

Bazar ertəsi



4 **Özünüzlə necə danışdığınıza diqqət yetirin və xoş sözlərdən istifadə etməyi seçin**

Çərşənbə axşamı



5 **Dəyər verdiyiniz insanları ağılınıza gətirin və onlara sevgi göndərin**

Çərşənbə



6 **Əgər tələsdiyinizi görsəniz, aramla çalışın**

Cüməaxşamı



7 **Gün ərzində müntəzəm olaraq üç sakit nəfəs alın**

Cümə

1 **Anlayış və xeyirxahlıqla yaşamaq niyyəti təyin edin**

Şənbə

2 **Dünyada gözəl saydığınız üç şeyə diqqət yetirin**

Bazar

3 **Bu günə vücudunuzu və sağ olduğunuzu qiymətləndirərək başlayın**

10 **Çölə çıxın və havanın üzünüzdə necə hiss etdiyinə baxın**

17 **Ətrafınıza baxın və qeyri-adi və ya xoş gördüyünüz üç şeyi tapın**

24 **Əllərinizi və onların sizə imkan verdiyi bütün işləri qiymətləndirin**

31 **Həyatın sadə şeylərində sevinci kəşf edin**

11 **Bir fincan çay və ya qəhvə içərkən tam həzz alın**

12 **Birini dərinləndirən dinləyin və nə dediyini həqiqətən eşidin**

13 **Bu gün bir neçə dəqiqəlik səməyə və ya buludlara baxmaq üçün fasilə verin**

14 **Etdiyiniz hər hansı bir işdən və ya tapşırıqdan həzz almağın yollarını tapın**

15 **Dayanın. Nəfəs alın. Ətrafına bax. Müntəzəm olaraq təkrarlayın**

16 **Maraqlı və ya yaradıcı fəaliyyətlə məşğul olun**

18 **"Plansız" bir gün keçirin və bunun necə hiss olunduğuna diqqət yetirin**

19 **Bu gün başqalarına qarşı sevgi dolu xeyirxahlıq təzahür etdirin**

20 **Bu gün sizi və başqalarını xoşbəxt edən şeyə diqqət yetirin [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)**

21 **Başqa heçnə etmədən musiqiyə qulaq asın**

22 **Bu gün çətin olsa belə, yaxşı gedən bir şeyə diqqət yetirin**

23 **Mühakimə etmədən və ya dəyişdirməyə çalışmadan hissələrinizə uyğunlaşın**

25 **Diqqətinizi təbii qəbul etdiyiniz yaxşı şeylərə yönəldin**

26 **Bu gün ekranlara baxmaq üçün daha az vaxt sərf etməyi seçin**

27 **Harda olmagınıza baxmayaraq, ətraf mühiti qiymətləndirin**

28 **Yorğun olduğunuza diqqət yetirin və mümkün qədər tez fasilə verin**

29 **Bu gün fərqli bir marşrut seçin və nə müşahidə etdiyinizə baxın**

30 **Vücudunuzu zehni olaraq tarayın və onun nə hiss etdiyinə diqqət yetirin**

