30-Day Message Calendar

30

30 दिन, 30 messages, 30 छोटे actions. पढ़ने के लिए नहीं, जीने के लिए.

- हर दिन एक message और "आज का Action"
- Career & Money, Relationships, Health & Mind
- Notice board, staff room, class या WhatsApp group के लिए

Saurabh Jain, Founder & Chief Trainer

Build the Life You Deserve.

Read • Reflect • Act

1

Read: सुबह 1 minute

दिन का message पढ़िए. बस एक, ज़्यादा नहीं. Team या class में हैं, तो किसी एक से ज़ोर से पढ़वाइए.

2

Reflect: 1 सवाल

ख़ुद से पूछिए: "ये line आज मेरी ज़िंदगी में कहाँ लागू होती है?" Group में 1 minute की चर्चा काफ़ी है.

3

Act: 1 छोटा काम

"आज का Action" कीजिए और शाम को box पर tick लगाइए. छूट जाए तो अगला दिन, Monday का इंतज़ार नहीं.

HR और teachers के लिए: इस calendar को notice board पर लगाइए और हर हफ़्ते के आख़िर में पूछिए, "इस हफ़्ते किस message ने सबसे ज़्यादा काम किया?" यही 2 minute की चर्चा culture बनाती है.

DAY 01

ज़िंदगी में "कल से" एक ऐसा दिन है जो calendar में कभी नहीं आता

आज का ACTION
जो काम कल पर टाल रहे थे, उसका पहला 10 minute आज कीजिए.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 02

Goal लिखा हुआ हो तो plan बनता है, सिर्फ़ सोचा हुआ हो तो सपना रह जाता है

आज का ACTION
इस महीने का एक goal लिखिए: क्या, कब तक और कैसे पता चलेगा कि हो गया.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 03

हम वो नहीं बनते जो हम सोचते हैं, हम वो बनते हैं जो हम रोज़ करते हैं

आज का ACTION
एक 2-minute habit चुनिए और आज से शुरू कीजिए.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 04

सुबह का पहला घंटा आपका है, उसे notifications को मत दीजिए

आज का ACTION
कल सुबह पहले 30 minute phone नहीं देखना.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 05

आप हर बात control नहीं कर सकते, पर अपना response ज़रूर

आज का ACTION
आज किसी बात पर react करने से पहले 10 second रुकिए.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 06

बोलने से पहले 3 second रुकिए

आज का ACTION
आज की हर meeting या बहस में जवाब से पहले 3 second का pause.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 07

सुनना भी एक skill है

आज का ACTION
आज किसी की पूरी बात बिना टोके सुनिए, फिर उसकी बात दोहराकर पूछिए: "आपका मतलब ये है?"

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 08

आप क्या कहते हैं लोग भूल जाएँगे, कैसा महसूस कराया वो नहीं भूलेंगे

आज का ACTION
किसी एक इंसान की नाम लेकर सच्ची तारीफ़ कीजिए.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 09

माँ बाप को gift नहीं, time चाहिए

आज का ACTION
आज 15 minute सिर्फ़ parents के साथ, बिना phone.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 10

रिश्ते WiFi जैसे होते हैं, रोज़ थोड़ी बात signal मज़बूत रखती है

आज का ACTION
किसी पुराने दोस्त को call या voice note.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 11

हर बहस जीतनी ज़रूरी नहीं

आज का ACTION
आज एक बहस को "शायद आप सही हैं" कहकर छोड़ दीजिए.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 12

Sorry बोलना हार नहीं है

आज का ACTION
जिससे माफ़ी माँगनी बाक़ी है, आज माँग लीजिए.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 13

Confidence ये है कि कोई पसंद न करे, तब भी मैं ठीक हूँ

आज का ACTION
आज वो काम कीजिए जिसे लोगों की राय के डर से टाल रहे थे.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 14

तुलना करनी है तो कल वाले ख़ुद से कीजिए

आज का ACTION
कल से बेहतर हुई 3 बातें लिखिए.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 15

Hesitation सबसे महँगी आदत है

आज का ACTION
आज किसी meeting या class में एक सवाल ज़रूर पूछिए.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 16

Positive नहीं, right thinking चाहिए

आज का ACTION
आज की एक परेशानी लिखिए और उसका एक अगला क़दम.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 17

Overthinking वो कुर्सी है जो हिलती बहुत है, पर कहीं पहुँचाती नहीं

आज का ACTION
जो सोच रहे हैं, 5 minute में लिख डालिए, फिर काग़ज़ बंद.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 18

शिकायत में उतनी ही energy लगती है जितनी solution में

आज का ACTION
आज पूरे दिन शिकायत की जगह "अब क्या कर सकते हैं?" बोलिए.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 19

Gratitude, कमी की list को काम की list में बदल देता है

आज का ACTION
रात को दिन की 3 अच्छी बातें लिखिए.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 20

सुकून के लिए बस phone थोड़ा दूर और अपने थोड़े पास चाहिए

आज का ACTION
खाने के समय phone दूसरे कमरे में.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 21

नींद काटकर काम करना, कल का loan लेकर आज चलाने जैसा है

आज का ACTION
आज रात तय समय पर सोइए, alarm की तरह "sleep alarm" लगाइए.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 22

रोज़ 10 page पढ़ना साल में 12 किताबें बन जाता है

आज का ACTION
आज 10 page पढ़िए.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 23

जो काम 2 minute में हो सकता है, उसे अभी कीजिए

आज का ACTION
आज ऐसे 5 छोटे pending काम निपटाइए.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 24

Problem के साथ 2 options लेकर जाना, leadership है

आज का ACTION
अगली problem बताने से पहले 2 solutions सोचिए.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 25

जो team में credit बाँटता है, उसे credit की कमी नहीं होती

आज का ACTION
आज किसी teammate का काम सबके सामने appreciate कीजिए.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 26

Upskilling आज option नहीं, insurance है

आज का ACTION
एक नई skill का 20 minute का पहला lesson आज ही.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 27

"मेरे पास वक़्त नहीं" का मतलब अक्सर "ये मेरी priority नहीं"

आज का ACTION
कल के 3 सबसे ज़रूरी काम आज रात लिखिए.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 28

वक़्त का सबसे बड़ा चोर "बस 5 minute और" है

आज का ACTION
आज alarm पर snooze नहीं.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 29

Late आने वाला सबका वक़्त चुराता है

आज का ACTION
आज हर जगह 5 minute पहले पहुँचिए.

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act

DAY 30

ज़िंदगी में reset button नहीं होता, पर हर सुबह एक refresh button मिलता है

आज का ACTION
30 दिन का review: क्या बदला, आगे कौन सी 3 आदतें रखेंगे?

☐ Read ☐ Reflect ☐ Act



30 दिन पूरे? अब ये आपकी आदत है.

Message से action तक का ये सफ़र अगर आपकी team, class या family के साथ और गहराई से करना है, तो Pragya की live trainings में आइए: personality development, communication, spoken English और corporate trainings.

Call / WhatsApp: +91 97999 96500

info@pragyapersonalitydevelopment.com

Tonk Phatak, Jaipur

Daily messages: pragyapersonalitydevelopment.com/messages

Don't just learn it. Live it.