

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar



3 Narahatlığı yenidən çərçivəyə salın və bu barədə düşünmək üçün faydalı bir yol tapmağa çalışın

4 Sizə sevinc gətirən bir şeyin şəklini çəkin və paylaşın

5 Minnətdar olduğunuz 3 şey barədə düşünün və onları yazın

6 Yaşıl məkana çıxın və təbiətin gətirdiyi sevinci hiss edin

7 Özünüzü yaxşı hiss etdirən sağlam bir şey edin

1 Bu ayın hər günü yaxşı olanı nəse axtarmağa qərar verin

2 Başqaları ilə söhbətinizdə müsbət şeylər söyləyin

10 Başqaları üçün yaxşı bir şey etməklə onlara sevinc bəxş edin

11 Sizi xoşbəxt edən və həqiqətən dadını çıxaran yaxşı yemək yeyin

12 Kiməsə təşəkkür etmək üçün təşəkkür məktubu yazın

13 Yüngül bir yanaşma edin. Gülməli tərəfi görün

14 Xoşbəxt bir xatirəni sizin üçün çox şey ifadə edən biri ilə paylaşın

15 Heç gözləmədiyiniz bir şeyə görə şükr edin

16 Başqaları ilə isti və mehriban bir şəkildə danışın

17 Güzəl gördüyünüz şeylərə diqqət yetirməyə vaxt ayırın

18 Çətin vəziyyətdə yaxşı bir şey axtarın

19 Çölə çıxın və aktiv olmağın sevincini tapın

20 Özünüzü yenidən kəşf edin və əyləncəli uşaqlıq fəaliyyətinizdən həzz alın

21 Həvəsləndirməyə ehtiyacı olan dostunuza müsbət not göndərin

22 Gülməli bir şey izləyin və gülməkdən həzz alın

23 Qulaq asmaq üçün ruhlandırıcı mahnılardan ibarət siyahı yaradın

24 Minnətdar hiss etdiyiniz sevimli xatirəni ağılınıza gətirin

25 Başqalarına kömək edən insanlara minnətdarlığınızı göstərin

26 Sadəcə əylənmək və əyləncəli bir şey etmək üçün vaxt ayırın

27 Özünüze qarşı mehriban olun. Sizə sevinc gətirən bir şey edin

28 İnsanlar arasında müsbət emosiyaların necə yoluxucu olduğuna diqqət yetirin

29 Bu gün gördüyünüz insanlarla mehriban bir təbəssüm paylaşın

30 Həyatınızdakı sevinclərin siyahısını tərtib edin (və əlavə etməyə davam edin)

