

Bazar ertəsi



4 Əyləncəli və ya rahatlaşdırıcı bir fəaliyyət planlaşdırın və buna vaxt ayırın

11 Həqiqətən zövq aldığınız bir işə vaxt ayırın

18 Etibarlı dostunuzdan sizdə hansı güclü cəhətləri gördüklərini söyləməsini xahiş edin

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

Çərşənbə axşamı



5 İşlər səhv gedəndə özünüzü bağışlayın. Hər kəs səhv edir

12 Çöldə aktiv olun və ağılınıza və bədəninizə təbii təkan verin

19 Heç bir mühakimə etmədən nə hiss etdiyinizə diqqət yetirin

26 Güc və ya istedadlarınızdan birini istifadə etməyin yeni yolunu tapın

ÇƏRŞƏNBƏ



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

13 Sevdiyiniz insana qarşı mehriban olduğunuz kimi özünüze qarşı da mehriban olun

20 Xoşbəxt xatirələrlə dolu şəkillərdən həzz alın

27 Lazımsız planları ləğv edərək vaxtınızı azad edin

Cümə axşamı



7 Özünüze "yox" deməyə icazə verin

14 Əgər məşğulsunuzsa, özünüze fasilə verməyə icazə verin

21 Özünüzü daxildə hiss etdiyinizi başqalarının çöldə necə göründüyü ilə müqayisə etməyin

28 Səhvlərinizi öyrənmək üçün bir addım kimi yanaşın

Cümə

1 Özünə qulluq üçün vaxt ayırın. Bu vacibdir

8 Hisslərinizi bölüşməyə hazır olun və lazım olduqda kömək istəyin

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

22 Yalnız nəfəs almaq və hərəkətsiz qalmaq üçün vaxt ayırın

29 Özünüz haqqında qiymətləndirdiyiniz üç şeyi yazın

ŞƏNBƏ

2 Kiçik də olsa yaxşı etdiyiniz şeylərə diqqət yetirin

9 Mükəmməl olmaqdan, kifayət qədər yaxşı olmağı hədəfləyin

16 Müntəzəm olaraq özünüze müsbət mesajlar

23 Başqalarının sizdən gözləntilərini boş verin

30 Özünüze xatırladın ki, siz olduğunuz kimi kifayətsiz

BAZAR

3 Özünüze tənqidi buraxın və özünüzlə mehriban davranın

10 Hər şeyi çətin olduğu zaman, yaxşı olmamağın yaxşı olduğunu unutmayın

17 Plansız bir gün qurun. Asta və mehriban olmağa vaxt ayırın

24 Özünüzü qəbul edin və sevgiyə layiq olduğunuzu unutmayın

