

Daily Habits for Stronger Willpower



শক্তিশালী willpower গড়ে তুলতে প্রতিদিন কিছু নির্দিষ্ট endeavor গ্রহণ করা জরুরি। এটি শুধুমাত্র একটি predisposition নয়, বরং নিয়মিত diligence এবং fortitude প্রয়োজন।

প্রতিদিনের অভ্যাসের মধ্যে meticulous পরিকল্পনা থাকা গুরুত্বপূর্ণ। একটি conscientious রুটিন মানসিক শক্তি bolster করতে সাহায্য করে। কোনো কাজে perseverance থাকলে তা ধৈর্যশীলতা বাড়ায় এবং tenacity তৈরি করে। মানুষের স্বাভাবিক proclivity হলো আরাম খোঁজা, কিন্তু adversarial পরিস্থিতি মোকাবিলার জন্য scrupulous অভ্যাস গড়ে তোলা প্রয়োজন। এটি efficacy বাড়িয়ে আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করে।

একজন সফল ব্যক্তি সবসময় fastidious এবং cogent চিন্তাধারা অনুসরণ করেন। তাই প্রতিদিন ছোট ছোট endeavor এবং exhort করা উচিত, যা ব্যক্তিত্বকে আরও indomitable করে তুলবে।

শেষ পর্যন্ত, শক্তিশালী willpower শুধুমাত্র ভাগ্যের বিষয় নয়, এটি নিয়মিত acuity এবং deference বজায় রাখার ফলাফল।

Words	Antonyms	Bangla Translation
Willpower (Noun) /ˈwɪl.paʊər/ (ইচ্ছাশক্তি বা মানসিক দৃঢ়তা) কঠিন পরিস্থিতিতে নিজের নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখার ক্ষমতা Synonyms: Determination, Self-control, Resolve	Weakness, Indecision, Reluctance	Strong willpower is essential for achieving long-term goals. (দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্য অর্জনের জন্য শক্তিশালী ইচ্ছাশক্তি অপরিহার্য।)
Endeavor (Noun/Verb) /ɪnˈdeɪ.vər/ (প্রচেষ্টা বা উদ্যোগ) কোনো লক্ষ্য অর্জনের জন্য সচেতন প্রচেষ্টা Synonyms: Attempt, Effort, Pursuit	Inactivity, Idleness, Neglect	His endeavor to start a business was successful. (ব্যবসা শুরু করার তার প্রচেষ্টা সফল হয়েছিল।)
Predisposition (Noun) /ˌpriː.dɪs.pəˈziː.ʃən/ (প্রবণতা বা পূর্বাগ্রহ) কারও স্বভাবগত বা জিনগতভাবে নির্দিষ্ট কিছু করার প্রবণতা Synonyms: Inclination, Tendency, Susceptibility	Immunity, Disinclination, Resistance	His predisposition to anxiety made him cautious in new situations. (উদ্বেগের প্রতি তার প্রবণতা তাকে নতুন পরিস্থিতিতে সতর্ক করে তোলে।)
Diligence (Noun) /ˈdɪl.ɪ.dʒəns/ (পরিশ্রম ও অধ্যবসায়) ধৈর্য এবং মনোযোগের সাথে কঠোর পরিশ্রম করা Synonyms: Hard work, Dedication, Persistence	Laziness, Carelessness, Negligence	Success requires patience and diligence. (সফলতার জন্য ধৈর্য ও অধ্যবসায় প্রয়োজন।)
Fortitude (Noun) /ˈfɔːr.tɪ.tjuːd/ (অটল মনোবল বা সহনশীলতা) কষ্ট বা প্রতিকূলতার বিরুদ্ধে মানসিক শক্তি Synonyms: Courage, Endurance, Resilience	Weakness, Cowardice, Fear	She showed great fortitude in overcoming challenges. (তিনি চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় দুর্দান্ত সহনশীলতা প্রদর্শন করেছেন।)
Meticulous (Adjective) /məˈtɪk.jə.ləs/ (অত্যন্ত যত্নবান বা নিখুঁতভাবে কাজ করা) ছোট ছোট বিষয়েও বিশেষ মনোযোগী হওয়া Synonyms: Precise, Thorough, Detail-oriented	Careless, Inaccurate, Negligent	A meticulous planner ensures that no details are overlooked. (একজন নিখুঁত পরিকল্পনাকারী নিশ্চিত করে যে কোনো বিস্তারিত তথ্য বাদ না যায়।)
Conscientious (Adjective) /ˌkɒn.ʃiˈen.ʃəs/ (সতর্ক, দায়িত্বশীল ও পরিশ্রমী) বিবেক ও সততার সাথে কোনো কাজ করা Synonyms: Responsible, Honest, Hardworking	Careless, Irresponsible, Neglectful	A conscientious worker always delivers high-quality results. (একজন দায়িত্বশীল কর্মী সর্বদা উচ্চমানের ফলাফল প্রদান করে।)
Bolster (Verb) /ˈboʊl.stər/ (শক্তিশালী করা বা সহায়তা প্রদান করা) কিছু উন্নত বা শক্তিশালী করতে সমর্থন প্রদান করা Synonyms: Strengthen, Support, Reinforce	Weaken, Undermine, Diminish	Regular training helps bolster confidence. (নিয়মিত প্রশিক্ষণ আত্মবিশ্বাস শক্তিশালী করতে সহায়ক।)
Perseverance (Noun) /ˌpɜː.sɪˈviə.rəns/ (অবিচল অধ্যবসায়) দীর্ঘ সময় ধরে কঠোর পরিশ্রম ও ধৈর্য বজায় রাখা Synonyms: Persistence, Determination, Tenacity	Laziness, Weakness, Giving up	His perseverance helped him achieve his dreams. (তার অধ্যবসায় তাকে স্বপ্ন পূরণে সাহায্য করেছে।)

