

Optimistic October 2025

Bazar Ertəsi

Çərşənbə Axşamı

Çərşənbə

Cümə Axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar



1

Bu ay səbirsizliklə
gözləyə biləcəyin
üç şeyi yaz

2

Optimist ola
biləcəyin bir şey
tap (çətin dövrdə
olsan belə)

3

Sənin üçün
həqiqətən vacib
olan bir məqsədə
doğru kiçik bir
addım at

4

Gününə,
siyahındakı ən
vacib işlə başla

5

Realist
optimist ol.
Həyatı olduğu
kimi gör, amma
yaxşı tərəflərə
fokuslan

6

Özünə xatırlat
ki, hər bir iş
yaxşıya doğru
dəyişə bilər

7

Bu gün
ətrafındakı
insanlarda
yaxşı tərəfləri
görməyə çalış

8

Uzun
müddətdir təxirə
saldığın bir iş və
ya layihədə
irəliləyiş et

9

Vacib bir
məqsədini
güvəndiyin biri
ilə paylaş

10

Son vaxtlar nələri
başardığını
düşünmək üçün
vaxt ayır

11

Özünü və ya
başqalarını
günahlandırmaqda
an çəkin. Faydalı
bir çıxış yolu tap

12

Bu gün müsbət
xəbərlər və sevinc
gətirən səbəblər
axtar

13

Qarşılaşdığın bir
maneəni aşmaq
üçün kömək istə

14

Çətin bir
vəziyyəti
yaxşılaşdırmaq
üçün konstruktiv
bir addım at

15

Çox vaxt dəyərini
bilmədən etdiyin
uğurlar üçün
özünə təşəkkür et

16

Siyahını bir
kənara qoy və
əyləncəli və ya
ruhlandırıcı bir
şey et

17

Cəmiyyətdə
görmək istədiyin
müsbət
dəyişikliyə doğru
kiçik bir addım at.

18

Qarşıdakı günlər
üçün ümidli,
amma realist
məqsədlər qoy

19

Gələcəkdə
işinə yarayacaq
müsbət
keyfiyyətlərləndən
birini müəyyən et

20

Uzun müddətdir
təxirə saldığın bir
iş görməkdən
zövq al

21

Başqalarının
gözləntilərini
burax və sənin
üçün əhəmiyyətli
olan şeylərə
fokuslan

22

Ümidverici
bir sitatı, şəkli və
ya videonu
dostun və ya iş
yoldaşınla paylaş

23

Hansı
şeylərə prioritet
verəcəyin
mövzusunda
seçimin olduğunu
qəbul et

24

Son vaxtlar yaxşı
gedən üç konkret
şeyi yaz

25

Hər şeyi edə
bilməzsən! İndi
sənin üçün ən
vacib olan üç
prioritet nədir?

26

Qarşılaşdığın bir
problemə yeni bir
baxış bucağı tap

27

Bu gün özünə
qarşı mehriban ol.
Unutma, irəliləyiş
zaman alır

28

Özündən soruş:
"Bir il sonra bu
hələ də vacib
olacaqmı?"

29

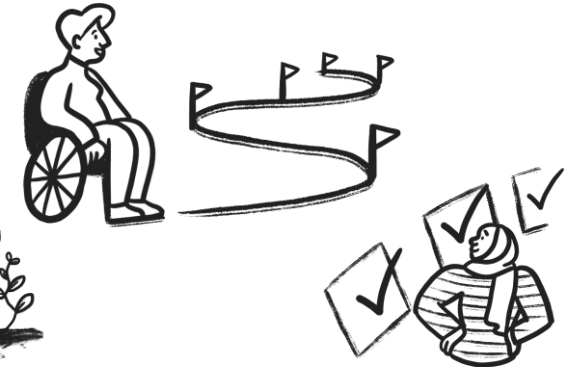
Səbirsizliklə
gözləyə biləcəyin
əyləncəli və ya
həyəcanlı bir
fəaliyyət
planlaşdır

30

Gələcək üçün
sənə ümid
verən üç şeyi
müəyyən et

31

Qarşıdakı ay
üçün sənə
məqsəd və mənalı
hiss verəcək bir
hədəf qoy



Xoşbəxtlik üçün fəaliyyət

Daha xoşbəxt · Daha Mehriban · Birlikdə