান কিনা তা নিয়ে ভাবুন।



আপনি আপনার
স্মাইলি কি নামে
ডাকবেন?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

আপনার নিজের ড্রাম বাজান

কিছু পাত্র, প্যান বা পুরানো, খালি পাত্র সংগ্রহ
করুন। কিছু পুরনো খাতু বা কাঠের চামচ ব্যবহার
করে তাদের আঘাত করুন এবং আপনার
নিজের ড্রাম আপনি নিজেই ডিজাইন করুন।
আপনার পরিবার বা বন্ধুদের জন্য আপনার
ড্রাম একা বাজান বা
তাদের দেখানোর
জন্য এটি রেকর্ড
করুন।



আপনার প্রিয় শব্দ
কোনটি?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

গান গেয়ে চিৎ কার করুন

সঠিক শব্দ খুঁজে না পেয়ে আমরা কেমন অনুভব
করি তা দেখানোর জন্য সঙ্গীত এবং শব্দ
করা একটি ভালো উপায়। আপনি কি
গাওয়ার জন্য একটি গান তৈরি করতে
পারেন – বা চিৎকার করতে পারেন – যাতে
সবকিছু বের করে দেওয়া যায়?



আপনি কি পারফর্ম
করার মত একটি
গান তৈরি করতে
পারেন?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

নিজের সুপারহিরো হোন

সবাই কিছু না কিছু নিয়ে ভয় পায়। সত্যি, সবাই!
এমন কিছু সম্পর্কে চিন্তা করুন যাকে আপনি ভয়
পান এবং এমন একটি গল্প লিখুন যেখানে
আপনি একজন সুপারহিরো, যিনি একটি
সুপার পাওয়ার ব্যবহার করে ভয়কে জয়
করেন। পরের বার যখন আপনি ভয় পাবেন
বা আপনার ভয়ের মুখোমুখি হতে হবে, মনে
রাখবেন গল্পে আপনার ভয়কে জয় করতে কেমন
লেগেছে।



আপনার পরিবারের
সাথে আপনার গল্প
শেয়ার করুন

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

ইতিহাস নতুন করে লিখুন

এমন একটি ঘটনার কথা ভাবুন যা আপনাকে
বিরক্ত করেছে বা আপনাকে বিব্রত করেছে।
কল্পনা করুন যে আপনি পিছনে ফিরে যেতে
পারেন এবং ঘটনাটি ভিন্নভাবে করতে
পারেন। আপনি কী পরিবর্তন করবেন? ঘটনাটি
যদি আপনার জীবনের সেরা সময় হয় তবে আপনি
কী করবেন? ঘটনাটির গল্প লিখুন বা বলুন তবে
কিছুটা পরিবর্তন করে এটিকে একটি নতুন
সমাপ্তি দিন।



আপনার জীবনের
কোন গল্প আপনি
পরিবর্তন করতে
চান?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

রূপকথার শুরু

আপনার প্রিয় রূপকথার একটির গল্প ভাবুন
যা আপনি ভালো জানেন, যেমন সিন্ড্রেলা বা
আলাদিন। কল্পনা করুন গল্পের শেষ মানেই
নতুন গল্পের সূচনা। আপনাকে পরের গল্প,
সিক্যুয়াল লিখতে বলা হয়েছে। এতে
কেমন বোধ হয়েছে?



চিরসুখী ভাবটি
কেমন বোধ হয়?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

জাদুকরী বস্তু

কল্পনা করুন, আপনার বাড়ির কিছুর বা
আপনার নিজের কিছুর যাদুকরী ক্ষমতা
রয়েছে। আপনি কেমন বোধ করছেন?
আপনি এটা কিভাবে ব্যবহার করবেন?
একটি গল্প তৈরি করুন যেখানে আপনি
কোনো ভালো কাজ করতে আপনার
যাদুকরী বস্তুটি ব্যবহার করেন।



কী কোন কিছুকে
জাদুকরী করে
তোলে?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

ব্যথার প্রতিকৃতি

আপনি যখন বিষণ্ণ বা ব্যথায় থাকেন তখন
আপনার শরীর কেমন অনুভব করে তা
আঁকুন। কোথায় এটি ব্যথা দেয়?
যন্ত্রণার রং কী? তারপর কন্সট থেকে
মুক্তি পাওয়ার ছবি আঁকুন।



আজ আপনার
যন্ত্রণার রং কী?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

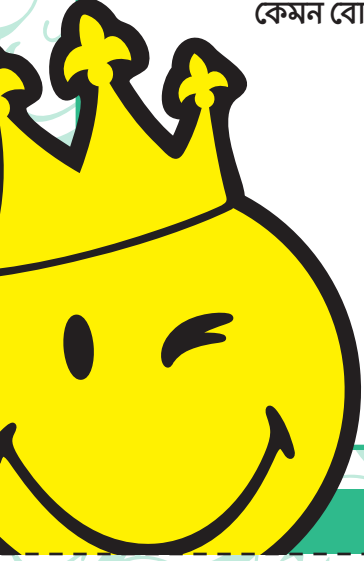
আপনার পছন্দের কিছু অঙ্কন

আপনার পছন্দের কাউকে ভাবুন। একটি অঙ্কনে
তাদের সম্পর্কে আপনি কেমন অনুভব করেন
তা দেখানোর চেষ্টা করুন। আপনি কাগজে
কী ধরনের চিহ্ন তৈরি করবেন? কোন রং?
কিভাবে আপনি তাদের আঁকবেন? আপনার
ছবিটিকে পুরোপুরি তাদের মত হতে হবে না,
তবে তাদের সম্পর্কে আপনি কেমন অনুভব
করেন তা তুলে ধরার চেষ্টা করুন।



কে আজ আপনার
ভালবাসার উপহার
পাওয়ার যোগ্য?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD



ছন্দের সময়

আপনার পক্ষে যতটা সম্ভব ছন্দময় শব্দ
নিয়ে আসুন:

রাজা কুকুর বিড়াল
ব্যাগ পতাকা

আপনি কি একটি ছন্দময় কবিতা তৈরি করতে
পারেন যা আপনার লেখা কিছু শব্দ থেকে একটি
গল্প বলে? আপনাকে আপনার সমস্ত শব্দ বা
এই শব্দ দণ্ডুলোর কোনোটি ব্যবহার করতে
হবে না।



আপনি কি সব সময়
ছড়ায় কথা বলতে
পারেন?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

রযাপ অ্যাটাক

আপনার সাধারণ দিন বা আপনার জীবনের
একটি নির্দিষ্ট ঘটনা সম্পর্কে একটি
রযাপ গান তৈরি করুন এবং নির্দিষ্ট
জিনিসগুলোকে আপনি কীভাবে অনুভব
করেন মনে করে তা ব্যাখ্যা করবেন।
প্রতিটি লাইনকে একই সংখ্যক গণনা করার
চেষ্টা করুন এবং প্রতিটি লাইনের জোড়ায়
ছড়া করুন। সব লাইনে ছন্দ মিলবে না,
এটাই স্বাভাবিক। তবে A/A/B/B
প্যাটার্নের বিষয়ে লক্ষ্য
রাখবেন।



আপনি কি আপনার
শব্দে দ সদয়,
ইতিবাচক ভাইব
ফুটিয়ে তুলতে
পারেন?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

নিখুঁত গ্রহ

কল্পনা করুন আপনি আপনার নিখুঁত গ্রহ
তৈরি করছেন। এটি দেখতে কেমন হবে?
আর কোন জীবন সেখানে আছে?
এটি কীভাবে কাজ করে? এটি কে নিয়ন্ত্রণ
করে? আপনি কি চরিত্র তৈরি করতে পারেন এবং
একটি নাটক, চলচ্চিত্র বা কার্টুন তৈরি করতে
সেখানে একটি গল্প সেট করতে পারেন?

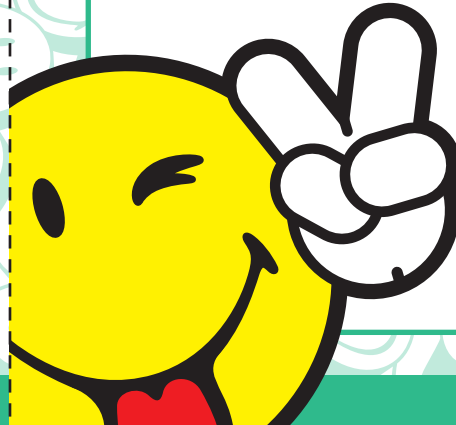


আপনি আপনার
নিখুঁত স্বর্গ তৈরি
করতে পারেন?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

কার্টুন বুম

কমিক স্ট্রিপ হলো কিছু ছবির একটি সিরিজ
যা একটি গল্প বলে। কার্টুনে যেকোনো
কিছু হতে পারে। এটি আপনার ইচ্ছামত
কল্পনাপ্রসূত হতে পারে। আপনার জীবনের
একটি সাম্প্রতিক ঘটনা সম্পর্কে আঁকুন
যা ভালোভাবে শেষ হয়নি তবে আপনার
কার্টুনে ঘটনাটির একটি ভিন্ন সুখী
সমাপ্তি দিন।



আপনি কি আপনার
ছবির স্টাইলে
আপনার আবেগ
প্রকাশ করতে
পারেন?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

চিন্তিত ও চিন্তামুক্ত

1. আপনার পিঠের উপর শুয়ে পড়ুন এবং আপনার চোখ বন্ধ করুন।
2. আপনার শরীরের প্রতিটি পেশী যতটা সম্ভব শক্ত করে চেপে ধরুন।
3. আপনার হাতকে মুঠিতে পরিণত করুন।
4. আপনার পায়ের আঙুল এবং পাতকে চেয়ে ধরে বলে পরিণত করুন।
5. আপনার পা, পৃষ্ঠদেশ, শরীর এবং বাহুতে টান দিন যাতে সেগুলি পাথরের মতো শক্ত হয়ে উঠে।
6. আপনার মুখ বিকৃত করুন ও ঘাড়কে টান টান করে তুলুন।
7. এখন আপনার সমস্ত উত্তেজনা মুক্ত করুন, আপনার পেশীগুলিকে ছেড়ে দিন এবং আরাম করুন!



পুরো কার্যকলাপ
জুড়ে আপনার শরীর
কেমন অনুভব করে
তা লক্ষ্য করুন।

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

বন্যপ্রাণী সাফারি

আপনার বাগান বা স্থানীয় পার্কের চারপাশে হাঁটতে বের হোন। আপনার দেখা সকল বন্যপ্রাণী গণনা করুন। আপনি কত প্রজাতির প্রাণী দেখতে পেয়েছেন, যারা পায়ে ভর করে হাঁটে, বুকে ভর দিয়ে চলাফেরা করে, সাঁতার কাটে বা উড়তে পারে? বেড়া, গাছ, পাতার নিচে এবং ঘাসের মধ্যে দেখুন। আপনার দেখা সকল প্রাণীর নাম কি আপনি জানেন?



শব্দ এবং গন্ধের
পাশাপাশি আপনি
যা দেখছেন তা লক্ষ্য
করুন।

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

5,4,3,2,1

একটি বড় গভীর শ্বাস নিন এবং আপনি দেখতে পান এমন পাঁচটি জিনিস, আপনি স্পর্শ করতে পারেন এমন চারটি জিনিস, আপনি শুনতে পান এমন তিনটি জিনিস, আপনি ঘ্রাণ পান এমন দুটি জিনিস এবং আপনি স্বাদ নিতে পারেন এমন একটি জিনিস লক্ষ্য করুন।



আপনি যখনই বিষ্ময়
বোধ করেন তখনই
এই কৌশলটি
ব্যবহার করুন।

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

উপস্থিত থাকুন

মনোযোগী থাকাই সবচেয়ে বড় উপস্থিতি। শান্তভাবে বসুন এবং এই মুহুর্তে আপনার চারপাশে যা ঘটছে সেদিকে মনোযোগ দিন। পঞ্চ ইন্দ্রিয় ব্যবহার করুন। নিজেকে বলুন
এখন আমি দেখছি...
এখন আমি শুনছি...
এখন আমি স্পর্শ করছি...
এখন আমি ঘ্রাণ পাচ্ছি...
এখন আমি অনুভব করছি...



