

Bazar ertəsi



Çərşənbə axşamı



Çərşənbə



Cümə axşamı



Cümə

Şənbə

Bazar

4

Birlikdə xoş vaxt keçirdiyin dostuna həmin vaxtdan bir şəkil göndər

5

Birinə onun sənin üçün nə qədər önəmli olduğunu və niyə olduğunu de

6

Yaxşılıq edən insanları və şəxsləri olmaq üçün səbəbləri axtar

7

Sənin üçün ən vacib olan şeylərin siyahısını hazırla və səbəbini yaz

8

Bu gün başqalarına kömək etmək üçün özünə bir "xeyirxahlıq missiyası" qoy

9

Sənin üçün hansı dəyərlər önəmlidir? Bu gün onları tətbiq etməyin yollarını tap

10

Çətin zamanlarda belə, kiçik şeylər üçün minnətdar ol

11

Sənə heyrət və təəccüb hissi verən şeylərə diqqət et

12

Sevdiyiniz bir musiqini dinlə və onun sənin üçün nə ifadə etdiyini xatırla

13

Başqa bir mədəniyyətin dəyərləri və ya ənənələri haqqında öyrən

14

Çölə çıx və təbiətin gözəlliyini hiss et

15

Yerli icmana töhfə vermək üçün bir şey et

16

Dünyanı daha yaxşı edən insanlara təşəkkürünü bildir

17

Bu günü mənalı etmək üçün bir yol tap

18

Qayğı göstərdiyin birinə əl ilə yazılmış məktub göndər

19

Səni dəyərli və məqsədli hiss etdirən şeylər haqqında düşün

20

Sənin üçün mənalı və ya yaddaqalan 3 şeyin fotosunu paylaş

21

Səməyaya bax. Hamımızın daha böyük bir bütövün parçası olduğumuzu xatırla

22

Dəstək olmaq istədiyiniz bir layihə və ya xeyriyyə üçün yol tap

23

Qürur duyduğunuz 3 işi xatırla

24

Bu gün başqalarına müsbət təsir edən seçimlər et

25

Başqasından onun üçün ən önəmli olanın nə olduğunu və niyə olduğunu soruş

26

Həyatında çox mənalı olmuş bir hadisəni xatırla

27

Hərəkətlərinin başqalar üçün necə fərq yaratdığına fokuslan

28

Xüsusi bir şey et və bu axşam yaddaşında yenidən canlandır

29

Bu gün təbiət üçün faydalı bir şey et

30

Başqalarını ruhlandırmaq üçün bir sitat paylaş

31

Gələcək üçün ümidli olmağa 3 səbəb tap

