

Self-Care September 2025

Bazar Ertəsi

Çərşənbə Axşamı

Çərşənbə

Çümə Axşamı

Çümə

Şənbə

Bazar

1 Özünə qayğı göstərməyə vaxt ayır. Bu eqoistlik deyil, vacibdir

2 Yaxşı etdiyin şeyləri, nə qədər kiçik olsa belə, fərqi var

3 Özünü tənqid etməkdən əl çək və özünə mehriban danış

4 Əyləncəli və ya rahatladıcı bir fəaliyyət planlaşdır və ona vaxt ayır

5 İşlər səhv gedəndə özünü bağışla. Hər kəs səhv edə bilər

6 Əsas şeylərə diqqət et: yaxşı ye, idman et və vaxtında yat

7 Özünə "yox" deməyə icazə ver

8 Lazım olduqda hisslərini bölüşməyə və kömək istəməyə hazır ol

9 Mükəmməl olmaq əvəzinə kifayət qədər yaxşı olmağa çalış

10 Çətinlik çəkəndə unutma ki, yaxşı olmamaq da normaldır

11 Həqiqətən sevdiyin bir şey etmək üçün vaxt ayır

12 Çöldə aktiv ol və həm beyninə, həm bədənə təbii enerji ver

13 Özünə, sevdiyin bir insana göstərdiyin qədər mehriban ol

14 Məşğul olsan belə, dayanmağa və dincəlməyə icazə ver

15 Özünü pis hiss edəndə istifadə edə biləcəyin qayğıkeş, sakitləşdirici bir ifadə tap

16 Gözün tez-tez sataşacaq yerlərə müsbət mesajlar yaz və qoy

17 Planların olmasın. Yavaşlamaq və özünə mehriban olmaq üçün vaxt ayır

18 Etibar etdiyin bir dostundan səndə gördüyü güclü tərəfləri deməsini istə

19 Hiss etdiklərinin fərqi var, amma heç bir qiymətləndirmə etmə

20 Xoş xatirəli bir zamana aid şəkillərə bax

21 Öz içindəki hisslərini başqalarının xarici görünüşü ilə müqayisə etmə

22 Tələsmə. Sadəcə nəfəs almaq və sakitcə dayanmaq üçün özünə yer aç

23 Başqalarının səndən gözləntilərini burax

24 Özünü qəbul et və unutma ki, sən sevgiyə layiqsən

25 "Mən etməliyəm" deməkdən çəkin və heç nə etməmək üçün vaxt ayır

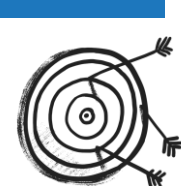
26 Güclü tərəflərləndən və ya bacarığından yeni bir şəkildə istifadə et

27 Lazımsız planları ləğv edərək vaxtını azad et

28 Səhvlərini öyrənməyinə kömək edən addımlar kimi görməyi seç

29 Özündə qiymətləndirdiyin üç şeyi yaz

30 Özünə xatırlat ki, sən elə olduğun kimi kifayət qədər yaxşısan



Xoşbəxtlik üçün fəaliyyət

Daha xoşbəxt · Daha Mehriban · Birlikdə