নিজে বা আপনার
পরিবারের সাথে এটি
করুন!

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

রংধনু শ্বাসপ্রশ্বাস

কল্পনা করুন আপনি একটি বড় রংধনুর মাঝখানে
দাঁড়িয়ে আছেন বা শুয়ে আছেন। একটি লম্বা
শ্বাস নিন এবং কল্পনা করুন আপনি রংধনু
থেকে লাল রঙে শ্বাস নিচ্ছেন। শ্বাস নেওয়ার
সময় আপনার বাহু আপনার মাথার উপরে
তুলুন। শ্বাস ফেলার সময় আপনার বাহু আপনার
পাশে নামিয়ে দিন। আপনি রংধনুর প্রতিটি রঙে
শ্বাস নেওয়ার কল্পনা করার মতো শ্বাস নেওয়া এবং
আপনার বাহু তোলাকে পুনরাবৃত্তি করুন: লাল,
কমলা, হলুদ, সবুজ, নীল, আকাশি, বেগুনি।



মনোযোগ দিয়ে শোনা

1. আপনার চারপাশের শব্দ মনোযোগ সহকারে
শুনুন।
2. কত রকমের শব্দ আপনি শুনতে পাচ্ছেন?
3. নিচে সেগুলো লিখুন।
4. কোন শব্দ দাঁটি থেকে থেকে আসছে? কোন
শব্দ দাঁটি টানা হয়ে চলেছে?
5. একটি ভিন্ন রুম বা জায়গায় যান। আপনি ভিন্ন কোনো
শব্দ শুনতে পাচ্ছেন?
6. কল্পনা করুন যে আপনি একটি পঁচা এবং একটি সাউন্ড
সাফারিতে গিয়েছেন ও নতুন শব্দ খুঁজছেন এবং ভেবে বের
করুন শব্দ দাঁটি কীসের



কোনো বিশেষ রং
কি অন্যগুলোর চেয়ে
ভালো মনে হয়েছে?

আপনি কি শব্দে দূর
মধ্যবর্তী নীরবতা
শুনতে পাচ্ছেন?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

সক্রিয় হোন

আমরা সবাই মাঝে মাঝে রেগে যাই এবং হতাশ
হই। কখনও কখনও আমরা এটি দেখাতে পারি
না তবে আমাদের রাগ ধরে রাখা উচিত নয়।
রাগ থেকে মুক্তি পাওয়ার একটি ভাল উপায়
হল সক্রিয় থাকা। স্টার জাম্প করার চেষ্টা
করুন, দৌড়ান, নাচুন বা মাটিতে জোরে
পদাঘাত করুন। কখনও কখনও একটি
নিরাপদ স্থানে জোরে চিৎকার করা
বা এমনকি আপনার হাত তালি
দেওয়ার ফলেও আপনি ভালো
বোধ করতে
পারেন।



চিৎকার করুন

গলা ছেড়ে চিৎকার বা গান
গাওয়া অতিরিক্ত শক্তি
এবং হতাশা মুক্ত করতে
এবং আপনাকে আরও সুখী
করতে সহায়তা করে। তবে খেয়াল
রাখবেন এর ফলে যেন আশেপাশের
লোকজনের বিরক্তির কারণ না হয়ে উঠেন!



আপনি কি রাগ করা
এড়াতে পারেন?

আপনি রাগান্বিত
অবস্থায় থাকলে
আপনার জন্য কোন
গানটি গাইতে পছন্দ
করবেন?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

স্বাদ পরীক্ষা

ফল, কেক বা চকলেটের টুকরো বেছে নিন এবং একটি ছোট কামড় দিন। কামড়টি কমপক্ষে 20 বার চিবিয়ে নিন। খাবারটি আপনার মুখের এক পাশ থেকে আরেক পাশে নিতে থাকুন। কেমন লাগছে? এটির স্বাদ কেমন? কিছুক্ষণ চিবানোর পরে কি এটির স্বাদে কোনো পরিবর্তন এসেছে? গিলে ফেলতে ভুলবেন না! খাওয়া শেষ না হওয়া পর্যন্ত পুনরাবৃত্তি করুন।



আপনার নাক চেপে
ধরলে স্বাদে কেমন
পরিবর্তন হয়?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

প্রসারিত শারীরিক প্রশান্তি

আরামদায়ক অবস্থানে বসুন বা শুয়ে থাকুন। আপনার মাথা এবং মুখে কেমন বোধ করছেন তা খেয়াল করুন। যদি শরীরের টানটান অবস্থা থাকে তবে শরীরকে আলগা করে দিন। আপনার কাঁধ শিথিল করুন। আপনার বাহুতে বা হাতে টানটান বোধ হলে সেগুলোকে আলগা করুন। আপনার শরীরের সামনের এবং পিছনের অংশ ঘুরে দেখার চেষ্টা করুন। যেকোনো টানটান ভাব শিথিল করুন। আপনার উরু বা হাঁটুর নীচে পায়ের পিছনের মাংসল অংশের মধ্যে কোনো টানটান ভাব লক্ষ্য করুন। আপনার পা শিথিল করুন। আপনার পায়ের পাতা শিথিল করুন। একটি গভীর শ্বাস নিন এবং আপনার সমস্ত পেশী শিথিল করুন।



আপনি কতটা সূক্ষ্ম
পেতে পারেন?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

বুদ্বুদ শ্বাস-প্রশ্বাস

গভীরভাবে শ্বাস নিয়ে আপনার ফুসফুসকে পূর্ণ করে ফেলুন। কল্পনা করুন আপনি একটি বাবল ওয়ান্ড লুপের মাধ্যমে একটি বড় সাবানের বুদবুদ উড়াচ্ছেন। বুদ্বুদ তৈরি করার জন্য আপনাকে আপনার মুখ দিয়ে খুব ধীরে ধীরে এবং আলতো করে ফুঁ দিতে হবে। কল্পনা করুন বুদ্বুদগুলো ভেসে যাচ্ছে এবং আপনার ছুঁচিন্তাগুলোকে সঙ্গে নিয়ে যাচ্ছে



আপনার কি মনে
হচ্ছে আপনার
উদ্বেগগুলি কমে
যাচ্ছে?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

ত্যাগ করুন

কাগজের টুকরোতে আপনি নিজের সম্পর্কে যে সকল জিনিস পরিবর্তন করতে চান তা লিখুন। এটি ছুড়েফেলুন। সেসব জিনিস এখন অতীত। এখন নিজের সম্পর্কে আপনার পছন্দের সকল জিনিসের একটি তালিকা করুন।

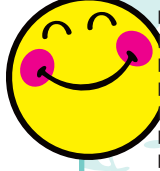


আপনি কি নিজেকে
নিজের মত করে
গ্রহণ করতে পারেন?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

মায়া-মমতার মেডিটেশন

একটি শান্ত জায়গায় বসে নিজেকে বলুন “আমি নিরাপদে আছি”, “আমি সুস্থ আছি”, “আমি সুখী” এবং কল্পনা করুন যে আপনি নিজেকে ভালোবাসা এবং মমতা পাঠাচ্ছেন। “আপনি নিরাপদ থাকবেন”, “আপনি সুস্থ থাকবেন”, “আপনি সুখী হবেন” এই শব্দগুলি পুনরাবৃত্তি করতে থাকুন এবং আপনি পছন্দের কেউ বা কিছু সম্পর্কে চিন্তা করুন এবং আপনার ভালোবাসা ও মমতা পাঠান। 2 মিনিট ধরে প্রতিটি করার পরে আপনি কেমন অনুভব করেন তা লক্ষ্য করুন।



আপনি কি আপনার শত্রুদের প্রতি প্রেমময় উদারতা পাঠাতে পারেন? আপনার বন্ধুদের চেয়ে তাদের এটির বেশি প্রয়োজন হতে পারে।

SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A

মুড় ভাস্কর্য

পাঠি, পাতা বা পাথর খুঁজতে বাগানে বা পার্কে যান বা আপনার বাড়ির আশেপাশে এমন জিনিস খুঁজুন যা মানুষ এক ঘণ্টা বা তার বেশি সময় মিস করবে না। আপনি যে জিনিসগুলি খুঁজে পেয়েছেন সেগুলি দিয়ে এমন একটি মুখ বা ভাস্কর্য বানান যা আপনার অনুভূতিকে প্রকাশ করে।



আপনি কি একটি জিনিসের উপরে আরেকটি ভালোভাবে রেখে আপনার ভাস্কর্যকে আরো বড় করতে পারেন?

SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A

নিশ্চিতকরণ বর্ণনা

নিম্নলিখিত নিশ্চিতকরণ বিবৃতিগুলির মধ্যে একটি বেছে নিন এবং সেটি নিজেকে বারবার বলতে থাকুন। আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে তা করার চেষ্টা করুন। একটি কাগজের টুকরোতে নিশ্চিতকরণটি লিখুন এবং এটি এমন জায়গায় রাখুন যেখানে আপনি এটি প্রতিদিন দেখতে পাবেন। আমি দয়ালু, শক্তিশালী এবং সাহসী। আমি প্রতিদিন আমার সর্বোচ্চ চেষ্টা করি। আমি যা হতে চাই, সে সিদ্ধান্ত শুধুই আমার। যেকোনো পরিস্থিতিরই সমাপ্তি আছে। সব ঠিক হয়ে যাবে। আমি সবার সাথেই ভালো আচরণ করি, এমনকি আমার নিজের সাথেও। প্রতিদিন আমার জীবন আরও ভালো এবং উন্নত হয়।



আপনি কি আপনার পরিস্থিতির জন্য আপনার নিজস্ব নিশ্চিতকরণ তৈরি করতে পারেন?

SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A

কিশমিশ অনুভব

আপনার হাতে একটি কিশমিশ বা শুকনো ফলের টুকরা নিন। এমনভাবে তাকান যেন আপনি আগে কখনো এমন কিছু দেখেননি। প্রতিটি জিনিস ভালোভাবে লক্ষ্য করুন। এটির গঠন অনুভব করতে আপনার চোখ বন্ধ করে এটিকে স্পর্শ করুন। এটির ঘ্রাণ নিন। গন্ধের প্রতি আপনার শরীর কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায় তা লক্ষ্য করুন। এটি চিবিয়ে না খেয়ে মুখে দিন। আপনার জিহ্বা দিয়ে এটি অনুভব করুন। এটি ধীরে ধীরে চিবিয়ে সাদা নিন। আপনার মুখের মধ্যে এটি কোথায় আছে তা লক্ষ্য করুন। আপনি চিবানো শুরু করার সাথে সাথে এবং চিবানো চালিয়ে গেলে কী ঘটে তা অনুভব করুন। আপনার মুখে এর সাদা ও গঠন কেমন এবং সময়ের সাথে সাথে এগুলির কীরূপ পরিবর্তন হয় তা অনুভব করুন। আপনি যদি অনুভব করেন যে খেয়ে ফেলা দরকার তাহলে গিলে ফেলুন। কিভাবে কিশমিশ আপনার পেটের ভেতর যাচ্ছে এবং আপনার শরীর এতে কেমন বোধ করছে তা অনুভব করুন।



এরকম আর কতগুলো খাবার খাওয়ার পূর্বে আপনি সম্পূর্ণভাবে অনুভব করতে পারেন?

SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A

ভারসাম্য

আপনি একা একা বা অন্যদের সাথেও এটি খেলতে পারেন।
আপনি যদি এটি অন্যদের সাথে করেন, তাহলে পালাক্রমে
ভারসাম্য বজায় এবং সময় বেঁধে নিন। যারা ভারসাম্য নিয়ে কাজ
করছে না তারা ঘুরে বেড়াতে পারে এবং ভারসাম্য রক্ষার চেষ্টায়
রত ব্যক্তিকে হাসাতে এবং ভারসাম্য হারানোর চেষ্টা করতে পারে,
কিন্তু তারা তাদের স্পর্শ করতে পারবে না!

1. আপনার সামনের কোনো একটি বিন্দুতে দৃষ্টি স্থির করুন।
2. এক পায়ে দাঁড়ান।
3. গণনা করতে থাকুন এবং দেখুন আপনি কতক্ষণ ভারসাম্য ধরে রাখতে
পারেন।
4. ব্যাপারটিকে আরও কঠিন করে তোলার জন্য আপনার চোখ বন্ধ করুন।
5. আপনার অন্য পায়ে উপর ভর করে ভারসাম্য রাখার চেষ্টা করুন।

আপনি কী দীর্ঘ সময়ের জন্য ভারসাম্য বজায় রাখতে পারেন?

6. আপনার নিঃশ্বাসকে ধীর এবং গভীর করুন। এভাবে
ভারসাম্য বজায় রাখা কী সহজ?



কি কারণে আপনি
ভারসাম্য হারান?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

পয়সা পাত্র খেলা

আপনি একা একা বা অন্যদের সাথেও এটি
খেলতে পারেন।

1. কমপক্ষে 5টি পয়সা সংগ্রহ করে একটি
পাত্রে রাখুন।
2. একটি পয়সা নিন এবং এর প্রতিটি দিক
খেয়াল করুন। ভালোভাবে দেখুন।
3. আপনার পয়সাটি পাত্রে রেখে দিন।
4. পাত্রটি ঝাঁকান।

5. আপনি কি আবার আপনার পয়সা
খুঁজে পেতে পারেন?



আপনি কি তাকান
কিন্তু দেখতে পান
না?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

ট্যুর গাইড

আপনার বাড়ি, বাগান, পাড়া বা পার্কের চারপাশে
হাঁটুন এবং ভান করুন যে আপনি একজন
ট্যুর গাইড যে একদল লোককে চারপাশ
ঘুরিয়ে দেখাচ্ছে। দর্শনীয় স্থান,
বৈশিষ্ট্য এবং সেরা বা সবচেয়ে সুন্দর
বিষয়গুলো তুলে ধরুন। সবকিছু আকর্ষণীয়
হিসেবে ফুটিয়ে তুলুন



আপনি কোনটি
সবচেয়ে বেশি ঘুরে
দেখতে চান?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

সাইমন বলছে

একটি গ্রুপে, "সাইমন বলছে" খেলুন। কাউকে নেতা বানান।
নেতা গ্রুপকে যে নির্দেশনা দেন তা অনুসরণ করতে হবে - তবে
শুধুমাত্র "সাইমন বলছে" দিয়ে শুরু করা নির্দেশনাগুলোই
অনুসরণ করতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, "সাইমন বলছে
আপনার মাথায় হাত রাখুন" মানে দলটিকে তাদের
মাথায় হাত রাখতে হবে। যদি নেতা প্রথমে "সাইমন
বলছে" না বলে একটি নির্দেশনা দেন, তাহলে দলটিকে
সে নির্দেশনাটি অবশ্যই অনুসরণ করতে হবে না। কেউ যদি
শুরুতে "সাইমন বলছে" না শুনেই কিছু করে, তাহলে সে
খেলার বাইরে চলে যাবে। শেষ পর্যন্ত যিনি
টিকে থাকবেন তিনি বিজয়ী হবেন।



আপনি কি সবসময়
নির্দেশাবলী
মনোযোগ সহকারে
শোনেন?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

আমি কী প্রাণী?

একটি প্রাণী নির্বাচন করুন। তারা কিভাবে
চলাফেরা করে সেই সম্পর্কে চিন্তা করুন
বা তা দেখুন। সেই প্রাণীর মতো শরীর
নাড়াচাড়া করার চেষ্টা করুন। আপনি যদি
তা করতে পারেন, তাহলে কোনো গ্রুপের
সামনে তা করে দেখান এবং দেখুন আপনি
কোন প্রাণী তারা তা অনুমান করতে পারে কিনা।



আপনার প্রাণী কী
শব্দ করে?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

একজন সঙ্গীকে অনুকরণ করুন

আপনার পরিচিত কাউকে বেছে নিন। তারা
কিভাবে নড়াচড়া করে সে সম্পর্কে চিন্তা
করুন বা তা দেখুন। তারা কিভাবে হাঁটে,
তাদের মাথা ধরে, তাদের বাহু নাড়ায়?
তাদের মত আপনার শরীর নাড়াচাড়া
করার চেষ্টা করুন। আপনি যদি তা করতে
পারেন, তাহলে এমন কোনো গ্রুপের সামনে তা করে
দেখান যারা সে ব্যক্তিটিকে চিনেন এবং দেখুন
আপনি কে তারা তা অনুমান করতে
পারে কিনা।

দয়ালু হওয়ার কথা
মনে রাখবেন!

আপনার অনন্য
বৈশিষ্ট্যসমূহ কী?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

মজার পালা

আপনার সাথে সম্প্রতি ঘটে যাওয়া সবচেয়ে
মজার ঘটনাটি কী? আপনি এটিকে কি একটি
মজার গল্পে পরিণত করতে পারেন?
অদভুত অংশগুলি এবং অতিরঞ্জিত
আবেগ, প্রকৃত ঘটনাটি এবং মানুষজনের
প্রতিক্রিয়ার দিকে ফোকাস করুন, তারা
এটিকে মজাদার মনে করেছিল কিনা।
আপনার গল্প কাউকে বলুন এবং দেখুন এটি
শুনে তারা হাসছে কিনা।



কোনো গল্পকে
মজাদার করতে
আপনি কিভাবে
আপনার
মুখ ব্যবহার করতে
পারেন?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

মাইম টাইম

কল্পনা করুন আপনি একজন ভাঁড় যিনি
আবিষ্কার করেন যে তারা
একটি অদৃশ্য বাক্সের মধ্যে আটকা
পড়েছে। আপনি একটি বাক্স আছেন তা
আপনি কিভাবে খুঁজে পেয়েছেন তা দেখান।
বাক্স থেকে বেরিয়ে আসার জন্য ভিন্ন ভিন্ন উপায়
অবলম্বন করুন। আপনি বেরিয়ে আসার জন্য শেষ
পর্যন্ত কী করেন?



আপনি আর কি
মাইম করতে
পারেন?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

কলাউন হিসেবে চারপাশে ঘুরুন

কল্পনা করুন যে আপনি একটি সার্কাসে একজন
কলাউন এবং আপনার রুটিন হল আপনি হারিয়ে
ফেলেছেন এমন কিছু সন্ধান করা
যা আপনি আসলে পরে আছেন (যেমন
আপনার মাথায় থাকা টুপি,
স্কার্ফ বা সানগ্লাস)। মনে করুন আপনি
আপনার প্রিয় জিনিসটি হারিয়ে ফেলেছেন
এবং এটি খুঁজে পাচ্ছেন না, কিন্তু অবশেষে,
এটি খুঁজে পেয়েছেন। এমন অবস্থায়
আপনার অনুভূতি কী হয় তা
দেখান।



আপনার কলাউন কি
মজার পোশাক পরে
আছে বা
মুখে পেইন্ট করা
আছে?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

ড্রাম মেশিন

বিভিন্ন ধরনের শব্দ, ফাঁপা বস্তু সংগ্রহ করুন যা
ভাঙবে না। একটি ধাতব চামচ, কার্টের চামচ
এবং আপনার হাত দিয়ে তাদের আলতো করে
বাজান। তাদের প্রতিটি কেমন শব্দ করে?
একটি ছন্দে একটি বস্তু বাজান। আপনি কি
একটি ভিন্ন ছন্দের মাধ্যমে দ্বিতীয় একটি
বস্তু বাজাতে পারেন? আপনি কি অন্য কাউকে
আপনার সাথে একই ছন্দে অন্য বস্তুগুলি
একসাথে বাজানোর জন্য যোগদান
করতে পারবেন?



কোন ছন্দ আনন্দময়,
ছঃথ বা ভীতিকর
শোনায়?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

স্মাইলি সেলফ পোর্ট্রেট

একটি আয়নায় তাকান এবং আপনার মুখটি নীচের
স্মাইলিগুলোর মতো দেখতে বানান। কোন মুখ আপনার
অনুভূতিকে সবচেয়ে ভালোভাবে প্রকাশ করছে? একটি
আয়নায় তাকান এবং আপনার আবেগ প্রদর্শন করছে এমন
মুখ আঁকুন। আপনার মেজাজের সাথে মানানসই এমন রঙ,
আকার এবং উপকরণ নির্বাচন করুন।



আপনি যখন বিভিন্ন
জিনিস অনুভব করেন
তখন আপনাকে কেমন
দেখায় সেটি আপনি
কতটা ভালোভাবে
জানেন?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

হৃদস্পন্দন অনুভব করুন

আপনার কবি জর ভিতরের দিকে আপনার
মধ্যমা আঙুল রাখুন। আপনি হৃদস্পন্দন
অনুভব করতে পারছেন? 1 মিনিটে আপনার
হাট কতবার স্পন্দিত হয় তা গণনা করুন।
5 মিনিটের জন্য সিড়ি বেয়ে উঠা-নামা করুন বা
বাইরে দৌড়ান। 1 মিনিটে আপনার হাট কতবার
স্পন্দিত হয় তা
গণনা করুন। ব্যায়াম করার পরে আপনি কত দ্রুত
আপনার হাটকে স্বাভাবিক অবস্থায়
ফিরিয়ে আনতে পারেন? গভীর
শ্বাস নেওয়া কি
সাহায্য
করে?



কী আপনার
হৃদস্পন্দন বাড়িয়ে
তোলে?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

ওয়াটার রিলে

আপনি একা একা বা অন্যদের সাথেও এটি খেলতে পারেন। আপনি যদি একা থাকেন, তাহলে একটি বড় চামচ পানি দিয়ে পূর্ণ করুন এবং দেখুন আপনি এক ফোঁটাও পানি না ফেলে কতদূর হাঁটতে পারেন। আপনার যদি একই আকারের দুটি চামচ থাকে তাহলে একজন বন্ধুর সাথে দৌড়ানোর চেষ্টা করুন এবং দেখুন কে এক ফোঁটাও পানি না ফেলে অধিক দ্রুত যেতে পারে। আপনার যদি প্রচুর চামচ এবং প্রচুর বন্ধু থাকে তাহলে দুটি দল তৈরি করুন এবং প্রত্যেককে একই আকারের চামচ দিন। একটি চামচ পানি দিয়ে পূর্ণ করুন এবং পরবর্তী ব্যক্তির খালি চামচে পানি দিন যতক্ষণ না আপনার দলের প্রত্যেক পানি পেয়ে যায়। যে দলটি তাদের চামচে সবচেয়ে বেশি পানি নিয়ে খেলাটি শেষ করে তারাই বিজয়ী



আপনি সিঁড়ি বেয়ে
ওঠানামা করে
এটিকে আরো
মজাদার করে তুলতে
পারেন?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

ড্রেস দ্যা পার্ট

1 থেকে 6 ধরনের পোশাক নিন এবং সেগুলি নতুন নতুন উপায়ে পরে দেখুন। আপনি হাতা বা ট্রাউজার্স ভাঁজ করতে পারেন বা নতুন লুক নিয়ে আসতে একটি বেল্ট বা স্কার্ফ যোগ করতে পারেন? ভিন্ন জামাকাপড় এবং স্টাইলে আপনি কেমন অনুভব করেন তা লক্ষ্য করুন। এমনকি একই শার্ট বিভিন্ন উপায়ে পরলে আপনার লুকে এবং অনুভূতিতে পরিবর্তন নিয়ে আসে। আপনার প্রিয় স্টাইল কী?



