

Xoşbəxt Yanvar 2024

Bazar

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə



1 Bu il səbirsizliklə gözlədiyiniz üç istəyinizi seçin

2 Bu gün özünüə yaxşı bir şey etmək üçün vaxt ayırın

3 Başqasının ürəyini açmaq üçün yaxşı bir hərəkət edin

4 Həyatında şükür etdiyiniz məqamların siyahısını yaz

5 Başqalarında yaxşı cəhətləri axtarın və onların güclü tərəflərinə diqqət yetirin

6 Beş dəqiqə dincəlin və sadəcə dərinə nəfəs alın

7 Yeni bir şey öyrənin və başqaları ilə paylaşın

8 Bu gün qarşılaşdığınız insanlara pozitiv söz deyin

9 Hərəkət edin. Aktiv olun (ideal olaraq açıq havada)

10 Minnətdar olduğunuz şəxsə təşəkkür edin və bunun səbəbini ona deyin

11 Yatmadan ən azı bir saat əvvəl bütün tex.cihazları söndürün

12 Yaxınlığınızda olanla əlaqə saxlayın – gülüş bəxş edin və ya söhbət edin

13 Bu gün fərqli bir marşrut seçin və nəyi müşahidə etdiyinizə baxın

14 Bu gün sağlam qidalanın

15 Çölə çıxın və beş gözəl şeyə diqqət yetirin

16 Yerli icmanıza müsbət bir tövə verin

17 Səhv etdiyiniz zaman özünüə qarşı yumşaq davranın

18 Köhnə dostunuzla yenidən əlaqə saxlayın

19 Bu gününüz çətin keçsə belə, yaxşılığa kökləyin

20 Vaxtında yatın və özünüə yenilərdirməyə imkan yaradın

21 Rahatlıq zonasından çıxmaq üçün bir yenilik sınayın

22 Bir əyləncə planlaşdırın və başqalarını sizə qoşulmağa dəvət edin

23 Rəqəmsal cihazları bir kənara qoyun və anı yaşayın

24 Mühüm bir məqsədə doğru kiçik bir addım atın

25 İnsanların səhvlərini tutmaq əvəzinə onları ucaltmağı qərar verin

26 Güclü tərəflərinizdən birini seçin və bu gün ondan istifadə etməyiniz yolunu tapın

27 Mənfi düşüncələrinizə meydan oxuyun və müsbət tərəflərini axtarın

28 Başqalarından bu yaxınlarda həzz aldıkları şeylər barədə soruşun

29 Qonşuya salam verin və onları daha yaxından tanıyın

30 Bu gün neçə insana gülümsəyə biləcəyinizi yoxlayın

31 Gələcəklə bağlı ümidlərinizi və planlarınızı yazın

