

## Sevinc Dolu İyun 2026

Bazar Ertəsi

Çərşənbə Axşamı

Çərşənbə

Cümə Axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar

1 Bu ay hər gün yaxşı şeylərə diqqət yetirməyə qərar ver

2 Digərləri ilə söhbətlərində müsbət sözlər söylə

3 Bir narahatlığı başqa cür düşün və faydalı tərəfini tap

4 Sənə sevinc gətirən bir şeyin fotosunu çək və paylaş

5 Minnətdar olduğun 3 şeyi düşün və yaz

6 Yaşıl məkana çıx və təbiətin gətirdiyi sevinci hiss et

7 Özünü yaxşı hiss etdirən sağlam bir şey et

8 Musiqidən zövq al: oxu, çal, rəqs et, dinlə və paylaş

9 Dostundan soruş: son vaxtlar onu nə xoşbəxt edib

10 Başqasına yaxşılıq edərək ona sevinc bəxş et

11 Səni xoşbəxt edən yaxşı yeməklər ye və dadını çıxar

12 Kimsəyə təşəkkür etmək üçün minnətdarlıq məktubu yaz

13 Hadisəyə rahat yanaş, gülməyə bir şey tap.

14 Sənin üçün önəmli biri ilə xoş bir xatirəni paylaş

15 Gözləmədiyin yerdə minnətdar olmağa səbəb tap

16 İnsanlarla isti və mehriban danış

17 Gözəl hesab etdiyin şeyləri görməyə vaxt ayır

18 Çətin vəziyyətdə yaxşı bir şey görməyə çalış

19 Çölə çıx və aktiv olmağın sevincini yaşa

20 Uşaqlıqda sevdiyin bir əyləncəni yenidən kəşf et

21 Dəstəyə ehtiyacı olan dostuna müsbət bir mesaj göndər

22 Gülməli bir şey izləyib gülməyin hissini yaşa

23 Dinləmək üçün ruhlandırıcı mahnılar siyahısı hazırla

24 Minnətdar olduğun sevimli bir xatirəni yada sal

25 Başqalarına kömək edən insanlara təşəkkürünü bildir

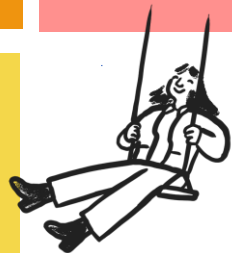
26 Sadəcə əylənmək üçün oynaq bir şey et

27 Özünə mehriban ol. Sənə sevinc gətirən bir şey et

28 Müsbət emosiyaların insanlar arasında necə yayıldığını müşahidə et

29 Bu gün gördüyün insanlara dostcasına gülümsə

30 Həyatındaki sevinclərin siyahısını yaz (və daim artır)



Daha xoşbəxt · Daha Mehriban · Birlikdə