আপনি কোন
পোশাক
পরে সবচেয়ে
আত্মবিশ্বাসী বোধ
করেন?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

আমি কে?

এই গেমটি অন্যদের সাথে খেললে সবচেয়ে ভালো হয়। কাউকে বলুন আপনাকে একটি বিখ্যাত ব্যক্তির নাম বা আপনার পরিচিত কোনো চলচ্চিত্রের একটি চরিত্র নির্ধারণ করে দিতে এবং নামটি লিখে আপনার পিঠে লাগিয়ে দিতে। যাদের একটি নাম দেওয়া হয়েছে তাদের প্রত্যেককে ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব, জাতীয়তা, যোগ্যতা ইত্যাদি সম্পর্কে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে অনুমান করতে হবে যে তারা কে। আপনি যাদের জিজ্ঞাসা করেন তারা কেবল হ্যাঁ বা না উত্তর দিতে পারবে। সবচেয়ে কম সংখ্যক প্রশ্ন করে আপনি কে তা খুঁজে বের করতে হবে।



আপনি কী হতে চান?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

মিউজিক্যাল স্ট্যাচু

এটি অন্যদের সাথে খেলার ক্ষেত্রে সেরা। ডিজে-এর ভূমিকা পালনের জন্য কাউকে খুঁজুন যিনি মিউজিক চালু এবং বন্ধ করবেন। আপনার প্রিয় সুর বাজান, কিন্তু ডিজে মিউজিক বন্ধ করার সাথে সাথেই আপনাকে আপনার অবস্থানে স্থির হয়ে পড়তে হবে। সঙ্গীত বন্ধ থাকার সময় আপনি নড়াচড়া করলে আপনি গেম থেকে বাদ পড়বেন।



আপনার সেরা ড্যান্স
মুভ কোনটি?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

সাহায্য করুন

কাউকে সাহায্য করলে আপনি ভালো বোধ করতে পারেন। কোন বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করুন তাদের কোনো সাহায্যের প্রয়োজন আছে কিনা। নিজেকে নিরাপদ রাখা সাপেক্ষে আপনি অপরিচিত ব্যক্তিকে সাহায্য করার জন্য কিছু করতে পারেন যেমন তাদের জন্য দরজা খোলা রাখা বা তাদের কেনাকাটা করতে সহায়তা করা।



দিনে কতবার আপনি মানুষকে সাহায্য করতে পারবেন বলে মনে করেন?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

স্মাইল!

হাসি মস্তিষ্কে আমেজ বৃদ্ধিকারী রাসায়নিক বৃদ্ধি করে। আয়নায় নিজেকে দেখুন এবং হাসুন। অটট হাসি, মুচকি হাসি, দাঁত বের করে হাসি এবং মুখ বন্ধ রেখে হাসি দেয়ার চেষ্টা করুন। আপনি যেভাবেই হাসেন না কেন... আপনি সুন্দর!



আপনি কি কারো সাথে আপনার হাসি শেয়ার করতে পারেন?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

কারো সাথে কথা বলুন

অন্যদের সাথে সংযোগ স্থাপন করা আপনাকে আরও ভাল বোধ করতে সাহায্য করে তা ব্যক্তিগতভাবে দেখা হোক, ফোনে কথা বলা বা অনলাইনে চ্যাট করা যাই হোক না কেন। আপনার প্রিয় বা শ্রদ্ধা করেন এমন কারো সাথে কথা-বার্তা বলার চেষ্টা করুন। এমনকি আপনি চ্যাট শুরু করতে আমাদের টেক দ্য টাইম টু টক কনভার্সেশন কার্ড ব্যবহার করতে পারেন।



আপনি আজ কার সাথে কথা বলতে চান?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

বর্তমানে বসবাস করুন

আপনার শ্বাসের গতি কমিয়ে দিন এবং প্রতিটি শ্বাসকে একটু করে বড় করুন। এই মুহুর্তে আপনি যা দেখতে, শুনতে এবং অনুভব করতে পারেন সেদিকে মনোযোগ দিন। এটি আপনাকে শান্ত করতে সাহায্য করবে।



আপনি আপনার শরীরে কী অনুভব করছেন?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

দান করুন

প্রয়োজনে কাউকে কিছু দান করা বা দাতব্য সংস্থাকে অর্থ প্রদান করা আসলে আপনাকে আরও ভাল বোধ করাতে পারে। এটি আপনাকে গুরুত্বপূর্ণ বোধ করাতে এবং আপনার কাজ, তা যতই ছোট হোক না কেন, সমাজে পার্থক্য সৃষ্টি করতে পারেন অনুভব করাতে সহায়তা করতে পারে। আপনার প্রয়োজন নেই এমন কিছু খুঁজুন এবং সেগুলো দাতব্য প্রতিষ্ঠানে দিয়ে দিতে পারেন বা এমন কাউকে দিতে পারেন যিনি এটিকে আরো ভালোভাবে ব্যবহার করতে পারবেন।

আপনি কাউকে সাহায্য করার জন্য তাদেরকে কী দিতে পারেন?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ঘুম

মেজাজ ফুরফুরে রাখার জন্য রাতে ভালো ঘুম হওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। প্রতিদিন একই সময়ে বিছানায় যাওয়ার এবং ঘুম থেকে ওঠার চেষ্টা করুন যাতে আপনার শরীর নিয়মিত ছন্দে থাকে। ঘুমানোর আগে কী কী কাজ করতে পারেন যা আপনাকে ভাল ঘুমাতে সাহায্য করতে পারে?

আজ রাতে আপনি কখন ঘুমাতে যাবেন?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ব্যায়াম

শরীর ও মনের জন্য ব্যায়ামের বিশাল উপকারিতা রয়েছে। নিয়মিত ব্যায়াম করা যা আপনাকে সপ্তাহে অন্তত তিনবার হাঁপিয়ে তোলে, আপনাকে সুখী করাতে পারে।

- 1-10 স্কেলে এখন আপনার মেজাজ রেট করুন।
- 10 মিনিট জাম্পিং, জগিং বা বারপিস করুন।
- পরে 1-10 স্কেলে আপনার মেজাজ রেট করুন। আপনি কি পরে ভাল বোধ করেন?

আপনার প্রিয় ব্যায়ামগুলো কী কী?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

সঙ্গীত শুনুন

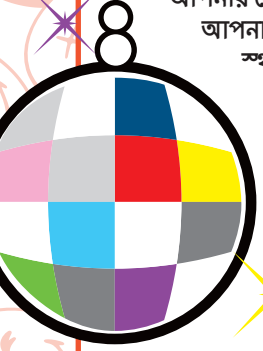
আপনার মেজাজ দ্রুত ভালো করার ভালো উপায় হতে পারে সঙ্গীত। এটি স্ট্রেস এবং ব্যথা কমাতে পারে এবং এমনকি আপনার হার্টকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। সুখী সময়ের কথা মনে করিয়ে দেয় এমন গান বাজানো সুখকর স্মৃতি ফিরিয়ে আনতে পারে। আপনি ভালো বোধ করার জন্য কোন গানগুলি শুনতে বা গাইতে পারেন?

আপনার কাছে খুশির গান কি?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

নাচ

নাচ শুধুমাত্র আপনাকে ফিট রাখে না, এটি আপনার মেজাজকে ফুরফুরে করে তুলে এবং আপনাকে আপনার অনুভূতির সাথে সম্পর্ক স্থাপন করতে সাহায্য করে। আপনি কিভাবে নাচেন এটা কোন ব্যাপার না। আপনি আপনার পছন্দমতো নির্বোধ এবং বন্য হতে পারেন। একটি গান বাজান, গান করুন, চিৎকার করুন বা গুনগুন করুন এবং একটু নাচুন!



আপনি কি লোক হাসানোর মত একটি অর্থহীন নাচ করতে পারেন?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

মেডিটেশন করুন

মেডিটেশন মানসিক চাপ কমানোর পাশাপাশি সুখ, মনোযোগ ও স্মৃতিশক্তি বাড়ায়। মেডিটেশন করার অনেক উপায় আছে। নিম্নলিখিত উপায়গুলো চেষ্টা করুন এবং আপনার ক্ষেত্রে কাজ করে এমন একটি উপায় খুঁজুন:

- গাছ বা মোমবাতির মতো কিছুতে মনোযোগ দিন।
- আপনি সুস্থিত পান এমন একটি শব্দ বারবার পুনরাবৃত্তি করুন।
- আপনার শ্বাস গণনা করুন এবং অন্য কিছু সম্পর্কে চিন্তা না করার চেষ্টা করুন।
- আপনার শ্বাস দেখুন বা আপনার চিন্তার আসা-যাওয়া দেখুন।
- আপনার শরীরের প্রতিটি পেশী শিথিল করার চেষ্টা করুন।
- আরও বেশী আইডিয়ার জন্য একটি টেক দ্য টাইম টু ফিল কার্ড ব্যবহার করে দেখুন।

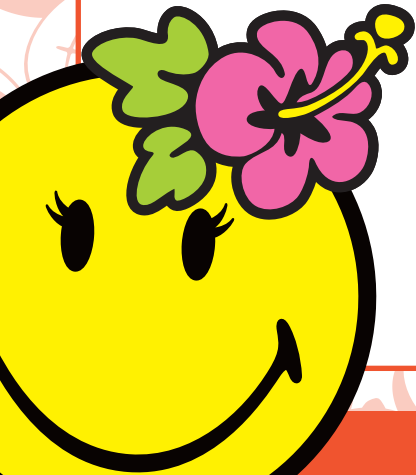


আপনি কি আপনার শরীরের সব চাপা উত্তেজনা খুঁজে বের করে দূর করে দিতে পারেন?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

প্রাকৃতিক অশ্চর্য

প্রকৃতিতে থাকা, বিশেষ করে গাছের মধ্যে থাকা আপনার মস্তিষ্কের পাশাপাশি আপনার শরীরের জন্যও ভালো। আপনি পার্ক বা বাগানে সময় কাটাতে পারেন? আপনি দেখাশোনা করার জন্য একটি উদ্ভিদ নিয়ে আসতে পারবেন? বছরের এই সময়ে আপনার এলাকায় কী জন্মে তা খুঁজে বের করুন এবং আপনি একটি বীজ রোপণ করতে পারেন এবং এটির বেড়ে ওঠা দেখতে পারেন।



আপনি আজ কখন বাইরে যেতে পারেন?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

স্বেচ্ছাসেবা

গবেষণায় দেখা গেছে, স্বেচ্ছাসেবা শুধুমাত্র অন্যদের সাহায্য করে না পাশাপাশি স্বেচ্ছাসেবকদেরও সাহায্য করে থাকে। আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ কিছু করার পাশাপাশি, এটি আপনাকে পরিপূর্ণ বোধ করতে, আপনাকে নতুন দক্ষতা দিতে এবং নতুন বন্ধু খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে যারা আপনার মতো একই জিনিসের প্রতি যত্নশীল। আপনি এমনকি পাঁচ মিনিটের জন্য আপনার আশেপাশের আবর্জনা তোলার মতো সহজ কিছু করতে পারেন।



কাকে বা কী কারণে আপনি সাহায্য করতে চান?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

হাসুন

হাসলে রাসায়নিক নির্গত হয় যা সুখ বাড়ায় এবং চাপ কমায়। উপকার পাওয়ার জন্য আপনাকে কোনো কৌতুক শুনে হাসতে হবে না। এখনই হাসার চেষ্টা করুন। হ্যাঁ, অকারণেই। এটা কি অর্থহীন মনে হচ্ছে এবং সত্যিই আপনার হাসি পাচ্ছে? একজন বন্ধুর সাথে মিলে করে দেখুন। অন্যদের সাথে মিলে হাসলে বন্ধুত্ব আরো গাঢ় হয়।



নতুন কিছু চেষ্টা করুন।

এমন কোনো বাদ্যযন্ত্র কি আছে যা আপনি সবসময় বাজাতে চেয়েছিলেন, আপনার আশেপাশে কি এমন কোনো জায়গা আছে যেখানে আপনি সবসময় যেতে চেয়েছিলেন বা কোনো ধরনের ব্যায়াম যা আপনি সবসময় করতে চেয়েছিলেন? আগে কখনোই করেননি এমন কিছু করার চেষ্টা করলে আপনার আত্মবিশ্বাস বাড়বে ও আপনার মন-মেজাজ ভালো হবে। এমনকি অনলাইনে ভিডিও দেখে একটি নতুন ব্যায়াম করলেও আপনার ভালো অনুভূত হতে পারে।



আপনি কি সবাইকে হাসানোর মতো একটি কৌতুক বলতে পারবেন?

