

Bazar

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

1

Özünə qulluq üçün vaxt tap. Bu eqoistlik deyil, vacibdir

2

Kiçik də olsa yaxşı etdiyiniz şeylərə diqqət yetirin

3

Özünüzü tənqidi buraxın və özünüzlə mehriban danışın

4

Əyləncəli və ya rahatlaşdırıcı bir fəaliyyət planlaşdırın və buna vaxt ayırın

5

İşlər səhv gedəndə özünüzü bağışlayın. Hər kəs səhv edir

6

Əsaslara diqqət yetirin: yaxşı yeyin, idman edin və vaxtında yatın

7

Özünüze "yox" deməyə icazə verin

8

Hisslərinizi bölüşməyə hazır olun və lazım olduqda kömək istəyin

9

Mükəmməl olmaqdan, kifayət qədər yaxşı olmağı hədəfləyin

10

Hər şeyi çətin olduğu zaman, yaxşı olmamağın yaxşı olduğunu unutmayın

11

Həqiqətən zövq aldığınız bir işə vaxt ayırın

12

Çöldə aktiv olun və ağılınıza və vücudunuza təbii təkan verin

13

Sevdiyiniz insana qarşı mehriban olduğunuz kimi özünüze qarşı da mehriban olun

14

Əgər məşğulsunuzsa, özünüze fasilə etməyə icazə verin

15

Özünüzü pis hiss etdiyiniz zaman istifadə etmək üçün qayğıkeş, sakitləşdirici bir ifadə tapın

16

Müntəzəm olaraq görmək üçün özünüze müsbət mesajlar buraxın

17

Ansız gün edin. Yavaşlamağa və özünüze qarşı mehriban olmağa vaxt ayırın

18

Etibarlı dostunuzdan sizdə hansı güclü cəhətləri gördüklərini söyləməsini xahiş edin

19

Heç bir mühakimə etmədən nə hiss etdiyinizə diqqət yetirin

20

Xoşbəxt xatirələrlə bir zamandan fotolardan həzz alın

21

Özünüzü daxilən hiss etdiklərinizlə başqalarının necə göründüyünü müqayisə etməyin

22

Özünüze vaxt ayırın. Yalnız nəfəs almaq və sakit olmaq üçün yer açın

23

Başqalarının sizdən gözləntilərini buraxın

24

Özünüzü qəbul edin və sevgiyə layiq olduğunuzu unutmayın

25

"Mən etməliyəm" deməkdən çəkinin və heç nə etməməyə vaxt ayırın

26

Güclü və ya istedadlarınızda n birini istifadə etməyin yeni yolunu tapın

27

Lazımsız planları ləğv edərək vaxtınızı boşaldın

28

Səhvlərinizi öyrənməyə kömək edəcək addımlar kimi görməyi seçin

29

Özünüz haqqında qiymətləndirdiyi niz üç şeyi yazın

30

Özünüze xatırladın ki, sən olduğun kimi kifayətsən

