

اپنے پیاروں کو بتائیں کہ آپ ان سے کتنا پیار کرتے ہیں
اور ان کے شکر گزار ہیں۔

کوئی بھی کسی کو یہ بتاتے ہوئے نہیں تھکتا کہ وہ ان سے
پیار کرتے ہیں یا وہ ان کے ہونے کی وجہ سے کتنے شکر
گزار ہیں۔ شکر گزار ہونے میں آپ جتنا زیادہ مخصوص
ہو سکتے ہیں اتنا ہی بہتر ہے۔



**Start a ripple... Create a wave.
It begins with YOU!**

اپنا خیال رکھیں

اس کا مطلب ہے کہ اپنے آرام کا خیال کریں، کھانے میں اچھا انتخاب کریں اور باقاعدگی سے ورزش کریں۔ دن کے وقت وقفے لیں اور خود پر زیادہ سختی نہ کریں۔ یہ سچ ہے کہ ہمیں دوسروں کا خیال رکھنے سے پہلے خود کا خیال رکھنے کی بھی ضرورت ہے۔

“
YOU CAN'T
POUR FROM
AN EMPTY
CUP. TAKE
CARE OF
YOURSELF
FIRST.

ہمدردی کا جذبہ پیدا کریں۔

اپنے پیاروں کو غور سے سنیں۔
وہ محسوس کریں گے کہ آپ واقعی ان کی پرواہ کرتے ہیں۔



اپنے پیاروں کے ساتھ ہوتے
ہوئے اسکرین کا کم استعمال
کریں۔



اپنے تعلقات پر کام کرنے کے لیے تیار رہیں



جس طرح آپ کے سیونگ اکاؤنٹ میں جمع کرنے میں کبھی دیر نہیں ہوتی، اسی طرح آپ کے
جذباتی بینک اکاؤنٹ میں جمع کرنے میں کبھی دیر نہیں ہوتی۔ تو، آج شروع کریں۔

GRATITUDE JOURNALS

شکر گزاری کی ڈائری



شکر گزاری کی مشق

پُر سکون ہو کر بیٹھ جائیں۔ اپنی سانس پر توجہ دیں۔ گہرا سانس لیں۔ اپنے فوری ماحول کی چیزوں کی طرف دھیان دیں:

وہ تمام چیزیں جنہیں آپ سونگھ سکتے ہیں،

چکھ سکتے ہیں،

چھو سکتے ہیں،

دیکھ سکتے ہیں،

سن سکتے ہیں۔

اپنے آپ سے کہیں "اس کے لیے، میں شکر گزار ہوں۔"



اب ان لوگوں کو اپنے ذہن میں لائیں جن کے آپ قریب ہیں اور جن کے ہونے سے آپ کی
زندگی میں مثبت تبدیلی آتی ہے:

آپ کے دوست، خاندان، ساتھی....

بولیں۔۔۔ یا اللہ، میں ان کے لیے شکر گزار ہوں۔



اس کے بعد، اپنی توجہ خود کی طرف کریں:

آپ ایک منفرد فرد ہیں، آپ کی سوچنے کی صلاحیت، بات چیت کرنے کی صلاحیت، ماضی سے سیکھنے اور مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کرنے کی صلاحیت، کسی بھی تکلیف پر قابو پانے کی صلاحیت۔ ان سب کے لیے بولیں: "اس کے لیے، میں شکر گزار ہوں۔"



آخر میں، یہ احساس کہ زندگی اللہ کا ایک قیمتی تحفہ ہے۔ آپ کے پاس صحت، عقل، گھر،
پُر سکون ملک اور ان سب سے زیادہ اسلام، قرآن تک رسائی کا تحفہ ہے۔
بولیں: "یا اللہ! اس کے لیے، میں شکر گزار ہوں۔"



Jazak Allahu
khairan!