এমন কিছু কি আছে যা আপনি সবসময় করতে চেয়েছিলেন?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

একটি বই পড়ুন

বই পড়া মস্তিষ্কের জন্য ভালো: এটি মানসিক চাপ কমায়, মেজাজ ভালো করে এবং এমনকি আপনার আয়ু বাড়াতেও সাহায্য করতে পারে। কী নেই ভালো লাগার মতো? আমাদের চারপাশেই লক্ষ লক্ষ গল্প রয়েছে। পছন্দের একটি গল্প খুঁজে বের করুন এবং এই পৃথিবী থেকে বিরতি নিয়ে হারিয়ে যান।



সূর্যের নিচে বসুন

অতিরিক্ত রোদ অবশ্যই বিপজ্জনক, বিশেষ করে দিনের মাঝামাঝি সময়ে, তবে দিনের কিছুটা সময় গায়ে রোদ লাগালে সেটি আমাদের মন-মেজাজ, হাড় ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার জন্য উপকারী। আপনি যেখানে আছেন সেখানে যদি রোদ না থাকে তাহলে অন্তত দিনের আলোতে হাঁটার জন্যই বাইরে যান। আপনার মস্তিষ্কের আনন্দ ও ভালো মেজাজের জন্য এটি একটি দ্রুত ও বিনামূল্যের খাবার।



কোন ধরনের গল্প আপনার পছন্দ?

আপনার পছন্দের খাতু কোনটি?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

সময় নিয়ে ভাবুন
জীবন নিয়ে পরিকল্পনা
ও জীবনের সর্বোত্তম
ব্যবহারের জন্য কর্মকাণ্ড

সময় নিয়ে ভাবুন
জীবন নিয়ে পরিকল্পনা
ও জীবনের সর্বোত্তম
ব্যবহারের জন্য কর্মকাণ্ড

লক্ষ্য নির্ধারণ

৩টি লক্ষ্য লিখুন: একটি পরের সপ্তাহের জন্য, একটি পরের
মাসের জন্য এবং একটি পরের বছরের জন্য।
আমার লক্ষ্য হলো

আমি

দিনের মধ্যে আমার লক্ষ্যে পৌঁছাব।

[কখন আপনি এটি সম্পন্ন করবেন?]

লক্ষ্যে পৌঁছাতে হলে আমার যা যা করা প্রয়োজন

[লক্ষ্যে পৌঁছাতে হলে আপনাকে কী কী পদক্ষেপ নিতে হবে]



ভাল অনুভূতি পাওয়ার পরিকল্পনা করুন

বিভিন্ন কর্মকাণ্ড আমাদের আবেগকে বিভিন্নভাবে
প্রভাবিত করতে পারে
নিম্নোক্ত কোন কর্মকাণ্ড আপনাকে কেমন অনুভব
করায় নোট করুন:

উজ্জীবিত শান্ত সুখী প্রিয়

অনুপ্রাণিত আগ্রহী সুস্থ

আপনি কী অনুভব করতে চান তা নির্ধারণ করুন
এবং এমন একটি কাজ করুন যা আপনাকে সেই
অনুভূতি পেতে সাহায্য করবে।



কোন রঙ এবং
আকারগুলো দেখায়
যে আপনি কেমন
বোধ করেন?

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

আপনি যা অনুভব করতে
চান তা অনুভব করতে
আপনি কি আপনার
সপ্তাহের পরিকল্পনা
করতে পারেন?

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

সময় নিয়ে ভাবুন
জীবন নিয়ে পরিকল্পনা
ও জীবনের সর্বোত্তম
ব্যবহারের জন্য কর্মকাণ্ড

সময় বের করুন

আপনি কী জানেন আপনি কিভাবে আপনার সময় ব্যয়
করেন? এমন কিছু আছে যা আপনি সবসময় করতে
চেয়েছিলেন কিন্তু ভেবেছিলেন আপনার কাছে সময়
নেই? আপনার সাপ্তাহিক সময়সূচী এবং আপনি
প্রতিদিন কী কাজে কতটা সময় ব্যয় করেন
তা দেখুন। আপনি কি টেলিভিশন দেখে বা
কম্পিউটার গেমস খেলে কম সময় ব্যয় করতে
পারেন এবং আপনার দক্ষতা, বুদ্ধি বা সম্পর্ক
উন্নত করতে সাহায্য করে এমন কিছু করার জন্য
আরো সময় বের করতে পারবেন?



সময় নিয়ে ভাবুন
জীবন নিয়ে পরিকল্পনা
ও জীবনের সর্বোত্তম
ব্যবহারের জন্য কর্মকাণ্ড

একটি নতুন দক্ষতা শিখুন

নতুন জিনিস শেখা আমাদের বুদ্ধির জন্য ভাল কারণ এটি আমাদের
অন্যান্য জিনিসগুলিকে দ্রুত শিখতে সাহায্য করে। এছাড়াও এটি
আমাদের আরও সুখী এবং আরও আত্মবিশ্বাসী বোধ করতে
পারে। আপনি যে নতুন দক্ষতা শিখতে চান তা পছন্দ করুন এবং
ইন্টারনেটে বিভিন্ন ভিডিও দেখে, বিষয়টির উপর বই পড়ে বা
আপনাকে শিখতে সাহায্য করতে পারে এমন কাউকে খুঁজে বের করে
এটি কিভাবে করবেন তা খুঁজে বের করুন আপনি নিম্নোক্তগুলো
শিখতে পারেন:

জাগল(শূন্যে টস ছুড়ে খেলা) করা নতুন নাচ

কবিতা বা রূপ্য লিখা

বুনন বা সেলাই করা অরিগামি বা অভ্জকন করা

স্কেটবোর্ডে কিবফিল্প করা

নতুন সংগীতযন্ত্র বাজানো

অন্য কোনো ভাষায় কথা বলা



আপনি আপনার
অবসর সময় দিয়ে
কী করতে চান?

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

আপনার কী শিখতে
ইচ্ছা হচ্ছে?

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

অগ্রাধিকার চর্চা করুন

অগ্রাধিকার মানে হল প্রথমে কোন কাজটি করতে হবে তা জানা। এই সপ্তাহে আপনার কী করা প্রয়োজন তা লিখুন এবং আপনার করণীয় তালিকাকে অগ্রাধিকার দিন যাতে আপনি সময়মতো সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এবং জরুরী কাজগুলি করতে পারেন। নোট করুন! কিছু কাজ অন্যগুলির তুলনায় বেশি সময় নেয় এবং সামনের পরিকল্পনার জন্য আরও সময় প্রয়োজন হয় তাই কাজগুলি করার মতো অত সহজ নয় যার জন্য এগুলি বাকী থাকে। এছাড়াও, সতর্কতা অবলম্বন করুন যে আপনি যে কাজগুলি গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু জরুরী নয় সেগুলি করা বন্ধ করে দেবেন না, যেমন ব্যায়াম করা এবং বন্ধুদের সাথে দেখা করা।



আপনার টিমকে ধন্যবাদ জানান

আমাদের সাথে সম্পর্ক থাকা প্রত্যেক ব্যক্তিকেই একজন আরেকজন থেকে আলাদা হয়ে থাকে। একজন বন্ধুর সাথে ফুটবল ভালো খেলা যেতে পারে, কিন্তু সমস্যা নিয়ে কথা বলার মত ব্যক্তি তিনি নাও হতে পারে। আবার, অন্য এক বন্ধু আমাদের অনুভূতি বিষয়ে আমাদেরকে খুব ভালো সাহায্য করতে পারেন, কিন্তু তিনি ফুটবলে একেবারেই আগ্রহী নাও হতে পারেন। আপনার জীবনের বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যদের একটি তালিকা তৈরি করুন। আপনি কার সাথে বিভিন্ন বিষয়ে কথা বলতে পারেন? আপনি বিভিন্ন লোকের সাথে কী করতে আনন্দ পান? আপনার তালিকায় এমন দুই ব্যক্তিকে বেছে নিন যারা আপনার জন্য বিশেষ এবং আপনার বন্ধু হওয়ার জন্য তাদের ধন্যবাদ দিন।



আপনার জন্য
আজকে করার
সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ
জিনিস কী?

আপনার পাশে
কাউকে থাকার
প্রয়োজন হলে আপনি
কার সাথে কথা
বলতে পারেন?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

জায়গা করে নিন

কখনও কখনও আমরা এমন জিনিসগুলি রাখি যা আমাদের আর প্রয়োজন হয় না - যেমন একটি জাম্পার যা মানায় না, একটি ঘড়ি যা কাজ করে না বা পেইন্টিং যা আমরা কখনই শেষ করিনি। আমরা যা ব্যবহার করি না এমন জিনিস দ্বারা বেষ্টিত থাকা, খারাপ স্মৃতিযুক্ত জিনিস বা এমন জিনিস যা আমাদের মনে করিয়ে দেয় যে কাজগুলি আমরা শেষ করিনি সেগুলি বুদ্ধি শক্তি নষ্ট করতে পারে। নিম্নোক্ত কাজগুলোর মাধ্যমে আপনি যে জিনিসগুলো ভালোবাসেন, তা রাখুন তবে আপনার বাড়ি ও মাথার ভিতরটা পরিষ্কার রাখুন:

- আপনার প্রয়োজন নেই এমন জামাকাপড়, খেলনা এবং জিনিসপত্রগুলো বন্ধুবান্ধব বা দাতব্য সংস্থাকে দিয়ে দিন
- ভাঙা বা অকেজো জিনিসপত্র সারিয়ে নিন বা এমন কাউকে খুঁজে বের করুন যিনি এগুলো ঠিক করতে পারবেন
- যত বেশি সম্ভব রিসাইকল করুন
- যে জিনিসপত্র পুনরায় ব্যবহার করা যাবে না, রিসাইকল করা যাবে না বা ঠিক করা যাবে না, তা ফেলে দিন।



আপনার পারফরমেন্সের আগাম অনুমান করুন

পোশাক পরা, দাঁত মাজা, কোনো বন্ধুর বাড়িতে যাওয়ার মতো রুটিন কাজগুলো করতে আপনার কত সময় লাগে তা কি আপনি জানেন? পরের বার আপনি যখন কিছু করতে যাবেন:

1. ঘড়ির দিকে তাকান অথবা টাইমার সেট করুন।
2. আপনার কাজটি সম্পূর্ণ করতে কত সময় লাগবে তা অনুমান করুন।
3. নিজের কাজ করুন।
4. কাজ শেষ হওয়ার পর আবার ঘড়ির দিকে তাকান অথবা টাইমার বন্ধ করে দিন।
5. আপনি যে সময় অনুমান করেছিলেন, তার কতটা কাছাকাছি ছিলেন? কাজগুলো করতে কতটা সময় লাগবে, ধীরে ধীরে আপনি আরও নিখুঁতভাবে অনুমান করতে পারবেন।



আজ আপনার কোন
কাজটা না করলেও
চলবে?

