एकता सिंह
आई०ए०एस०
मुख्य विकास अधिकारी

05248 : एस.टी.डी.
223103 : डी.आर.डी.ए.
222548 : का./फैक्स
223353 : का./विकास भवन
222618 : निवास
email: drda-bar@nic.in

अ०शा०प०सं० ....
कार्यालय, मुख्य विकास अधिकारी, बाराबंकी
दिनांक..

विषय : बाराबंकी सिटी ऑफ ग्रेटिट्यूड पहल के अन्तर्गत "ग्रैटिट्यूड जॉयशॉप" का आयोजन ।

27 मई, 2023 को बाराबंकी जिला प्रशासन द्वारा ताराश्री फॉउंडेशन व मुस्कान के सहयोग से "आभार से खुशी व स्वास्थ्य लाभ" विषय पर एक Gratitude Joyshop का आयोजन किया गया और साथ ही "सिटी ऑफ ग्रेटिट्यूड पहल" का शुभारम्भ भी किया गया । दैनिक दिनचर्या की व्यस्तता में, यदि कोई कुछ सेकंड के लिए आभार विराम लेता है, तो वह तनाव मुक्त हो सकता है और हल्कापन महसूस कर सकता है । न्यूरोसाइंस रिसर्च द्वारा यह सिद्ध किया गया है कि gratefulness/आभार/ कृतज्ञता का भाव, खुशी महसूस करने और तनाव को कम करने में मदद करता है । जॉयशॉप की प्रभावशील व सरल गतिविधियां जीवन के नौ क्षेत्रों/आयामों पर ध्यान केंद्रित करके सकारात्मक विचार उत्पन्न करने में सहायक होती हैं । इसका सीधा सम्बन्ध हैप्पीनेस इंडेक्स से है ।

इस "सिटी ऑफ ग्रेटिट्यूड पहल" के अन्तर्गत आने वाले महीनों और वर्षो में "ग्रैटिट्यूड जॉयशॉप" की एक श्रृंखला शुरू की जाएगी जिसमें फॉउंडेशन की टीम, सभी स्तर के सरकारी विभागों, सभी संवर्गो के अधिकारी व कर्मचारियों, शैक्षिक संस्थानों, जन प्रतिनिधियों, मीडिया प्रतिनिधियों व अन्य संस्थाओं के लिए Gratitude Joyshop करेगी। कृपया फॉउंडेशन की टीम को अपने विभाग में इसके आयोजन में सहयोग करें और इसका लाभ उठायें ।

संलग्नक : ग्रैटिट्यूड जॉयशॉप का पैम्फलेट ।

भवदीया,

(एकता सिंह)

सुश्री विभा,
संस्थापिका,
ताराश्री फॉउंडेशन व मुस्कान,
1/203, दीपक 1, सहारा इस्टेट,
जनकीपुरम, लखनऊ