<p>Tenacity (Noun) /təˈnæs.ə.ti/ (অবিচল সংকল্প বা দৃঢ়তা) দীর্ঘ সময় ধরে লক্ষ্য অর্জনের জন্য অধ্যবসায় বজায় রাখা</p> <p>Synonyms: Persistence, Determination, Resilience</p>	<p>Weakness, Indecision, Surrender</p>	<p>His tenacity in solving problems led to his success. (সমস্যা সমাধানে তার দৃঢ়তা তাকে সাফল্যের পথে নিয়ে গেছে।)</p>
<p>Proclivity (Noun) /prəˈklɪv.ə.ti/ (প্রবণতা বা স্বাভাবিক ঝোঁক) কোনো বিশেষ কিছু করার বা পছন্দ করার সহজাত প্রবণতা</p> <p>Synonyms: Inclination, Tendency, Predisposition</p>	<p>Aversion, Dislike, Reluctance</p>	<p>She has a proclivity for learning new languages. (তার নতুন ভাষা শেখার প্রতি স্বাভাবিক প্রবণতা রয়েছে।)</p>
<p>Adversarial (Adjective) /æd.vəˈser.i.əl/ (প্রতিদ্বন্দ্বিতামূলক বা বিরোধপূর্ণ) প্রতিযোগিতামূলক বা শত্রুতাপূর্ণ সম্পর্ক</p> <p>Synonyms: Opposing, Hostile, Antagonistic</p>	<p>Cooperative, Friendly, Harmonious</p>	<p>The two companies have an adversarial relationship in the market. (দুটি কোম্পানির মধ্যে বাজারে প্রতিদ্বন্দ্বিতামূলক সম্পর্ক রয়েছে।)</p>
<p>Scrupulous (Adjective) /ˈskruː.pjʊ.ləs/ (সতর্ক ও নৈতিকভাবে সংবেদনশীল) বিবেক ও সততার সাথে কোনো কিছু করা</p> <p>Synonyms: Ethical, Honest, Conscientious</p>	<p>Dishonest, Careless, Unprincipled</p>	<p>He is known for being scrupulous in his work. (তিনি তার কাজে সততা ও সতর্কতার জন্য পরিচিত।)</p>
<p>Efficacy (Noun) /ˈɛf.i.kə.si/ (কার্যকারিতা বা সফলতা) নির্দিষ্ট লক্ষ্য অর্জনে কিছু কার্যকর হওয়ার ক্ষমতা</p> <p>Synonyms: Effectiveness, Efficiency, Success</p>	<p>Inefficacy, Failure, Uselessness</p>	<p>The efficacy of the vaccine has been proven in trials. (এই টিকার কার্যকারিতা পরীক্ষায় প্রমাণিত হয়েছে।)</p>
