

Happier January 2025

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

ŞƏNBƏ

BAZAR



1
Bu il səbirsizliklə
gözlədiyiniz üç
şeyi tapın

2
Bu gün özünüz
üçün yaxşı bir şey
etmək üçün vaxt
ayırın

3
Başqasının
gününü
ışıqlandırmasına
kömək etmək
üçün yaxşı bir
hərəkət edin

4
Minnətdar hiss
etdiyiniz şeylərin
siyahısını yazın

5
Başqalarında
yaxşılıq axtarın və
onların güclü
tərəflərinə diqqət
yetirin

6
Beş dəqiqə sakit
oturun və sadəcə
nəfəs alın

7
Yeni bir şey
öyrənin və
başqaları ilə
paylaşın

8
Bu gün tanış
olduğunuz
insanlara müsbət
şeylər söyləyin

9
Hərəkət edin.
Aktiv bir şey edin
(ideal açıq
havada)

10
Minnətdar
olduğunuz birinə
təşəkkür edin və
səbəbini deyin

11
Yatmadan ən azı
bir saat əvvəl
bütün texnikanı
söndürün

12
Yaxınlığınızda
biri ilə əlaqə
saxlayın -
təbəssüm paylaşın
və ya söhbət edin

13
Bu gün fərqli bir
marşrut seçin və
nə gördüyünüze
baxın

14
Bu gün sizi
həqiqətən
qidalandıran
sağlam qida yeyin

15
Çölə çıxın və gözəl
olan beş şeye
diqqət yetirin

16
Yerli icmanıza
müsbət töhfə verin

17
Səhv etdiyiniz
zaman özünüzlə
yumşaq davranın

18
Köhnə dostunuzla
yenidən əlaqə
saxlayın

19
Bu gün çətin olsa
belə, yaxşı olana
diqqət yetirin

20
Vaxtında yatın
və özünüze
yenilənməyə
icazə verin

21
Rahatlıq
zonanızdan
çıxmaq üçün yeni
bir şey sınayın

22
Əyləncəli bir
şey planlaşdırın
və başqalarını
sizə qoşulmağa
dəvət edin

23
Rəqəmsal cihazları
bir kənara qoyun
və bu anda
olmağa diqqət
edin

24
Mühüm bir
məqsədə doğru
kiçik bir addım
atın

25
İnsanları
alçaltmaqdan, ucaltmağa qərar
verin

26
Güclü
tərəflərinizdən
birini seçin və bu
gün ondan istifadə
etməyin yolunu
tapın

27
Mənfi
düşüncələrinizə
meydan oxuyun
və müsbət
tərəfləri axtarın

28
Başqalarından bu
yaxınlarda həzz
aldıqları şeylər
barədə soruşun

29
Qonşuya salam
verin və onları
daha yaxından
tanıyın

30
Bu gün nə qədər
insana gülümsəyə
biləcəyinizi görün

31
Gələcəklə bağlı
ümidlərinizi və ya
planlarınızı yazın

