

Bazar Ertəsi

Çərşənbə Axşamı

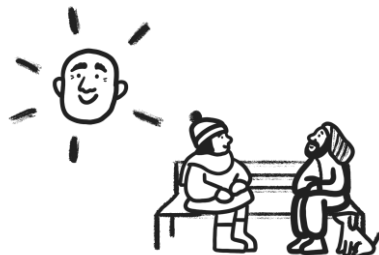
Çərşənbə

ÇüməAxşamı

Çümə

Şənbə

Bazar



1
Bu il səbirsizliklə
gözlədiyən üç
şeyi tap

2
Bu gün özün üçün
xeyirli olan bir
şey etməyə
vaxt ayır

3
Kiminsə gününü
ışıqlandırmaq
üçün ona bir
yaxşılıq et

4
Minnətdar
olduğun şeylərin
siyahısını yaz və
səbəblərini
qeyd et

5
Başqalarında
yaxşı cəhətləri
axtar və onların
güclü tərəflərini
fərq et

6
Beş dəqiqə
sakitcə otur və
sadəcə nəfəsinə
diqqət yetir

7
Yeni bir şey öyrən
və onu başqaları
ilə paylaş

8
Bu gün
rastlaşdığın
insanlara müsbət
sözlər de

9
Hərəkət et. Fiziki
aktivliklə məşğul
ol (mümkünsə
açıq havada)

10
Minnətdar
olduğun bir
insana təşəkkür
et və səbəbini de

11
Yatmazdan ən azı
bir saat əvvəl
bütün texnoloji
cihazları söndür

12
Yaxınındakı biri
ilə əlaqə qur –
gülümsə və ya
qısa söhbət et

13
Bu gün fərqli
bir marşrut seç
və nələri
fərq etdiyini
müşahidə et

14
Bu gün səni
həqiqətən
qidalandıran
sağlam qidalar ye

15
Çölə çıx və
gözəl olan beş
şeyi fərq et

16
Cəmiyyətə
müsbət töhfə ver

17
Səhv etdikdə
özünə qarşı
mehriban ol

18
Köhnə bir
dostunla yenidən
əlaqə saxla

19
Bu gün çətin olsa
belə, yaxşı
olanlara fokuslan

20
Vaxtında yat və
özünə dincəlmək
imkanı vere

21
Komfort
zonandan çıxmaq
üçün yeni bir
şey sına

22
Əyləncəli bir plan
qur və başqalarını
da dəvət et

23
Rəqəmsal
cihazları kənara
qoy və fikrini
özündə cəmlə

24
Vacib bir
məqsədə doğru
kiçik bir addım at

25
İnsanları
aşağı salmaq
əvəzinə, onları
ruhlandırmağa
qərar ver

26
Güclü
tərəflərindən
birini seç və bu
gün ondan
istifadə et

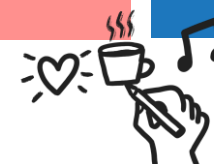
27
Mənfi
düşüncələrini
sorğula və
müsbət tərəfi tap

28
Başqalarından
son zamanlar
nələrdən zövq
aldıqlarını soruş

29
Qonşuna salam
ver və onu daha
yaxından tanı

30
Bu gün neçə
nəfərə gülümsəyə
biləcəyini yoxala

31
Gələcək üçün
ümidlərini və ya
planlarını yaz



Xoşbəxtlik üçün fəaliyyət

Daha xoşbəxt · Daha Mehriban · Birlikdə