

# Sevindirici iyul 2024

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar

1 Problemi və ya narahatlığı aradan qaldırmaq üçün kiçik bir addım atın

2 Böyümə anlayışını qəbul edin. "Mən bacarmıram" ifadəsini "Mən hələ bacarmıram..." kimi dəyişdirin

3 Ehtiyacınız olanda kömək istəməyə hazır olun

4 Bu gün səbirsizliklə gözləyəcək bir şey tapın

5 Əsasları düzgün edin: yaxşı yeyin, idman edin və vaxtında yatın

6 Dayanın, nəfəs alın və ayaqlarınızı yerdə möhkəm hiss edin

7 Həqiqətən zövq aldığınız bir şey etməklə əhvalınızı dəyişdirin

8 Bu gün özünü "məcburam" və ya "etməliyəm" deməkdən çəkinin

9 Daha böyük mənzərəni görərək problemi perspektivə qoyun

10 Etibar etdiyiniz bir insanla əlaqə saxlayın və hissələrinizi onunla bölüşün

11 Çətin vəziyyətdə müsbət bir şey axtarın

12 Narahatlıqlarınızı yazın və onları müəyyən bir "narahat vaxtı" üçün saxlayın

13 Mənfi düşüncələrə meydan oxuyun. Alternativ təfsir tapın

14 Çölə çıxın və fikirlərinizi tənzimləmək üçün hərəkət edin

15 Özünü əldə edilə bilən bir məqsəd qoyun və ilk addımı atın

16 Özünüzü faydasız fikirlərdən yayındırmaq üçün əyləncəli yollar tapın

17 Bu gün çətinliyin öhdəsindən gəlmək üçün güclü tərəflərinizdən birini istifadə edin

18 Kiçik şeyləri buraxın və diqqətinizi vacib olan şeylərə yönəldin

19 Əgər nəyisə dəyişdirə bilmirsinizsə, onun barədə düşüncə tərzinizi dəyişin

20 İşlər yanlış getdikdə, ara verin və özünü yaxşı davranın

21 Həyatınızda çətin bir vaxtdan keçməyinizə nə kömək etdiyini müəyyənləşdirin

22 Ümid etdiyiniz 3 şeyi tapın və onları yazın

23 Unutmayın ki, bütün hissələr və vəziyyətlər zamanla keçir

24 Nəyinsə səhv getdiyini bir işdə yaxşı bir şey axtarın

25 Mühakimə etdiyiniz zaman diqqət yetirin və bunun əvəzinə mehriban olun

26 Həddindən artıq reaksiya verərək dərinə nəfəs alın

27 Minnətdar olduğunuz 3 şeyi yazın (bu gün çətin olsa belə)

28 Son problemdən nə öyrəne biləcəyinizi düşünün

29 Realist optimist olun. Nəyin doğru ola biləcəyinə diqqət yetirin

30 Dəstək üçün dostunuza, ailə üzvünə və ya həmkarınıza müraciət edin

31 Unutmayın ki, hamımız bəzən mübarizə aparırıq - bu, insan olmağın bir hissəsidir



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together