<p>Fastidious (Adjective) /fæsˈtɪd.i.əs/ (খুঁতখুঁতে বা অতিরিক্ত যত্নশীল) ছোট ছোট বিষয়ে অতিরিক্ত মনোযোগী ও নিখুঁততা অনুসন্ধানকারী</p> <p>Synonyms: Perfectionist, Meticulous, Picky</p>	<p>Careless, Unconcerned, Indifferent</p>	<p>She is fastidious about maintaining cleanliness. (তিনি পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার ব্যাপারে খুঁতখুঁতে।)</p>
<p>Cogent (Adjective) /ˈkoʊ.dʒənt/ (স্পষ্ট ও দৃঢ় যুক্তিযুক্ত) যুক্তিসম্পন্ন ও বোঝার মতো ব্যাখ্যা</p> <p>Synonyms: Persuasive, Logical, Convincing</p>	<p>Unconvincing, Weak, Illogical</p>	<p>His cogent argument convinced the jury. (তার দৃঢ় যুক্তি বিচারকদের রাজি করিয়েছে।)</p>
<p>Exhort (Verb) /ɪgˈzɔːrt/ (উৎসাহিত করা বা দৃঢ়ভাবে পরামর্শ দেওয়া) কাউকে কোনো কিছু করার জন্য শক্তভাবে উৎসাহিত করা</p> <p>Synonyms: Urge, Encourage, Advise</p>	<p>Discourage, Dissuade, Restrain</p>	<p>The teacher exhorted students to work hard for exams. (শিক্ষক শিক্ষার্থীদের কঠোর পরিশ্রম করতে উৎসাহিত করলেন।)</p>
<p>Indomitable (Adjective) /ɪnˈdɒm.i.tə.bəl/ (অপরাজেয় বা দমন করা কঠিন) দৃঢ় সংকল্প ও সাহস যা সহজে দমন করা যায় না</p> <p>Synonyms: Unconquerable, Unyielding, Resilient</p>	<p>Weak, Defeated, Surrendering</p>	<p>Her indomitable spirit helped her overcome adversity. (তার অপরাজেয় মনোবল তাকে প্রতিকূলতা অতিক্রম করতে সাহায্য করেছে।)</p>

Acuity (Noun) /ə'kjuː.ə.ti/ (তীক্ষ্ণতা বা দ্রুত উপলব্ধির ক্ষমতা) মানসিক বা সংবেদনশীল উপলব্ধির দ্রুততা Synonyms: Sharpness, Awareness, Intelligence	Dullness, Slowness, Insensitivity	His intellectual acuity made him a brilliant scientist. (তার বুদ্ধিবৃত্তিক তীক্ষ্ণতা তাকে একজন অসাধারণ বিজ্ঞানী করেছে।)
Deference (Noun) /'dɛf.ər.əns/ (সম্মান বা শ্রদ্ধাবোধ) কারও প্রতি গভীর সম্মান প্রদর্শন করা Synonyms: Respect, Reverence, Admiration	Disrespect, Defiance, Rudeness	He showed deference to his elderly mentor. (তিনি তার প্রবীণ পরামর্শদাতার প্রতি সম্মান প্রদর্শন করলেন।)