আপনি কি নিজের
রুটিন কাজগুলো
আরও দ্রুত করার
উপায় খুঁজে পেতে
পারবেন?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

একটা জায়গায় রাখুন

আপনার সব জিনিস যদি একটা জায়গায় রাখতে পারেন, তাহলে আপনি জানবেন কোথায় তা খুঁজতে হবে। সব কাজ গুছিয়ে করলে জিনিসপত্র খুঁজে পেতে আপনি সময় বাঁচাতে পারবেন। আপনার রুমে থাকা সব জিনিসপত্র কি স্টোর করে রাখার একটা জায়গা আছে? যদি তা না থাকে, তাহলে জিনিসপত্রগুলো ধরন অনুযায়ী একই গ্রুপে বা একসাথে রাখুন। জিনিসপত্র জড়ো করার পর সেগুলো যাতে ধরে, এমন মাপের বাক্স জোগাড় করুন। যেমন, আপনার সব কলম ও পেন্সিল একটা বাক্সে রাখুন এবং কম্পিউটার গেমস অন্য বাক্সে রাখুন। আপনি পুরানো খাদ্যশস্য বা জুতার বাক্স দিয়ে সাজসজ্জা করতে পারেন, তবে প্রতিটি বাক্সে লেবেল লাগাতে ভুলবেন না, যাতে আপনি জানতে পারেন কোথায় তা খুঁজতে হবে।



সফল হওয়ার জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত হোন

আপনার কি কোনো দক্ষতা অর্জনের ইচ্ছা হয়? নিজেকে বলুন যে যদিও আপনি সেটা এখনও করতে পারছেন না, তবে এটা কীভাবে করতে হয় আপনি যদি তা শিখতে পারেন এবং নিয়মিত চর্চা করেন, তাহলে আপনি এটা করতে পারবেন। কঠিন মনে হলেও চেষ্টা চালিয়ে যান। ভুল করলে তা থেকে শিক্ষা নিন। আটকে গেলে, বিশেষজ্ঞের সাহায্য নিন। আমরা যখন নিজেদেরকে চ্যালেঞ্জ করি, তখন আমাদের দক্ষতা ও আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায়। কোনো নতুন দক্ষতা শিখতে অথবা কোনো কাজ আরও ভালোভাবে করার জন্য যে ধাপগুলো আপনাকে গ্রহণ করতে হবে, তা লিখে রাখুন।



আপনার চারপাশে
যখন সবকিছু সাজানো,
গোছানো থাকে তখন
আপনার কেমন
অনুভূতি হয়?

আপনি এখনও কি
করতে পারেন না?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

গর্বের সাথে চলুন

এখন পর্যন্ত আপনার জীবনে কী করতে পেরে আপনি গর্বিত? আপনি যে ছোট চ্যালেঞ্জগুলি কাটিয়ে উঠেছেন সেইসাথে আপনি যে বড় প্রকল্পগুলি শেষ করেছেন বা আপনি যে পুরস্কার জিতেছেন তাতে আপনি গর্বিত হতে পারেন। আপনার কাছে যখন কিছু কঠিন মনে হয়েছে তখন কি আপনি চালিয়ে গেছেন? আপনি কি নতুন কিছু করার জন্য নিজেকে চ্যালেঞ্জ করেছেন? আপনি ভয়ের মুহুর্তে কি মানসিকভাবে শক্ত ছিলেন? কঠিন সময়ে কি আপনি কথা বলতে পেরেছিলেন? আপনি একটি উৎসাহের বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়িয়েছিলেন? আপনি গর্বিত বোধ করেন এমন সকল বিষয়ের একটি তালিকা তৈরি করুন এবং আপনার মাথা উঁচু করে চলুন!



সোজা হয়ে বসুন

মেরুদণ্ড সোজা রেখে বসা বা দাঁড়ানো চাপ কমাতে পারে, মেজাজ ফুরফুরে করতে পারে এবং আত্মবিশ্বাস বাড়াতে পারে। উভয় পা মাটিতে সমতল রেখে চেয়ারে বসে আপনার দেহভঙ্গি উন্নত করার অনুশীলন করুন। কল্পনা করুন যে আপনার মাথার উপরে একটি সুতা দিয়ে আপনাকে টানা হচ্ছে। আপনার কাঁধ শিথিল আছে তা নিশ্চিত করুন (এগুলি শিথিল করতে চারপাশে ঘুরিয়ে দিন) এবং একটি গভীর শ্বাস নিন। আপনার শরীর কি অন্যরকম লাগছে? আপনার মেজাজ পরিবর্তন হয়েছে? আপনি কিভাবে সোজা হয়ে বসতে বা হাঁটার বিষয়টি মনে রাখতে পারেন?



আজ আপনি কী
করার জন্য গর্ব বোধ
করছেন?

আপনার শরীর
এই মুহুর্তে কেমন
লাগছে? কিভাবে
আরো ভালো বোধ
হতে পারে?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

কাজ সম্পন্ন করুন

আপনি কী কাজ করতে চান তা কি আপনি জানেন? আপনি জানেন এটি পেতে হবে? আপনার স্বপ্নের চাকরি পেতে সাহায্য করার জন্য এই কাজগুলি করুন:

1. আপনার সমস্ত দক্ষতা লিখুন।
2. আপনি কি করতে পছন্দ করেন তা লিখুন।
3. আপনি কোথায় ঘুরতে পছন্দ করেন সেগুলি লিখুন (বাইরে, সমুদ্রের পাড়ে, গরমের মধ্যে)।
4. আপনার দক্ষতা ব্যবহার করে এবং আপনার পছন্দের জায়গায় কাজ করে এমন জবগুলি সম্পর্কে জানুন।
5. আপনি যে কাজটি চান তার জন্য আপনি কীভাবে প্রশিক্ষণ নিতে পারেন তা খুঁজে বের করুন।
6. আপনি যে কাজটি চান তা পাওয়ার জন্য আপনাকে কোন বিষয়ে ফোকাস করতে হবে বা আপনার যদি ডিন্ডাভাবে কিছু করার প্রয়োজন হয় তা নিয়ে কাজ করুন।



আপনার নিখুঁত কাজ
কী হবে?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

আপনার নিজের সাথে কথা বলুন

আপনি কি কখনও নিজের সাথে কীভাবে কথা বলেন তা শুনেছেন? আপনি যখন মানসিক চাপে থাকেন তখন নিজেকে কী বলেন? যখন কিছু আপনাকে বিরক্ত করে তখন আপনি কীভাবে নিজের সাথে কথা বলেন? আপনি মনে মনে কী বলছেন তা লক্ষ্য করার চেষ্টা করুন এবং সেগুলিকে ইতিবাচক উৎসাহজনক শব্দে পরিণত করুন, যেমন:

- আমি এটা করতে পারব!
- আমি ভালো চেষ্টা করেছি
- আমি এটা থেকে কিছু শিখতে পারব
- আমি জানি কীভাবে আমার আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে হয়
- আমি গভীরভাবে শ্বাস নিচ্ছি এবং আমি শান্ত আছি



আজ আপনার
নিজেকে কী বলা
দরকার?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

আপনার শক্তি নিয়ন্ত্রণ করুন

দিনের বিভিন্ন সময়ে আপনার কতটা এনার্জি থাকে তা নিয়ে ভাবুন। আপনার কাছে কি খুব ভোরে ফোকাস করা সহজ মনে হয় না আরো পরে সহজ মনে হয়? আপনি কখন চলাচল করতে পছন্দ করেন? সারাদিনে আপনার শক্তির মাত্রা কীভাবে পরিবর্তিত হয় তা লক্ষ্য করুন এবং সেই অনুযায়ী আপনার কাজ, বিশ্রাম এবং খেলার পরিকল্পনা করুন।



আপনি কখন
সবচেয়ে ভালো কাজ
করেন?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

এগিয়ে যান

আমরা যা করতে চাই না তা করা বন্ধ করা খুবই লোভনীয়। কিন্তু আমরা যদি এটি করতে থাকি, তাহলে আমাদের করণীয় তালিকায় আরও বড় হতে থাকবে এবং কাজগুলো ভালোভাবে করার জন্য কম সময় থাকবে। তাই, যখন আপনার কাছে সময় থাকে, এগিয়ে যান এবং আপনার এখনই যা করতে হবে তা করুন যাতে ভবিষ্যতে আপনার করার জন্য কম কাজ থাকে এবং আরও নিশ্চিত থাকতে পারেন। আজকে আপনি কতগুলো কাজ সম্পন্ন করতে পারবেন?



আপনি আগামীকাল
আপনার কাজ কম
করার জন্য আজ কী
করতে পারেন?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

কথা বলার জন্য সময় নিন!

মানুষেরা তাদের ভবিষ্যতে কেমন জীবন যাপন করতে চায় সে সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করে তাদের উচ্চাকাঙ্ক্ষাকে বাড়াতে সহায়তা করেন। আমাদের ব্যস্ত জীবনে, পাঁচ মিনিটের বেশি চিন্তা করাই অনেক কঠিন মনে হতে পারে, সেখানে দীর্ঘমেয়াদী পরিকল্পনা অনেক দূরের কিছু। মানুষকে তাদের লক্ষ্য সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা তাদের ভবিষ্যতের কল্পনা করতে এবং সেখানে পৌঁছানোর জন্য কী কী পদক্ষেপের প্রয়োজন হতে পারে তা উপলব্ধি করতে সহায়তা করার একটি ভালো উপায়। তাদের উচ্চাকাঙ্ক্ষায় পৌঁছানোর জন্য একটি পরিকল্পনা করতে সহায়তা করার জন্য ফলো-অন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন।



আপনি দেশে বা বিশ্বের কোথায় বাস করতে চান?



আপনি ভবিষ্যতে কোন কাজটি করতে চান?
আপনি সেটি উপভোগ করবেন বলে কেন মনে হচ্ছে?



আপনি যদি কোনো লক্ষ্য অর্জন করতে চান, তাহলে তা কী হবে?



আপনি কিভাবে আপনার নিখুঁত দিনটিকে বর্ণনা করবেন?



আপনার যদি তিনটি ইচ্ছা থাকে, তবে সেগুলি কী হবে?
(অর্থ বা অন্য কোনো কিছুর ইচ্ছা গ্রহণযোগ্য হবে না!)



আপনি যখন আপনার সপ্তাহের কথা ভাবেন, তখন কোন অংশটি আপনাকে সবচেয়ে বেশি উত্তেজিত করে তুলে?



কোন জিনিসগুলিতে আপনার দক্ষতা সবচেয়ে বেশি?



আপনি কী করে সবচেয়ে বেশি
আনন্দ পান?
কেন?



আপনি কার সঙ্গে কাজ করাকে
উপভোগ করেন? কেন?



