

Xoşbəxt Yanvar 2023

Bazar

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

1
Bu il səbirsizliklə gözlədiyiniz üç istəyinizi seçin

2
Bu gün özünüze 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 olanlarla 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 özünüze qarşı yumşaq davranın

18
Köhnə dostunuzla yenidən əlaqə saxlayın

19
Bu gününüz çətin keçsə belə, yaxşılığa köklənin

20
Vaxtında yatın və özünüzü yenilədməyə 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 etməyin 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

