

ДҮЙШӨМБҮ ШЕЙШЕМБИ ШАРШЕМБИ БЕЙШЕМБИ ЖУМА ИШЕМБИ ЖЕКШЕМБИ



1 Түшүнүү жана боорукердик менен жашоого ниет кылыңыз

2 Сырткы дүйнөдө сулуу деп эсептеген үч нерсеге көңүл буруңуз

3 Денеңиз сак жана тирүү экениңизге ыраазычылык менен бүгүн күнүңүздү баштаңыз

4 Өзүңүз менен кантип сүйлөшүп жатканыңызга көңүл буруңуз жана жылуу сөздөрдү колдонуңуз

5 Сизге жакын болгон адамыңыз жөнүндө ойлоп, бүгүн ага сүйүү тартуулаңыз

6 Күнүңүздү "пландар жок" кылып өткөрүңүз жана бул сизге кандай таасир этет экенин байкаңыз

7 Күн бою үзгүлтүксүз үч жолу «тынч» дем алыңыз

8 Эстүүлүк менен тамактаныңыз. Тамактын даамын, текстурасын жана жытын баалай билиңиз

9 Башкаларга жооп берүүдөн мурун толук бир чоң дем алыңыз

10 Эшикке чыгып, аба ырайы жүзүңүздө кандай экенин байкаңыз

11 Чай же кофе ичкениңизде толугу менен бар болуңуз

12 Кимдир-бирөөнү терең тыңшап жана анын айткандарын чындап угуңуз

13 Бүгүн бир нече мүнөткө асманды же булуттарды көрүү үчүн тыныгыңыз

14 Үй жумуштарыңыздан же жумушунуздан ырахат алуунун жолдорун табыңыз

15 Токтоңуз. Дем алыңыз. Байкаңыз. Үзгүлтүксүз үшүнү кайталаңыз

16 Кызыктуу же чыгармачыл иш менен чындап берилип кетиңиз

17 Айланага көз чаптырып, адаттан тыш же жагымдуу деп эсептеген үч нерсени байкаңыз

18 Эгер сиз шашып жатканыңызды байкасаңыз, жай жасоого аракет кылыңыз

19 Кайсы жерде болсоңуз да, айланаңыздагы жаратылышты баалай билиңиз

20 Бүгүн сизди жана башкаларды бактылуу кылган нерселерге көңүл буруңуз dayofhappiness.net

21 Башка эч нерсе кылбастан, бир гана музыканы тыңшаңыз

22 Бүгүнкү күн кыйын сезилсе да, жакшы болуп жаткан нерсени байкаңыз

23 Сезимдериңизди жек көрүүдөн же өзгөртүүгө аракет кылбастан, аны туура кабыл алыңыз

24 Колуңуз сизге мүмкүнчүлүк берген нерселердин баарын билип баалай билиңиз

25 Көңүлүңүздү кадимки эле жакшы нерселерге буруңуз

26 Бүгүн экрандарда азыраак убакыт коротууну тандаңыз

27 Бүгүн башкаларга мээримдүүлүк сезимиңизди өрчүтүңүз

28 Чарчаганыңызга көңүл буруңуз жана мүмкүн болушунча тезирээк тыныгыңыз

29 Бүгүн башка маршрутту тандап, эмнени байкаганыңызды көрүңүз

30 Денеңиз кандай сезимде болуп жатканын байкаңыз

31 Жашоонун жөнөкөй нерселеринен кубанычты табыңыз

