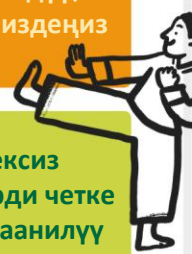
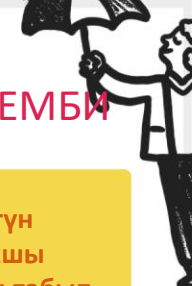


ДҮЙШӨМБҮ ШЕЙШЕМБИ ШАРШЕМБИ БЕЙШЕМБИ ЖУМА ИШЕМБИ ЖЕКШЕМБИ



5 Эң жөнөкөй негиздерди туура колдонуңуз: жакшы тамактаныңыз, спорт менен машыгыңыз жана өз убагында уктаңыз

6 Тыныгып, терең дем алып жана бутуңуз жерде бекем турганын сезиңиз

7 Өзүңүзгө жаккан нерсени жасап, маанайыңызды көтөрүңүз

1 Кыйынчылыкты же тынчсызданууну жеңүүгө жардам берүү үчүн бир аз кадам таштаңыз

2 Өсүү ой жүгүртүүгө көнүңүз. "Мен жасай албайм" дегенди "Мен жасай алам" деп өзгөртүңүз

3 Керек учурда жардам үчүн кайрылууну унутпаңыз

4 Бүгүн жакшы бир иш табып аны менен алек болуңуз

12 Тынчсызданууңуздун баарын жазып, өзүнчө башка бир күнгө же "тынчсыздануу убактысына" сактап коюңуз

13 Терс ойлордон алыс болуңуз. Альтернативдүү чечмелөөлөрдү табыңыз

14 Сыртка чыгып, мээни сергитиш үчүн сейилдеп келиңиз

15 Өзүңүз кыла алган максатыңызды алдыга коюп, ага биринчи кадамыңызды таштаңыз

16 Пайдалуу эмес ойлордон алаксытуунун кызыктуу жолдорун табыңыз

17 Бүгүнкү кыйынчылыкты жеңүү үчүн күчтүү жактарыңыздын бирин колдонуңуз

18 Керексиз нерселерди четке коюп, маанилүү нерселерге көңүл буруңуз

19 Эгер сиз бир нерсени өзгөртө албасаңыз, анда ага болгон көз карашыңызды өзгөртүңүз

20 Кыйынчылыктар болуп кетсе, токтоп жана өзүңүзгө жылуу мамиле кылыңыз

21 Жашооңуздагы оор мезгилде болгон кырдаалды жеңүүгө эмне жардам берер экенин аныктаңыз

22 Үмүттөнгөн 3 нерсени табып, аларды баракка жазып алыңыз

23 Бардык сезимдер жана кырдаалдар өз убагында өтөрүн унутпаңыз!

24 Туура эмес нерседен жакшы нерсени көрүүгө аракеттениңиз

25 Сындоо сезимдерге алек болбой, боорукер болгонго аракет кылыңыз

26 Бүт баарына ашыкча реакция көрсөтүп жатканыңызда – өзүңүздү токтотуп, терең дем алыңыз

27 Сиз ыраазы болгон 3 нерсени баракка жазып коюңуз (кыйын күн болгонунда дагы карабастан)

28 Жакында эле болгон кайсы бир көйгөйдөн эмнени үйрөнсө болот экени жөнүндө ойлонуп көрүңүз

29 Чыныгы оптимист болуңуз. Туура боло турган нерсеге көңүл буруңуз

30 Досуңузга, үй-бүлө мүчөңүзгө же кесиптешиңизге кайрылып, колдоо сураганды унутпаңыз

31 Баарыбыз тең кээде кыйналабыз – бул бир гана адам болуунун бир бөлүгү

