



უფრო ბედნიერი იანვარი 2026



ორშაბათი

სამშაბათი

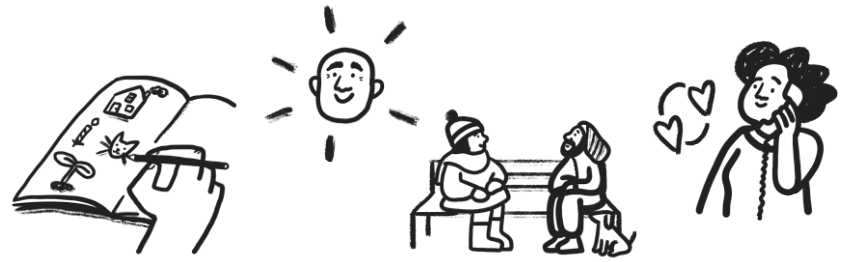
ოთხშაბათი

ხუთშაბათი

პარასკევი

შაბათი

კვირა



5
ემებზე სხვებში
კარგი და შეამჩნიე
მათი ძლიერი
მხარეები

6
ხუთი წუთი
დაუთმე ჩუმად
ჯდომას და
უბრალოდ
ისუნთქე

7
ისწავლე რაიმე
ახალი და
გაუზიარე ეს
ცოდნა სხვას

8
უთხარი რაიმე
პოზიტიური
ადამიანებს
რომლებსაც
დღეს შეხვდები

9
იმოდრავე,
დაკავდი რაიმე
აქტიურით
(სასურველია,
გარეთ)

10
მადლობა
გადაუხადე
ადამიანს, ვისი
მადლიერიც ხარ
და უთხარი
რატომ

11
გამორთე ყველა
ტექნიკური
მოწყობილობა
დამინებამდე სულ
მცირე ერთი
საათით ადრე

12
დაუკავშირდი
შენს მახლობლად
მყოფ ადამიანს -
გაუზიარე
ღიმილი ან
ესაუბრე

13
დღეს სხვა
მარშრუტით
ისარგებლე და
ნახე რას შეამჩნიე
ახალს

14
ჯანსაღად იკვებე!
საკვებით
გაიჯანსაღე
ორგანიზმი დღეს

15
გადი გარეთ
და შეამჩნიე ხუთი
ლამაზი რამ

16
შეიტანე
დადებითი
წვლილი შენს
ადგილობრივ
საზოგადოებაში

17
იყავი ღმობიერი
საკუთარ თავთან,
როცა შეცდომებს
უშვებ

18
აღადგინე
კონტაქტი
ძველ მეგობართან

19
ყურადღება
გამახვილე იმაზე
რაც კარგია,
მაშინაც კი, თუ
დღევანდელი დღე
გერთულება

20
დროულად
დაიძინე და
განტვირთვის ნება
მიეცი საკუთარ
თავს

21
სცადე რაიმე
ახალის გაკეთება,
რათა გამოხვიდე
შენი
კომფორტის
ზონიდან

22
დაგეგმე რაიმე
სახალისო და
მოიწვიე სხვებიც

23
გადადე
ციფრული
მოწყობილობები;დ
აკონცენტრირდი
აწმყოში ყოფნაზე

24
გადადგი პატარა
ნაბიჯი
მნიშვნელოვანი
მიზნისკენ

25
იზრუნე
ადამიანების
განწყობის
ამაღლებაზე და
არა დაცამეზე

26
აირჩიე
შენი ერთ-ერთი
ძლიერი მხარე და
იპოვე გზა, რომ
გამოიყენო ის
დღეს

27
გამოწვევა
გამოუცხდე
შენს ნეგატიურ
აზრებს
და მომებნე
დადებითი მხარე

28
გაესაუბრე
ადამიანებს და
გამოკითხე ის
სასიამოვნო
ამბები, რაც ბოლო
დროს გადახდათ

29
მიესალმე
მეზობლებს
და უკეთ გაიცანი
ისინი

30
შენიშნე რამდენ
ადამიანს
შეგიძლია
გაუდიმო
დღეს

31
ჩამოწერე
შენი იმედები ან
გეგმები
მომავლისთვის

