

Jump Back Up July 2025

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar



1 Bir problemi
və ya narahatlığı
aradan qaldırmaq
üçün kiçik bir
addım at

2 İnkişaf
yönlümlü düşüncə
tərzi mənimsə.
“Bacarmıram”
əvəzinə “Hələ ki
bacarmıram” de

3 Yardıma
ehtiyacın olduqda
istəməyə hazır ol

4 Bu gün
səbirsizliklə
gözlədiyin bir
şeyi tap

5 Əsaslara əməl et:
yaxşı qidalan,
idman et,
vaxtında yat

6 Dur, dərindən
nəfəs al və
ayaqlarını yerə
möhkəm
basdığını hiss et

7 Əhvalını
yaxşılaşdırmaq
üçün həqiqətən
zövq aldığın bir
şey et

8 Bu gün özünə
“gərək” və ya
“mütləq”
deməkdən
uzaq dur

9 Problemi daha
geniş kontekstdə
görməyə çalış

10 Zövq aldığın kiçik
şeylərə diqqət
yetir və onlara
təşəkkür et

11 Çətin vəziyyətdə
belə müsbət bir
tərəf tapmağa
çalış

12 Narahatlıqlarını
yaz və onları həll
etmək üçün
konkret zaman
təyin et

13 Mənfi
düşüncələrə
meydan oxu.
Onlara alternativ
izah tap

14 Çölə çıx və
hərəkət et – bu,
beynini
təmizləməyə
kömək edəcək

15 Cata
biləcəyin
bir məqsəd
müəyyənləşdir
və ilk addımı at

16 Öz güclü
cəhətlərindən
birini istifadə
edərək bu gün bir
çətinliyi aş

17 Özünü faydasız
düşüncələrdən
qorumağın
yollarını araşdır

18 Kiçik şeyləri
burax və
həqiqətən vacib
olanlara fokuslan

19 Əgər bir şeyi
dəyişə
bilmirsənsə, ona
yanaşma tərzini
dəyiş

20 Hər şey yolunda
getmədikdə
dayan, dərindən
nəfəs al və özünə
qarşı mehriban ol

21 Keçmişdə çətin
bir dövrdən
çıxmağınə nəyin
kömək etdiyini
müəyyənləşdir

22 Ümidverici üç
şeyi yaz və
yadında saxla

23 Bütün hissələrin və
vəziyyətlərin
zamanla
keçdiyini unutma

24 Bu gün
özündə yaxşı bir
xüsusiyyəti
qeyd et və
bunu qeyd et

25 Başqalarını
tənqid etdiyini
hiss etdikdə,
bunun əvəzinə
anlayışlı ol

26 Aşırı reaksiya
verdiyini hiss
etdikdə dayan və
dərindən nəfəs al

27 Bu gün çətin
keçsə belə,
minnətdar
olduğun üç
şeyi yaz

28 Son
Problemdən
nələr öyrəndiyini
düşün

29 Realist bir nikbin
ol. Nəyin yaxşı
gedə biləcəyinə
fokuslan

30 Dost, ailə
üzvü və ya iş
yoldaşından
dəstək
istəməkdən
çəkinmə

31 Unutma ki, hər bir
insan səhv edə
bilər – özünə
qarşı anlayışlı ol



XOŞBƏXTLİK ÜÇÜN FƏALİYYƏT

Daha xoşbəxt · Daha mehriban · Birlikdə