

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar

1 Həqiqətən dəyər verdiyiniz biri üçün yaxşı bir şey edin

2 **Edə** bilmədiklərinizdə n çox, edə biləcəyiniz şeylərə diqqət yetirin

3 Kiçik də olsa, vacib bir məqsədə doğru addım atın

4 Dostunuzla birlikdə əyləndiyiniz zamanın şəklini göndərin

5 Birinə sizin üçün nə qədər və nə üçün əhəmiyyətli olduğunu bildirin

6 Yaxşılıq edən insanları və şəxsləri olmaq üçün səbəblər axtarın

7 Sizin üçün ən çox əhəmiyyət kəsb edən (və nə üçün) şeylərin siyahısını tərtib edin

8 Bu gün başqalarına kömək etmək üçün özünü xeyirxahlıq missiyası təyin edin

9 Hansı dəyərlər sizin üçün vacibdir? Bu gün onlardan istifadə etməyin yollarını tapın

10 Çətin anlarda belə kiçik şeylərə görə minnətdar olun

11 Sizə heyranlıq və heyrət hissi gətirən şeyləri axtarın

12 Sevimli musiqi parçasına qulaq asın və onun sizin üçün nə demək olduğunu xatırlayın

13 Başqa bir mədəniyyətin dəyərləri və ya ənənələri haqqında məlumat əldə edin

14 Çölə çıxın və təbiətin gözəlliyinə diqqət yetirin

15 Yerli icmanıza töhfə vermək üçün bir şey edin

16 İşləri yaxşılaşdırmaq üçün kömək edən insanlara minnətdarlığınızı bildirin

17 Bu gün etdiyiniz işi mənalı etmək üçün bir yol tapın

18 Önəm verdiyiniz birinə əl ilə yazılmış bir qeyd göndərin

19 Sizi dəyərli və məqsədyönlü hiss etdirən şeylər barəsində düşünün

20 Mənalı və ya yadda qalan üç məqamın fotolarını paylaşın

21 Göyə bax. Unutmayın ki, biz hamımız daha böyük bir şeyin parçasıyıq

22 Önəm verdiyiniz layihəyə və ya xeyriyyəçiliyə kömək etmək üçün bir yol tapın

23 Qürur duyduğunuz üç şeyi xatırlayın

24 Bu gün başqalarına müsbət təsir edəcək seçimlər edin

25 Başqasından onlar üçün ən vacib olanı və səbəbini soruşun

26 Həyatınızda həqiqətən mənalı olan bir hadisəni xatırlayın

27 Fəaliyyətinizin başqaları üçün necə fərq yaratdığına diqqət yetirin

28 Xüsusi bir şey edin və bu axşam yaddaşınızı yeniləyin

29 Bu gün təbiətə qayğı göstərmək üçün bir şey edin

30 Başqalarına təkan vermək üçün ruhlandırıcı hesab etdiyiniz sənəti paylaşın

31 Gələcəyə ümidli olmaq üçün üç səbəb tapın

