

Bazar ertəsi



Çərşənbə axşamı



Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar

1 Anlayış və xeyirxahlıqla yaşamaq niyyəti qurun

2 Dünyada gözəl saydığınız üç şeyə diqqət edin

3 Bu gün vücudunuzun necə olduğunu və sağ olmağınızı qiymətləndirməyə başlayın

4 Özünüzlə necə davrandığınıza diqqət yetirin və davranışınızda xoş sözlərdən istifadə edin

5 Qayğı göstərdiyiniz insanları xatırlayın və onları sevindirin

6 Əgər tələsdiyinizi hiss edirsinizsə bir az astalamağa çalışın

7 Gün ərzində müntəzəm fasilələrlə üç dəfə dərin nəfəs alın

8 Düşünərək yeyin. Yeməyin dad, təskür və qoxusunu qiymətləndirin

9 Başqalarına cavab verməmişdən öncə dərin nəfəs alın

10 Bayıra çıxın və havanın üzünüzdə necə hiss olunduğuna fikir verin

11 Çay və ya qəhvə içərkən tam olaraq ləzzət alın

12 Birinə diqqətlə qulaq asın və onların dediklərini həqiqətən də eşidin

13 Bu gün bir neçə dəqiqə səmaya və ya buludlara baxmaq üçün fasilə edin

14 Üzərində işlədiyiniz hər hansı bir iş və ya tapşırıqdan zövq almağın yollarını tapın

15 Dayanın. Nəfəs alın. Ətrafınıza baxın. Müntəzəm olaraq bunları təkrarlayın

16 Maraqlı və ya yaradıcı fəaliyyətlə məşğul olun

17 Ətrafa baxın və qeyri-adi və ya xoş tapdığınız üç şeyi tapın

18 «Plansız» gün keçirin və bunun necə təsir olmasına fikir verin

19 Bu gün başqalarına sevgi dolu xeyirxahlıq təzahür edin

20 Bu gün sizi və başqalarını xoşbəxt edən şeylərə diqqət yetirin

21 Başqa bir iş etmədən bir musiqi parçasına qulaq asın

22 Bu gün çətin gün olsada, yaxşı alınan bir şeyə fikir verin

23 Hisslərinizi mühakimə etmədən və ya onları dəyişməyə çalışmadan onlara fikir verin,

24 Əllərinizi və onların sizə imkan verdiyi bütün işləri qiymətləndirin

25 Diqqətini adi şeylərə yönəldin

26 Bu gün ekranlara baxmaq üçün daha az vaxt sərf edin

27 Harada olursunuzsa olun, ətrafınızdakı təbiəti qiymətləndirin

28 Yorğun olduğunuza diqqət edin və mümkün qədər tez fasilə götürün

29 Bu gün fərqli bir yol seçin və gördüklərinizə diqqət edin

30 Əqli olaraq özünüzlə skan edin və nə hiss etdiyinizə diqqət edin

31 Həyatın sadə şeylərində sevinci kəşf edin

