

Self-Care September 2026

Bazar Ertəsi

Çərşənbə Axşamı

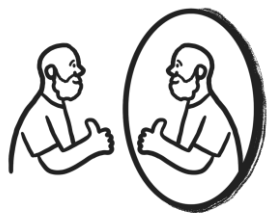
Çərşənbə

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
tərəflərindən 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