এক মিনিটের অভ্যাস!

*তখন আমি আমোদের প্রশংসা করিলাম, কেননা ভোজন পান ও আমোদ করণ ব্যতীত সূর্য্যের নীচে মানুষের আর ভাল কিছু নাই; সূর্য্যের নীচে ঈশ্বরদত্ত তাহার জীবনকালে উহাই তাহার পরিশ্রমে তাহার সহবর্ত্তী হইবে।*

*উপদেশক। ৮:১৫*

 আমি অনেক খ্রিস্টানদের সাথে দেখা করি যারা তাদের ব্যস্ত সময়সূচী নিয়ে দু: খিত, হতাশাগ্রস্ত বা চাপে পড়ে যায়।  কোথায় তাদের আনন্দ আর ভালোবাসা?  আমাদের কি নিখুঁত শান্তিতে বসবাস করার কথা নয়?

এখানে এক মিনিটের দশটি অভ্যাস যা অবশ্যই আপনার জীবনকে উন্নত করবে!  এই দৈনন্দিন অভ্যাস (হাসি!) ঈশ্বরের সবুজ পৃথিবীতে আপনার ব্যস্ত এবং ছোট যাত্রায় আধ্যাত্মিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্য, সম্পূর্ণতা এবং সুখ যোগ করবে!

**এক মিনিটের পরিকল্পনাকারী:**

সকালে এক মিনিট সময় নিন আর সেই দিনের জন্য আপনার পরিকল্পনা উপর প্রার্থনা করুন ।  আপনি যখন বিছানায় যান, তখন যা ঘটেছিল তার জন্য ঈশ্বরকে ধন্যবাদ জানাতে এক মিনিট সময় নিন, শেষ থেকে শুরু পর্যন্ত পিছনের দিকে পর্যালোচনা করুন।(এটা ঘুমের প্রচার করে!)

**এক মিনিটের  সাক্ষী:**

আপনার এক মিনিটের সাক্ষী অনুশীলন করুন, এবং তারপরে "প্রভু, আমি আজকে  উপলব্ধ আছি" কারো সাথে আমার বিশ্বাস-গল্পটি প্রচার করে নেওয়ার জন্য।([www.OneMinuteWitness.org](http://www.oneminutewitness.org/)) এই দৈনন্দিন করছেন আপনি একটি অনেক শক্তিশালী এবং আরো ফলপ্রসূ শিষ্য করতে হবে।

**এক মিনিটের প্রভাব**:

আজকে উত্সাহিত করার জন্য একজন ব্যক্তির জন্য প্রার্থনা করুন। আপনি উভয়ই শুভেচ্ছা জানান এবং আজকে তাদের ছেড়ে দিন, তাদের চোখে তাকান, হাসুন, এবং তাদের সম্পর্কে একটি ভাল জিনিস বলুন। প্রভাবটি "হাই এর" এবং "বিদায়ের" হতে পারে!

 **এক মিনিটের ভারসাম্য**:

আপনার বাম পায়ে দাঁড়ান যখন আপনার ডান হাতটি আপনার ডানদিকে আপনার নিতম্বের কাছে ধরে রাখুন। আপনার বাম হাতটি ৩০ সেকেন্ডের জন্য সোজা করার সময় এটি করুন৷ তারপর অন্য পা দিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন৷

**এক মিনিটের সমতল পেট** :

একটি বড় শ্বাস নিন এবং তারপরে আপনার অন্ত্রে শক্তভাবে টেনে 10 সেকেন্ডের জন্য এটি ধরে রাখুন, তারপর আরও চারবার পুনরাবৃত্তি করুন।  প্রতিদিন এক মিনিট ধীরে ধীরে আপনার মূল পেশী শক্তিশালী করে, এইভাবে আপনার পেট চ্যাপ্টা হয়।  আপনার দৈনিক চিনি এবং কার্বোহাইড্রেট গ্রহণ সীমিত করাও দারুণভাবে সাহায্য করবে।

 **এক মিনিটের টেম্পটেশন বুস্টার**:

যখন ভুল চিন্তায় প্রলুব্ধ হয়, তখনই চিন্তা করুন এবং বিপরীত চিন্তার প্রার্থনা করুন।  পবিত্র আত্মাকে জিজ্ঞাসা করুন কি প্রার্থনা করতে হবে।  একটি প্রতিরক্ষামূলক পরিকল্পনা আমাদের দ্রুত প্রলোভন পরাস্ত করার আত্মবিশ্বাস দেয়।

 **এক মিনিটের ধ্যান**:

মনে রাখার জন্য একটি শাস্ত্র বাছাই করুন, এবং এটি উচ্চস্বরে মুখস্থ করুন, একবারে একটি অংশ।  এটির উপর ধ্যান করার সময় এটি স্মৃতি দ্বারা তিনবার পুনরাবৃত্তি করুন।  আপনি যখন ঈশ্বরের নিকটবর্তী হওয়ার দিকে মনোনিবেশ করবেন, আপনি অনুভব করবেন আপনার চাপ গলে যাবে।

 **এক মিনিটের উপাসনা**:

আপনার হৃদয় থেকে, আপনার গাড়িতে বা ঝরনার সময় প্রভুর উদ্দেশ্যে উচ্চস্বরে আপনার প্রিয় উপাসনা কোরাস গাও।  (শব্দবিদ্যা এখানে সর্বোত্তম) তিনি এটি পছন্দ করেন যখন আমরা তাঁর মধ্যে নিজেদেরকে আনন্দিত করি (গীতসংহিতা 37:4) এবং যখন আমরা আমাদের প্রভুর কাছে আনন্দিত আওয়াজ করি!

 **এক মিনিটের স্পিরিট-গান** :

আপনার প্রিয় উপাসনা কোরাস গাওয়ার সময় আপনার প্রার্থনার ভাষাকে গানের কথা হিসেবে ব্যবহার করুন।  প্রভুর কাছে আপনার হৃদয় থেকে এটি গাও!  তাঁর উপস্থিতি আপনাকে আবার পূরণ করার সাথে সাথে আপনার এক মিনিট দীর্ঘ হতে পারে।  আমাদের অবশ্যই আত্মায় ক্রমাগত প্রার্থনা করতে হবে।

 **এক মিনিটের আইসক্রিম**:

রাতের খাবারের পর, আপনার পছন্দের ডেজার্টের 3 চামচ খেয়ে নিন।  প্রতিটি চামচ 20 সেকেন্ডের জন্য লালন করুন।  (আপনি সুখ কিনতে পারবেন না, তবে আপনি আইসক্রিম কিনতে পারেন!) এটি কম ক্যালোরি এবং উচ্চ আনন্দ !

ছোট ছোট দৈনিক পরিবর্তনগুলি সময়ের সাথে সাথে একটি ...... বিশাল পার্থক্য আনতে পারে ।