



ДҮЙШӨМБҮ

ШЕЙШЕМБИ

ШАРШЕМБИ

БЕЙШЕМБИ

ЖУМА

ИШЕМБИ

ЖЕКШЕМБИ

1 Ушул айда күн сайын жакшы нерсени издөөгө умтулуңуз

2 Башкалар менен сүйлөшкөндө жакшы нерселерди айтыңыз

3 Тынчсызданууну кайра баштан өткөрүп, ойлонуунун пайдалуу жолун издөөгө аракет кылыңыз

4 Сизге кубаныч тартуулаган бир нерсени сүрөткө тартып, аны башкалар менен бөлүшүңүз

5 Сиз ыраазы болгон 3 нерсени ойлонуп, кагазга жазып алыңыз

6 Жашыл айланага чыгып, жаратылыш алып келген кубанычты сезиңиз

7 Өзүңүздү жакшы сезе турган жана ден-соолукка пайдалуу бир нерсени жасаңыз

8 Музыкадан кубаныч табыңыз: ырдаңыз, ойноңуз, бийлеңиз, угуңуз жана бөлүшүңүз

9 Жакынкы арада досуңузду кайсыл нерсе кубандырганын сураңыз

10 Башкаларга жакшылык кылып, аларга кубаныч тартуулаңыз

11 Өзүңүздү кубандырган жана жакшы көргөн өтө даамдуу тамакты жасаңыз

12 Бирөөгө ыраазычылыгыңызды билдирүү үчүн ыраазычылык кат жазыңыз

13 Жеңил-желпи мамиле жасаңыз. Тамашалуу жагын көрүүнү тандаңыз

14 Сиздин эң жакын адамыңыз менен бактылуу көз-иремдериңизди бөлүшүңүз

15 Сиз күтпөгөн жерден ыраазычылык билдире турган нерсени издеңиз

16 Башкалар менен жылуу жана жакшы мамиледе сүйлөшүңүз

17 Убакыт бөлүп, өзүңүзгө жаккан нерселерди байкаңыз

18 Кыйын кырдаалда жакшы нерсени издеңиз

19 Сыртка чыгып, кубанычты активдүүлүктөн табыңыз

20 Кызыктуу балалык кезиңиздеги бир оюнду эстеп жана ойноп ырахат алыңыз

21 Кубаттандырууга муктаж болгон досуңузга позитивдүү билдирүү жөнөтүңүз

22 Күлкүлүү бир нерсени көрүп, каткырып күлгөнүңүздөн ырахат алыңыз

23 Укканга жагымдуу ырлардын (плейлистин) тизмесин түзүңүз

24 Сиз ыраазы болгон сүйүктүү көз ирмени эсиңизге алыңыз

25 Башкаларга жардам берип жаткан адамдарга ыраазычылыгыңызды билдириңиз

26 Көңүл ачуу үчүн, бир оюндарды табып, өзүңүзгө убакыт бөлүңүз

27 Өзүңүзгө жакшылык кылыңыз. Сизге кубаныч алып келе турган нерсени жасаңыз

28 Оң эмоциялар (позитивдүү) адамдардын ортосунда канчалык жүгүштүү жана жагымдуу экендигин байкаңыз

29 Бүгүн ар бир көргөн адамдарга жылмайганды унутпаңыз

30 Жашооңуздагы кубаныч тартуулаган тизмесин түзүңүз (жана аны толуктап уланта бериңиз)