আপনি পৃথিবীতে সবচেয়ে বেশি কী
পরিবর্তন করতে চান?



আপনি কোন জিনিসগুলো করতে
উপভোগ করেন না এবং চাকরি
হিসেবে করতে চান না?



কোন তিনটিশব্দ আপনাকে
সবচেয়ে ভালোভাবে বর্ণনা করে
বলে আপনি মনে করেন?



পাঁচ বছরের মধ্যে আপনি জীবনে
কী অর্জন করতে চান? 10 বা 20
বছরে কেমন জীবন চান?



আপনার সাথে ঘটে যাওয়া
সবচেয়ে ভালো জিনিস কী?
কেন এটি সেরা ছিল?



আপনার সাথে ঘটে যাওয়া সবচেয়ে
খারাপ জিনিসটি কী?
এ থেকে আপনি কী শিখেছেন?

কথা বলার জন্য সময় নিন!

যারা নিজেদের উপর বিশ্বাস করে তারা সুস্থী হয়, কিন্তু আত্মবিশ্বাস এমন একটি দক্ষতা যার প্রতি যত্নশীল হতে হয়।

মানুষকে তাদের শক্তি চিনতে এবং তাদের দুর্বলতাপুলোকে মেনে নিতে সাহায্য করার মাধ্যমে আত্মবিশ্বাস তৈরি করা যেতে পারে। মানুষ তাদের ক্ষমতা, দক্ষতা ও মূল্য চিহ্নিত এবং অতিক্রান্ত বাধার উদাহরণ মনে রাখার মাধ্যমে বুঝতে পারে যে, তারা তাদের প্রতিভাকে ভালো কাজে ব্যবহার করতে পারবে।



সম্প্রতি আপনি কোন কাজটি করতে পেরে সবচেয়ে বেশি গর্বিত বোধ করছেন?



আপনি যে তিনটি বিষয়ে ভালো তার তালিকা তৈরি করুন।



পৃথিবীতে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে আপনি কী করতে পারেন বলে মনে করেন?



আপনি কাউকে কী করতে শেখাতে পারেন?



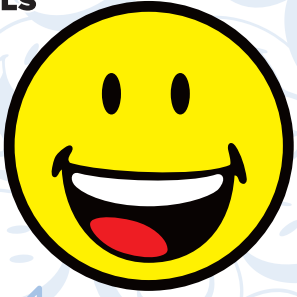
আপনি কোন কঠিন সমস্যা বা পরিস্থিতি কাটিয়ে উঠেছেন?



কমপক্ষে তিনটি জিনিসের কথা ভাবুন যা আপনি আজ করেছেন এবং সেগুলো আপনার জন্য ভালো ছিল।



আপনার শরীর বা চেহারার কোন দিকটি আপনার সবচেয়ে প্রিয়?



মানুষজন কীসের জন্য আপনার
প্রশংসা করেছে বা আপনাকে
ধন্যবাদ জানিয়েছে?



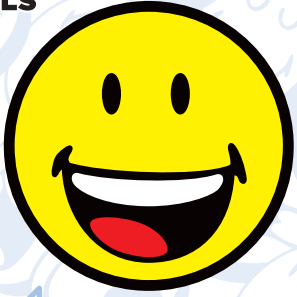
আপনি নিজের সম্পর্কে
ভালোবাসেন এমন অন্তত তিনটি
বিষয়ের তালিকা করুন।



সর্বশেষ কবে আপনি কঠোর
পরিশ্রম করেছিলেন?
আপনার প্রচেষ্টার জন্য নিজেকে
অভিনন্দন জানান!



আজ আপনি কী করতে পারেন যা
আপনি এক বছর আগেও করতে
পারতেন না?



অন্তত এমন একটি জিনিস খুঁজে
বের করুন যা আপনি সহজে
করতে পারেন যা কিছু মানুষের
কাছে কঠিন হতে পারে।



আপনার পছন্দের কাউকে নিয়ে
ভাবুন যিনি আত্মবিশ্বাসী। তাদের
মতো হওয়ার জন্য আপনি আর কী
করতে পারেন?



আপনার লক্ষ্য অর্জনে সহায়তা
করতে পারে
এমন কাউকে কি আপনি চিনেন?



আপনাকে আরো আত্মবিশ্বাসী
করে তোলে এমন কোনো গান
বাজান বা গাইতে চেষ্টা করুন।

কথা বলার জন্য সময় নিন!

আপনার মেজাজকে ভালো করে তোলার অনেক ভালো একটি উপায় হচ্ছে সৃজনশীল হয়ে উঠা এবং নিজের কল্পনাপ্রসিক্তর ব্যবহার করা।

ওয়ার্ল্ড ইকোনমিক ফোরাম অনুসারে কর্মীদের তৃতীয়-সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা হিসাবে সৃজনশীলতাকে বিবেচনা করা হয়।

এসব প্রশ্নের উত্তর দিয়ে সৃজনশীলতাকে বৃদ্ধি করুন।



আপনি যদি একটি বই লিখতেন,
তাহলে এর বিষয়বস্তু কী হবে?



সবচেয়ে আনন্দদায়ক রঙ কোনটি?
এটিকে কেন আপনার আনন্দদায়ক
মনে হয়?



আপনি যদি £1000 জিতেন, তবে
আপনি এই টাকা দিয়ে কী করবেন?



আপনি যদি টি-শার্ট ডিজাইন
করতে পারেন, তাহলে আপনি
তাতে কী আঁকবেন বা লিখবেন?



এমন কোন জিনিস যা কীভাবে
করতে হয় তা আপনি জানেন না,
কিন্তু আপনি করতে চান?



কেউ যদি আপনাকে কিছু তৈরি
করার জন্য একটি খালি কাগজের
টুকরো দেয়, তাহলে আপনি এটি
দিয়ে কী করবেন?



পোষা প্রাণীরা যদি কথা বলতে
পারত, তাহলে তারা কী বলত বলে
আপনি মনে করেন?



সবাই যদি শব্দ এবং ভাষা ব্যবহার করতে ভুলে যায়, তবে কী ঘটবে বলে আপনি মনে করেন?

আপনি যদি কিছু করতে পারেন, তাহলে পৃথিবীকে আরো সুখী করে তুলতে আপনি কী করবেন?

আপনি যদি এই মুহুর্তে আপনার অনুভূতি সম্পর্কে একটি গান লিখতে চান তবে এর শিরোনামটি কী হবে?
এটি কেমন শোনাবে?

আপনি যদি এমন কিছু উদ্ভাবন করতে পারেন যা আপনার জীবনকে আরো সহজ করে তুলবে, তবে এটি কী হবে?



আপনার জীবনকে সাত শব্দে দর বাক্যে বর্ণনা করুন।

আপনি যদি পিছনে ফিরে যাওয়ার এবং একটি জিনিস পরিবর্তন করার সুযোগ পান, তবে আপনি কী করবেন?

সমুদ্রের নিচে বাস করলে কেমন হবে বলে মনে করেন?

পেপারক্লিপ দিয়ে আপনি কত প্রকারের জিনিস করতে পারেন?

কথা বলার জন্য সময় নিন!

যারা তাদের আবেগ বুঝতে এবং পরিচালনা করতে পারে তারা সুস্থী, স্বাস্থ্যকর এবং আরো সফল হয়। আপনি মানুষকে তাদের আবেগ সম্পর্কে সচেতন হতে এবং শনাক্ত করতে সহায়তা করে মানসিক বুদ্ধিমত্তা (EQ) বৃদ্ধি করতে পারেন। একবার আবেগ শনাক্ত এবং গৃহীত হলে, সেগুলো উপযুক্ত কৌশল ব্যবহার করে পরিচালনা করা যেতে পারে। আমাদের আবেগগুলো অনুশীলন করে এবং একটি স্বাস্থ্যকর উপায়ে তাদের মুখোমুখি হতে শেখার মাধ্যমে, আমরা আরো ভালোভাবে শিখতে ও বুঝতে পারি যে কী কারণে কঠিন আবেগ উদ্ভূত হয় এবং কীভাবে অন্যদের সাথে যোগাযোগ করতে হয়।



আপনি যখন রেগে যান তখন
আপনার শরীর কেমন
অনুভব করে?



কিভাবে আপনি নিজেকে একটি
ভয়ের মুখোমুখি হতে বাধ্য
করতে পারেন?



আপনি বিষণ্ণ বোধ করলে, কী
উপায়ে বিষণ্ণতা কাটিয়ে উঠেন?



কেউ যদি বিষণ্ণ বোধ করে, তাহলে
আপনি কীভাবে তাকে বিষণ্ণতা
কাটিয়ে উঠতে সহায়তা করবেন?



আপনার সাথে ঘটে যাওয়া সবচেয়ে
বিব্রতকর ঘটনা কোনটি? এরপর
কী হয়েছিল?



কী করলে আপনি খুশি হন?



আপনি যখন বিচলিত বোধ করেন,
তখন আপনি কার সাথে কথা
বলতে পারেন বা
আপনি কী করেন?



কী আপনাকে হাসায়?



রেগে গেলে নিজেকে শান্ত করার
জন্য আপনি
কী করেন?



আপনি কীভাবে নিজেকে এমন
কিছু করতে বাধ্য করবেন যা
আপনি করতে চান না?



কিভাবে সঙ্গীত আপনার
মেজাজকে প্রভাবিত করে? বিভিন্ন
ধরনের সঙ্গীত কি আপনাকে
ভিন্নভাবে অনুভব করায়?



যখন কেউ আপনার ভুল ধরিয়ে
দেয় বা সংশোধন করে দেয়, তখন
কোন কাজটি করা সর্বোত্তম
বলে আপনি মনে করেন?



আপনি যখন কোনো ভুল করেন
বা কাউকে আঘাত করেন, তখন
আপনি কী করেন?



আপনি যদি কিছু চেয়ে না পান,
তবে নিজেকে কী বলে সান্ত্বনা
দেয়ার চেষ্টা করেন?



যখন কেউ আপনাকে গালি দেয় বা
আপনার সম্পর্কে খারাপ কথা বলে,
তখন আপনি কেমন বোধ করেন?

কথা বলার জন্য সময় নিন!

শিশুরা মনে করে যে তারা ই একমাত্র ব্যক্তি
যারা গুরুত্বপূর্ণ, তবে কোনো পরিস্থিতিতে অন্যরা
কীভাবে অনুভব করতে পারে সে সম্পর্কে চিন্তা
করতে বলা তাদের সহানুভূতিশীল দক্ষতা গড়ে
তুলতে সহায়তা করে।

মানুষজন কী ভাবছে এবং অনুভব করছে
তা বোঝার মাধ্যমে, আরো ভালোভাবে
প্রতিক্রিয়া জানানো যায় এবং ভালো
যোগাযোগ স্থাপনকারী, নেতা
ও বন্ধু হয়ে উঠা যায়।



প্রতিশ্রুতি ভঙ্গ করা কেন খারাপ?



আপনি কি এমন কোনো সময়ের
কথা মনে করতে পারেন যখন
আপনি কাউকে হাসিয়েছিলেন?



আপনি যখন তাদের সাথে
ভালো ব্যবহার করেন তখন অন্য
ব্যক্তির কেমন বোধ করেন বলে
আপনি মনে করেন?



আপনি যখন কাউকে পছন্দ করেন
না, কেন করেন না তা কি জানেন?
এর কারণ কি তারা আপনার মতো
নাকি খুব আলাদা?



মানুষ কেন চুরি করে বলে মনে
করেন?



মানুষজন বিষণ্ণ থাকলে আপনি
কীভাবে তাদের সাহায্য দিতে
পারেন?



