

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar



1 Bu ayın hər gününü yaxşı keçirmək üçün axtarışında olduğunuza qərar verin

2 Başqaları ilə söhbətdə müsbət sözlər söyləyin

3 Narahatlığınıza səbəb olan şeye yenidən baxın və bu barədə düşünmək üçün faydalı bir yol tapmağa çalışın

4 Sizə sevinc gətirən bir şeyin şəklini çəkin və paylaşın

5 Minnətdar olduğunuz 3 şeyi düşünün və onları yazın

6 Yaşıl məkana çıxın və təbiətin gətirdiyi sevinci hiss edin

7 Özünüzü yaxşı hiss etmək üçün sağlam bir şey edin

8 Musiqidə sevinc tapın: oxuyun, oynayın, rəqs edin, dinləyin və ya paylaşın

9 Dostunuzdan bu yaxınlarda onun nəyə sevindiini soruşun

10 Başqaları üçün yaxşı bir şey etməklə onlara sevinc bəxş edin

11 Sizi xoşbəxt edən yeməyi yeyin və həqiqətən dadını çıxarın

12 Birinə minnətdar olmaq üçün təşəkkür məktubu yazın

13 Yüngül bir yanaşma edin. Şən tərəfini görməyə cəhd edin

14 Xoşbəxt bir xatirəni sizin üçün əhəmiyyətli olan biri ilə paylaşın

15 Heç gözləmədiyiniz bir şey üçün şükür edin

16 Başqaları ilə isti və mehriban bir şəkildə davranın

17 Güzəl gördüyünüz şeylərə diqqət yetirməyə vaxt ayırın

18 Çətin vəziyyətdə müsbət bir şey axtarın

19 Çölə çıxın və aktiv olmağın sevincini tapın

20 Yenidən kəşf edin və əyləncəli uşaqlıq fəaliyyətindən həzz alın

21 Həvəsləndirməyə ehtiyacı olan dostunuza müsbət not göndərin

22 Gülməli bir şey izləyin və gülməkdən həzz alın

23 Dinləmək üçün ruhlandırıcı mahnılardan ibarət playlist yaradın

24 Minnətdar olduğunuz şəxsin xatirəni yadınıza salın

25 Başqalarına kömək edən insanlara minnətdarlığınızı bildirin

26 Sadəcə əylənmək və maraqlı bir şey etmək üçün vaxt ayırın

27 Özünüza qarşı mehriban olun. Sizə sevinc gətirən bir şey edin

28 İnsanlar arasında müsbət emosiyaların necə 'yolxucu' olduğuna diqqət yetirin

29 Bu gün gördüyünüz insanlarla mehriban bir təbəssüm paylaşın

30 Həyatınızdakı sevincli məqamların siyahısını tərtib edin (və əlavə etməyə davam edin)

