

Jump Back Up July 2026

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar



1 Bir problem və ya qayğıni həll etmək üçün kiçik bir addım atmağa çalış

2 İnkişaf yönümlü düşüncə tərzini mənimsə. "Bacarmıram" əvəzinə "Hələ ki bacarmıram" de

3 Yardıma ehtiyacın olduqda istəməyə hazır ol

4 Bu gün səbirsizliklə gözlədiyini bir şeyi tap

5 Əsaslara əməl et: yaxşı qidalan, idman et, vaxtında yat

6 Dur, dərinləndən nəfəs al və ayaqlarını yerə möhkəm basdığını hiss et

7 Əhvalını yaxşılaşdırmaq üçün həqiqətən zövq aldığın bir şey et

8 Bu gün özünə "gərək" və ya "mütləq" deməkdən uzaq dur

9 Problemi daha geniş kontekstdə görməyə çalış

10 Zövq aldığın kiçik şeylərə diqqət yetir və onlara təşəkkür et

11 Zövq aldığın kiçik şeylərə diqqət yetir və onlara təşəkkür et

12 Narahatlıqlarını yaz və onları həll etmək üçün konkret zaman təyin et

13 Mənfi düşüncələrə meydan oxu. Onlara alternativ izah tap

14 Çölə çıx və hərəkət et – bu, beynini təmizləməyə kömək edəcək

15 Cata biləcəyini bir məqsəd müəyyənləşdir və ilk addımı at

16 Özünü faydasız düşüncələrdən qorumağın yollarını araşdır

17 Özünü faydasız düşüncələrdən qorumağın yollarını araşdır

18 Kiçik şeyləri burax və həqiqətən vacib olanlara fokuslan

19 Əgər bir şeyi dəyişə bilmirsənsə, ona yanaşma tərzini dəyiş

20 Hər şey yolunda getmədikdə dayan, dərinləndən nəfəs al və özünə qarşı mehriban ol

21 Keçmişdə çətin bir dövrdən çıxmağın nəyin kömək etdiyini müəyyənləşdir

22 Ümidverici üç şeyi yaz və yadında saxla

23 Bütün hissələrin və vəziyyətlərin zamanla keçdiyini unutma

24 Bu gün özündə yaxşı bir xüsusiyyəti qeyd et və bunu qeyd et

25 Başqalarını tənqid etdiyini hiss etdikdə, bunun əvəzinə anlayışlı ol

26 Aşırı reaksiya verdiyini hiss etdikdə dayan və dərinləndən nəfəs al

27 Bu gün çətin keçsə belə, minnətdar olduğun üç şeyi yaz

28 Son problemdən nələr öyrəndiyini düşün

29 Realist bir nikbin ol. Nəyin yaxşı gədə biləcəyinə fokuslan

30 Dost, ailə üzvü və ya iş yoldaşından dəstək istəməkdən çəkinmə

31 Unutma ki, hər bir insan səhv edə bilər – özünə qarşı anlayışlı ol