আপনি যদি কাউকে কোনো
ক্রিয়াকলাপ থেকে বাদ দেন, তবে
তাদের প্রতিক্রিয়া কী হবে বলে
আপনি মনে করেন?



আপনি যদি এমন কিছু করেন যা কোনো বন্ধুকে কষ্ট দেয়, তাহলে কীভাবে এটিকে সংশোধন করা যাবে বলে আপনি মনে করেন?



কোন প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে আপনি পছন্দ করেন না? আপনি কি মনে করেন এটা সবার জন্য একই রকম?



কোন অনুভূতিটি সবচেয়ে অস্বস্তিকর বলে আপনি মনে করেন? লজ্জা, রাগ, ভয় নাকি অন্য কিছু? আপনি কি মনে করেন এটা সবার জন্য একই রকম?



কোন ধরনের কথা বলা আপনি সবচেয়ে অস্বস্তিকর বলে মনে করেন: সাহায্য চাওয়া, ভুল স্বীকার করা নাকি অন্য কিছু? আপনি কি মনে করেন এটা সবার জন্য একই রকম?



যদি কেউ তার অনুভূতি সম্পর্কে না বলে, তাহলে আপনি কীভাবে বুঝবেন তারা কী অনুভব করছে?



এমন কেউ কি আছে যাকে আপনার দুঃখিত বলা উচিত ছিল? এখন কি দুঃখিত বলতে অনেক বেশি দেরি হয়ে গেছে?



আপনি কার প্রতি ঈর্ষান্বিত হয়েছেন এবং কী কারণে আপনি তার প্রতি ঈর্ষান্বিত হয়েছিলেন?



আপনার সবচেয়ে বড় ভয় কোনটি? আপনি কি মনে করেন, ভয় সবার জন্য সমান?

কথা বলার জন্য সময় নিন!

মানুষজন নিজেদেরকে অন্তর্গত ভাবা –
নিজেদের মূল্যহীন মনে না করা এবং পরিবার বা
কেয়ার ইউনিটের গুরুত্বপূর্ণ অংশ ভাবার অনেক
গুরুত্ব রয়েছে।

আপনাদের একসাথে কাটানো সময় সম্পর্কে
আপনার পরিবার কেমন অনুভব করে এবং
প্রতিটি ব্যক্তি কীভাবে এটির সাথে নিজেকে
খাপ খাইয়ে নেয় তা খুঁজে বের করা
আপনাদের সকলকে আরও কাছে
নিয়ে আসতে সহায়তা
করবে।



আপনার পরিবারের সবচেয়ে প্রিয়
জিনিস কোনটি?



আপনি যদি তিনটি পারিবারিক
নিয়ম তৈরি করতে পারেন, তাহলে
সেগুলি কী হবে?



আপনার প্রিয় পারিবারিক ঐতিহ্য
কোনটি?



পরিবার হিসেবে আপনার আর
কী করা উচিত বলে আপনি মনে
করেন?



পরিবার হিসেবে আপনি একসাথে
করেছেন এমন কিছু মধ্য
আপনার সেরা স্মৃতি কোনটি?



শিশু হওয়ার সবচেয়ে ভালো
জিনিস কোনটি?



আপনার প্রিয় খেলনা কোনটি বা
ছিল?



আজ সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর, আপনি প্রথম কোন বিষয়টি নিয়ে ভেবেছিলেন?

আপনার প্রিয় জায়গা কোথায়?

একজন ব্যক্তির সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ গুণ কী হতে পারে বলে আপনি মনে করেন?

আপনার সবচেয়ে ভালো বন্ধু কে? কেন তারা আপনার সবচেয়ে ভালো বন্ধু?



আপনি যদি আপনার পরিবারের কাউকে একটি সুপার পাওয়ার দিতে পারেন, তাহলে এটি কী হবে এবং কেন?

আপনি কোনো টাইম ক্যাপসুল কবর দিতে চাইলে, তাতে কী রাখবেন?

আপনি যদি ইচ্ছানুযায়ী নিজেকে অদৃশ্য করতে পারেন, তাহলে আপনি কী করবেন?

আপনি যদি অতীত ভ্রমণ করতে পারেন, তবে আপনি কোন সময়ে ভ্রমণ করবেন?

কথা বলার জন্য সময় নিন!

গবেষণায় দেখা গেছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশে
সুখ, সুস্বাস্থ্য এবং ভালো সম্পর্ক সহ
অনেক সুবিধা রয়েছে।
কৃতজ্ঞতা প্রকাশের সংস্কৃতি গড়ে
তুলতে সঠিক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার
মতো সহজ কিছু দিয়ে শুরু
করতে পারেন।



এমন তিনটি বিষয় নিয়ে ভাবুন যার
জন্য আপনি আজ কৃতজ্ঞতা বোধ
করছেন।



এমন কোন জিনিসগুলি যা আপনার
প্রয়োজন নেই, তবে আপনি সত্যিই
খুশি যে আপনার কাছে আছে?



এমন কিছু জিনিস কী যা সম্পর্কে
অভিযোগ করা সহজ, তবে তাদের পেয়ে
আমরা আসলে ভাগ্যবান? উদাহরণ
হিসেবে বলা যায়, বৃষ্টির দিনগুলো
বাগানকে বেড়ে উঠতে সাহায্য করে এবং
প্রাণীদের পান করার জন্য পানি দেয়।



এমন কী জিনিস যা ছাড়া আপনি
বাঁচতে পারবেন না?



আপনার কাছে এমন কী আছে যা
অন্য কেউ চাইতে পারে বা ঈর্ষান্বিত
হতে পারে?



কে বা কারা আপনাকে শেষ হাসি
বা হাসতে বাধ্য করেছিল?



আপনার দৈনন্দিন জীবনে আপনি কোন
জিনিসগুলি ব্যবহার করেন, কিন্তু আপনি
সেগুলোর যথাযথ মূল্য প্রদান করেন
না? উদাহরণস্বরূপ, একটি টেলিফোন বা
ওভেন।



সম্প্রতি আপনি কী করতে
উপভোগ করেছেন?



আপনার প্রতি সদয় হওয়া সর্বশেষ
ব্যক্তি কে ছিলেন?



আপনার বাড়ির বা আশেপাশের
কোন অংশগুলো আপনি
সবচেয়ে বেশি পছন্দ করেন?



ভবিষ্যতে আপনি কী প্রত্যাশা
করছেন?



আপনার শরীর এবং স্বাস্থ্য
সম্পর্কে আপনি কীসের কাছে
কৃতজ্ঞ?



সম্প্রতি আপনি কোন কাজটি
করতে পেরে সবচেয়ে বেশি গর্বিত
বোধ করছেন?



আজ আপনি কখন সবচেয়ে বেশি
স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেছেন?



কে আপনাকে সুখী করে বা আপনার
দেখাশোনা করে?

কথা বলার জন্য সময় নিন!

কথোপকথন কি খেমে গেছে? কথোপকথন চলমান রাখতে এই বাক্যাংশগুলোর মধ্যে একটি ব্যবহার করুন। আরো বিস্তারিত জানতে চাওয়া, আগে কী ঘটেছিল, লোকেরা কেমন অনুভব করেছিল বা পুরে কী হয়েছিল একটি কথোপকথন চালিয়ে যেতে এবং এটিকে আরও গভীরে নিয়ে যেতে সহায়তা করতে পারে। ব্যাখ্যামূলক ফলাফল-আপ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন যা আপনি যা শুনেছেন তা স্পষ্ট করে বা পুনরাবৃত্তি করে যতে বুঝা যায় আপনি মনোযোগ দিচ্ছেন এবং বুঝতে পারছেন। চোখের যোগাযোগ করা এবং মাথা নাড়ানো দেখায় যে আপনি নিযুক্ত আছেন এবং এটি আকর্ষণীয় বলে মনে করেন।



এরপর কী হলো?



এ বিষয়ে আপনি আমাকে আর কী বলতে পারেন?



কীভাবে এমন হলো?



এর সেরা অংশটি কী ছিল?



এ থেকে আপনি কী শিখেছেন?



সবচেয়ে কঠিন অংশটি কী ছিল?



এটাই কি সবচেয়ে অদভুত ঘটনা ছিল?



আরো কিছু কি ছিল?



আগে কী হয়েছিল?



আমার সাথেও এইরকম কিছু
ঘটেছিল।
আমার সাথে যা ঘটেছে তা হলো...



ইভেন্টে কে সবচেয়ে ভালো এবং কে
সবচেয়ে খারাপ সময় কাটিয়েছিল?



সেই সময় আপনার অনুভূতি
কেমন ছিল?



এ নিয়ে এখন আপনার অনুভূতি
কেমন?



অন্য কেউ কি সেখানে ছিল?



আপনার কী মনে হয় কেন এমন
হয়েছে?

কথা বলার জন্য সময় নিন!

কী আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ তা জানা আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে এবং পদক্ষেপ গ্রহণে সহায়তা করে। আপনার মূল্যবোধ এবং আপনার কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কী তা আবিষ্কার করা বেড়ে উঠার ক্ষেত্রে খুবই গুরুত্ব বহন করে। আপনার মূল্যবোধগুলো আপনার সারা জীবন ধরে পরিবর্তিত হতে পারে। এই প্রশ্নগুলো নেতৃত্ব অন্বেষণ করে এবং মূল্যবোধ নির্ধারণ করে, তবে তাদের উত্তর প্রেক্ষাপটের পাশাপাশি ব্যক্তি বিশেষের উপর নির্ভর করতে পারে। দিন পরিস্থিতি বা উদাহরণের ক্ষেত্রে আপনি দিন উত্তর দেন কিনা তা নিয়ে আলোচনা করতে ফলো-অন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন।



যদি কারো কাছে আপনার চেয়ে কম থাকে, তাহলে কি আপনি তাদের সাথে আপনার যা আছে তা ভাগ করে নিবেন?



স্কুল বা খেলাধুলায় প্রতারণা করা কি সবসময়ই খারাপ?



চুরি করা কি কখনো ভালো কাজ হয়?



যদি আপনি জানতেন যে কেউ আপনাকে বিচার করবে না, তবে আপনি কি অন্যরকম আচরণ করবেন?



কাউকে খুশি করার জন্য বা তাদের অনুভূতিতে আঘাত না করার জন্য সামান্য মিথ্যা বলা কি ঠিক?



কী কারণে আপনি রেগে যান?



আপনি যদি বিশ্বের একটি উন্নতি করতে পারেন, তাহলে এটি কী হবে?



যদি কোনো বন্ধু আপনাকে অন্য
বন্ধুকে আঘাত করার বিষয়ে কোনো
গোপন কথা বলে, তাহলে আপনি
কী করবেন?



যদি কেউ আপনার বন্ধুকে নিয়ে
রসিকতা করে যা তার জন্য
অসম্মানজনক, তবে আপনি কী
করবেন?



আপনি যদি কাউকে উত্যক্ত
করতে দেখেন বা গালাগালি করতে
দেখেন, তাহলে আপনি কী করবেন?



আপনি কি কখনো অন্য কারো
সমর্থনে অন্যায়ের বিরুদ্ধে সোচ্চার
হয়েছিলেন? এর ফলে আপনার
কেমন অনুভব হয়েছিল?



শেষবার আপনি কখন কাউকে
সাহায্য করেছিলেন?



আপনি কাকে শ্রদ্ধা করেন?
আপনি কেন তাদের শ্রদ্ধা করেন?



আপনার নিখুঁত জগৎ কেমন হবে?



আপনি কি ধরনের জিনিসে জন্য
যুদ্ধ করতে বা যুক্তি তর্কে লিপ্ত
হতে রাজি আছেন?