

Sevindirici iyul 2023

Şənbə

Bazar

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

1

Problemi və ya narahatlığı aradan qaldırmaq üçün kiçik bir addım atın

2

Böyüməyə doğru düşüncəni qəbul edin. "Mən bacarmıram" ifadəsini "Mən hələki bacarmıram..." ifadəsinə dəyişin

3

Ehtiyacınız olanda kömək istəməyə hazır olun

4

Bu gün səbirsizliklə gözləyəcək bir şeyi tapın

5

Əsasları düzgün edin: yaxşı yeyin, idman edin və vaxtında yatın

6

Fasilə edin, nəfəs alın və ayaqlarınızı yerdə möhkəm hiss edin

7

Həqiqətən zövq aldığınız bir şey etməklə əhvalınızı dəyişdirin

8

Bu gün özünü "məcburam" və ya "etməliyəm" deməkdən çəkinin

9

Daha böyük mənzərəni görərək problemi yoluna qoyun

10

Etibar etdiyiniz bir insanla əlaqə saxlayın və hisslərinizi onunla bölüşün

11

Çətin vəziyyətdə müsbət bir şey axtarın

12

Narahatlıqlarınızı yazın və onları müəyyən bir "narahat vaxtı" üçün saxlayın

13

Mənfi düşüncələrə meydan oxuyun. Alternativ təfsir tapın

14

Çölə çıxın və fikirlərinizi dağıtmaq üçün hərəkət edin

15

Özünüzdə əldə edilə bilən bir məqsəd qoyun və ilk addımı atın

16

Özünüzdə faydasız fikirlərdən yayındırmaq üçün əyləncəli yollar tapın

17

Bu gün çətinliyin öhdəsindən gəlmək üçün güclü tərəflərinizdən birini istifadə edin

18

Kiçik şeyləri buraxın və diqqətinizi vacib olan şeylərə yönəldin

19

Əgər bir şeyi dəyişdirə bilmirsinizsə, bu barədə düşüncə tərzinizi dəyişin

20

İşlər yanlış gedəndə ara verin və özünü qarşı mehriban olun

21

Həyatınızda çətin bir məqamı atlatmağa kömək olanları müəyyənləydirin

22

Ümid etdiyiniz 3 şeyi tapın və onları yazın

23

Unutmayın ki, bütün hisslər və vəziyyətlər zamanla keçir

24

Səhv atılmış addımda hər hansı bir pozitiv nailiyyəti görməyə üstünlük verin

25

Mühakimə etdiyiniz zamana diqqət yetirin və bunun əvəzinə mehriban olun

26

Həddindən artıq reaksiya göstərdiyinizi hiss etdikdə dərindən nəfəs alın

27

Minnətdar olduğunuz 3 şeyi yazın (bu gün çətin olsa belə)

28

Son problemdən nə öyrəne biləcəyinizi düşünün

29

Realist optimist olun. Nəyin doğru ola biləcəyinə diqqət yetirin

30

Dəstək üçün dost, ailə üzvü və ya həmkarınıza müraciət edin

31

Unutmayın ki, hamımız bəzən mübarizə aparırıq - bu, insan olmağın bir hissəsidir



ACTION FOR
HAPPINESS

Daha xoşbəxt · Mehriban · Birlikdə